



Государственное учреждение образования
«АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

МЕТОДЫ АРТ-ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ



Министерство образования Республики Беларусь
Государственное учреждение образования
«Академия образования»

**МЕТОДЫ АРТ-ТЕРАПИИ
В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ**

Учебно-методическое пособие

Минск
2025

УДК 159.9
ББК 88.8
М54

С о с т а в и т е л и :

старший преподаватель кафедры психологии, содержания и методов воспитания государственного учреждения образования «Академия образования» **Е. А. Клокель**; старший преподаватель кафедры психологии, содержания и методов воспитания **Н. А. Бурдыко**

Р е ц е н з е н т ы :

доцент кафедры общей и организованной психологии УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат психологических наук, доцент **В. А. Поликарпов**; доцент кафедры инновационного управления ГУО «Институт бизнеса Белорусского государственного университета» **Н. К. Плавник**

М54 **Методы арт-терапии в работе с детьми и подростками : учеб.-метод. пособие / сост. Е. А. Клокель, Н. А. Бурдыко ; Академия образования. – Минск, 2025. – 265 с.**

ISBN 978-985-33-0208-0.

В учебно-методическом пособии рассматриваются теоретические аспекты арт-терапии, сделана попытка обозначить специфику использования арт-технологий в психологической и педагогической практике.

В издании предложен ряд известных диагностических арт-терапевтических методик, а также новые авторские техники для коррекции психологических нарушений в различных сферах психики; представлены статьи психологов, где описан их опыт использования различных видов арт-терапии в психологической практике с детьми и взрослыми.

Пособие может стать настольным инструментом для практикующих психологов. Изучение данного материала будет способствовать повышению профессиональной компетентности и психологической культуры не только педагогов-психологов, но и других специалистов системы образования, участвующих в образовательном процессе, которые заинтересованы в развитии психологического потенциала детей и подростков средствами искусства.

**УДК 159.9
ББК 88.8**

ISBN 978-985-33-0208-0

© ГУО «Академия образования», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АРТ-ТЕРАПИИ	8
1.1. Понятие и общая характеристика арт-терапии	8
1.2. Виды арт-терапии	17
1.3. Организация арт-терапевтического пространства.....	65
1.4. Этапы арт-терапевтического процесса	73
1.5. Диагностические возможности арт-терапии.....	83
ГЛАВА 2. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ АРТ-ТЕРАПИИ В ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА.....	93
2.1. Методы диагностики в арт-терапии.....	93
2.2. Развитие самосознания ребенка методами арт-терапии	108
2.3. Методы арт-терапии в коррекционно-развивающей работе с эмоционально-поведенческими нарушениями у детей и подростков	118
2.4. Методы арт-терапии в преодолении коммуникативных трудностей.....	132
2.5. Методы арт-терапии в коррекции детско-родительских отношений	143
2.6. Ресурсные возможности арт-терапии. Подростковый арт-коучинг	151
ГЛАВА 3. ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ПСИХОЛОГОВ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПИИ (СТАТЬИ)	165
3.1. Стихотворчество и стихотерапия как средства сохранения психологического благополучия.....	165

3.2. Некоторые техники изо-терапии и фототерапии для актуализации ресурсов и укрепления самооценки детей и подростков	209
3.3. Эффективность использования динамических характеристик образов клиента в работе арт-терапевта	213
3.4. Диагностика жизненного сценария с использованием методики творческого самовыражения «персональная сказка».....	230
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	253
ПРИЛОЖЕНИЯ	256

ВВЕДЕНИЕ

Одной из приоритетных задач системы образования Республики Беларусь является создание благоприятных условий для успешного обучения и личностного развития участников образовательного процесса. Обучение в школе – это достаточно сложный и эмоционально трудоемкий процесс, постоянно сопровождающийся нервно-психическим и эмоциональным напряжением у учащихся и педагогов. Поэтому встает вопрос о поиске современного эффективного психологического инструментария и новых форм психологического обеспечения деятельности всех субъектов образовательного процесса.

Арт-терапия является современным перспективным методом для создания благоприятной атмосферы в образовательной среде и способствует всестороннему психическому развитию детей и раскрытию их личностного и творческого потенциала, а главное – является эффективным методом психологической коррекции личности.

Классически считается, что арт-терапия – это специализированная форма терапии, основанная на искусстве, метод коррекции и развития личности, ее творческого потенциала посредством художественного творчества.

Арт-терапия представляет интерес при работе с широкой категорией людей. Методы арт-терапии используются при работе с клиентами, страдающими эмоциональными, нервными, психосоматическими расстройствами, с детьми и подростками, имеющими трудности в обучении и социальной адаптации. Арт-техники имеют терапевтические возможности для работы с людьми с интеллектуальной недостаточностью, а также представляют интерес при работе с семьей для решения внутрисемейных конфликтов.

Арт-терапия в учреждениях образования представляет собой особый интерес, так как в основе метода лежит способность к спонтанному самовыражению, исследованию своих внутренних возможностей через создание продуктов творчества и

коммуникацию с ними. Рисование, игра, конструирование являются ведущими видами деятельности для детей. Осваивая их, ребенок познает окружающее пространство и правила жизни в нем. На арт-терапевтических занятиях используется творческая среда для самовыражения ребенка через художественное творчество, где он может безопасным образом выпустить свои чувства на лист бумаги, станцевать танец злости и освоить свои сильные стороны через погружение в ресурсный образ. Это эффективно, когда у ребенка есть сложности в понимании и вербализации того, что с ним происходит.

Также следует отметить, что на сегодняшний день увеличилось количество детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Поэтому проблема эмоциональных и поведенческих нарушений и своевременной их коррекции является весьма актуальной. Решение этих задач также лежит в плоскости возможностей арт-терапии. Поэтому многие современные психологи стали активно использовать методы арт-терапии в своей профессиональной деятельности.

Однако одной из серьезных проблем при использовании методов арт-терапии в психологической практике является недостаточность научных исследований в этом направлении, отсутствие четких методологических обоснований и феноменологичность самого подхода. К тому же существует определенная путаница в представлениях об использовании арт-терапии в психологической практике и в обучающем процессе. Также существуют сложности в сфере подготовки и обучения специалистов методам арт-терапии и приобретения соответствующей квалификации. И это все может стать препятствием для расширения возможностей внедрения и использования методов арт-терапии в учреждениях образования.

Интерес к арт-терапии существует уже давно, а квалификации специалистов для качественного и целенаправленного использования данного метода может быть недостаточно. Именно поэтому и появилась идея написания данного учебно-

методического пособия, что может быть актуальным и своевременным и способствовать повышению интереса и профессиональных компетенций педагогов-психологов системы образования.

Основные задачи данного пособия заключается в следующем:

- дать представление об арт-терапии как методе психологической коррекции;
- познакомить с основными арт-терапевтическими техниками оказания психологической помощи детям и взрослым;
- научить подбирать и использовать арт-терапевтические техники и технологии в зависимости от актуальной проблемы клиента;
- повысить профессиональные компетенции педагога-психолога в применении методов арт-терапии для эффективного решения психологических проблем клиентов.

В данном учебно-методическом пособии сделана попытка обобщить теоретические знания, накопленные специалистами в области арт-терапии. Обозначена специфика использования арт-технологий в психологической и педагогической практике, сформулированы различия между арт-терапией в системе образования и арт-педагогикой, а также систематизирована информация об использовании арт-терапевтических технологий в процессе оказания психологической помощи участникам образовательного процесса с учетом их психологической проблематики.

В пособии предложен ряд диагностических арт-терапевтических методик, представлены уже известные арт-терапевтические технологии, а также новые авторские техники для коррекции психологических нарушений в различных сферах психики. В пособии представлены статьи психологов, где описан их опыт использования различных видов арт-терапии в психологической практике с детьми и взрослыми.

Изучение данного материала будет способствовать повышению профессиональной компетентности и психологической культуры педагогов-психологов и других специалистов системы образования, участвующих в образовательном процессе.

ГЛАВА 1

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АРТ-ТЕРАПИИ

1.1. Понятие и общая характеристика арт-терапии

Арт-терапия – это термин, который в настоящее время используется достаточно часто различными специалистами помогающих профессий и не только. Но, далеко не все понимают, что скрывается за этим названием.

В классическом понимании, арт-терапия – это профессиональный инструмент психологов и психотерапевтов, метод психологической коррекции через воздействие на психику человека посредством искусства.

В дословном переводе арт-терапия (art – искусство, therapy – лечение) – это лечение искусством. В арт-терапии используются самые разнообразные виды творческой деятельности человека, чтобы помочь ему в решении психологических проблем. Под понятие «искусство» в данном случае попадает любая творческая деятельность: танец, музыка, живопись, кино, скульптура, архитектура и многое другое.

К тому же арт-терапия является междисциплинарной областью знания, соединяющей в себе различные дисциплины: психологию, медицину, педагогику, искусство, культурологию и т. д.

Арт-терапия – это специализированная форма оказания психологической помощи, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительной и творческой деятельности. В основе арт-терапии лежит невербальный метод коммуникации между клиентом и психологом, клиентом и его продуктом творчества, а также социальным окружением клиента.

В процессе работы клиент вовлекается в творческий процесс и с помощью психологических механизмов (сублимации, проекции, диссоциации и интеллектуализации) имеет возможность получить доступ к своему бессознательному, проявить в символической форме суть своей психологической проблемы и найти творческие способы ее решения.

Впервые термин «арт-терапия» ввел британский художник Адриан Хилл в 1938 году при описании своей работы в госпитале с туберкулезными больными. Это словосочетание использовалось по отношению ко всем видам занятий искусством, которые в дальнейшем проводились в различных больницах и центрах психического здоровья. Таким образом, изначально арт-терапия использовалась в клинической практике при работе с соматическими больными, что способствовало их более быстрому выздоровлению. Но в скором времени увидев огромный потенциал арт-терапии, ее активно начинают внедрять в свою деятельность различные специалисты помогающих практик, в частности, психологи и педагоги. В настоящее время арт-терапия является популярным направлением, которое активно используется различными специалистами, работающими с людьми.

Данный метод является достаточно экологичным для всех участников процесса, т. к. негативное содержание происходящего с клиентом выливается на средства изобразительного искусства (краску, бумагу, песок, глину и др.).

На сегодняшний день выделяют **3 сферы** использования методов арт-терапии: здравоохранение, образование и социальная сфера.

В связи с этим выделяют *клиническую и образовательную* модели арт-терапии.

В клинической модели арт-терапии предметом работы является болезнь и ее симптомы, а целью работы – профилактика и устранение симптоматики больного.

В образовательной модели арт-терапии предметом воздействия является личность, а целью работы – улучшение психического состояния человека и раскрытие его личностного потенциала.

Основной целью арт-терапии является гармонизация внутреннего состояния клиента, восстановление его способности находить оптимальные способы решения психологических затруднений и расширение возможностей социальной адаптации посредством искусства.

Выделяют следующие **задачи** использования методов арт-терапии:

- акцентирование внимания клиента на его ощущениях и чувствах;
- создание оптимальных условий, способствующих наиболее четкой вербализации и проработке тех мыслей и чувств, которые он привык подавлять;
- снижение психоэмоционального напряжения и восстановление нервно-психического баланса;
- помощь клиенту в нахождении и моделировании наилучших способов выхода из психологических проблем, используя различные средства искусства.

Последовательная реализация этих задач представляет собой описание непосредственно самого арт-терапевтического процесса работы с клиентом.

Арт-терапия обладает очевидными преимуществами перед другими, основанными исключительно на вербальной коммуникации формами психотерапевтической работы. А. И. Копытин сформулировал их следующим образом:

1. *Практически каждый человек (независимо от своего возраста, культурного опыта и социального положения) может участвовать в арт-терапевтической работе, которая не требует от него каких-либо способностей к изобразительной деятельности или художественных навыков. Нет оснований говорить и о наличии каких-либо противопоказаний к участию тех или иных людей в арт-терапевтическом процессе.*

2. *Арт-терапия является средством преимущественно невербального общения. Это делает ее особенно ценной для тех, кто недостаточно хорошо владеет речью, затрудняется в словесном описании своих переживаний либо, напротив, чрезмерно связан с речевым общением (что характерно, например, для представителей западной культуры). Символическая речь является одной из основ изобразительного искусства, позволяет человеку зачастую более точно выразить свои пережива-*

ния, по-новому взглянуть на ситуацию и житейские проблемы и найти благодаря этому путь к их решению.

3. *Изобразительная деятельность является мощным средством сближения людей, своеобразным «мостом» между специалистом (психотерапевтом, психологом, педагогом и т. д.) и клиентом.* Это особенно ценно в ситуациях взаимного отчуждения, при затруднении в налаживании контактов, в общении по поводу слишком сложного и деликатного предмета.

4. *Изобразительная деятельность во многих случаях позволяет обходить «цензуру сознания»,* поэтому предоставляет уникальную возможность для исследования бессознательных процессов, выражения и актуализации латентных идей и состояний, тех социальных ролей и форм поведения, которые находятся в «вытесненном» виде либо слабо проявлены в повседневной жизни.

5. *Арт-терапия является средством свободного самовыражения и самопознания.* Она имеет «инсайт-ориентированный» характер; предполагает атмосферу доверия, высокой терпимости и внимания к внутреннему миру человека.

6. *Продукты изобразительного творчества являются объективным свидетельством настроений и мыслей человека,* что позволяет использовать их для ретроспективной, динамической оценки состояния, проведения соответствующих исследований и сопоставлений.

7. *Арт-терапевтическая работа в большинстве случаев вызывает у людей положительные эмоции,* помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию.

8. *Арт-терапия основана на мобилизации творческого потенциала человека, внутренних механизмов саморегуляции и исцеления.* Она отвечает фундаментальной потребности в самоактуализации – раскрытии широкого спектра возможностей человека и утверждения им своего индивидуально-неповторимого способа существования в мире [11].

В арт-терапии выделяют следующие **формы работы** с продуктами творчества:

Активная форма арт-терапии предполагает побуждение клиента к самостоятельному творчеству, где клиент сам создает продукты творчества (рисунки, скульптуры, музыкальные композиции, литературные тексты и др.) при этом творческий акт рассматривается как основной коррекционный фактор.

Пассивная форма арт-терапии предполагает использование уже существующих произведений искусства путем их анализа и интерпретации самим клиентом.

В арт-терапевтической работе часто используется *смешанная форма*, когда клиент может одновременно использовать существующие произведения искусства, вдохновляться ими и на их основе создавать собственные продукты творчества, что и будет являться результатом их самовыражения.

Во время психотерапевтической работы в процессе создания продуктов творчества следует учитывать экспрессивный компонент.

Отсюда выделяют *экспрессивную арт-терапию*, когда большая часть времени посвящена созданию самого продукта творчества и проживанию чувств в процессе работы. На интерпретацию символов времени почти не уделяется. Важен сам процесс самовыражения!

Интерпретативная форма арт-терапии предполагает, что основной акцент делается на исследовании и анализе символического содержания рисунка клиента. При этом необходимо учитывать уровни интерпретации:

1 уровень – личная интерпретация: получение информации об образах от самого клиента;

2 уровень – функциональное значение образов: для чего эти образы изображены, какова их функция;

3 уровень – символическое толкование. Здесь используется уже известная информация о символах, представленная в словарях.

Для ведения арт-терапевтической сессии психологу необходимо обладать достаточно обширными знаниями в области психологии, консультирования и искусствоведения. Именно такой объем знаний предполагает квалификация арт-терапевта.

В процессе арт-терапевтической сессии **арт-терапевт осуществляет следующие функции:**

1. Создание безопасной среды во время арт-терапевтической работы с клиентом.

2. Структурирование хода занятия. Достигается за счет использования тематического подхода, этапов сессии и включенности психолога в коммуникацию с клиентом.

3. Сбор и интерпретация информации, формирование диагностической гипотезы.

4. Побуждение к активному диалогу клиента с психологом о содержательной стороне творческой работы, а также к спонтанным манипуляциям с продуктом творчества.

Реализация этих функций и создает бережное, безопасное и креативное пространство для творческого самораскрытия клиента, что способствует решению его психологических запросов.

Контингент, с которым используются методы арт-терапии в образовательном процессе

Арт-терапия является универсальным методом воздействия на психику человека, и возможности ее применения эффективны в работе с детьми, взрослыми, а также с пожилыми людьми.

1. Различные виды арт-терапии активно используются психологами, педагогами в работе с маленькими детьми, так как они в большинстве случаев затрудняются в вербализации своих проблем и переживаний. Невербальная экспрессия для детей более естественна, их переживания выражаются через художественное изображение более непосредственно. Особенно это значимо для детей с речевыми нарушениями.

2. Очень эффективны упражнения с элементами арт-терапии при коррекционной работе с подростками «группы риска». Как правило, у них слабо развито рефлексивное Я, в связи с чем им очень сложно вербализовать происходящее с ними. Также для большинства из них характерно наличие негативной Я-концепции, которую можно корректировать, используя богатый ресурс арт-технологий.

3. Использование методов арт-терапии может быть направлено на создание системы работы с одаренными детьми, испытывающими психологические трудности в социализации в связи с высоким темпом своего интеллектуального развития.

4. Многие арт-терапевтические технологии уже давно используются при работе с инвалидами и людьми с ограниченными возможностями и умственно отсталыми детьми. Подробно о специфике работы с детьми, имеющими особенности психофизического развития, можно ознакомиться в книге «Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании» [18].

5. Представляют интерес арт-терапевтические технологии и для работы с семьей. Через совместное спонтанное самовыражение происходит гармонизация семейных отношений. Появляется возможность дистанцироваться от семейной проблемы и взглянуть на нее с другой стороны, когда члены семьи взаимодействуют друг с другом, создавая и анализируя продукты совместного творчества.

6. Широкий интерес представляет использование арт-терапии в работе с педагогическим коллективом с целью укрепления и поддержания психоэмоциональной стабильности, для повышения стрессоустойчивости и личностного развития самих педагогов.

Таким образом, арт-терапия, основанная на процессе художественной экспрессии и самовыражения через элементы творчества, напрямую связана с укреплением психического здоровья личности и может рассматриваться как значимый психопрофилактический фактор. Использование арт-терапевтических тех-

нологий в психологической практике позволяет психологу помогать людям справляться со своими проблемами, восстанавливать эмоциональное равновесие или корректировать имеющиеся нарушения поведения, способствует интеллектуальному и нравственному развитию личности.

Место арт-терапии в образовательном процессе

Как показывает современная практика, методы арт-терапии активно используются в образовательном процессе как с детьми, так и с взрослыми. Но следует отметить, что существует разница между использованием арт-терапии в психологической практике педагога-психолога и использованием арт-технологий в образовательном и обучающем процессе. Во втором варианте речь больше идет об арт-педагогике.

Мы уже знаем, что *арт-терапия* – это метод воздействия на психическое состояние человека посредством искусства и творчества с целью психотерапии и психокоррекции.

Арт-педагогика – это метод, направленный на воспитание человека средствами искусства. Основная цель арт-педагогики – художественное развитие детей и формирование основ культуры, социальной адаптации, а также обучение и нравственное развитие личности средствами искусства.

Арт-терапия и арт-педагогика основываются на использовании арт-технологий. В свою очередь, *арт-технологии* – это совокупность средств искусства и методов художественно-творческой деятельности для достижения поставленных целей [28].

Из вышесказанного следует, что существуют специфические задачи по реализации арт-технологий в психологической практике и педагогической деятельности.

Как уже отмечалось, арт-терапевтические технологии применяются психологами, желательно прошедшими специализированную подготовку по арт-терапии, для оказания психологической помощи, стабилизации нервно-психического напряжения, поиска более адекватных способов решения жизненных

затруднений, и все это реализуется через влияние на психику человека средствами искусства.

Использование арт-технологий в педагогике в основном направлено на создание содержательной творческой образовательной среды, повышение интереса и мотивации к обучению. Но также арт-технологии используются и в реабилитационной и релаксационной педагогике для восстановления сил, для развития способностей учащихся и взрослых. Именно эта часть и является плоскостью пересечения интересов арт-терапии и арт-педагогике.

Таким образом, и в арт-терапии, и в арт-педагогике общей задачей является развитие личности и сохранение психологического здоровья ребенка.

В целом, использование арт-терапии в психолого-педагогической практике позволяет работать с **различными запросами**. Перечислим лишь некоторые из них:

- снижение психоэмоционального напряжения, стабилизация нервно-психических процессов;
- коррекция эмоциональных нарушений (снижение уровня тревожности, агрессивности, коррекция страхов и др.);
- коррекция поведенческих нарушений, развитие волевой саморегуляции и самоконтроля;
- повышение самооценки и формирование здоровой Я-концепции;
- развитие коммуникативных навыков и гибких стратегий взаимодействия;
- развитие интеллектуальной сферы;
- поиск ресурсов и раскрытие творческого потенциала личности;
- диагностика и коррекция детско-родительских отношений;
- социальная адаптация;
- коррекция психосоматических нарушений и многое другое.

Таким образом, арт-терапия в системе образования является перспективным направлением, включающим в себя реализа-

цию психологических, психокоррекционных, развивающих, образовательных и воспитательных задач.

Арт-терапевтические технологии могут использоваться психологами, педагогами и другими специалистами, работающими с детьми, при условии прохождения соответствующей специализированной арт-терапевтической подготовки. В данном методическом пособии материал будет изложен в рамках образовательной модели арт-терапии. В пособии будут кратко освещены основные теоретические знания в области арт-терапии и предложены арт-технологии для работы с детьми и взрослыми, направленные на создание творческой, безопасной образовательной среды с целью гармоничного развития личности.

1.2. Виды арт-терапии

Арт-терапия как форма воздействия на психику человека через искусство имеет разнообразные направления, которые соответствуют имеющимся направлениям искусства.

В самом широком контексте современная арт-терапия включает в себя следующие направления:

– **изотерапия** – лечебное воздействие на психическое состояние человека средствами изобразительного искусства: рисованием, лепкой, декоративно-прикладным искусством и т. д.;

– **музыкальная терапия** – воздействие через создание, воспроизведение или прослушивание различных звуков и мелодий, т. е. через восприятие музыки;

– **библиотерапия** – воздействие на психику посредством литературного творчества. Сюда можно отнести и *сказкотерапию* как один из видов литературного жанра;

– **имаготерапия** (*imago* – образ) – коррекционное воздействие через образ, театрализацию, драматизацию;

– **кинезитерапия, ТДТ** (воздействие движениями) – воздействие через танцевально-двигательную, коррекционную ритмику, хореотерапию и т. д.

В зависимости от средств и материалов также могут быть выделены более специфические направления арт-терапии, которые в глобальном масштабе (или по формальным признакам) могут быть включены в одно из перечисленных выше направлений. К ним можно отнести такие направления, как: маскотерапия, куклотерапия, песочная терапия, фототерапия/кинотерапия, фелт-терапия, мандалотерапия, глинолтерапия, тестопластика и т. д.

Например, метод маскотерапии по формальным признакам может быть включен одновременно в такие направления, как изотерапия и/или имаготерапия.

Кратко рассмотрим основные направления арт-терапии.

Изотерапия

Изотерапия – терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием. Именно с рисунка начинается история арт-терапии как психотерапевтического направления. Поэтому арт-терапия (терапия искусством) в узком ее смысле по-другому может называться изотерапией.

К этому направлению относятся искусства визуального ряда – рисунок, все виды живописи, графики, коллажи, все виды лепки, фотографии и т. д. Поэтому синонимичным может считаться также название «терапия визуально-пластическими образами».

Это наиболее разработанное направление, которое имеет огромное количество методик, техник и приемов, может быть использовано для работы с детьми и взрослыми, и фактически не имеет противопоказаний для применения.

Изобразительное творчество позволяет клиенту ощутить и понять самого себя, свободно выразить свои чувства и мысли, освободиться от негативных переживаний прошлого, а также найти внутренние ресурсы для улучшения психологического состояния.

В процессе создания рисунка клиент может соприкоснуться с содержанием своего бессознательного, вывести в поле осознания суть внутреннего конфликта и через взаимодействие с созданными образами и символами, найти творческое решение своих проблем.

К тому же изобразительная деятельность способствует развитию когнитивных функций, развивает пространственную ориентацию и двигательную координацию ребенка. В процессе рисования происходит межполушарное взаимодействие, активируется работа правого полушария, отвечающего за наглядно-образное мышление и левого полушария, ответственного за словесно-логическое мышление. Очевидно, что в процессе рисования осуществляется согласованное участие многих психических функций, что способствует психическому и личностному развитию человека.

Основные задачи изотерапии:

- создание благоприятной доверительной атмосферы;
- раскрытие творческого потенциала клиента (ребенка);
- осознание сути проблемы через использование в работе метафор и символов;
- творческий поиск способов решения проблемы в процессе трансформационной работы с продуктами творчества (рисунками, фото и др.);
- развитие коммуникативных навыков через взаимодействие с продуктами творчества.

Изотерапия использует процесс создания изображений в психологических целях как возможность более глубоко понять себя, изучить свои чувства, мысли, обозначить свои жизненные ценности, способствует развитию навыков межличностного общения, укрепляет самооценку и формирует Эго-идентичность клиента.

Изотерапия рассматривается как инструмент самопознания, а не возможность обучиться эстетическому рисованию и создавать произведения искусства. Результатом изотерапевтической

работы может стать испачканный и скомканный лист бумаги как следствие внутреннего негативного самовыражения клиента, а вовсе не эстетически красивый рисунок, хотя самому клиенту этот результат может показаться «настоящим шедевром».

При работе с детьми, нельзя путать интерес, способности и желание ребенка рисовать с использованием рисунка в целях психологической коррекции личности ребенка. Арт-терапевтическое рисование по своей сути отличается от изобразительной деятельности. Характеризуя коррекционную направленность рисуночной терапии, О. А. Карабанова определила три принципиальных отличительных признака изотерапии от учебных уроков рисования. В таблице представлены различия между этими видами деятельности.

Критерии	Изотерапия	Изобразительная деятельность
Цель	Самовыражение в рисунке и моделирование конфликтной ситуации	Овладение техниками и средствами изобразительного творчества
Продукт деятельности	Качество рисунка не является важным критерием оценки. Рисунок обладает собственной ценностью, он связан с последовательностью этапов разрешения личностных проблем ребенка	Анализируется качество и мера овладения ребенком изобразительных средств
Функции ведущего	Арт-терапевт/психолог помогает детям осознать и решить проблемную ситуацию, выразить ее вовне и определить пути выхода из нее	Преподаватель обучает и передает профессиональные приемы, способы и средства изображения, организуя процесс их усвоения ребенком, формирует навыки эстетического восприятия рисунка

Методы изотерапии, в частности, разнообразные рисуночные техники, активно используются психологами в работе с детьми, так как рисование – это довербальный способ выражения и передачи мыслей и своего опыта ребенком. К тому же, рисование, наряду с игрой и конструированием, является одним из ведущих видов деятельности детей дошкольного возраста.

Так, В. В. Назаревич, современный специалист в области арт-терапии, предлагает использовать следующие формы изотерапии по характеру направленности работы с рисунком:

- диагностическое рисование;
- проективное рисование или образно-символическое;
- рефлексивное рисование или вырисовывание эмоций;
- рисование форм для укрепления чувств (П. Бюхи);
- рисование переживаний (геометрия переживания по А. Ф. Ермошину);
- беспредметное рисование или абстрактное;
- медитативное рисование;
- спонтанное рисование;
- предметно-тематическое рисование;
- телесное рисование (использование разных частей тела);
- фантазийное рисование;
- декоративное рисование;
- правополушарное рисование и др.

Реализация этих форм изотерапии делает практику психолога, арт-терапевта наиболее наполненной, разнообразной, интересной и позволяет легко и быстро включать клиента в психологический процесс.

Метафорические ассоциативные карты

Метафорические ассоциативные карты (сокращенно их еще называют МАК) – это современный инструмент оказания психологической помощи, развития личности и актуализации его творческого потенциала.

Впервые метафорические карты стали использоваться в практике психологов с 1972 года, когда увидела свет первая колода, выпущенная в Германии издательством ОН Verlag благодаря психологу, издателю Моритцу Эгетмейеру, который популяризировал в дальнейшем метафорические карты во всем мире. Первая колода называлась «ОН-карты». Это похоже на восклицание «О!», связанное с удивлением, когда люди начинают замечать, насколько точно карта, которую они выбрали, отражает суть и содержание того, что происходит внутри их психики.

Считается, что метафорические ассоциативные карты включены в такое направление как изо-терапия, так как представляют собой уже готовые, нарисованные художниками картинки. Но некоторые специалисты рассматривают метафорические ассоциативные карты как самостоятельное направление арт-терапии.

Метафорические ассоциативные карты представляют собой набор картинок величиной с игральную карту или открытку, изображающих людей, их взаимодействие, жизненные ситуации, пейзажи, животных, предметы быта, абстрактные картины и т. д.

Некоторые наборы карт совмещают картинку с надписью, другие включают отдельно карты с картинками и карты со словами. Совмещение слов и картин создает игру смыслов, расширяя ассоциативный ряд клиента, в результате чего происходит новое понимание проблемной ситуации. Часто это открытие сопровождается инсайтом.

Метафорические карты являются визуальным стимулом для проекции внутренних феноменов личности. Размышляя о карте, по сути, клиент рассказывает то, что с ним происходит. Карты помогают озвучить то, что внутри психики человека. Метафорические карты являются проективным материалом, который становится доступным сознанию человека, в результате чего появляются новые идеи о способах решения проблемы.

Преимущества работы с метафорическими ассоциативными картами:

- ✓ карты позволяют осуществить обход рационального мышления;
- ✓ снизить психологические защиты и внутреннее сопротивление;
- ✓ создать условия для диалога между внешним и внутренним миром человека;
- ✓ помогают реконструировать травматическое событие, сформулировать и выразить его словами, т. е. вербализовать, что само по себе влечет терапевтический эффект;
- ✓ могут быть использованы при работе с различной проблематикой клиента;
- ✓ имеют развивающий, психокоррекционный и катарсический эффекты.

Метафорические карты позволяют получить доступ к целостной картине собственного «Я» клиента, к его личностному мифу о мире и о себе в этом мире, о субъективном образе ситуации непосредственно с точки зрения клиента. Клиент сам рассказывает о себе через карту. Недопустимо психологу анализировать или интерпретировать карты клиента.

«Золотые правила» работы с метафорическими картами:

- клиент сам является «хозяином» своей карты и может рассказывать о ней то, что считает нужным;
- у каждого свои проекции на одну и ту же карту. Поэтому люди не обязаны видеть в карте другого человека то же, что видит он, но должны учитывать именно то, что сказал сам человек;
- психолог и другие участники игры не интерпретируют или реинтерпретируют карту другого человека;
- клиент может вернуть карту в колоду без объяснений, если она ему не подходит. Но лучше на время просто отложить ее в сторону. Возможно, через некоторое время она станет более понятной для клиента, и он захочет продолжить с ней работу;
- следует помнить, что карта – это всего лишь стимул для размышлений, а не повод «поставить диагноз» клиенту.

Обозначим **основные психологические механизмы**, которые включаются при работе с метафорическими картами и делают этот метод эффективным.

Сублимация – это зрелый тип защитного механизма, при котором социально неприемлемые, вытесненные импульсы преобразуются в социально приемлемые действия или поведение.

Проекция – приписывание внутренних свойств внешним объектам.

По сути карты являются стимулом, вызывающим поток ассоциаций, содержащих информацию о внутреннем мире человека; объектом, на который накладывается проецируемый материал.

Диссоциация – механизм психологической защиты, в результате работы которого, человек начинает воспринимать происходящее с ним так, будто оно происходит не с ним, а с кем-то посторонним. Такая «диссоциированная» позиция защищает от избыточных, непереносимых эмоций.

Интеллектуализация – рациональное объяснение того, что происходит в действительности в понимании человека. При работе с картами этот механизм связан с процессом осознания и интерпретации проективного материала бессознательного, который проявился в поле сознания через ассоциации в карте.

Метафора – базовый прием в работе с МАК, это оборот речи, состоящий в употреблении слов и выражений в переносном смысле на основе какой-то аналогии, сходства, сравнения. Именно через появление и анализ метафоры и происходит терапевтический процесс.

С детьми дошкольного возраста метафорические карты используются просто как сюжетные картинки, для обучения и развития эмоциональной, нравственной и когнитивной сфер. У них еще не развито абстрактное мышление. Образы и сюжеты дети воспринимают буквально, поэтому работа на метафорическом уровне затруднена.

Полноценно работать с метафорическими картами рекомендовано с детьми старше 8 лет, когда у них начинается абстрактное мышление, и они становятся способными перенести метафору в жизнь.

Но наибольший интерес к работе с метафорическими картами представлен у подростков и взрослых. Работа с метафорическими картами создает безопасную психологическую среду, помогает подросткам лучше понимать себя, вербализовать то, что с ними происходит, выразить свои чувства и взгляды на ситуацию. Все это создает экологичное и бережное пространство между психологом и подростком.

Использование метафорических карт в консультативной практике с родителями повышает интерес к консультации и доверие к психологу.

Метафорические карты могут быть использованы в *индивидуальной, парной и групповой формах* работы с детьми и взрослыми.

Они успешно используются в тренингах, интерактивных беседах, в индивидуальных консультациях, незаменимы при организации группового взаимодействия детей, подростков и взрослых всех возрастов.

Виды колод метафорических ассоциативных карт:

По способу изображения – сюжетные и абстрактные;

По содержанию колоды – кризисные, универсальные, ресурсные, портретные, коучинговые.

В колоде может быть растиражирован один образ в различных вариациях. Такие карты можно назвать «монокартами». К ним относятся следующие колоды «Реки», «Дороги», «Зонты», «Окна и двери» и т. д.

Приемы работы с картами:

– «в открытую», т. е. человек сам выбирает необходимые ему карты из колоды (сознательный уровень);

– «в закрытую», т. е. карты лежат рубашками вверх, а человек вытягивает карту из колоды, не зная, какая именно карта ему попадет (активизация бессознательного уровня). Выбор вслепую экономит время;

– масштабирование карты: увеличение масштаба, детализация карты или уменьшение масштаба, то, что происходит вне карты, за ее пределами.

Обзор детских метафорических колод

Для работы с детьми отлично подходят следующие колоды: «Роботы», «Монстрики чувств», «Мастер сказок», «Я и все-все-все», «Подростки», «Тинейджеры», «Персонита» или другие колоды с детскими портретами и многие другие колоды.

Очень важно для работы подбирать колоды с учетом возраста и уровня интеллектуального развития ребенка, его психологической проблемы, а также в зависимости от его интересов. Для работы с взрослыми подойдут любые колоды карт под запрос клиента.

Как мы видим, диапазон применения метафорических ассоциативных карт как проективного стимульного материала огромен как в групповой, так и в индивидуальной работе, как с детьми, так и с взрослыми.

Фото-/кинотерапия

Наличие у современных людей разнообразных технических средств (смартфонов, фотооборудования, кинокамер, компьютеров и др.), владение различными программами работы с фотографиями, а также развитие фото и киноиндустрии, позволяют активно использовать все это как инструмент для оказания психологической помощи. Данный метод называется фототерапией и является одним из разновидностей направлений арт-терапии (визуальной терапии), а также близок по некоторым позициям с имаготерапией .

Фототерапия – это применение фотографий (слайдов) и использование процесса фотографирования для решения психологических проблем человека, а также для развития личности и гармонизации его состояния.

Фотография является основным инструментом воздействия на психическое состояние клиента. Она имеет эстетическую

направленность, а также психотерапевтическую, психокоррекционную, рассматривается как отражение внутриспсихического мира человека и является инструментом для психологических изменений.

В процессе работы используются уже имеющиеся фотографии, важным элементом является непосредственно сам процесс фотографирования, а также создание и обсуждение фотографий (серии слайдов) на заданную проблематику.

Психологические функции фототерапии:

1. Фокусирующая (актуализирующая функция связана со способностью фотографии оживлять воспоминания и приводить к повторному переживанию имевших место ранее событий как положительно, так и отрицательно окрашенных). Хотя повторное переживание неприятных и травматических событий может быть для человека психологически небезопасным, в контексте психотерапии это зачастую необходимо для того, чтобы в результате прийти к их переосмыслению либо завершить прошлую ситуацию с новыми, более положительными последствиями.

2. Организующая (интегрирующая) функция: предполагает способность человека осуществлять свой выбор и встраивать объекты восприятия в систему личностных значений, соотнося со своими смыслами и жизненными позициями.

3. Стимулирующая функция: происходит активизация разных сенсорных систем – прежде всего зрения, кинестетики, тактильной чувствительности.

4. Контейнирующая (удерживающая) функция: фотография удерживает чувства от их бессознательного реагирования в реальности.

5. Смыслообразующая функция: заключается в способности человека через фотографию увидеть смысл поступков и переживаний. С помощью фотографии человек может отстраниться от своих привычных переживаний, увидеть их в стоп-кадре, переосмыслить происходящее с ним, придать новые значения событиям и постичь новые смыслы.

6. Защитная функция: связана с ее способностью обеспечивать дистанцирование от травматических и малопонятных переживаний в ту или иную степень контроля над ними.

7. Развивающая функция: способствует развитию эмоциональной выразительности мимики и пантомимики, а также других психических процессов.

8. Функция отражения динамики внутренних и внешних изменений: проявляется тогда, когда представлено достаточное количество фотографий, затрагивающих разные периоды жизни человека. Именно тогда и возможно проследить динамические изменения как внешних явлений, так и внутренних состояний и осуществить ретроспективный анализ жизненных ценностей и окружающего мира [6, с. 187].

Существуют многообразные приемы использования фототерапии в образовательном, коррекционном, развивающем и воспитательном процессах, направленных на развитие личности ребенка

Перечислим некоторые **приемы работы с фотографиями** в фототерапии:

- рассматривание и обсуждение готовых фотографий;
- фотоколлажи на заданную тематику;
- оформление тематических фотоальбомов;
- создание фоторамок для терапевтических снимков;
- создание серии фото на актуальную проблематику;
- создание реконструирующей фотографии;
- создание автопортретов, селфи;
- создание нарративов в работе с фотографиями;
- обсуждение того, что «за кадром»;
- создание и просмотр слайд-шоу с музыкальным сопровождением;
- использование компьютерных программ (фоторедакторов) для работы с фотографиями в рамках психологического запроса клиента и многое другое.

Работа с фото, как продуктами творчества клиента позволяет актуализировать содержание бессознательного клиента и вывести это на сознательный уровень, что позволяет продвигаться в решении его запроса.

Но не менее интересным является непосредственно *сам процесс фотографирования*, анализ того, как это происходило, что было важным в процессе фотографирования для клиента, как он находил и выбирал объекты для фотографирования, какие мысли приходили во время фотосъемки и многое другое. Обсуждение вместе с клиентом всех этих аспектов процесса фотографирования, зачастую бывает даже более интересным, информативным и эффективным, чем сами фотографии как результат работы.

Следует заметить, что многие приемы фототерапии отлично интегрируются с другими направлениями арт-терапии, особенно хорошо работает в сочетании с музыкотерапией, библиотерапией, изотерапией, а также ландшафтной арт-терапией. Зачастую объекты природы и ее ландшафты являются содержанием фотографирования и несут глубинный символический смысл для клиента.

Интересно сочетается работа с фотографиями и нейрографика, такое современное направление психологического воздействия на психику человека. Клиенту предлагается выбрать фотографию на актуальную проблему и нейрографировать ее в соответствии с алгоритмами, предложенными в нейрографике. Данная форма работы опирается на нейропсихологические аспекты и психоаналитические идеи связи сознательных процессов и бессознательного клиента и способствует глубокой переработке травматического материала психики, улучшению психоэмоционального состояния и активации творческих решений психологических проблем клиента.

Методы и приемы фототерапии возможно использовать с детьми разного возраста, принимая во внимание их возрастные и психологические особенности, а также учитывая их знания и

умения использования технических средств (телефонов и фотооборудования). Но наилучший психологический эффект в данном методе наблюдается в работе с подростками и взрослыми людьми.

Кинотерапия

Одним из современных направлений арт-терапии является кинотерапия. Это активно развивающееся направление, которое имеет не только развлекательный контент, но и является мощным инструментом психологической помощи для людей, попавших в сложные жизненные обстоятельства.

Влияние кино на умы человечества известно еще с времен, когда братья Люмьер изобрели кино. Несмотря на то, что первые психологические публикации о влиянии кино на психику человека были представлены в 50-е годы 20-го столетия в русле психоаналитической парадигмы, настоящий интерес к этому виду искусства в психотерапевтических целях стал разворачиваться в 1972 году, когда вышла книга Антонио Менегетти «Кинотерапия». С тех пор это направление стало активно реализовываться в психологической практике и психотерапии.

Кинотерапия – это направление психотерапии, включающее в себя систему методов, основанных на способах работы с реакциями человека, полученными во время и после просмотра фильма и направленными на духовное и психическое исцеление [15].

Просмотр и обсуждение фильмов (мультифильмов) помогает человеку удовлетворять самые разные потребности:

- познавательную: любопытство, расширение кругозора и жизненного опыта;
- эстетическую: переживание прекрасного;
- развлекательную: отвлечься от сложностей реального мира, погрузиться в другой мир, отдохнуть и расслабиться;
- потребность в коммуникации: обмен мыслями и чувствами, принадлежность к культуре;

- эмоциональную: потребность в переживаниях, недоступных нам в жизни, эмоциональная подпитка через эмпатию к персонажам, узнавание себя через идентификацию с героем, разрядка тяжелого аффекта, компенсация нереализованных фантазий и желаний и т. д.

Под влиянием просмотренного фильма у человека чаще всего происходит изменение взгляда на проблему таким образом, что расширяется осознание, открываются новые смыслы, он принимает для себя новые решения и начинает по-другому действовать, что приводит его к позитивным изменениям в жизни.

Этот метод включает в себя просмотр, обсуждение, а в некоторых случаях и создание собственных видеопродуктов (фильмов, мультфильмов, видеороликов и др.) с психологической целью.

Подбор и просмотр фильмов на актуальную для подростков тематику с последующим обсуждением, вызывает у них неподдельный интерес, желание включиться в работу и повышает сотрудничество с педагогом-психологом.

В процессе психологической помощи и реабилитации «трудных» подростков психолог может предлагать детям самостоятельно снимать и монтировать видеоролики на актуальную для них тематику с последующим просмотром и обсуждением.

Интересна форма работы, когда детям предлагается самим придумать свой сюжет и снять по нему мини-фильм. Мощный коррекционный потенциал данного приема заключается с том, что дети могут сами становиться и режиссерами, и главными героями своих фильмов, а значит и своей жизни.

Наиболее предпочитаемая форма кинотерапии в работе с подростками – это групповой кинотренинг. Участие в подобных формах психологических занятий способствует развитию навыков коммуникации, учит межличностному взаимодействию,

дает возможность эмоциональному отреагированию внутренних переживаний ребенка, учит выражать свою точку зрения, повышает самооценку подростка и способствует формированию его устойчивой Я-концепции. Кинорефлексия становится мощнейшим инструментом для саморазвития.

Педагогу-психологу, использующему в своей практике методы кинотерапии, рекомендуется иметь картотеку художественных, документальных фильмов, мультфильмов, тематических видеороликов, социальных роликов на различные темы и вопросы, актуальные в разные возрастные периоды.

Регулярная и планомерная кинотерапия обеспечивает постепенное эмоциональное взросление и личностный рост благодаря проработке эмоциональных откликов на фильмы.

Использование методов кинотерапии показывает высокую эффективность в коррекционной, консультационной работе с детьми и их родителями.

Музыкальная терапия

Музыкальная терапия – это вид арт-терапии, где музыка используется в лечебных или коррекционных целях. В настоящее время музыкотерапия является целым психокоррекционным направлением в медицине и психологии, имеющим в своей основе два аспекта воздействия: психосоматическое (в процессе которого осуществляется лечебное воздействие на функции организма) и психотерапевтическое (в процессе которого с помощью музыки осуществляется коррекция отклонений в личностном развитии, психоэмоциональном состоянии).

Музыкальная терапия – это контролируемое использование музыки в лечении, реабилитации, образовании и воспитании детей и взрослых, страдающих от соматических и психических заболеваний [2]. Методики музыкотерапии предполагают целостное и изолированное воздействие музыки на психическое состояние человека через восприятие и воспроизведение звуков, объединенных в мелодии и ритмы.

Использование музыки с лечебной целью известно давно. Влияние музыки на изменения психического состояния человека описаны в древних медицинских трактатах, в различных сказках, мифах и дошли до нас из других источников устного народного творчества. В своей книге «Эффект Моцарта» Д. Кемпбелл пишет, что «танцы, звуковое тонирование и песни появились раньше, чем членораздельная речь», что указывает на высокую степень значимости звуков и музыки на жизнь человечества. Музыка является общепонятным языком, состоящим из универсальных компонентов.

Первые научные труды, исследующие механизм влияния музыки на человека, появились в конце XIX – начале XX столетия. В работах В. М. Бехтерева, И. М. Догеля, И. Р. Тарханова и др. появляются данные о благоприятном влиянии музыки на центральную нервную систему, дыхание, кровообращение и другие физиологические процессы.

Музыка помогает обозначить эмоционально-чувственное состояние и отреагировать глубоко подавленные переживания, находящиеся во власти бессознательного [2].

Считается, что музыка вызывает у людей определенную вибрацию, которая влечет за собой психическую реакцию и оказывает влияние на клеточном уровне. Звуки воспринимаются через слуховую систему и несут в себе «информацию» об окружающей действительности. Музыка как ритмический раздражитель стимулирует физиологические процессы организма и может настраивать и изменять работу внутренних органов и систем. Также музыка влияет на гормональный обмен и выделение эндорфинов, что в свою очередь снижает боль и вызывает естественный эмоциональный подъем. Таким образом, музыка и ее звуковые вибрации влияют на работу организма на всех уровнях: физиологическом, психологическом и духовном!

Специалист, использующий музыку для целенаправленного воздействия на психику человека, называется *музыкальным терапевтом*, но современные психологи и психотерапевты

также могут использовать методы музыкальной терапии в своей профессиональной практике.

Использование музыкальной терапии в процессе взаимодействия психолога с клиентом предполагает музыкальное сопереживание и резонанс, когда участники процесса сонастроены на понимание переживаний друг друга.

При использовании методов музыкальной терапии необходимо учитывать личностные аспекты восприятия, а также специфику социокультурной среды клиента. Игра на одном и том же инструменте в разных культурах может восприниматься по-разному. Например, звук флейты в восточной культуре является медитативным и расслабляющим, а он же в западной культуре может вызывать тревогу и печаль.

Музыкальное сопровождение занятий часто используется специалистами, работающими с детьми и подростками. Целе направленное использование музыкальной терапии в коррекционно-развивающей и реабилитационной работе с детьми реализует ряд задач и приносит позитивный эффект. Катарсическое (очищающее) воздействие музыки позволяет использовать ее в таком качестве в коррекционной работе, особенно с детьми, имеющими проблемы в развитии.

Основные задачи музыкальной терапии:

- ✓ способствует отреагированию чувств, ощущений, переживаний;
- ✓ улучшает психоэмоциональное состояние;
- ✓ способствует раскрепощению и снижению психологических защит;
- ✓ повышает самооценку и расширяет представления о себе;
- ✓ развивает творческие способности;
- ✓ формирует нравственное и эстетическое восприятие окружающей действительности;
- ✓ повышает коммуникативные навыки и социальную активность;
- ✓ укрепляет психотерапевтические отношения между психологом и клиентом.

Во время музыкальной терапии специалистами используются задания, связанные с восприятием звуков, воспроизведением звуков голосом (вокализация) и извлечением звуков с помощью музыкальных инструментов и любых предметов, издающих звуки.

Выделяют формы музыкальной терапии:

Пассивная – прослушивание музыкальных произведений с целью улучшения эмоционального состояния.

Активная – предполагает использование музыкальных инструментов для создания музыкальных композиций для выражения своих состояний и чувств. Данная форма создает условия для активного включения клиента (ребенка) в музыкотерапевтический процесс посредством пения (вокалотерапия) или движения (кинезитерапия) и игры на музыкальных инструментах (инструментальная музыкотерапия). Активное участие в музыкотерапевтическом сеансе позволяет клиенту (ребенку) выразить себя, свое непосредственное эмоциональное состояние пением, движением, игрой на инструменте, приводит к разрешению внутреннего конфликта и, как следствие, к стабилизации психоэмоционального состояния, к регуляции функций организма.

Смешанная – предполагает использование уже существующих музыкальных композиций как стимульного материала для создания собственных музыкальных композиций.

Все музыкальные произведения можно разделить на 2 *большие группы*:

– *эрготропная музыка*, которая стимулирует симпатическую нервную систему и характеризуется повышенной возбудимостью организма и психики;

– *трофотропная музыка* снижает возбудимость, регулируется парасимпатической нервной системой и оказывает успокаивающее воздействие.

Для использования методов музыкальной терапии специалисту необходимо оборудовать кабинет музыкальной аппаратурой

(музыкальный центр, аудиоколонки, микрофон, диктофон, аудиодиски с записями и др.).

Для работы хорошо иметь ряд музыкальных инструментов: ударные и шумовые инструменты, колокольчики, треугольники, литавры, гонг, маракасы, металлофон, ксилофон, «шум дождя», разнообразные народные инструменты – трещотки, ложки, цимбалы; духовые инструменты – дудки, флейты, губные гармошки и т. д. Чем больше в кабинете инструментов и предметов, из которых можно извлекать звуки, тем более интересной, творческой и эффективной для клиента может быть работа.

Библиотерапия

Библиотерапия (гр. *biblion* – книга) – воздействие на психику посредством литературного творчества. В основе этого вида арт-терапии лежит использование специально подобранного для чтения литературного материала как терапевтического средства с целью решения личностных проблем через идентификацию с образом художественного произведения при помощи направленного чтения.

Художественным материалом для чтения могут быть произведения различных литературных жанров: проза (рассказы, повести, романы, сказки и т. д.), поэзия (стихи, поэмы).

Библиотерапевтический эффект может быть достигнут, если учитываются следующие **принципы**:

- адекватность содержания книги характеру проблемы, заболевания, целям психокоррекционного воздействия;
- доступность содержания и изложения произведения для читателя, клиента;
- максимальное сходство описанной в книге проблемы, ситуации, с травмирующей ситуацией, в которой находится человек;
- позитивное завершение сюжета, показывающее выход из сложной для читателя ситуации, обозначающее путь решения личностной проблемы, возникшего конфликта и обеспечивающее позитивную поддержку, укрепление веры человека в себя.

Библиотерапия может выполнять несколько функций:

- диагностическую (анализ литературных художественных произведений клиентом, индивидуальная беседа о прочитанном, дневник);
- коммуникативную (диалог между клиентом и психологом);
- моделирующую (предвосхищение успеха, преодоление психотравмирующей ситуации, формирование веры в наличие средств, которые помогут решить конфликт);
- психотерапевтическую (изменение личностного отношения к своей проблеме, обеспечение выхода из травмирующей ситуации).

Библиотерапия может применяться как в индивидуальной, так и групповой формах (групповое чтение).

При индивидуальном варианте работа осуществляется по составленному библиотерапевтом плану с последующим разбором прочитанного с клиентом или анализом его дневника, который ведется в процессе чтения.

При групповой работе в группу включаются люди, у которых имеются схожие психологические проблемы, а также учитывается возраст участников. После чтения произведения проводится обсуждение, в результате которого может вырисовываться структура межличностных отношений его участников, делаются этические выводы на основании прочитанного. Беседы могут записываться на диктофон для дальнейшего анализа.

Библиотерапия активно используется в работе с детьми и подростками, так как имеет не только коррекционный, развивающий эффект, но и формирует нравственные ценности.

В работе могут быть использованы уже имеющиеся художественные произведения (пассивная форма), либо клиенты сами создают собственные тексты, используя различные литературные жанры (активная форма библиотерапии). Часто используется смешанный вариант работы, где уже имеющиеся литературные произведения являются стимулом для написания своих собственных «целительных» текстов, в результате чего

обнаруживается мощный психотерапевтический или коррекционный эффекты.

Сказкотерапия отлично работает с детьми в возрасте до 10–12 лет, а также с людьми юношеского возраста и старше. Для подростков же рекомендуется использовать другие литературные жанры, так как сказка теряет свою магическую силу воздействия на подростка. Это происходит потому, что основная возрастная задача развития в подростковом возрасте – это сформировать чувство взрослости, а сказка способствует возрастному регрессу, что и вызывает бессознательное сопротивление подростка.

В процессе коррекционных занятий подросткам более эффективно предложить сочинить стихотворение, написать мелодраму или детектив, придумать магический заговор или страшную историю, где ребенок сможет выразить свое состояние, отреагировать внутренний конфликт и сочинить благоприятный, желаемый исход событий. В этом и заключается сила литературного творчества в решении психологических проблем и личностном развитии.

Сказка является одним из литературных жанров, поэтому, **сказкотерапию** можно выделить как самостоятельный метод библиотерапии.

Сказкотерапия

Сказка – это универсальный язык, на котором разговаривает весь мир, независимо от возраста, национальности и социального статуса. В сказках отражен весь опыт человеческой жизни, есть символические ответы на все вопросы, которые существуют у людей, именно в сказках передается вековая мудрость. Именно поэтому все в детстве любили слушать сказки.

Сказкотерапия в учреждениях образования – это метод диагностики, коррекции и развития посредством использования сказочного материала.

Известно, что в процессе восприятия сказки активно работает левое полушарие, которое извлекает логический смысл из сюжета, в то время как правое полушарие свободно для мечтаний, фантазий, воображения, творчества.

Психологи, применяющие сказки, часто отмечают, что на осознаваемом, вербальном уровне ребенок может и не принимать сказку, однако положительный эффект от работы все равно присутствует, т. е. изменения часто происходят на подсознательном уровне. Именно поэтому сказкотерапия становится все более популярной.

По мнению Н. Пезешкиана, сказка выполняет следующие функции:

1. Функция зеркала. Содержание сказки становится тем зеркалом, которое отражает внутренний мир человека, облегчая тем самым идентификацию с ним.

2. Функция модели: сказки отражают различные конфликтные ситуации и предлагают возможные способы их решения или указывают на последствия отдельных попыток решения конфликтов, таким образом они помогают учиться при помощи модели.

3. Функция опосредования: сказка выступает в качестве посредника между ребенком и психологом, снижая тем самым сопротивление.

4. Функция хранения опыта: после окончания психокоррекционной работы, сказки продолжают действовать в повседневной жизни человека.

5. Функция возвращения на более ранние этапы индивидуального развития. Сказка помогает вернуться к прежней радостной непосредственности. Она вызывает изумление и удивление, открывая доступ в мир фантазии, образного мышления.

6. Функция изменения позиции: сказки неожиданно вызывают у ребенка новое переживание, в его сознании происходит изменение позиции [21].

Использование сказок в коррекционно-развивающей работе с детьми и подростками укрепляет потенциал личности, активизирует ресурсы; способствует решению психологических проблем и параллельно обогащает жизненный опыт ребенка, осуществляет процесс эстетического и нравственного воспитания личности.

Спорным в науке остается вопрос о классификации сказок. В настоящее время наиболее популярной является классификация Т. Д. Зинкевич-Евстигеевой. Ее концепция комплексной сказкотерапии базируется на пяти видах сказок [4]:

- 1) художественные сказки;
- 2) дидактические сказки;
- 3) психокоррекционные сказки;
- 4) психотерапевтические сказки;
- 5) медитативные сказки.

Различные виды сказок используются в процессе работы с детьми и подростками для реализации многообразных психолого-педагогических задач. Обычно психолог подбирает сказки под ту проблему, которая есть у ребенка. Также сказка может быть написана психологом специально под индивидуальный запрос клиента (ребенка), или клиенты сами могут сочинять свои собственные сказки.

Каждый вид сказок имеет свой алгоритм написания.

Алгоритм написания дидактической сказки-задания:

1. Введение в сказочную страну, в которой живет одушеваемый символ. Рассказ о нравах, привычках, жизни в этой стране.

2. Разрушение благополучия. В качестве разрушителя могут выступать злые сказочные персонажи (дракон, Кощей), стихийные бедствия (ураган, ливень), тяжелое эмоциональное состояние (скучно, тоскливо, отсутствие друзей).

3. Восстановление жизни и порядка в сказочной стране. Для этого ребенку нужно выполнить определенное задание.

Алгоритм написания психокоррекционной сказки:

1. Подбор героя, близкого ребенку по полу, возрасту, характеру.
2. Потом описываем жизнь героя в сказочной стране так, чтобы ребенок нашел сходство со своей жизнью.
3. Далее помещаем героя в проблемную ситуацию, похожую на реальную ситуацию ребенка, и приписываем герою все переживания ребенка.
4. Герой начинает искать выход из создавшегося положения.
5. Герой понимает свою неправоту и встает на путь изменений.
6. Благополучное завершение истории.

Психотерапевтические сказки – это сказки, врачующие душу, раскрывающие глубинный смысл происходящих событий. Многие психотерапевтические сказки посвящены проблемам жизни и смерти, отношению к потерям и приобретениям, повторяющимся событиям, любви и предназначению. Эти сказки помогают там, где другие психологические техники бессильны: там, где нам нужно перейти в область философии событий и взаимоотношений. Поэтому такой вид сказок используется, начиная с подростково-юношеского возраста и с взрослыми людьми.

Существуют разные подходы в написании психотерапевтических сказок. Это могут быть спонтанно написанные сказки, когда клиент (ребенок) не придерживается никаких алгоритмов. Ряд авторов представляет свои алгоритмы написания терапевтических сказок.

Алгоритм написания терапевтической сказки (Р. М. Ткач):

1. Жил-был (сказочный герой). Начало сказки, встреча со сказочным героем. Описание сказочного героя, его привычек, умений, способностей.

2. И вдруг однажды... Описывается проблемная ситуация, которая происходит с главным героем.

3. Из-за этого... Показано, в чем состоит решение проблемы и как к этому решению пришел герой сказки.

4. Кульминация. Герой сказки справляется с трудностями.

5. Развязка. Развязка сказки должна быть позитивной. Здесь происходит трансформация, и герой остается с новыми умениями.

6. Мораль сказки... Герой сказки извлекает урок из своих действий. Его жизнь радикально изменяется [30].

Для работы с подростками используются **медитативные сказки**, которые направлены на осознание себя в настоящем, «здесь и сейчас». Они ориентированы также и на развитие различных видов чувствительности: зрительной, слуховой, обонятельной, вкусовой, тактильной и кинестетической.

Зачастую медитативные сказки отражают образы «идеальных» взаимоотношений: между родителями и детьми, друзьями, человеком и окружающим миром. Они направлены на поддержку и раскрытие потенциала личности. Такие сказки формируют эталонную картину мира.

В современном мире уже существует огромное количество различных народных, художественных и авторских сказок, которые психологи и педагоги могут активно внедрять в коррекционно-развивающую работу с детьми и подростками, а также использовать в процессе психологических консультаций для родителей. Но каждый человек может сам стать автором и сочинить свою собственную сказку, которая поможет ему понять, что происходит в его жизни и найти «волшебные» способы решения этих проблем.

Существует множество вариаций работы со сказочными текстами. М. В. Киселева выделяет следующие **приемы работы со сказками** [6]:

1. Рассказывание сказки.
2. Прослушивание сказки.
3. Анализ сказок.
4. Сочинение сказок.
5. Переписывание сказок.
6. Дописывание сказок.
7. Постановка сказок, разыгрывание сказочных историй с помощью кукол.

Можно также выделить такие приемы работы со сказкой, как рисование сказки, сказкотерапевтическая диагностика и медитация на сказку.

В процессе работы со сказками, приобретается опыт решения проблем «сказочными» способами, в результате чего ребенок, подросток, взрослый переносит его на реальные ситуации, в чем и заключается основная ценность работы методами сказкотерапии.

Методы сказкотерапии можно использовать в индивидуальной работе с ребенком, выстраивая коррекционно-развивающие занятия вокруг главного героя и сюжета сказки.

Также сказкотерапию можно использовать в групповой работе с детьми и подростками. Такие приемы, как написание групповой сказки по кругу, сочинение сказки друг для друга, разыгрывание сказочного сюжета в группе, имеют высокий коррекционно-развивающий эффект, повышают коммуникативные навыки участников и создают благоприятный психоэмоциональный климат в группе.

Имаготерапия (от лат. *imago* – образ) занимает особое место среди направлений арт-терапии. Ее основой является театрализация психотерапевтического процесса. Имаготерапия опирается на теоретические положения об образе, а также о единстве личности и образа. Терапевтический эффект достигается посредством вживания в «целительный образ», получения за счет этого нового психологического опыта и раскрытия творческого потенциала для реализации актуальных жизненных задач.

В соответствии с этим, **задачами имаготерапии** являются:

– развитие способности адекватно реагировать на возникновение неблагоприятных ситуаций через воплощение более адекватного обстоятельствам игрового образа и решение проблемы из этой роли;

– развитие способности к творческому воспроизведению специально показанного «лечебного» образа, что приобретает самостоятельное значение в оздоровлении личности;

– укрепление и обогащение эмоциональных ресурсов и коммуникативных возможностей;

– создание в процессе имаготерапии определенного творческого интереса, обогащающего жизнь новым содержанием.

По своей организации имаготерапия может проводиться в разных формах:

– индивидуальной (использование пересказа прозаического произведения; импровизационный диалог по заданной ситуации, разыгрывание сюжетов с фигурками персонажей на столе или на ширме);

– групповой (драматизация народной, авторской сказки, где клиент исполняет «лечебный» образ персонажа; театрализация специально составленного для него рассказа; отрепетированное или спонтанное инсценирование фрагмента классической или современной пьесы и др.).

К имаготерапии можно отнести психологический театр, образно-ролевую драматерапию, психодраму, куколтерапию и метод маскотерапии.

Основными преимуществами использования визуальных, символических образов в целях терапии и саморегуляции являются следующие:

- образы позволяют выражать чувства; они также вызывают разнообразие эмоциональные реакции и служат психологическим изменениям;

- символические образы затрагивают как сознательный, так и бессознательный уровни психической деятельности, обеспечивают доступ к довербальным формам психического опыта; помогают в раскрытии проблемного психологического материала и в преодолении защит;

- символические образы раскрывают прошлый и текущий опыт, а также позволяют выражать представления о будущем; новые ситуации и модели поведения могут быть смоделированы и проиграны в образной форме, прежде чем они найдут свое выражение в реальном поведении и будут осмыслены;

- символические образы способствуют развитию абстракции и формированию комплексных представлений.

Используются следующие **приемы работы с образами**:

- ✓ образы можно рисовать, перерисовывать, дорисовывать и трансформировать по необходимости;

- ✓ озвучивание образа;

- ✓ осуществление монологов и диалогов с образом или между образами;

- ✓ воплощение в образ (ассоциирование с образом) и проживание его;

- ✓ диссоциирование от образа и фантазирование о нем;

- ✓ составление истории с образом и инсценирование сюжетов;

- ✓ если образ представлен диссоциировано (в виде рисунка или фигурки), то с ним можно осуществлять разнообразные физические манипуляции (например, закапывать в песок, ухаживать, кормить, наказывать и др.);

- ✓ создание исцеляющего игрового пространства для трансформационных преобразований образа (например, создать безопасное место, место силы) и др.

Куклотерапия

Нет единого мнения по поводу того, к какому направлению отнести метод куклотерапии. Современные исследователи относят куклотерапию к различным методам психотерапевтического воздействия: к психодраме (И. Я. Медведева, Т. Л. Шишова), игротерапии (А. Тащева, С. Гриднева), арт-терапии (Г. Денисова, Л. Лебедева), имаготерапии – либо выделяют ее в отдельный метод.

Куклотерапия – метод психологической помощи детям, подросткам и их семьям, заключающийся в коррекции поведения посредством создания, идентификации с куклой (персонажем), а также разыгрывания с ними кукольных историй, связанных с травмирующей ситуацией.

У всех народов есть свои куклы. На протяжении многовековой истории человек отводил кукле очень важное значение, так как видел в ней себя. Она была символом рода, и игра в куклы всячески поощрялась взрослыми. В колыбель ребенку клали куклу-оберег, считая, что она сохранит его сон и покой. Символические куклы участвовали во взрослых обрядах и сопровождали крестьянские праздники. На современном этапе изготовление и общение с куклой может быть самостоятельным направлением психологической, педагогической и развивающей работы.

Принято считать, что куклотерапия чаще всего используется в работе с детьми, но может быть применена и в психотерапевтической работе с взрослыми людьми, особенно хорошо она работает с женщинами. Кукла является инструментом психологической помощи.

Задачи куклотерапии:

- помощь в устранении болезненных переживаний клиента,
- коррекция эмоционально-поведенческих нарушений у детей,
- укрепление психического здоровья,
- развитие самосознания и представлений о себе,
- улучшение навыков коммуникации и социальной адаптации,
- разрешение конфликтов в условиях коллективной творческой деятельности.

В процессе куклотерапии создаются различные виды кукол, с которыми идентифицирует себя клиент. Это могут быть пальчиковые куклы, куклы-марионетки, обережные куклы, варежковые, плоскостные, теневые, ростовые и многие другие куклы. В работе над созданием кукол используются разнообразные материалы (ткани, нитки, веревки, бумага, пластилин, природные материалы, поролоновые губки и любые другие подручные материалы). Также может использоваться грим.

Общение с созданной своими руками куклой имеет для человека глубинный смысл и целительный эффект, сопровождающийся инсайтами и катарсисом.

Существует определенная технология терапевтической игры в куклы, когда в процессе разыгрывания кукольных сюжетов усиливается эмоциональное напряжение, которое постоянно испытывает ребенок, до такой степени, чтобы оно могло перейти в новую форму – катарсис и расслабление. После завершения ребенок должен почувствовать облегчение. По технологии создания «спектакля» важно, чтобы в театрализованном действии было начало, кульминация (когда герою угрожает что-либо) и развязка (герой побеждает). Конец должен быть всегда позитивным. Тогда коррекционно-терапевтический эффект усиливается.

Благодаря использованию метода куклотерапии, осуществлению игровых приемов с куклами (и другими образами), создается особая благоприятная среда, стимулирующая развитие личности ребенка, а также укрепляется союз между ребенком и психологом.

Маскотерапия

Направление маскотерапии с одной стороны можно отнести к изо-терапии, а с другой стороны к такому направлению, как имаготерапия.

Маскотерапия – это метод психотерапевтической работы, основанный на выражении скрытых комплексов, страхов и эмоций через маски. Методика используется для обретения гармонии между внутренним состоянием человека и внешними проявлениями и позволяет восстановить гармонию между реальностью и своим подсознанием. Это способ реконструкции образа «Я».

Особенностью метода является и то, что психологическая работа осуществляется в триаде «психолог – клиент – маска», это экологично для клиента и психолога, способствует установлению доверительных отношений, позволяет клиенту через контакт с маской более глубоко соприкоснуться с глубинными переживаниями своего бессознательного, а психологу лишь мягко сопровождать этот исследовательский процесс. Работа над маской позволяет человеку наладить диалог с собой и с окружающим миром.

Маскотерапия считается относительно молодым направлением: создано оно было около 20 лет назад психиатром Г. М. Назлояном, в настоящее время возглавляющим Московский институт маскотерапии. На сегодняшний день маскотерапия является развивающим и корректирующим методом и подтверждает свою высокую эффективность.

В работе с детьми маскотерапия применяется для понимания себя, самоидентификации и легализации своих переживаний и чувств. Использование маски дает возможность проявить реакции на определенные жизненные условия, ситуации и отреагировать их в безопасной форме самопроявления персоны.

Задачи маскотерапии:

- расширяет представления ребенка о себе,
- позволяет снять психологическое напряжение у детей,
- понижает тревожность и агрессию,
- способствует развитию стрессоустойчивости,
- формирует благоприятную психологическую атмосферу в группе и доброжелательное отношение детей друг к другу.

Использование масок на специальных занятиях повышает уровень учебной мотивации у детей, что приводит к положительным изменениям в успеваемости и улучшению отношений между учителем и учеником. Этому способствует создание масок на тему «Ребенок глазами учителя» и «Учитель глазами ребенка».

Кроме того, можно делать маски, направленные на получение ресурса: «Маска силы», «Маска уверенного человека» и т. д.

Использование масок в арт-терапии чрезвычайно широко: при работе с взрослыми и подростками, в групповой и индивидуальной работе, в работе с самым широким спектром проблем вплоть до психосоматических расстройств. Работа с масками помогает человеку вновь обрести свое истинное лицо, вернуть правильное осознание себя, своего места в жизни, а также наладить гармоничные взаимоотношения с другими людьми.

Способы изготовления масок:

- рисование на бумаге, картоне, оргстекле;

- использование готовых масок;
- изготовление из папье-маше, глины, гипса, фольги и т. д.

Существуют следующие **варианты работы с масками**:

- ✓ создание масок;
- ✓ монологи и диалоги масок;
- ✓ вживание в образ маски;
- ✓ театрализация с использованием готовых или созданных самостоятельно масок;
- ✓ рефлексия «Благодаря тебе я понял(а)...».

Работать с масками можно ассоциированно, т. е. воплощаясь в этот образ, становясь им, осваивая символически силу и энергию данного образа. Например, задание может звучать так: «Войди в образ этой маской, стань ею, и расскажи о себе, кто ты такая, маска, откуда ты, как себя чувствуешь?».

Также есть ряд приемов работы с маской диссоциированно, т. е. взаимодействуя с самой маской как с партнером по коммуникации. Например, можно спросить у маски, какое послание она хочет передать ее создателю?

Использование маскотерапии в коррекционной и консультативной практике с детьми и подростками позволяет психологу создать безопасные условия для самораскрытия и исследования ребенком своего Я, делает работу достаточно безопасной и экологичной, вызывает неподдельный интерес и повышает доверие ребенка к специалисту.

Танцевально-двигательная терапия (ТДТ)

Так как восприятие музыки активизирует двигательную активность, то музыкальная терапия тесным образом связана с танцевально-двигательной терапией, которая в свою очередь представлена в рамках целого самостоятельного направления – **кинезитерапии**.

Танцевально-двигательная арт-терапия (ТДТ) основана на единстве музыки и движения, на активной целенаправленной

или спонтанной двигательной деятельности клиента под музыку или без нее.

Танцевально-двигательная терапия представляет собой отдельный метод психотерапии, но может рассматриваться в рамках арт-терапии, так как метод основан на использовании классических хореографических движений и спонтанной творческой экспрессии человека. Это метод, где танец и движение используются как процесс, способствующий эмоциональной и физической интеграции личности.

Триада «Тело – чувства – мысли» тесно связаны между собой. Исследование возможностей своего тела через движение и танец несут проективный характер и позволяют человеку лучше понять свои чувства, мысли, состояние. В качестве главного средства выражения этих состояний в танце является пантомимика, жесты, которые составляют особый выразительный язык. Благодаря своеобразию языка танец (согласно концепции К. Г. Юнга) способен из сферы бессознательного извлекать подавленные влечения, желания и конфликты человека и делать их доступными для осознания и катарсической разрядки. В результате двигательной экспрессии расширяется представление о себе, своих психических возможностях и личностном потенциале, что в свою очередь способствует глубинной проработке психологических проблем и ведет к улучшению качества жизни.

Основные задачи танцевально-двигательной терапии:

1. Расширение сферы осознания собственного тела, его особенностей и возможностей.
2. Развитие глубинного доверия себе и повышение самооценки путем развития более положительного образа тела.
3. Совершенствование социальных умений в безопасном пространстве терапевтических отношений.
4. Интеграция внутреннего опыта – установление связи между чувствами, мыслями и движением.
5. Создание глубокого группового опыта, развитие коммуникативных навыков через взаимодействие в танце.

Положительный эффект использования танцевально-двигательной терапии, двигательных ритмических упражнений в коррекции психоэмоциональных состояний и других нарушений подтверждается рядом авторов (В. В. Козлов, А. Е. Гиршон, Н. И. Веремеенко).

Эффективность применения ТДТ основана на идеях о том, что:

1. Танцевать и двигаться может каждый человек независимо от возраста, пола, социального положения, уровня образования и состояния здоровья, за исключением полной обездвиженности. Но и тогда речь может идти о «внутреннем танце», когда клиент мысленно, во внутреннем плане, осуществляет воображаемые танцевальные движения.

2. Использование танцевально-двигательных техник позволяет осуществить диагностику состояния и внести коррекционные изменения через овладение новыми формами танцевальных движений.

3. Изменение движений неизбежно приводит к качественным изменениям личности, что проявляется в улучшении коммуникации с собой и миром [6, с.144].

Основными техниками танцевально-двигательной терапии являются:

- спонтанный, неструктурированный танец,
- круговой танец,
- аутентичное движение.

Также этот метод предполагает использование в работе разнообразных заданий, связанных с самовыражением себя через телесность и движения. Данные приемы подбираются в соответствии с возрастом ребенка, учитывая его психологические и физиологические возможности для выполнения задания.

Чаще всего в ТДТ используется групповая форма занятий, т. к. танец – это социальное явление, но могут быть предложены танце-двигательные упражнения на индивидуальной сессии с клиентом.

Маленькие дети спонтанны в своем эмоциональном проявлении и имеют высокую двигательную активность, в связи с этим вполне обоснованно использование элементов танцевально-двигательной терапии и ритмической хореографии в коррекционно-развивающей работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Танцевальные упражнения развивают пластику, гибкость, легкость тела, снимают мышечные зажимы, развивают координацию тела, дают ребенку ощущение свободы и радости, способствуют игровой инициативе, стимулируют моторное и эмоциональное самовыражение. Подобные занятия создают условия для развития эмоциональной регуляции поведения, что является центральной задачей дошкольного возраста.

Спецификой возрастной задачи младшего школьного возраста является освоение ребенком своей индивидуальности, исследование своей гендерной идентичности. И для этого также могут быть использованы приемы танцевально-двигательной терапии. В результате дети осваивают себя и расширяют представления о себе.

ТДТ используется психологами в работе с детьми не только в целях обучения и развития, а и когда у ребенка существуют психологические проблемы и есть сложности в вербализации их. Это может происходить:

- если ребенок плохо владеет речью в силу возрастного или психического развития,
- если существуют глубинные подавленные чувства, которые невозможно выразить словами,
- если ребенок в напряжении и стрессе или переживает острый кризис.

Как уже понятно, танец несет в себе мощный терапевтический эффект. Поэтому, в целом, занятия танцевально-двигательной терапией дают возможность снять накопленную усталость, развивают координационные и пространственные представления ребенка, учат детей контролировать свои действия и

эмоции, помогают справиться с мышечным и эмоциональным напряжением, а также создать ситуацию эмоционального комфорта и позитивного самовосприятия.

Техники и приемы танцевально-двигательной терапии неразрывно связаны с музыкальной терапией, т. к. сопровождаются звучанием музыкальных композиций. Также следует отметить, что ТДТ отлично сочетается с изотерапией, когда можно попросить ребенка, например, нарисовать свое состояние после танцевального задания или выбрать метафорическую карту. Создание телесных образов создает пересечения с имготерапией.

Включение элементов танцевально-двигательной терапии в коррекционно-развивающую работу с детьми и подростками способствует получению максимально положительных результатов для их гармоничного развития [12].

Песочная терапия

Песочная терапия – это один из современных методов психотерапии, применяемый как в детской, так и во взрослой практике. Она может использоваться как монотерапия (единственная и самостоятельная техника, психологического воздействия), а также в сочетании с другими психотерапевтическими методами, такими как арт-терапия, символдрама и т. д.

Считается, что поднос с песком – это своего рода контейнер для исследования психической жизни клиента. Песок – среда и средство, где разворачиваются действия. В подносе с песком внутренний мир клиента становится реальным и видимым. Песочная терапия обеспечивает доступ клиента к своему самому сокровенному «ядру» чувств, к бессознательному. В песочнице встречаются сознательное и бессознательное, что способствует усилению психотерапевтического эффекта.

Пионерами метода считаются М. Ловенфельд. Она в 1930 году разработала технику «Построение мира», которая предполагает спонтанное расположение фигурок в сухом и влажном

песке. В 1950 году Д. Калф начала разрабатывать юнгианскую «Песочную терапию», ставшую в впоследствии самостоятельным направлением в психотерапии. Теоретической основой данного подхода стала теория К. Г. Юнга. Именно поэтому данный метод и получил название «Юнгианская песочная терапия».

В настоящее время существует несколько направлений работы в песочной терапии: классическая юнгианская песочная терапия (Sandplay с большой буквы), используется в психологическом консультировании и психотерапии, и различные модификации песочной терапии (sandplay с маленькой буквы). Сюда относят игровую песочную терапию, песочную терапию в арт-терапевтическом и сказкотерапевтическом формате, пескографию, песочный коучинг и др. Здесь работа в песке используется с целью развития и обучения и является невербальной формой психокоррекции детей и взрослых.

Рассмотрим подробнее оба эти направления.

ЮНГИАНСКАЯ ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

Знания теоретических основ юнгианской песочной терапии является базой для дальнейшей работы в любых других направлениях песочной терапии.

Юнгианская песочная терапия предполагает использование в работе подноса с песком стандартного размера (70x50x8 см), внутренняя сторона которого выкрашена в голубой цвет, и большого количества миниатюрных предметов с целью исследования внутренней картины мира и глубинного анализа и проработки психологических проблем.

Основная задача юнгианской песочной терапии – оказание психологической помощи через соприкосновение с вытесненным и подавленным материалом личного бессознательного, его включение в сознание для достижения клиентом эффекта самоисцеления посредством спонтанного творческого выражения.

Возможности песочной терапии

Данный метод позволяет:

- проработать психотравмирующую ситуацию на символическом уровне;
- отреагировать негативный эмоциональный опыт в процессе творческого самовыражения;
- осуществить изменения отношения к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему, к значимым другим, в целом к своей судьбе;
- способствует регрессу клиента к прошлому опыту с целью повторного его переживания и освобождения;
- способствует развитию спонтанности и креативности.

Рекомендуется предлагать песочную терапию в случае, если клиент:

- имеет сложности в вербализации происходящего с ним, т. е. не способен объяснить словами то, что он чувствует или думает;
- ограничен в проявлении своих чувств;
- переживает экзистенциальный или возрастной кризис;
- имеет психологическую травму;
- имеет проблемы в принятии решения.

Выделяют следующие **преимущества метода юнгианской песочной терапии**:

1. Метод основан на спонтанном самовыражении, является естественной формой экспрессии, пробуждает воображение, развивает эмоции, обеспечивает непосредственную игру, где нет «правильного или неправильного».

2. Возможность пробуждения «внутреннего ребенка» через игровую деятельность.

3. Возможность вывести внутренний мир во внешние картины. Этот мир можно рассматривать, обсуждать, фотографировать, изменять. Помогает придать травматическому опыту видимую форму, отреагировать и реконструировать его.

4. Символика воды (бессознательное, дух, мысли) и песка (сознание, тело, физическая форма) обеспечивает возможность влиять друг на друга сознательно и подсознательно.

5. Игра в песке является способом невербальной коммуникации.

6. Работа на символическом уровне позволяет обходить контроль сознания.

7. Создается безопасное пространство для самораскрытия.

8. Устанавливается связь между сознанием и бессознательным, внешним и внутренним, физическим и духовным, вербальным и невербальным.

9. Клиент в процессе работы становится «хозяином» старого опыта и «создателем» нового. Происходит движение от пострадавшего к роли создателя.

10. Способствует регрессу клиента к прошлому опыту с целью повторного переживания и освобождения.

11. Нет ограничений по возрасту, социальному статусу, культурному опыту, религиозной принадлежности.

12. Активизирует спонтанность и внутренние ресурсы психики.

Но, несмотря на многообразие психотерапевтических достоинств данного метода, он имеет и свои ограничения.

Противопоказания к использованию песочной терапии

- Аллергия и астма на пыль и мелкие частицы.
- Кожные заболевания и порезы на руках.
- Клиент характеризуется повышенной возбудимостью.
- Уровень тревожности клиента очень высок.
- Низкий уровень интеллектуального развития.
- Некоторые виды психических расстройств.

Функции психолога в песочной терапии

1. «Психологический контейнер» – удерживает то, что происходит с клиентом во время работы в подносе с песком.

2. Обеспечивает безопасное пространство (внешнее и внутреннее).

3. Роль «модели» – демонстрирует, как надо вести себя и слушать в процессе работы.

4. «Соединяющее звено» между клиентом и его же песочной картиной.

5. «Помощник» – осуществляет поддержку клиента в его психологическом процессе.

6. «Проводник» – вместе с клиентом двигаются через психическую топографию к осознанию и пониманию проблемы.

7. Роль «зеркала» или «свидетеля» – если клиент не уверен в себе, в своих новых взглядах, то психолог отражает свои наблюдения за работой клиента. Это помогает клиенту видеть себя в «зеркале» с разных сторон.

Процесс работы в юнгианском подходе заключается в выстраивании в подносе с песком разнообразных картин «внутренних миров» клиента. Происходит это спонтанно или на заданную психологом тему, которая соответствует запросу клиента. После того, как работа по размещению миниатюрных фигурок внутри подноса завершена, происходит анализ песочной картины. Психолог выступает активным наблюдателем и слушателем и не вмешивается в процесс работы клиента. Совместное исследование песочной картины расширяет представления клиента о своей проблеме и способствует творческому нахождению способов решения затруднительной ситуации.

Для понимания песочной картины существуют следующие **критерии анализа:**

✓ *энергоинформационное поле*, то эмоциональное впечатление, которое производит работа клиента;

✓ *основная идея песочной картины*: понимание через символы, образы и реальные события;

✓ *сюжет*: динамичный, статичный, смешанный;

✓ *конфликтное содержание* проявляется через сюжет, направленность и интенсивность агрессии;

✓ *ресурсное содержание картины*;

✓ *символическое содержание* пространства песочницы, ландшафта картины и символизм фигурок.

Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, известный современный песочный терапевт, называет эти критерии «ключами» песочной картины [3].

ИГРОВАЯ ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

В настоящее время метод песочной терапии активно реализуется в психологической и образовательной среде. Различные варианты игр с песком во всех их модификациях дают устойчивый образовательный, развивающий и коррекционный эффект.

Рассмотрим специфику использования игровых песочных технологий в работе с детьми и подростками, а также в системе детско-родительских отношений.

К различным модификациям песочной терапии можно отнести игровую песочную терапию, песочную терапию в контексте сказкотерапии и арт-терапии, использование цветного песка, работа с кинетическим песком, рисование песком на световых подносах и других поверхностях (оргстекло, пластиковые подносы, бумага), различные интерактивные игры с песком, песочный коучинг и т. д.

Песок может стать идеальной развивающей средой. Игра в песок – это веселый, не требующий напряжения способ рассказать о своих проблемах, показать свои страхи, преодолеть эмоциональное напряжение.

Песок нередко действует на детей как магнит. Прежде чем они успеют осознать, что они делают, их руки сами начинают просеивать песок, строить тоннели, горы и т. д. А если к этому добавить миниатюрные фигурки, игрушки, тогда появляется целый мир, разыгрываются драмы, и ребенок полностью погружается в игру.

Игра ребенка является символическим языком для самовыражения. Манипулируя песком и игрушками, ребенок может показать более адекватно, чем выразить в словах, как он

относится к себе, к значимым взрослым, к событиям в своей жизни, к окружающим людям.

Игра в песке дает средства для разрешения конфликтов и передачи чувств. Игрушки вооружают ребенка подходящими средствами, поскольку они, вне всякого сомнения, являются той средой, в которой может осуществляться самовыражение ребенка. В свободной игре он может выразить то, что ему хочется сделать. Когда он играет свободно, а не по чьей-то указке, он совершает целый ряд независимых действий.

Чувства и установки, которые ребенок, возможно, боится выразить открыто, можно, ничего не опасаясь, спроецировать на выбранную по собственному усмотрению игрушку. Вместо того чтобы выражать чувства и мысли в словах, ребенок может закопать в песок ту или иную игрушку, ударить, утопить и т. д. Чувства ребенка часто невозможно выразить вербально (словами).

Цель такой работы – не менять и переделывать ребенка, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать возможность ребенку быть самим собой.

Формы и варианты песочной терапии определяются особенностями конкретного ребенка, специфическими задачами работы и ее продолжительностью.

Задачи игровой песочной терапии:

Образовательные:

1. Учить детей последовательно и точно передавать увиденное, с учетом развития сюжета.
2. Обучить умению отвечать на вопросы проблемно-поискового характера.
3. Обучить специальным движениям и их выполнению детьми.
4. Учить выстраивать композиции на песке по образцу.
5. Закрепить представления об окружающем мире.

Развивающие:

1. Развивать психические процессы (внимание, память, воображение, мышление и речь).

2. Развивать произвольность поведения, умение действовать по инструкции.

3. Стимулировать развитие сенсорно-перцептивной сферы, особенно тактильно-кинестетической чувствительности, развивать мелкую моторику.

4. Развивать эмоциональную сферу.

5. Развивать коммуникативные навыки.

6. Развивать креативность и др.

Воспитательные:

1. Вызывать эмоционально положительное состояние, удовольствие от игр и совместной деятельности с другими детьми.

2. Воспитать внимательное отношение к коллективу при организации групповой деятельности.

3. Воспитывать доброту, бережное отношение ко всему живому.

4. Совершенствовать навыки позитивной коммуникации.

Психокоррекционные:

1. Коррекция эмоционально-поведенческих нарушений (агрессия, страхи, тики, навязчивости и другие расстройства).

2. Формирование самооценки.

3. Содействие социальной адаптации ребенка к новым условиям.

4. Коррекция коммуникативных навыков взаимодействия с детьми и взрослыми.

5. Работа с психологическими травмами и кризисными состояниями.

Условия организации коррекционно-развивающей работы с детьми в игровой песочной терапии

Для того чтобы использовать методы песочной терапии с детьми, необходимо:

1. Согласие и желание ребенка.

2. Специальная подготовка психолога (педагога, учителя-дефектолога), его творческий подход к проведению занятий в песочнице.

3. У детей не должно быть аллергии на пыль от сухого песка, кожных заболеваний и порезов на руках.

В работе понадобится следующее песочное оборудование:

1. *Водонепроницаемый деревянный ящик или пластиковый таз*, дно и борта которых должны быть голубого/синего цвета (дно символизирует воду, а борта – небо). Высота бортов 8–10 см. Размеры большой песочницы для подгрупповых занятий – 90х70 см, песок в ней можно разделить на две части: сухой и мокрый. Для индивидуальных занятий можно использовать несколько пластиковых прямоугольных тазов. Желательно, чтобы песочницы были оборудованы съемными крышками.

2. *Песок* должен быть желтого или светло-коричневого цвета, сертифицированным (такой песок привозят в детские сады в песочницы), песчинки должны быть среднего размера. Песком заполняется 1/3 ящика. Перед использованием песок должен быть просеян, промыт и обеззаражен. Кварцевать песок необходимо не реже одного раза в неделю с обязательным указанием последней даты кварцевания на бирке, на внешней стенке песочницы. Мокрый песок по окончании занятия должен быть подсушен, поверхность сухого песка выровнена и сбрызнута водой.

3. *Набор игрового материала (хранится в пластиковых контейнерах с отверстиями):*

- лопатки, широкие кисточки, сита, воронки;
- разнообразные пластиковые формочки: разной величины геометрические формочки; изображающие животных, транспорт, людей; формочки для теста;
- миниатюрные игрушки (высота 5–10 см), изображающие людей разного пола и возраста; различных животных и растения; транспорт и т. д.;
- набор игрушечной маленькой посуды и игрушечные кровати (для игр «Песочный детский сад» и «Семья»);
- различные здания и постройки;
- бросовый материал: камешки, ракушки, веточки, палочки, большие пуговицы, одноразовые соломки для коктейля и др.

4. *Контейнер*, куда ребенок складывает выбранные для работы игрушки.

5. *Полотенце для рук*.

6. *Кувшин с водой*.

7. *Фотоаппарат* для фотографирования детских работ.

Методы песочной терапии могут быть использованы в индивидуальных коррекционно-развивающих занятиях, а также в групповых занятиях с детьми и подростками. В зависимости от формы работы реализуются соответствующие цели песочной терапии.

Таким образом, существенным отличием игровой песочной терапии от традиционного варианта юнгианской песочной терапии заключается в использовании интерактивных игр и упражнений, а также в более расширенных возможностях психологических интервенций в работе с клиентами.

Модификации песочной терапии могут использоваться в работе психологов, педагогов, дефектологов, социальных работников, обученных этому методу.

Использование метода песочной терапии позволяет осуществлять психологическую помощь на высоком профессиональном уровне, усиливает эффективность коррекционного воздействия на психику ребенка.

Ландшафтная арт-терапия

Ландшафтная арт-терапия – это инновационное направление арт-терапии, которое пока еще не очень широко используется современными специалистами в области психического здоровья. Ее особенность заключается во взаимодействии человека с природой и природными материалами с целью влияния на психоэмоциональное состояние человека.

Занятия по ландшафтной арт-терапии происходят за рамками привычного кабинета, когда во время прогулки клиенты получают особые задания, выполнение которых приобретает терапевтический эффект. Такими заданиями может стать поиск

и использование природных предметов (шишек, веток и прочих материалов) для создания различных арт-объектов, чтобы через эти метафоры лучше понять себя и исследовать содержание своего бессознательного. Данный подход помогает не только развить воображение, творческое мышление, интуицию, но и обогатиться эстетическим опытом.

Задачи ландшафтной арт-терапии:

- активизирует творческое воображение, мышление и интуицию;
- развивает эстетическое восприятие и экологическое сознание;
- способствует укреплению чувства Я;
- развивает природную сенситивность и самопознание;
- снимает напряжение;
- развивает коммуникативные навыки;
- повышает в целом социальную активность;
- сплачивает команды (в групповой терапии);
- развивает креативность через нестандартное, новое использование предметов природной среды, давая им «новую жизнь»;
- формирует чувство ответственности за окружающую среду [14, с. 6].

Приемы и формы ландшафтной арт-терапии, которые можно использовать в работе разнообразны и включают:

- прогулки в определенной среде с целью нахождения предметов, вызывающих особо сильные ассоциации и эмоциональные реакции с последующим обсуждением находок и созданием из них предметных скульптур (ассамбляжей), инсталляций, «талисманов» и иной авторской продукции. Темы инсталляций могут быть спонтанными или тематическими, например, «Ваш путь к успеху» или «Ваше видение счастья»;
- использование некоторых предметов и материалов (песка, воды, листьев, шишек) с целью манипуляций и расширения сенсорного опыта;
- создание нарратива и иных художественных текстов на основе взаимодействия с найденными предметами или средой;
- фотографирование объектов и среды;

– подготовку и проведение «ритуалов» с определенными терапевтическими целями с использованием найденных объектов или в определенной, специально выбранной среде, создание безопасного пространства;

– изготовление поделок из природного материала (для реализации психологических или эстетических задач);

– посадку растений, создание и обустройство садов, парков и скверов, а также формирование участниками занятий наиболее безопасной и комфортной среды.

Ландшафтную арт-терапию можно использовать и в групповой работе. Так, совместные прогулки группы, сопровождающиеся творческой деятельностью, могут способствовать восстановлению их связи с природой.

Этот вид деятельности имеет ярко выраженную психотерапевтическую направленность, что позволяет использовать его при коррекции поведенческих и эмоциональных расстройств, для улучшения психоэмоционального состояния. Данное направление отлично работает с кризисными состояниями. Клиентам, переживающим стресс, прогулки на открытом воздухе помогают снять напряжение и ощутить целебное воздействие природной среды через эмоциональное пробуждение и развитие самопознания.

Так как дети по своей природе спонтанны, любопытны, имеют большой интерес к окружающему миру, любят проводить время на природе, играя в подвижные игры, то задания, которые включены в направление ландшафтной арт-терапии очень нравятся детям и соответствуют их интересам. Дети с удовольствием собирают природные материалы, создают из них различные креативные поделки и объекты, обучаясь при этом бережно относиться к природе, себе и осваивая навыки общения со сверстниками и взрослыми. Прогулки с детьми на занятиях с элементами ландшафтной арт-терапии могут стать настоящим приключением, благодаря которому и происходит воспитание, обучение и гармоничное развитие личности.

Таким образом, знание теоретических основ арт-терапии формирует профессиональное самосознание психолога, использование методов арт-терапии на коррекционно-развивающих занятиях в индивидуальной или групповой форме обогащает практику педагога-психолога креативными приемами, развивает интерес детей к самопознанию и формирует условия для развития креативности ребенка и активации его ресурсного потенциала.

На наш взгляд, наибольший интерес представляет интегративный подход арт-терапии, где могут одновременно сочетаться и использоваться задания из различных ее направлений (рисунок, составление сказочной истории и проживание сюжета через его театрализацию). В процессе оказания психологической помощи методы арт-терапии могут быть использованы как самостоятельно, так и в сочетании с другими направлениями психологической помощи. Составление арт-терапевтических коррекционно-развивающих занятий и программ требует от специалиста особых системных знаний в области детской психологии и арт-терапии, а также способности организовать арт-терапевтический процесс и владение профессиональными умениями и навыками работы с арт-технологиями.

Во 2 главе данного пособия будут представлены различные методики арт-терапии, технологии и техники для работы с детьми разных возрастных категорий, а также варианты использования их в консультативной деятельности с взрослыми, участвующими в образовательном процессе (педагогами, воспитателями, родителями).

1.3. Организация арт-терапевтического пространства

Организация арт-терапевтического процесса подразумевает в первую очередь знание и понимание того, каким образом арт-терапевтическое пространство и используемые в арт-терапии материалы позволяют проникнуть в глубины бессознательного

и совершить много открытий о себе, решить разнообразные психологические проблемы, а также способствовать творческому самовыражению личности.

Не существует единых требований к организации арт-терапевтического кабинета. Это может быть большая студия или небольшой кабинет, все зависит от возможностей учреждения или самого психолога. Но в целом нужно помнить, что арт-терапевтическое пространство играет важную роль в достижении того или иного арт-терапевтического эффекта. Здесь очень верной является поговорка «театр начинается с вешалки». Каждая из деталей создает настрой для погружения в творческую деятельность, а затем – желания клиента довериться и рассказать о созданном творческом продукте.

Пространство арт-терапевтического кабинета

У разных специалистов существуют различные взгляды на тему зонирования пространства арт-терапевтического кабинета.

На наш взгляд, есть смысл выделить 3 основные зоны для благоприятной, глубокой и продуктивной работы с клиентами. Это могут быть:

- рабочая зона;
- творческое пространство;
- пространство для релаксации.

Рабочая зона должна быть оснащена удобными для работы столами, стульями или креслами для беседы, анализа и обсуждения созданных работ. Также в этом пространстве могут находиться шкафы с книгами и стеллажи с методическими материалами.

Зона творческого пространства арт-терапевтического кабинета. В ней должны быть созданы условия для творчества, дающие возможность людям не бояться создавать беспорядок. Стены этого пространства должны быть окрашены материалом, который хорошо моется. Важно, чтобы в кабинете был кран с водой. В этой зоне должно находиться все то, что понадобится для занятия, для творческого процесса самоисследования. Здесь

могут быть мольберты, передвижная мебель, столы-трансформеры и другое специальное оборудование в зависимости от направления, в котором работает арт-терапевт (игрушки, музыкальные инструменты, коврики, подушки, пледы, спортивный игровой инвентарь, контейнеры с песком, гончарный круг или что-то еще). Эта часть пространства может занимать самое большое место по площади, т. к. там и происходит творческая работа и групповая коммуникация.

Пространство для релаксации может быть оборудовано релаксационным креслом, музыкальной системой, компьютером с большим экраном, интерактивной доской, возможно наличие подушек и пледов. Данное пространство может быть использовано либо в начале арт-терапевтического занятия для настройки на творческий процесс, или в конце занятия, чтобы расслабиться и интегрировать приобретенный опыт. Данное условие не является необходимостью в каждой арт-терапевтической сессии, но, тем не менее, релаксация может оказать помощь в снятии напряжения, настроить на свои внутренние ритмы и творческие идеи.

Для релаксации могут быть использованы как вербальные тексты, мини-трансы, так и прослушивание той или иной музыки. Музыкальные произведения для релаксации, используемые перед началом арт-терапевтической сессии, могут относиться к любым музыкальным направлениям, однако оптимального эффекта можно достичь благодаря музыке медитативного характера.

Важным условием является наличие окон, дневного света, чистого воздуха в помещении, то есть хорошая вентиляция. Дизайнерское решение интерьера также имеет огромное значение. Стены, пол, потолок рекомендуется декорировать в нейтральные оттенки, следует предусматривать возможность трансформации декора, эффективно использовать в оформлении рабочего пространства творческие продукты участников арт-терапевтических сессий.

Желательно, чтобы кабинет находился в отдалении и был изолированным от шума. Все элементы арт-терапевтического пространства должны быть ориентированы на создание атмосферы доверия, диалога, безопасности, удобства. Важным моментом является также возможность размещать творческие продукты, созданные в процессе арт-терапевтических сессий, на стенах помещения. Для проведения групповой дискуссии каждый участник должен иметь возможность увидеть творческие продукты других и продемонстрировать свои художественные работы.

В современных условиях учреждений образования сложно соблюсти все эти требования, но было бы хорошо, чтобы они были учтены в том формате, насколько это возможно, так как от этого зависит качество и результаты психологической работы с детьми и подростками.

Материалы, используемые в арт-терапии

В большинстве случаев все материалы, используемые в арт-терапевтической работе, предоставляются самим арт-терапевтом.

В начале занятия психолог (арт-терапевт) обычно знакомит клиента с тем, как организовано пространство кабинета, рассказывает о тех материалах, которые предлагается использовать, об их качествах, демонстрирует их изобразительные возможности.

Продумывая коррекционно-развивающее занятие, психолог планирует применение тех или иных арт-материалов для работы с ребенком. Есть два варианта выбора и использования арт-материалов на занятии:

1. *Директивный способ*: когда психолог сам решает, какие материалы будут использованы на занятии с ребенком. Это зависит от содержания психологической проблемы ребенка и задач, которые будут реализовываться во время занятия, и уровня профессиональной подготовленности арт-терапевта.

2. *Недирективный* способ, когда психолог предлагает ребенку самому решить, с чем ему на данном занятии хочется поиграть. Для профессионального арт-терапевта не так уж важно, что именно выберет ребенок, так как он понимает универсальность самого арт-терапевтического процесса и знает закономерности воздействия художественных материалов на психику ребенка. Поэтому может использовать арт-терапевтические упражнения с любыми материалами.

Арт-терапевтическая работа предполагает широкий выбор различных изобразительных материалов и предметов, которые способствуют творческому самовыражению и самораскрытию ребенка. Различные материалы по-разному влияют на психоэмоциональное состояние клиента. И это хорошо известно арт-терапевту. Именно поэтому необходимо иметь в кабинете как можно больше арт-материалов для работы.

Перечислим необходимые **материалы для арт-терапевтических занятий**:

– *бумага*, ее качество, размер, цвет имеют большое значение в арт-терапии. Предлагается бумага различной плотности, преимущественно различных оттенков белого цвета (либо самых разнообразных цветов при изготовлении коллажей). Это может быть картон, бумага для акварели, детские альбомы для рисования, ватманы и полуватманы форматов А1 и А2, обои, это может быть даже бумага для принтеров и фотокопий. При создании коллажей может использоваться даже упаковочная серая или коричневая бумага (и даже туалетная бумага). Размер бумаги может быть различным, но наиболее оптимально предлагать бумагу формата А5, А4 и А3. В определенных случаях клиенты сами выбирают размер бумаги;

– *краски*. Акварельные краски продаются в наборах и могут быть как в кюветах, так и в тюбиках. Акварельные краски преимущественно используются для создания спонтанных образов, так как они менее контролируемые в работе. Гуашь и акриловые краски должны быть свежими и иметь пастозное

состояние. Темпера выпускается в огромном разнообразии цветов и также очень легка в работе. При этом существует жидкая темпера и в порошке. Последняя может быть вредна, так как приходится вдыхать пыль при смешивании краски с водой;

– *масляная пастель*, представляет собой мягкие палочки различных цветов, продающиеся наборами от 6 цветов и более. Масляную пастель удобно использовать при рисовании, когда необходимо смешивать разные цвета;

– *сухая пастель*, которая может выпускаться также в виде палочек или мелков. В процессе работы с сухой пастелью образуется много пыли. Для того, чтобы закрепить изображение, необходимо использовать специальный фиксатор в спрее (или лак для волос). Наборы сухой пастели выпускаются также в наборах от 6 до 24 штук;

– *художественные карандаши*, которые различаются по номерам, в зависимости от степени их твердости. Оптимальным набором карандашей по их твердости является набор из карандашей с номерами 2, 4 и 6. При пользовании карандашами необходимо запастись качественной стирающей резинкой, клячкой;

– *фломастеры*, преимущество которых заключается в огромном разнообразии ярких цветов, побуждающих клиентов к творческому самовыражению. Удобно иметь для работы как фломастеры, позволяющие изображать тонкие детали, так и маркеры, дающие возможность покрывать большие плоскости изображения;

– *трехмерные материалы (глина, пластилин, тесто)*;

– в качестве инструментов могут использоваться *кисти, ножницы, швейные иглы, вязальные спицы, стеки, проволоки* и другие инструменты, необходимые в создании тех или иных творческих продуктов;

– *клей, скотч* и другие склеивающие составы;

– *природные материалы* (веточки, шишки, каштаны, желуди, сухоцветы и др.);

- *мелкие объекты для творчества* (проволока, бусины, ремешки, веревочки, пуговицы и др.);
- *ткани*;
- *музыкальные инструменты*;
- *игрушки* разного содержания, размеров и качества. Все материалы должны быть экологически чистыми;
- *спортивный инвентарь*;
- *песочница*, песок, кинетический песок, пластиковые контейнеры, коллекции миниатюрных фигурок, песочные формочки, лопатки для песочной терапии и др.

А также есть возможность использовать многое другое из подручных средств, что в любой момент может стать арт-объектом.

Очень часто предлагаемые арт-терапевтом упражнения связаны с характеристиками самих материалов, которые используются для работы в конкретной технике. Но зачастую выбор материалов для работы диктуется самой проблемой клиента.

Очевидно, что часть материалов обладает текучестью, большой податливостью и при этом плохо поддается контролю в процессе пользования. К таким материалам относятся краски на водной основе, сухая пастель. В работе с другими материалами, такими как карандаши, фломастеры, маркеры, люди испытывают большее их сопротивление, однако они дают возможность изображать мелкие детали достаточно точно.

В частности, работая с гиперактивными, очень эмоциональными детьми, целесообразно использовать более контролируемые материалы, такие как карандаши, маркеры, технику коллажа, что дает возможность снизить уровень тревоги, возбуждения, привести таких детей в более спокойное состояние.

В других случаях, когда приходится работать с детьми, испытавшими насилие и потерявшими способность играть, наиболее оптимальным будет использование текучих материалов: акварельные, акриловые краски, гуашь. Такие материалы побуждают детей очень свободно выражать себя.

С агрессивными детьми хорошо предлагать поработать с трехмерными материалами (кинетический песок, тесто, пластилин, глина), с которыми можно совершать разнообразные деструктивные действия (жать, мять, разрывать, бросать, протыкать и др.). Мы предлагаем таким детям поработать в пластиковых контейнерах или коробках, главное, чтобы в них были бортики, как символическое ограничение, обучая ребенка тем самым, регулировать свои импульсы.

Для релаксации и снятия психоэмоционального напряжения хорошо использовать краски, кинетический песок, сухой нейтральный или цветной песок, в таких случаях рекомендуется организовывать работу в круглых подносах.

Часто на арт-терапевтических занятиях предлагается просто поэкспериментировать с различными художественными материалами и инструментами. Такой опыт совершенно необходим, так как он раскрывает свойства материалов и позволяет выяснить, какие из них нравятся больше. Изучение того, как работают различные художественные материалы, помогает ребенку проявлять спонтанность, расширить их визуальный язык и развивать воображение.

Для арт-терапевта наблюдение за процессом освоения материалов дает ценную информацию о психологическом состоянии клиента, так как выбор материала и является метафорой этого состояния. Те материалы, которые приятны клиенту, психолог в дальнейшем будет предлагать для активации ресурсного состояния, а работа с материалами, которые вызывают сложные чувства, помогает диссоциированно отреагировать свой негативный опыт и получить эмоциональную разрядку. Несмотря на то, что со временем предпочтения в выборе материалов меняются, очень важно знать, с чего начинался процесс, при работе с каким именно материалом наблюдался наибольший резонанс.

Хранение продуктов творчества клиентов

После арт-терапевтического занятия остаются творческие работы клиентов. Они являются результатом глубинной

внутренней работы, поэтому к ним должно быть особое бережное отношение. Психолог спрашивает у клиента, что бы тот хотел сделать со своей работой после занятия. Обычно, свою работу клиент забирает с собой, и это происходит тогда, когда она ему нравится. Но часто они оставляют свои продукты творчества у психолога для того, чтобы тот мог сохранить эту работу или в дальнейшем безопасно ее утилизировать вместе с клиентом или самостоятельно, тем самым на символическом уровне создать безопасную среду для позитивных трансформаций в психике клиента в будущем.

Серия продуктов творчества является объективным показателем динамических изменений в психике клиента. Все творческие материалы хранятся у психолога до тех пор, пока ведется психологическая работа, а через время они утилизируются. Если работы объемные или их много, то можно делать фотографии, а сами объекты творчества утилизировать. Работы могут храниться у специалиста от 3 месяцев до года. В учреждениях образования детские работы могут храниться у психолога столько лет, пока ребенок находится под наблюдением или в группе риска. Иногда психолог может сохранять продукты творчества некоторых детей вплоть до выпускных классов и окончания школы.

1.4. Этапы арт-терапевтического процесса

По мнению В. С. Мухиной и других исследователей, рисунок для детей является не искусством, а речью. Считается, что рисунок рассматривается как довербальная форма коммуникации, т. к. игра и способность водить карандашом по бумаге (как форма игры) появились в психическом мире ребенка раньше, чем речь. Им свойственно стремление рисовать. Это – своеобразное экспериментирование с художественными символами в качестве заместителей реальных объектов. Посредством рисования реализуется потребность личности в самовыражении.

Так как игровая деятельность, рисование и конструирование являются основными видами деятельности маленького ребенка, то и все виды занятий (обучающие, развивающие, коррекционные) на них и основываются. Арт-терапевтические занятия с детьми могут стать хорошей творческой средой для развития психических процессов и личности ребенка.

Исследования, проведенные под руководством Л. Д. Лебедевой, показали, что арт-терапевтические занятия позволяют решать следующие важные **психолого-педагогические задачи**.

Воспитательные. Взаимодействие строится таким образом, чтобы дети учились корректному общению, сопереживанию, бережным взаимоотношениям со сверстниками и взрослыми. Это способствует нравственному развитию личности, обеспечивает ориентацию в системе моральных норм, усвоение этики поведения. Происходит более глубокое понимание себя, своего внутреннего мира (мыслей, чувств, желаний). Складываются открытые, доверительные, доброжелательные отношения с педагогом.

Коррекционные. Достаточно успешно корректируется образ «Я», который ранее мог быть деформированным, улучшается самооценка, исчезают неадекватные формы поведения, налаживаются способы взаимодействия с другими людьми. Хорошие результаты достигаются в работе с некоторыми отклонениями в развитии эмоционально-волевой сферы личности.

Психотерапевтические. «Лечебный» эффект достигается благодаря тому, что в процессе творческой деятельности создается атмосфера эмоциональной теплоты, доброжелательности, эмпатичного общения, признания ценности личности другого человека, заботы о нем, его чувствах, переживаниях. Возникают ощущения психологического комфорта, защищенности, радости, успеха. В результате мобилизуется целебный потенциал эмоций.

Диагностические. Арт-терапия позволяет получить сведения о развитии и индивидуальных особенностях ребенка. Это корректный способ понаблюдать за ним в самостоятельной деятельности, лучше узнать его интересы, ценности, увидеть внутренний мир, неповторимость, личностное своеобразие, а также выявить проблемы, подлежащие специальной коррекции. В процессе занятий легко проявляются характер межличностных отношений и реальное положение каждого в коллективе, а также особенности семейной ситуации. Арт-терапия выявляет и внутренние, глубинные проблемы личности. Обладая многосторонними диагностическими возможностями, она может быть отнесена к проективным тестам.

Развивающие. Благодаря использованию различных форм художественной экспрессии складываются условия, при которых каждый ребенок переживает успех в той или иной деятельности, самостоятельно справляется с трудной ситуацией. Дети учатся вербализации эмоциональных переживаний, открытости в общении, спонтанности. В целом происходит личностный рост человека, обретается опыт новых форм деятельности, развиваются способности к творчеству, саморегуляции чувств и поведения [16].

Воспитатели, педагоги, так же, как и психологи, часто используют на своих занятиях рисуночные задания. Педагоги это делают в образовательных целях, и тогда можно говорить о использовании рисунка в арт-педагогике. Психологи осуществляют коррекционно-развивающие занятия с целью оказания психологической помощи и тоже используют рисуночные технологии. А еще в образовательной программе есть уроки изобразительного творчества, и здесь стоят задачи эстетического развития ребенка. Мы видим, что инструмент (рисунки или другие творческие задания) используется один и тот же, а реализуемые задачи различные.

Специалисту, работающему с детьми, необходимо четко понимать **различия между уроком рисования и арт-терапевтическим занятием:**

1. Не совпадают приоритетные цели. Главное на уроках рисования – научить школьника основам изобразительной деятельности. Присутствует нормативная отметка знаний, умений для данного возрастного периода.

На арт-терапевтических занятиях основные цели – психотерапевтическая и коррекционная в сочетании с косвенной диагностикой. Отметки за работу не ставятся. Не применяются также оценочные суждения в плане: красиво – некрасиво, похоже – непохоже, правильно – неправильно.

Искренность, открытость, спонтанность в выражении собственных чувств и переживаний, индивидуальный стиль самовыражения представляют большую ценность, нежели эстетическая сторона продукта изобразительной деятельности.

2. На уроках рисования содержание и порядок деятельности учащихся задаются и строго контролируются учителем.

Арт-терапия, напротив, предоставляет высокую степень свободы и самостоятельности. Так, участники определяют замысел, форму, композиционное, цветовое и тональное решение, изобразительные материалы по своему желанию в соответствии с выбранной темой, самостоятельно контролируют последовательность действий и работу в целом. За каждым человеком остается право выбирать меру участия в групповом взаимодействии.

Важно не интерпретировать рисунки детей и не оценивать их поступки, предоставлять право на молчание и право выбора.

3. Отличается стиль общения, методы и приемы воспитательного взаимодействия, а также функции специалистов. Учитель является тем, кто передает знания, а психолог на арт-терапевтических занятиях – равноправный партнер, фасилитатор.

4. Отличаются урок и арт-терапевтическое занятие по организации и своей структуре.

Этапы арт-терапевтического занятия

Следует заметить, что само занятие организовано в соответствии с классической схемой: вводная, основная и заключительная части. Но внутри арт-терапевтического занятия, построенного в данной схеме, есть свои этапы, определяющие его специфику.

Индивидуальные и групповые арт-терапевтические занятия также отличаются по своей организационной структуре.

Известный специалист в области арт-терапии М. В. Киселёва выделяет следующие **этапы индивидуального арт-терапевтического занятия**:

1 этап – свободная активность перед собственно творческим процессом, непосредственное переживание.

На этом этапе включаются «разогревочные» упражнения, которые знакомят клиента с изоматериалами, способами манипуляций с ними, включают интерес, вызывают новые сенсорные ощущения и формируют доверительную, расслабленную атмосферу между участниками арт-терапевтического процесса для дальнейшего непосредственного творчества.

2 этап – процесс творческой работы, создание феномена, визуальное представление.

Это этап самовыражения и воплощения своей внутренней реальности в объекты и символы ее проявления во внешнем мире, т. е. в рисунке. При правильной организации первый этап плавно перетекает во второй, независимо от возраста рисующего, и человек активно включается в творческую работу.

3 этап – дистанцирование, процесс рассматривания работы, целостное восприятие продукта творчества.

На этом этапе выполненная работа размещается в пространстве кабинета и предоставляется время для чувственного осознания того, как работа влияет на ее создателя.

4 этап – вербализация чувств и мыслей, возникших в результате работы над продуктом творчества. На данном этапе происходит целостный анализ процесса и результата работы, и он имеет инсайт-ориентированное значение [6].

Структура группового арт-терапевтического занятия:

1. Стадия разогрева.
2. Актуализация визуальных, аудиальных, кинестетических ощущений.
3. Индивидуальная работа, собственно творческая деятельность.
4. Этап вербализации (обсуждение продуктов творчества).
5. Коллективная работа (театрализация, ритуальная драматизация) или работа в парах, малых группах.
6. Заключительный этап. Рефлексивный анализ.

Каждый этап с самого начала имеет свою психологическую и терапевтическую ценность, где и происходят основные осознания и преобразования внутреннего мира клиента, которые затем реализуются в его внешнем мире через новые формы поведения.

Одна из особенностей арт-терапевтического процесса заключается в том, что отношения клиента и арт-терапевта опосредуются продуктом творческой деятельности клиента и отражают процесс творческой экспрессии.

Условно, в структуре арт-терапевтического занятия логично выделить две основные части. Одна – невербальная, творческая, неструктурированная. Используются разнообразные механизмы невербального самовыражения и визуальной коммуникации.

Другая часть – вербальная, апперцептивная и формально более структурированная. Она предполагает словесное обсуждение, а также интерпретацию нарисованных объектов и возникших ассоциаций. Используются механизмы невербального самовыражения и визуальной коммуникации.

В процессе работы участники передвигаются от исследования своих внутренних переживаний и ощущений к осознанию, называнию и предъявлению их вовне. В процессе арт-терапии человек сначала пребывает в роли художника, затем

становится наблюдателем и со временем инициирует ощущение целостности и гармоничности своего образа «Я».

Для того чтобы внутренняя психологическая работа была глубокой и эффективной, необходимо создать соответствующие **условия**. К базовым условиям относятся:

- физическая безопасность (грамотно организованное пространство, правила, запрет физической агрессии);
- психологическая безопасность (конфиденциальность, доверие, постоянство обстановки, присутствие арт-терапевта, структура сессии);
- создание терапевтических отношений;
- уважение, исключительная сосредоточенность на клиенте и его безусловная поддержка.

Арт-терапевтические техники направлены на достижение желаемых изменений в психологическом самоощущении, эмоциональную поддержку, выработку гуманно ориентированных моделей поведения. Несвоевременные интервенции психолога в процесс творческого самовыражения клиента или вмешательство в работу группы нередко снижает терапевтический эффект занятия, особенно при авторитарном стиле взаимодействия.

Поэтому существует **ряд правил**, которые обязательно должен учитывать психолог, организовывая арт-терапевтические занятия:

1. В арт-терапевтическом процессе неприемлемы команды, указания, требования, принуждение.

2. Участник арт-терапевтического занятия (ребенок, подросток, взрослый):

- может выбирать подходящие для него виды и содержание творческой деятельности, изобразительные материалы, а также работать в собственном темпе;
- вправе отказаться от выполнения некоторых заданий, открытой вербализации чувств и переживаний, коллективного обсуждения («включенность» в групповую коммуникацию во многом определяется этикой и мастерством психолога);

– имеет право просто наблюдать за деятельностью группы или заниматься чем-либо по желанию, если это не противоречит социальным и групповым нормам.

3. Принимаются и заслуживают одобрения все продукты творческой изобразительной деятельности, независимо от их содержания, формы, эстетичности вида.

4. Принят запрет на сравнительные и оценивающие суждения, отметки, критику, наказания.

Арт-терапия позволяет каждому оставаться самим собой, не испытывать неловкости, обиды от сравнения с другими участниками группы, продвигаться в развитии сообразно своей природе. Самую большую помощь мы оказываем человеку тогда, когда искренне проявляем уважение к его способности найти свой собственный ответ.

Терапевтическими факторами в арт-терапевтическом процессе являются групповая сплоченность и поддержка, реализация альтруистической потребности, освоение новых ролей и проявление латентных качеств личности, получение обратной связи в условиях особой, демократичной атмосферы, обусловленной равенством прав и ответственности.

Независимо от формы организации арт-терапевтического занятия (индивидуальной или групповой), в основе работы лежит выполнение клиентом творческого задания, результатом которого является создание рисунка или любого другого продукта творчества, и последующий его анализ. Для того, чтобы работа с рисунком имела глубокий смысл и была для клиента максимально понятна, необходимо учитывать арт-терапевтическую специфику работы с продуктами творчества и последовательность реализации уровней их анализа. Общие рекомендации для эффективной работы с арт-терапевтическим рисунком представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

Следует заметить, что арт-терапевтические технологии могут быть использованы отдельно, в качестве элементов коррекционно-развивающих занятий или групповых тренингов. Но

также возможно использовать арт-терапевтический подход комплексно в психологической работе с детьми, подростками и взрослыми, включенными в образовательный процесс. И тогда имеет место разработка коррекционно-развивающих арт-терапевтических программ по актуальным психологическим запросам участников образовательного процесса. Например, это может быть программа по коррекции эмоционально-поведенческих нарушений у детей и подростков методами арт-терапии.

Арт-терапевтическая программа может состоять из цикла занятий, объединенных под один запрос. В программе может быть от 3 до 10 и более занятий. Каждое занятие имеет свою тему в рамках реализации общего запроса. Длительность арт-терапевтического занятия и частота встреч зависит от возраста ее участников: для детей дошкольного возраста занятие может длиться 25–30 мин, у младших школьников – 30–45 мин, для подростков и взрослых 50–80 мин.

Рекомендованная частота встреч – 1 раз в неделю, по необходимости можно чаще. Считается, что 6–8 занятий снижает напряженность проблематики, 12–15 занятий – заверченный процесс, который обычно дает хороший устойчивый результат.

Продолжительность арт-терапевтического занятия может быть чуть дольше, чем заявленное время в рамках возрастных норм, но это связано со спецификой данного направления, основанного на творчестве.

Организация и осуществление арт-терапевтических программ предполагает их деление на следующие основные этапы:

- 1) этап подготовительных организационных процедур и исходной диагностики;
- 2) коррекционный этап, оценка промежуточных результатов;
- 3) этап завершения работы, оценка конечных результатов.

На этапе подготовительных организационных процедур и исходной диагностики решаются следующие задачи:

- создание и оборудование арт-терапевтической студии (кабинета);
- проведение предварительных собеседований, отбор и подготовка кандидатов для участия в индивидуальных и групповых занятиях;
- исходная диагностика и определение показаний для применения индивидуальной либо групповой арт-терапии и ее конкретных техник, игр и упражнений;
- знакомство, формирование терапевтического альянса (терапевтических отношений) и взаимного доверия участников группы;
- вовлечение прошедших исходную диагностику кандидатов в арт-терапевтический процесс, освоение ими пространства арт-терапевтического кабинета.

На коррекционном этапе программы решаются следующие задачи:

- поддержание атмосферы высокой взаимной терпимости и психологической безопасности участников арт-терапевтического процесса;
- раскрытие индивидуальных потребностей, чувств и проблем участников арт-терапевтического процесса в изобразительной и иной творческой деятельности и обсуждениях;
- структурирование и организация поведения и опыта участников арт-терапевтического процесса, удерживание их внимания на деятельности и терапевтических (групповых) отношениях;
- укрепление и развитие терапевтического альянса;
- преодоление тревоги, психологических защит и сопротивления, препятствующих самораскрытию;
- постепенная коррекция имеющихся у участников нарушений поведения и эмоциональных расстройств;

- развитие у участников арт-терапевтического процесса более адаптивных моделей поведения, развитие здоровых потребностей и формирование положительной Я-концепции.

На этапе завершения работы и оценки конечных результатов программы решаются следующие задачи:

- открытая и всесторонняя проработка связанных с завершением арт-терапевтической программы чувств;
- закрепление полученного положительного опыта;
- планирование участниками конкретных шагов по применению полученного опыта в повседневной жизни;
- формирование у участников арт-терапевтического процесса механизмов самоподдержки;
- планирование дальнейшей работы (в случае необходимости);
- подведение участниками арт-терапевтического процесса личных итогов;
- оценка результатов программы.

Оценка таких изменений производится с использованием методов наблюдения, психологической диагностики, клинического анализа, самоотчетов и интервьюирования участников арт-терапевтической программы, а также социального и педагогического мониторинга.

1.5. Диагностические возможности арт-терапии

В основе метода арт-терапии лежит изобразительное творчество. Создание рисунка рассматривается как терапевтический процесс, а не как способ диагностики состояния клиента. Поэтому сам рисунок как продукт творчества не является только диагностичным в общепринятом понимании. Арт-терапевтический рисунок способствует экспрессии клиента, помогает выразить себя и глубже понять индивидуальное содержание психики через его символическое отражение.

Рисунок (как и любой продукт творчества, созданный клиентом) – это особый документ и содержит очень много личной информации об авторе. Рисунок всегда символичен и выражает актуальное состояние автора, как бы тот ни старался его скрыть.

Поэтому, прежде чем перейти к коррекционно-развивающему или терапевтическому воздействию, необходимо исследовать исходное состояние и понимание клиентом своих проблем. И именно это возможно сделать на первых этапах работы с рисунком, чтобы в дальнейшем подвергнуть его трансформации и тем самым влиять на изменения внутриспсихических процессов для восстановления психической целостности и для решения психологических проблем. В терапевтическом рисовании ситуация диагностики менее заметна и не осознается участниками, что приводит к снижению психологических защит. А именно это и способствует более полному и искреннему самораскрытию клиента, созданию безопасной среды для исследования психологических затруднений в проблемной ситуации.

Основа диагностического материала – изобразительная продукция. Это в какой-то мере сближает арт-терапию с проективными рисуночными тестами, но интерпретация рисунков не является самоцелью, это только этап работы с проективным материалом клиента.

Л. Д. Лебедева [17] выделяет следующие отличия метода проективной диагностики от арт-терапевтического рисунка, которые представлены в таблице:

№ п/п	Сравнительные признаки	Проективный рисунок	Арт-терапия (терапевтическое рисование)
1	2	3	4
1	Цели	диагностическая	психотерапевтическая, диагностическая, коммуникативная, развивающая

Окончание табл.

1	2	3	4
2	Диагностический материал, средства	рисунок, пострисуночный опрос	рисунок, продукт художественного творчества, вербальная коммуникация, невербальная коммуникация
3	Тема задания	ограничена тема, содержание задания, инструкция строго соответствует тесту	определяется логикой арт-терапии, может быть свободной
4	Психологические механизмы	проекция	проекция, перенос, контрперенос
5	Интерпретация результатов	качественная и количественная обработка в соответствии со стандартизированными критериями, технологический уровень интерпретации	измерение в строгом смысле не применяется; герменевтический подход к интерпретации; речевая коммуникация, обратная связь, понимание в сочетании с интерпретацией
6	Участие специалиста	допускается отсутствие специалиста	обязательное присутствие арт-терапевта

Следует отметить, что количество стандартизированных проективных диагностических методик ограничено. В частности, к классическим относят «Рисунок человека» (тесты Ф. Гудинафа, Д. Харриса), «Дерево» (К. Кох), «Дом – дерево – человек»

(Д. Бук); различные варианты рисунка семьи (В. Вульф; В. Хьюлс; Р. К. Берне, С. К. Кауфман), «Несуществующее животное» и некоторые другие, в то время как темы арт-терапевтических рисунков могут быть различными и многообразными.

В арт-терапевтическом рисунке приветствуется спонтанная экспрессия, и на первом месте при интерпретации рисунков учитывается личностное понимание содержания своего творчества клиентом. И только затем арт-терапевт может предложить клиенту воспользоваться знаниями символов, имеющих в различных культурах, для расширения понимания своей работы.

При интерпретации некоторых аспектов рисунка клиента психологом используются профессиональные знания символических значений, представленных в проективных методиках (цвет, нажим и характер линии, форма и другие значения символов).

Также важным является непосредственное присутствие психолога, арт-терапевта во время того, как клиент создает свои творческие работы, чтобы отражать ему некоторые аспекты процесса творческой деятельности и интерпретировать с ним содержание его рисунков, в то время как проективную диагностику с детьми может провести не только психолог, но и подготовленный к этому педагог.

Следует напомнить, что результаты проективной диагностики, как и исследование арт-терапевтического рисунка, являются отражением состояния клиента в актуальном моменте времени и не несут прогностической функции. На основании результатов арт-терапевтического исследования рисунка психолог не может поставить диагноз, но эти результаты *могут быть основанием для постановки психологического диагноза.*

При использовании групповых методов арт-терапии психолог может исследовать психодинамический процесс и специфику коммуникации участников через создание и анализ групповых продуктов творчества.

Таким образом, диагностическими возможностями арт-терапии являются:

1. Получение материала для интерпретаций и диагностических заключений через рисунок, лепку, стихи, составление коллажей, музыки и других видов творчества клиента. Содержание и стиль художественных работ дают психологу, арт-терапевту избыток информации о клиенте, но при этом интерпретации являются результатом совместного осмысления продукта творчества клиентом и психологом, где понимание клиентом содержания своей работы является первичным!

2. Диагностика внутригрупповых взаимодействий в различных групповых техниках арт-терапии (групповое рисование, составление групповой сказки, сочинение музыки, групповая лепка, групповой коллаж и т. д.).

В процессе интерпретации творческих работ клиентов следует учитывать возрастные и гендерные особенности, а также актуальное психологическое состояние клиента во время создания продукта творчества, чтобы повысить уровень достоверности интерпретированного материала.

Следует помнить, что в арт-терапии чаще всего не представляется возможным разделить диагностическую и терапевтическую (коррекционную) цели, так как практически всегда обе функции выступают параллельно. Это значит, что после диагностического этапа в арт-терапевтической работе обязательно следует этап преобразований, трансформаций продуктов творчества, что и является на символическом уровне запуском коррекционных и терапевтических изменений в жизни клиента.

Именно в этом и есть ключевое различие между использованием проективных диагностических методик и арт-терапевтической работой с рисунком (или любым другим продуктом творчества) клиента!

Обозначим некоторые важные *аспекты для интерпретации рисунков* клиентов, используя знания, представленные и описанные в психологической литературе и проективных методиках.

Расположение самого листа

Если автор не меняет положения листа и лист расположен вертикально, это может свидетельствовать о ригидности, нежелании ничего менять. Если он меняет расположение листа в зависимости от рисунка (например, дерево чаще рисуют на вертикальном листе, а несуществующее животное и людей на горизонтальном), это значит, что человек умеет приспособиться, а не абсолютно следует инструкции.

Размер рисунка и образов

Интерпретация размера обычно базируется на пространственной метафоре «большой размер – больше силы, больше энергии». Чем больше рисунок, тем более энергичен, возбудим, уверен в себе его автор. Соответственно, малый размер говорит о неуверенности, закрепощенности и т. д. Однако если рисунок так велик, что не умещается на лист, то это так же проявление закрепощенности и внешнего давления на автора.

Расположение рисунка на листе

Считается, что восприятие мира психикой дуально («хорошо – плохо», «правильно – неправильно», «черное – белое», «верх – низ» и т. д.) На эту идею и опираемся при аналитической интерпретации положения объектов в рисунке и понимания символического смысла расположения их в пространстве.

Ось «верх – низ»

Расположение рисунка относительно оси «верх – низ» листа может быть расшифровано при помощи следующих ориентационных метафор:

1. Сознание ориентирует вверх; бессознательное состояние – вниз. Поэтому в рисунке объекты, помещенные внизу, считаются содержанием бессознательного, а объекты в верхней части листа символизируют сознательное клиента.

2. Нижняя часть рисунка символизирует действия, средняя часть – эмоциональное состояние, верхняя часть – это мысли, фантазии, воспоминания, планы. Поэтому если мы видим в рисунке заполненную нижнюю и среднюю часть листа, то можем

предполагать, что перед нами человек, который стремится к действиям и проявляет эмоции. Если же рисунок смещен вверх, то перед нами может быть человек, который любит планировать и фантазировать, но до реализации эти планы так и не доходят.

3. Позитивные аспекты отображаются вверх, а негативные – вниз. Например, счастье – вверх; грусть – низ. (Грусть и уныние гнетут человека, и он опускает голову, а положительные эмоции воодушевляют и «распрямяют» его.)

4. Обладание властью или силой ориентирует вверх; подчинение власти или силе – вниз. Поэтому те объекты, которые выше, могут нести функцию доминирования над теми образами, которые расположены ниже.

Ось «лево – право»

При интерпретации расположения рисунка относительно оси «лево – право» необходимо учитывать две традиции, присущие нашей культуре:

1. Учет традиций чтения слева направо или справа налево в зависимости от социокультурного аспекта.

2. Культуральное влияние на восприятие психикой символического направления течения времени.

Соответственно в славянской и европейской культурах все, что связано с прошлыми событиями будет размещено в левой части листа, а все, что связано с будущим, будет нарисовано справа, по центру листа располагаются актуальные значимые для клиента события или персонажи. Так же интерпретируется и разворот фигуры (вправо или влево), и направление движения объекта (куда течет река или движется транспортное средство).

Более детализированная информация об интерпретации пространства листа на символическом уровне представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

Форма рисунка

Форма может интерпретироваться в соответствии с фрейдистской традицией, когда всем вытянутым предметам присваивалось мужское начало, а округлым – женское. Соответственно, при интерпретации рисунка вытянутая форма характеризует наличие мужских, маскулинных черт в характере (мужественность, активность). Сжатая, округлая форма характеризует женственность, мягкость, пассивность.

Степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером острых углов в рисунке, независимо от их связи с той или иной деталью изображения. Округлые, плавные формы символизируют тенденцию к эмоциональному благополучию, сглаживанию, сокрытию или замкнутости своего внутреннего мира.

Симметричность – асимметричность в рисунке

Асимметричность рисунка интерпретируется как активность, экстравертированность, энергичность. Симметричность связывается с пассивностью, статичностью, инертностью.

Характер линий и графических движений

Сплошные линии характеризуют людей последовательных, уверенных в себе, не испытывающих колебаний, сомнений.

Прерывистые линии могут быть связаны с неуверенностью, колебаниями, сомнениями.

Штриховки тесно связаны с тревожностью, беспокойством, озабоченностью. Иногда по характеру линии рисунка можно судить об органических изменениях. Трemor, либо несоединение линий, либо пересечение – нарушение сенсорной координации.

Линии с обводкой, исправление собственных линий, штриховки внутри контура изображения свидетельствуют о фиксации на определенных деталях. В этом случае необходимо уделить внимание интерпретации значения выделенных деталей.

«Капсулирование» или обводка объектов

Если на рисунке появляются объекты, которые клиент обводит дополнительной замкнутой линией, т. е. берет в рамку, то такое явление называется «капсулированием», что свидетельствует

о бессознательном стремлении спрятать, сохранить или «выделить» содержимое бессознательного, которое является проблематичным и нуждается в более тщательном исследовании, интерпретации и символической трансформации.

Большое количество однообразных повторяющихся элементов рисунка указывает на наличие скрытой или явной проблемы, которая на символическом уровне многократной прорисовки ищет способ ее разрешения. Следовательно, такие многократно повторяющиеся элементы рисунка несут функцию стабилизации и снятия тревоги.

Использование цвета в рисунке

Цвет исторически выполняет сигнальную, коммуникационную призывную функции в мире растений, животных и человека (Gudin L. 1992).

Цветовая гамма рисунка символизирует эмоциональное состояние человека. В разных культурах существуют различные подходы к символической интерпретации цвета. И это необходимо учитывать при работе с клиентами различных культур. Например, белый цвет у европейцев считается цветом чистоты и невинности, цвет невесты, а в японской культуре – это погребальный цвет, связанный со смертью и возрождением.

Также символическое восприятие цвета зависит от возраста и пола человека.

Важно знать, что в арт-терапии первостепенное значение имеет индивидуально-личностный символический смысл цвета, а только потом обсуждаем общепринятый мировой символизм данного цвета.

Необходимо помнить, что символический смысл цвета дуален, т. к. существуют как положительные, так и отрицательные характеристики у одного и того же цвета. Например, красный цвет может символизировать как страсть и любовь, так и агрессию и насилие. А черный цвет может иметь значение подавленности и депрессии, а также это цвет, символизирующий системность, четкость и организованность. Сотрудники и руководители компаний зачастую носят черные деловые костюмы, как офисный дресс-код.

Отсутствие цвета, монохромность (при наличии возможности использовать цвет), сигнализируют об эмоциональном неблагополучии или оскудении эмоционального мира человека.

Использование ярких, выразительных цветов может говорить об открытости, проявленности, активности, а также экспансивности клиента. Использовать такие цвета часто любят подростки и люди с активной жизненной позицией. А бледные, пастельные оттенки могут свидетельствовать о разном, например о скрытности, тревоге, желании снизить интенсивность своей жизни, о нежности и сдержанности и о многом другом, что расскажет об этом клиент.

При работе с клиентами можно использовать знания о символическом значении цвета, предложенные в тесте Люшера, а также изучить информацию о психосемантике цвета в словарях символов или в работах специалистов, исследовавших эту тему. Для более полного изучения этой темы рекомендую ознакомиться с книгами Н. В. Серова «Цвет культуры» и «Символика цвета», а также с книгой П. В. Яньшина «Психосемантика цвета».

Общая схема символического значения цвета представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Итоговый результат творческой работы клиента может выглядеть красиво и иметь эстетическую ценность, а может оказаться просто «замалыканным» и порванным рисунком, в психологической арт-терапевтической работе это не так уж и важно. Значимым является непосредственно процесс создания работы, переживания и анализ значения происходящего с клиентом в этом процессе, смыслы и опыт, который появляется в результате контакта в триаде «клиент – рисунок – арт-терапевт». Для того чтобы клиент имел возможность более глубоко погрузиться в символические смыслы процесса и анализа своего рисунка (или любого другого продукта своего творчества), необходимо не только создать соответствующие доверительные условия, безоценочную среду, но и грамотно формулировать вопросы, касающиеся арт-продукта, созданного на занятии. Примерный перечень таких вопросов представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 2.

ГЛАВА 2

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ АРТ-ТЕРАПИИ В ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

2.1. Методы диагностики в арт-терапии

В данном разделе будут предложены некоторые арт-терапевтические методы и темы для арт-терапевтического рисования, которые можно использовать для диагностики различных аспектов психических проблем клиента, с целью дальнейших трансформаций, для поиска наиболее оптимальных путей решений выхода из проблемных ситуаций.

Обращаем ваше внимание на основные идеи, которые были описаны в разделе «Диагностические возможности арт-терапии» и которые заключаются в следующем:

1. В арт-терапевтическом рисовании (или создании продуктов творчества) задачи диагностики неразрывно связаны с коррекционными и терапевтическими задачами и в процессе психологической работы следуют друг за другом неразрывно.

2. Интерпретация образов и символов, появившихся в творческих работах клиента, не является первостепенной задачей, а скорее имеет смысл исследования содержания бессознательного материала психики в актуальный момент времени в рамках психологического запроса клиента.

3. При интерпретации символов и образов в работах клиента первостепенное значение имеет то, как клиент *сам* понимает и интерпретирует их значение и смыслы. Этот этап называется уровень интерпретации символического и функционального значения образов самим клиентом. А только после этого психолог предлагает узнать символическое значение данного образа в его мировом символизме для расширения понимания сути причин проблемы.

За этапом диагностики следуют этап анализа, а затем и трансформации продуктов творчества клиента.

Следовательно, после того как клиент создал свой творческий арт-терапевтический продукт, обсудил и проанализировал его вместе с психологом, арт-терапевтом, далее обязательно следует предложить клиенту действия, направленные на желаемые изменения. При этом мы задаем вопрос клиенту:

– Что тебе хочется сейчас изменить, убрать или добавить в своей работе?

В этой трансформации и заключается коррекционный, терапевтический и развивающий эффект арт-терапевтической работы.

После того как клиент сделал необходимые изменения в творческой работе, психолог снова обсуждает с клиентом, что это за изменения могли бы быть в реальной жизни?

– Что стоит за этими символическими изменениями?

– Что ты можешь сделать в реальности, чтобы твоя проблема двинулась в сторону желаемых изменений?

Таким образом, арт-терапевтический процесс можно представить в виде следующих **этапов**:

1. Этап создания продукта творчества (рисунок, коллаж, музыкальная композиция, сказка и др.).

2. Этап исследования, диагностики актуального состояния проблем.

3. Этап анализа и интерпретаций метафор и символов в работе.

4. Этап трансформации и преобразований образов.

5. Этап повторного анализа продукта творчества, тех изменений, которые сделал клиент и их символический смысл.

6. Этап планирования возможных действий в реальных условиях жизни клиента для решения заявленной проблемы.

**Арт-терапевтические методики для исследования
индивидуально-личностных характеристик
и эмоциональных состояний человека**

ДИАГНОСТИКА С ПОМОЩЬЮ ЦВЕТОКАРТ
(автор Е. А. Клокель)

Цель: изучение эмоционального состояния ребенка и его отношения к значимым людям и жизненным событиям.

Возраст: 5+.

Инструментарий: колода метафорических ассоциативных карт «Цветокарты».

Инструкция:

1 часть: выбрать карту того цвета, который соответствует твоему состоянию.

- Расскажи, какого цвета твое настроение. Почему оно такое?
- Назови его словом, которое соответствует этому состоянию (радость, грусть, надежда и т. д.).
- Это твое реальное или желаемое состояние?
- Что можно сделать, чтобы улучшить твое состояние?

2 часть: диагностика эмоционального отношения к значимым людям и событиям.

Выбери цвет карты:

- для членов семьи (мамы, папы, брата, сестры, других родственников);
- для друга, врага, учителя, воспитателя, врача, тренера и т. д.;
- выбери цветовую ассоциацию на понятия (школа, урок, контрольная, перемена, одноклассники, тихий час, болезнь, и др.).

Вопросы:

- Почему именно карты этого цвета ты выбрал?
- С какими эмоциями ассоциируются эти цвета? Почему?
- Что бы ты хотел изменить в своем отношении к этим людям (событиям)?

3 часть: цветные эмоции.

Выбери цветовые ассоциации на различные эмоции (радость, страх, обида, грусть, нежность, тревога и т. д.).

4 часть – сравнить и проанализировать 2 и 3 части задания, т. е. какого цвета выбрали карты для значимых людей и событий и какие эмоциональные переживания с ними связаны (на бессознательном уровне).

ТЕХНИКА «КАКОЙ Я СКАЗОЧНЫЙ ПЕРСОНАЖ»

Цель: исследование представлений ребенка о себе.

Инструментарий: картинки с изображениями сказочных персонажей.

Возраст: 5+.

Инструкция: выбери сказочного героя, на которого ты считаешь себя похожим.

Вопросы для анализа:

1. Расскажи, почему ты выбрал именно этого персонажа?
2. Что у тебя с ним общего? Чем вы похожи?
3. А какими чертами характера, способностями или чем-то еще вы отличаетесь?

ТЕХНИКА «3 МАТРЕШКИ»

(автор Е. А. Клокель)

Цель: исследование представлений человека о себе.

Инструментарий: шаблоны матрешек разного размера, бумага А4, художественные средства.

Возраст: 12+.

Инструкция:

Используя шаблоны, нарисовать и раскрасить 3 матрешки, символизирующие следующие позиции:

- моя persona: то, что я демонстрирую миру;
- моя тень: то, что я скрываю от мира;
- моя жемчужина: самая большая моя внутренняя ценность (моя суть).

Вопросы для анализа:

1. Какие эмоции испытывали во время рисования и сейчас?
2. С какого образа начали рисовать? Почему? Расскажите об этих образах.

3. Использовали ли шаблоны или рисовали сами?
4. Над каким образом больше всего трудились?
5. Какие части тела нарисованы, а какие нет? Что это может значить?
6. Есть ли лицо у Матрешек или нет? О чем это может говорить?
7. Есть ли фон в рисунке? Что для Вас значит фон?
8. В каком образе больше всего энергии? (Ресурс.)
9. Какой образ вызывает напряжение? Почему?
 - Что хочет этот образ?
 - Что можно для него сделать?
 - Кто из двух других образов может ему помочь?
10. Что Вам могут сказать эти образы? (Послание записать.)
11. Что Вы поняли о себе благодаря этой работе?

Коррекционные приемы

Далее можно предложить следующие варианты для коррекционной работы.

Варианты работы с Матрешками:

1. Монологи Матрешки от 1 лица.
2. Диалоги между Матрешками.
3. Составить историю о Матрешках.
4. Поместить образ Матрешки, в которой есть напряжение, в благоприятную среду, дорисовать пространство вокруг, рисуя символически то, чего не хватает Матрешке (т. е. удовлетворяем ее нереализованные потребности).
5. Написать ассоциации на цвета, которые использовались в образах Матрешек.

Арт-терапевтические методики для исследования характера внутрисемейных отношений

ТЕХНИКА «СЕМЕЙНЫЙ ОРКЕСТР»

(семейная социограмма в модификации Е. А. Клокель с использованием музыкальных инструментов)

Цель: исследование характера внутрисемейных отношений.

Инструментарий: музыкальные инструменты.

При отсутствии музыкальных инструментов их можно нарисовать. Для этого понадобятся маленькие квадратные листы для записей, карандаши или фломастеры.

Возраст: 8+, можно использовать упрощенный вариант с детьми 5+.

Инструкция:

Часть 1. Подумай и запиши, кого ты считаешь членами своей семьи.

Часть 2. Выбери музыкальные инструменты, с которыми ты ассоциируешь этих членов своей семьи. Расскажи почему.

Часть 3. «Рассадка оркестра». Разложи музыкальные инструменты в пространстве стола так, как они взаимодействуют во время проигрывания семейной мелодии.

Часть 4. Сыграть мелодию каждого инструмента отдельно.

Часть 5. Сыграть семейную мелодию, как она обычно звучит.

Часть 6. Сыграть мелодию конфликта и т. д.

Часть 7. Сыграть идеальную мелодию семьи.

Вопросы для анализа:

По 2 части

– Легко ли вам было ассоциировать членов семьи с музыкальными инструментами?

– На кого ассоциация была затруднена?

– Почему именно эти инструменты выбрали? Опишите каждый из них. Как он характеризует данного человека?

– По каким критериям вы ассоциировали: по внешнему сходству или по внутренним качествам, стратегиям действий или что-то еще?

– Играет ли размер инструмента роль в вашей ассоциации? Какую?

– С какого инструмента начнете рассказывать? Почему?

– Как он звучит? Какую мелодию играет?

– У кого больше нот, а у кого больше пауз?

– Какая партия ему отводится в семейной мелодии?

– Как громко (тихо) он звучит?

– К какому инструменту испытываете особые чувства?

По 3 и 6 частям (расположение инструментов и проигрывание семейных мелодий)

– Почему именно такое расположение?

– Какие инструменты дальше (ближе) друг от друга?

– Есть ли изолированные инструменты, про которые забыли?

– К какой группе инструментов относятся? Есть ли инструменты одной группы (струнные, ударные и т. д.) Что это может значить?

– Как инструменты сочетаются по звуку между собой?

– Что для вас это значит?

По 7 части (сыграть идеальную семейную мелодию)

– Хотите ли вы что-то изменить в расположении оркестра и мелодии, которую они играют?

– Как бы звучала идеальная (для этой семьи) мелодия?

– С чего начнутся трансформации? (Можно вытянуть в закрытую карту МАК.)

– Что вы поняли о своей семье и характере отношений в ней?

– Что для вас было ценным и важным в этой работе?

Примечание: при отсутствии музыкальных инструментов их можно нарисовать или выбрать соответствующие картинки с музыкальными инструментами.

ТЕХНИКА «МОЙ РЕБЕНОК В ОБРАЗЕ ЦВЕТКА»

Цель: исследование представлений родителей о своем ребенке и отношения к нему.

Инструментарий: лист бумаги А4, карандаши, мелки, фломастеры, краски, кисти, стаканчик для воды.

Возраст: родители.

Инструкция: нам всем известно метафорическое выражение «Дети – цветы жизни». Подумайте и нарисуйте, на какой цветок похож ваш ребенок.

Вопросы для анализа:

- Какой это цветок? Опишите его поподробнее.
- Это существующий цветок или мистический?
- Есть ли у него запах?
- Все ли части цветка нарисованы? О чем это для вас?
- Как он появился?
- В каком климате он растет?
- Изображен ли цветок на природе или в домашних условиях? Растет или размещен в вазе? Что это значит?
- Есть ли у него корни? За счет чего он растет и питается?
- Как и где он расположен в пространстве?
- Что помогает ему справляться с неблагоприятными условиями?
- Есть ли вокруг него другие цветы или растения? Какие они?
- Есть ли вокруг фон или нет? Почему?
- Есть ли тот, кто ухаживает за этим цветком? Как он это делает?
- В чем нуждается цветок? Чего он желает? О чем мечтает?
- Как он изменится, когда вырастет?

Коррекционные приемы:

- попросить сочинить какую-нибудь сказочную историю о цветке;
- придумать историю, которую цветок мог бы рассказать от первого лица;
- побыть этим цветком, сказать о своих чувствах;
- сказать от его лица несколько важных фраз;
- представить диалог между цветком и другими персонажами рисунка (трава, почва, солнце).

Критерии для дополнительного анализа

Также, анализируя работу вместе с родителем, мы можем предложить ему поразмышлять над такими позициями как: размер рисунка, наличие штриховки, есть ли общая композиция в работе, симметрия – асимметрия, есть ли акцентирование отдельных частей цветка, символика цветка и использование

цвета в рисунке. Все это поможет составить более полное представление родителя о своем ребенке, используя и расшифровываемая символика своего бессознательного.

ТЕХНИКА «БАРАШЕК В БУТЫЛКЕ»

(Автор Е. В. Тарарина)

Цель: исследование чувств и самоощущения ребенка в своей семье.

Инструментарий: бумага А4, простой карандаш, цветные карандаши, резинка для стирания.

Возраст: 6+.

Инструкция:

Нарисуйте барашка в бутылке. После того как будет выполнен рисунок, испытуемому предлагается на втором листе записать ответы на следующие вопросы:

1. Как чувствует себя барашек?
2. Как чувствует себя бутылка?
3. О чем мечтает барашек?
4. О чем мечтает бутылка?
5. Что тревожит барашка?
6. Что может тревожить бутылку?

На рисование отводится 5–7 минут, плюс 5–7 минут ответы на вопросы.

Символическое значение образов:

Барашек – символизирует автора работы. Насколько ярко, четко, пушисто прорисован барашек, настолько легко, позитивно и благоприятно человек ощущает себя в родительской семье и наоборот. Наличие хорошо прорисованных рожек и ног – это знак упрямства, борьбы и отстаивания своего мнения, возможность наличия сопротивления ребенка по отношению к родителям. Рога и копыта часто встречаются в работах подростков, когда происходит процесс психологического и эмоционального отделения от родительской семьи. Если автор изображает барашка в негативном образе, это трактуется как неприятие себя.

Бутылка – символ родительской семьи. Очертания бутылки имеют свое значения. Мягкие, плавные, округлые формы бутылки – может трактоваться как близость автора работы к маме и символизирует потребность в ее внимании и ее заботе, оценке. Более резкие, угловатые формы бутылки – в характере автора работы преобладают отцовское начало, отцовские черты характера.

Большое значение придается *положению барашка в бутылке*. Если барашек твердо стоит на ногах на дне бутылки это означает, что автор работы находится в семье, в которой испытывает стабильность, устойчивость. Бутылка может быть изображена как в горизонтальном, так и в вертикальном положении. Направленность барашка к горлышку бутылки, может трактоваться как желание выйти из бутылки и отделиться от родительской семьи. Возможен вариант, когда барашек находится в положении противоположном – спиной к горлышку бутылки и лицом к доньшку. Это трактуется как нежелание испытуемого покидать родительскую семью, наличие опасений, связанных с самостоятельностью.

Соответствие размера горлышка бутылки и барашка. Следует обратить особое внимание на горлышко, сопоставить с размерами барашка. Соответствуют ли размеры барашка величине горлышка бутылки? Сможет ли барашек при желании выйти из бутылки? Или может барашек крупнее горлышка? А может ему только кажется, что он может покинуть бутылку? И хочет ли вообще барашек выйти из бутылки?

Встречаются работы, в которых горлышко закрыто пробкой, это может трактоваться как проявление гиперопеки, автор работы ощущает себя под контролем со стороны родителей, все решения принимаются за него, и он явно не скоро будет готов к самостоятельности и отделению от родительской семьи. Когда внутреннее пространство бутылки украшается элементами интерьера, создается замкнутый уютный микроклимат, это свидетельствует о чрезмерной родительской опеке и о том, что автор работы воспринимает такую опеку положительно. Родители окружают всем необходимым и тем самым лишают

ребенка права на принятие самостоятельных решений и возможности представления жизни за пределами семьи, это может быть причинами неуверенности в себе, социальной несмелости ребенка.

Критерии травматических переживаний. Когда бутылка надбита или разбита, это может трактоваться как наличие психологических травм, пережитых ребенком в родительской семье.

ВАЖНО учитывать уровни интерпретации творческой работы (уровень личностных интерпретаций и символическое значение в культуре).

Необходимо помнить, что главный ЭКСПЕРТ в любой методике – АВТОР работы. Все интерпретации УСЛОВНЫ. Для прояснения ситуации и более объективного анализа работы следует задавать человеку больше вопросов по рисунку.

Арт-терапевтическая проективная методика для исследования кризисных состояний

ТЕХНИКА «РОЗОВЫЙ КУСТ» (автор В. Оклендер)

Цель: исследование индивидуально-личностных характеристик и эмоционального состояния человека.

Инструментарий: лист бумаги А4, карандаши, мелки, фломастеры, краски, кисти, стаканчик для воды.

Возраст: 8+.

Инструкция:

Этап визуализации

Ребенку предлагают сесть удобно, закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, представить, будто он превращается в розовый куст: «Ты можешь стать любым цветущим кустом, например розовым». Затем ребенку задают вопросы:

- В какой куст ты превратился?
- Этот куст маленький или большой?
- Сильный или слабый?
- Есть ли на кусте цветы?
- Если есть, то какие? Их много или мало? Они полностью распустились или имеются только бутоны?
- Есть ли листья? Как они выглядят?
- Как выглядят побеги и ветви?
- Какие корни у этого куста или у него, может быть, совсем нет корней? Если они есть, то, какие они: длинные или короткие, прямые или изогнутые? Как глубоко они проникают в землю?
- Есть ли на кусте шипы?
- Где растет этот куст: во дворе, в парке, в поле, в пустыне или где-нибудь еще?
- Он стоит в горшке или растет прямо на земле, а, может быть, пробивается сквозь бетон или асфальт?
- Что находится вокруг куста? Есть ли рядом другие розовые кусты или он стоит один?
- Есть ли вокруг деревья, животные, птицы, люди?
- За счет чего живет этот куст?
- Кто за ним ухаживает?
- Хорошая ли стоит погода?
- А есть ли вокруг куста камни или скалы?

Этап рисования

Затем ребенка просят открыть глаза и нарисовать куст.

Этап анализа и трансформаций

Последующее описание куста проводится от первого лица в настоящем времени. Задавая вопросы, к ребенку обращаются как к кусту: «Кто за тобой ухаживает? Ты одинок? Кто обитает в твоих ветвях?»

После того, как ребенок закончил описание, ему зачитывают вслух каждое высказывание, чтобы он подумал, соответствует ли оно тому, что происходит с ним в реальной жизни.

Графические признаки психологического неблагополучия человека:

- куст засох, растет в сухой почве;
- имеются поломанные ветки или сорванные и засушенные цветы (признак физического или сексуального насилия);
- очень слабый куст, нуждающийся в опоре;
- не используются цвета, ахроматичное изображение куста.

Графические признаки здорового психоэмоционального состояния человека:

- куст нарисован цветным, есть зелень, цветы, бутоны в соответствии сезонности произрастания куста;
- куст, с большего, соответствует возрасту клиента;
- за кустом хорошо ухаживают, он благополучно себя чувствует;
- вокруг есть другие растения, находящиеся в содружестве с кустом.

Арт-терапевтическая проективная методика для исследования психологического климата в группе и характера межличностной коммуникации

Для исследования характера межличностной коммуникации в группе подходят любые групповые техники, где участники совместно выполняют какое-то творческое задание. Следует помнить, что в зависимости от инструкции и установки, которая дается в инструкции, одно и то же задание может быть как диагностичным, так и коррекционным.

Если нам важно получить *диагностический* срез коммуникации в группе, то инструкция дается более обобщенно, например, участникам предлагается без каких-то специальных установок, свободно, повзаимодействовать друг с другом в группе в процессе выполнения совместного группового задания, а результаты этого взаимодействия и будут являться предметом для анализа и осмысления самими же участниками.

Если же необходимо получить *коррекционный эффект*, то участникам предлагается взаимодействие при определенных условиях с установкой, что им надо создать *совместный продукт творчества*, и работа будет считаться завершенной, если каждый из участников доволен результатом совместного творчества.

ТЕХНИКА «КРУГИ И ЛИНИИ» (модификация Е. А. Клокель)

Цель: знакомство участников группы друг с другом, формирование позитивной атмосферы и исследование навыков межличностной коммуникации.

Инструментарий: ватман А1 или длинный рулон бумаги (можно взять обои), карандаши, мелки, фломастеры, кнопки, скотч.

Возраст: 6+.

Количество участников: от 3 и более.

Инструкция:

1 этап. В любом месте этого листа нарисуйте 3 круга величиной с ладонь. Хорошо прорисуйте его.

2 этап. Проведите линию от своих кружков к ближайшему краю листа (для заземления и для того, чтобы круг не остался изолированным), затем соедините любыми линиями свои три кружка с тремя другими, понравившимися вам кругами.

В результате этих соединений получается единая «молекула» или «кристалл».

3 этап. Раскрасьте пространство между линиями каким-либо цветом, не раскрашивая пространство в кругах.

Для того чтобы выполнить эту часть инструкции, необходимо уметь договариваться и о пространстве, которое можно закрасить, и о способе, каким это лучше сделать. Во время этой работы могут появиться лидеры.

4 этап. Найдите свои круги и напишите в одном из них свое имя, во втором нарисуйте что-нибудь, а третий закрасьте каким-то цветом.

Это этап индивидуального самовыражения участника.

5 этап. Этот коллективный рисунок либо остается на той плоскости, где его рисовали, либо развешивается на стене.

6 этап. Обсуждение процесса, рассказ о себе через символизм своих кругов, обсуждение того, как им было в процессе работы.

Вопросы для анализа:

– Расскажите о своих кругах, какие они? Что они сообщают о вас как о человеке?

– Где вы расположили свои круги? Они нарисованы рядом или разбросаны по всему пространству листа? Что это для вас значит?

– По какому критерию вы выбрали круги, которые соединили со своими?

– Какое количество линий подходит к вашим кругам?

– Как вы взаимодействовали в этой групповой работе?

– Какие эмоции были в процессе работы и сейчас?

– Какие тактики и стратегии совместной работы вы заметили за собой?

– Обращали ли вы внимание на того, кто работал рядом с вами?

– Учитывали ли вы интересы других участников во время рисования?

– Работали ли вы только в пределах своих кругов и места рядом с ними или раскрашивали и другие круги, места, отдаленные от вашего расположения кругов?

– Предлагали ли какие-то идеи по раскрашиванию для группы?

– Что поняли о себе и других в процессе работы?

– Что ценного и важного было для вас в этой работе?

Таким образом, мы познакомились с некоторыми арт-терапевтическими методиками, которые могут быть использованы в диагностическом, коррекционно-развивающем и терапевтическом ключе. Часть из этих технологий являются моими авторскими методиками или используются в моей модификации.

2.2. Развитие самосознания ребенка методами арт-терапии

Уже в дошкольном возрасте у ребенка начинает активно развиваться самосознание. Социум влияет на формирование самосознания и самооценки личности дошкольника. Этот процесс заключается в том, что ребенок активно начинает анализировать себя, свои поступки и их последствия. Задумывается об отношении к нему окружающих и о причинах именно такого отношения. Мотивы его действий становятся более осознанными.

Основная роль в формировании самосознания дошкольника в рамках деятельностного подхода отводится деятельности и системе отношений ребенка. В качестве основных условий развития самосознания и самооценки в психологии выделяют:

- общение с окружающими;
- собственную активность ребенка.

В общении усваиваются формы, виды и критерии оценок, а в индивидуальном опыте происходит их опробование, наполнение личностным смыслом.

При этом опыт общения с взрослыми и со сверстниками выполняет разные функции.

Опыт общения с взрослыми выступает как источник:

- оценочных воздействий для формирования отношения детей к себе и к миру;
- организации индивидуального опыта ребенка;
- контекста для сравнения ребенком себя с идеалом, эталоном.

Опыт общения со сверстниками выполняет функции:

- контекста для сравнения ребенком себя с равным себе сверстником;
- средства взаимного обмена оценочными воздействиями.

Поэтому для коррекции ошибочных представлений детей о себе необходимо обогатить индивидуальный опыт ребенка новыми знаниями о своих возможностях и создать условия для формирования благоприятных отношений с взрослыми и со сверстниками.

Основная цель развития самооценки и, соответственно, самосознания, заключается в том, чтобы помочь ребенку стать самому для себя источником поддержки, мотивации и поощрения. Согласно теории Роджерса, развитие высокой самооценки происходит благодаря следующим двум условиям:

- ребенок не опасается быть отвергнутым, если он проявит или будет обсуждать свои уязвимые стороны;
- ребенок уверен, что к нему благожелательно относятся независимо от его успехов и неудач, что его не будут уравнивать с другими.

Арт-терапевтический подход полностью соответствует этим условиям и является наиболее экологичным методом развития самосознания ребенка.

Так как методы арт-терапии основаны на творческой спонтанности, активности ребенка и направлены на исследование себя, своих чувств, мыслей, представлений о себе, то использование этого метода педагогами-психологами учреждений образования раскрывает широкие возможности для эффективной работы по формированию психологически здоровой и гармонично развитой личности ребенка.

Нужно помнить, что методы арт-терапии являются универсальными, поэтому одну и ту же методику мы можем использовать с детьми разного возраста с учетом особенностей этого возраста. Технология остается неизменной, меняется инструкция и корректируются приемы, реализуемые внутри техники, в соответствии с возрастом ребенка. Содержание арт-терапевтической работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста в большей степени ориентировано на творческую экспрессию ребенка, а с подростками уже в большей степени используются интерпретационные подходы в понимании продуктов своего творчества. Эффективность результатов во многом зависит от профессионализма педагога-психолога и его творческой профессиональной смелости в использовании методов арт-терапии.

ТЕХНИКА «РАБОТА С ИМЕНЕМ»

Материал – кинетический песок

Цель: исследование отношения ребенка к себе и своему имени.

Инструментарий: цветной кинетический песок, различные мелкие подручные элементы для украшения (бусины, пуговицы, камешки, ракушки, макароны и др.).

Возраст: 6+.

Инструкция:

Вариант 1:

1. Психолог предлагает детям вспомнить или написать на листе бумаги перечень вариантов своего имени. Затем из этого списка выбирается то, которое хотелось бы слепить.

2. Используя кинетический песок надо слепить выбранное имя. Это может быть:

- а) конкретный или абстрактный образ имени;
- б) буквы самого имени.

3. Украсить образ, используя различные мелкие элементы для украшения.

4. Написать ассоциации на полученный образ.

5. Обсуждение образа и ассоциативного ряда:

- Расскажи о том, какой вариант имени ты выбрал?

Почему?

- Какие ассоциации появились в процессе работы?

О чем они тебе говорят?

- Какие цвета ты использовал в своем имени? Почему?

- Что бы ты изменил в образе имени?

Вариант 2:

Можно создавать образ нелюбимого имени или клички. Но затем трансформируем его в тот вариант, который понравится ребенку.

Примечание: таким образом можно работать с чувствами или состояниями (например, слепить «Образ настроения»!)

ТЕХНИКА «СИМВОЛИЧЕСКОЕ ЗНАКОМСТВО»

(автор Е. А. Клокель)

Цель: знакомство, исследование состояния и актуализация значимых тем в жизни ребенка.

Инструментарий: бумага А4, художественные материалы.

Возраст: 8+.

Инструкция:

1. Лист формата А4 делим на 9 квадратов.

2. Заполните ячейки, нарисуйте в виде символов, знаков, линии, формы, цвета, пятен или любым другим творческим образом эти квадраты, раскрывая следующие темы: образ себя, 5 любых фактов о себе, свое настроение на данный момент времени, ожидания от работы с психологом и что-то еще.

Примечание: рисунки, соответствующие темам, могут быть размещены в любых квадратах произвольно, а не обязательно так, как представлено на образце.

Факт о себе	Факт о себе	Факт о себе
Факт о себе	Образ себя	Факт о себе
Настроение	Ожидания	Что-то еще...

Вопросы для анализа:

- С какого квадрата начал рисовать?
- Какие эмоции испытывал в процессе работы и после того, как нарисовал?
- Что тебя удивило?
- В каком рисунке есть напряжение? С чем оно связано?
- В каком рисунке больше всего энергии? Почему?
- Что нового узнал о себе?
- Что ценного было для тебя в этой работе?

На что обращаем внимание:

1. С чего начал рисовать.
2. Какая тема актуализировалась.
3. Наличие или отсутствие цвета в рисунке.
4. Расположение рисунков на листе (какие рисунки справа, слева).
5. Стиль рисования (схематичный, детализированный, реалистичный, абстрактный и др.).

ТЕХНИКА «ЧТО В МОЕЙ ГОЛОВЕ»

(автор модификации Е. А. Клокель)

Метод коллажирования

Цель: исследование актуального состояния и актуализация значимых тем в жизни ребенка.

Инструментарий: бумага А3, художественные материалы, журналы для коллажа, ножницы, клей.

Возраст: 8+.

Инструкция:

1. Обводим голову ребенка на лист бумаги А3, чтобы получился силуэт головы.
2. Предлагаем подумать над темой «Что в моей голове», какие мысли, чувства, планы, фантазии, переживания и прочее.
3. Далее просим оформить это в виде коллажа, используя надписи, вырезки из журналов, или просто самостоятельно рисуя в символическом виде «то, что в моей голове».
4. Дети могут рисовать фон, если захотят, и проявлять в рисунке любые творческие спонтанные идеи.
5. Этап представления своих работ.

Вопросы для анализа:

- Расскажи, чем заполнена твоя голова, о чем ты думаешь?
- Чего больше: положительного или отрицательного материала в твоей голове?
- Что для тебя самое важное в работе?
- О чем не хочется говорить, но это есть в коллаже?

- Что бы хотел «удалить» из своих мыслей?
- Что можно сделать, чтобы это «нежелательное» больше не беспокоило?
- Что понял о себе?
- В чем ценность этой работы для тебя?

Аналогом или продолжением техники «Что в моей голове» может быть техника «Тень – персона». Эта техника более сложная для реализации, поэтому мы предлагаем ее проводить с детьми подросткового возраста.

ТЕХНИКА «ТЕНЬ – ПЕРСОНА»

Методы изо-терапии и телесно-ориентированной арт-терапии

Цель: развитие самоинтереса, осознание многогранности своей личности и повышение самооценки.

Инструментарий: ватман или кусок обоев, краски, фломастеры, карандаши, восковые мелки, кисточки, ножницы, клей, журналы, газеты, цветная бумага, музыкальные инструменты.

Форма: индивидуальная или групповая.

Возраст: 12+.

Инструкция:

1. Участникам группы предлагается обвести свою фигуру на ватмане или куске обоев с двух сторон.

2. Затем запечатлеть любыми средствами изобразительного искусства свою «персону» (то, как ты позиционируешь себя) и «тень» (то, каким себя знаешь только ты).

Можно использовать для заполнения фигуры разные материалы, придумывать оригинальную одежду, отражающую внутренний мир личности, отобразить в рамках силуэта свои ощущения в разных частях тела и др.

3. Представить себя от лица «Тени»: «Я тень, я такая-то...»

Представить себя от лица «Персоны»: «Я персона, я такая-то...», т. е. произнести монолог персоны и тени.

4. Показать, как двигается «персона» и «тень». (Использование элементов танцевально-двигательной терапии).

5. Показать, как звучит «персона» и «тень» с помощью различных музыкальных инструментов. (Использование элементов музыкотерапии.)

Вопросы для анализа:

- Анализируются высказывания от лица «тени» и «персоны».
- Что необходимо сделать, чтобы «тень» стала лучше?
- Анализируется несоответствие нарисованного, увиденного в движении и услышанного в музыке и т. д.

Примечание:

Работать с образом тела можно с детьми и подростками для выявления их негативных чувств, изучения локализации их в теле и возможностей для трансформации образов негативных состояний в более ресурсные.

Тогда **инструкция** будет следующей: «Нарисуй внутри силуэта те чувства, которые ты испытываешь в проблемной ситуации, и обозначь, где они живут в теле».

ТЕХНИКА «МЕЛОДИЯ МОЕЙ ДУШИ»

(автор модификации Е. А. Клокель)

Метод – музыкальная терапия

Цель: расширение представлений о себе, формирование адекватной самооценки.

Инструментарий: музыкальные инструменты или предметы, которые могут издавать звуки.

Форма: индивидуальная или групповая.

Возраст: 8+.

Инструкция:

1. Выбери музыкальный инструмент, который у тебя ассоциируется с тобой.
2. Сыграй «мелодию своей души».
3. Сыграть «желанную мелодию», если 1 мелодия недостаточно устраивает.
4. А как еще может звучать этот инструмент при различных обстоятельствах? О чем это?

Вопросы для анализа:

– С каким инструментом ты ассоциировал себя? Опиши этот инструмент.

– Чем он похож на тебя?

– Что это за мелодия? О чем она?

– Какие эмоции у тебя вызывает эта мелодия?

– Хотел бы ты звучать как-то по-другому? Как?

– Что ты понял про себя?

– Что для тебя ценного было в этой работе?

ТЕХНИКА «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ»

(автор Е. В. Тарарина, в модификации Е. А. Клокель)

Материал – пластилин

Цель: расширение представлений человека о самом себе, осмысление жизненных ценностей, формирование Я-концепции, раскрытие ресурсов личности.

Инструментарий: пластилин, фольга, природные материалы и прочий «арт-мусор».

Возраст: 14+.

Инструкция:

1. Выберите пластилин, который ассоциируется с природным элементом «Земля» (устойчивость, трудолюбие). Слепить образ. Разместить на листе формата А4.

2. Выберите пластилин, который ассоциируется с природным элементом «Вода» (эмоции, чувства). Слепить образ. Разместить на листе формата А4.

3. Выберите пластилин, который ассоциируется с природным элементом «Огонь» (амбиции, достижения). Слепить образ. Разместить на листе формата А4.

4. Выберите пластилин, который ассоциируется с природным элементом «Воздух» (общение, интеллект, духовность). Слепить образ. Разместить на листе формата А4.

5. Взять в руки все 4 образа. Представьте, что когда-то на Земле был момент, когда вас еще не было, потом все

перемешалось: тело, ум, логика, эмоции – и появились ВЫ как соединение всех этих элементов!

6. Аккуратно смешайте в руках все эти образы в форму шара, а потом создайте образ ЧЕЛОВЕКА, т. е. себя.

7. Далее создайте для этого человека КОЛЫБЕЛЬ, т. е. безопасную и благоприятную среду для его развития. (Можно просто создать инсталляцию «Благоприятная среда» из миниатюрных фигурок и природных материалов.)

8. Внутренний разговор с образом:

- Как его зовут?
- Для чего он появился?
- Что этот человек хочет вам сказать?
- Каково его предназначение?

Анализ работы:

- Как вы чувствовали себя во время работы и сейчас?
- Какой образ вы создали? Анализируем его внешний вид.
- Пластилина какого цвета проявилось больше? Что это может для вас значить?
- О чем вам рассказал образ человека?
- Что необходимо для развития этому человеку? Как это про вас?
- Что вы поняли в результате этой работы?

ТЕХНИКА «СЕЛФИ»

(Автор Е. А. Клокель)

Метод – фототерапия

Цель: самоисследование границ собственной личности, самооценки и укрепление своего Я.

Инструментарий: фотоаппарат (телефон с возможностью качественной съемки), распечатанные фотографии автопортретов, которые нравятся и не нравятся клиенту, любые ресурсные метафорические ассоциативные карты.

Возраст: 14+.

Инструкция:

1. Ребенка просят принести свои фотографии из разных периодов жизни, где он себе нравится и не нравится (до 10 фото). Можно попросить его сделать различные селфи и тоже принести на занятие.

2. *«Фотогалерея»*. Предлагаем выложить фотографии в произвольной последовательности и рассказать о себе, используя фото.

– Когда Вы рассматриваете фото, какие мысли, чувства, воспоминания они в Вас пробуждают?

3. *«Позитивный образ себя»*

– Что в этих снимках Вам в себе нравится?

– Какие сильные стороны запечатлены в этих фотографиях?

4. *«Негативный образ себя»*. Выбрать то фото (1 или несколько), где Вы себе не нравитесь.

– Что именно не нравится в себе? Почему?

– Что думают об этом фото другие люди (мама, папа, друзья)?

– Что хорошего есть в этом образе? Какие сильные стороны не были замечены в нем?

– С какими воспоминаниями связано это фото? Что происходило тогда, «за кадром»?

– Чего хотел тогда ребенок на фото?

– В чем на самом деле он нуждался?

5. *«Дружественный образ»*. Выбери тот образ на фото, который мог бы помочь «недовольному образу»?

– Что бы «дружественный образ» мог ему сказать или сделать для «недовольного образа»? Как бы он мог поддержать?

– Как изменилось состояние «недовольного образа»?

– Как ты сам себе можешь дать поддержку?

6. *«Ресурс»*. Из ресурсной колоды в закрытую выбери 3 карты, которые отвечали бы на вопрос:

– Что я намерен сделать для того, чтобы принять и полюбить себя?

– Что изменилось в эмоциональном плане после этой работы?

В данном разделе были представлены арт-терапевтические техники, которые могут быть использованы педагогами-психологами в коррекционно-развивающей работе с детьми и подростками для исследования самооотношения и самооценки, для формирования и расширения Я-концепции подростков. Сочетание и интеграция арт-терапевтических приемов и использование различных материалов (краски, кинетический песок, музыкальные инструменты, фотографии и др.) позволяют расширить и сделать занятия с психологом наиболее привлекательными и разнообразными для детей.

2.3. Методы арт-терапии в коррекционно-развивающей работе с эмоционально-поведенческими нарушениями у детей и подростков

Словосочетание «арт-терапия» в научно-педагогической интерпретации понимается как забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, группы, коллектива средствами художественной деятельности.

Эмоционально-волевая сфера является первичной формой психической жизни, центральным звеном в психическом развитии личности и играет большую роль в усвоении знаний, умений и навыков, также в установлении контактов с окружающими и в социальной адаптации человека.

Очень часто психологические проблемы детей связаны именно с недостаточным развитием эмоционально-волевой сферы. Проявляться это может по-разному.

Ребенок может быть агрессивным, неусидчивым, тревожным, несамостоятельным, обидчивым, конфликтным, неуверенным или застенчивым. Он может закатывать истерики или неадекватно реагировать на удачи/неудачи, не способен контролировать свое поведение или преодолевать трудности. У него могут быть проблемы с познавательными процессами: памятью, вниманием, мышлением или воображением.

И именно с этими проблемами родители чаще всего обращаются за помощью к детским психологам.

Нарушение эмоционального баланса способствует возникновению эмоциональных расстройств, приводящих к отклонению в развитии личности ребенка, к нарушению у него социальных контактов.

Существуют различные классификации нарушений в развитии эмоциональной сферы ребенка. Мы же опираемся на классификацию эмоционально-поведенческих нарушений, предложенную И. О. Карелиной. Она выделяет *три группы нарушений* в развитии эмоциональной сферы ребенка:

- расстройства настроения;
- расстройства поведения;
- нарушения психомоторики.

Расстройства настроения можно условно разделить на 2 вида: с усилением эмоциональности и ее понижением. К первой группе относятся такие состояния, как эйфория, дисфория, депрессия, тревожный синдром, страхи. Ко второй группе относятся апатия, эмоциональная тупость, паратимии.

К расстройствам поведения можно отнести все виды агрессивного поведения, гиперактивность, застенчивость, патологическую ложь, детский онанизм, бродяжничество и др.

Нарушения психомоторики проявляются в амимии, гипомимии и маловыразительной пантомимике. Эти виды нарушений зачастую имеют биологический компонент, и поддаются коррекции только при совместном взаимодействии неврологов, дефектологов и психологов.

Факторов, которые влияют на развитие эмоционально-волевой сферы, много. Это и внутренние, такие как наследственность, особенности физического развития (то, как развивается нервная система), и внешние – среда, в которой развивается ребенок. И если внутренние факторы изначально заданы, то на внешние мы можем непосредственно влиять.

Необходимо помнить, что центральная задача возрастного развития в дошкольном возрасте – это развитие эмоциональной сферы ребенка. Следовательно, взрослым (родителям, педагогам, психологам) необходимо создать благоприятную среду и уделить особое внимание именно развитию эмоционального интеллекта ребенка. Как известно, лучше создавать условия для развития и профилактики, чем потом заниматься исправлением и коррекцией.

Для развития эмоционально-волевой сферы и коррекции эмоционально-поведенческих нарушений у детей могут активно использоваться методы игровой и арт-терапии, потому что они ориентированы на реализацию этих важных задач.

Арт-терапия – метод, основанный на творческом самовыражении, который позволяет педагогу-психологу образовательного учреждения создать те условия, в которых ребенок развивается, выражает себя, познает эмоциональный мир.

Рассмотрим некоторые арт-терапевтические методики, которые позволяют педагогу-психологу организовать арт-терапевтические занятия с целью развития эмоционального интеллекта, а также применять их для коррекции страхов, тревожности, агрессии, работать с детьми с СДВГ и другими эмоционально-поведенческими нарушениями у детей и подростков.

ИГРА «КОЛЕСО ЭМОЦИЙ»

(автор Е. А. Клокель)

Цель: развитие эмоциональной сферы ребенка.

Инструментарий:

Возраст 5+: колода детских сюжетных метафорических ассоциативных карт, пиктограммы с эмоциями, бланк «колесо эмоций», краски, кисточки, стаканчик для воды, фишки и кубик.

Возраст 10+: колода сюжетных метафорических ассоциативных карт (можно «Хабитат» «Морена»), карточки с названиями эмоций, бланк «колесо эмоций», краски, кисточки, стаканчик для воды, фишки и кубик.

Возраст: 5+.

Инструкция:

1 вариант.

Детям предлагается список эмоций (от 4 до 8 в зависимости от возраста).

Даем шаблон круга с расчерченными секторами или просим ребенка нарисовать круг и поделить его на сектора по количеству эмоций. Каждый сектор подписывается или обозначается пиктограммами и нумеруется.

Ребенок раскрашивает каждый сектор колеса тем цветом, которым он ассоциирует данную эмоцию.

Карты (например, Хабитат) лежат открытыми. Дети бросают кубик, ходят по полю на тот сектор, который указал кубик, выбирают соответствующую карту, в которой, по его мнению, отражается эта эмоция.

Затем рассказывают об этой карте, почему они ее выбрали в связи с данной эмоцией. Как вариант, ребенок также может вспомнить историю из своей жизни, когда он испытывал такие чувства.

2 вариант.

Карты лежат стопкой, рубашкой вверх. Кубик указывает, какую по счету карту из стопки надо взять. Дети определяют, в какой сектор с какой эмоцией, ее надо положить.

3 вариант.

Ребенок самостоятельно раскладывает все карты по секторам.

Смотрим, какие карты в каком секторе лежат, какие эмоции преобладают (позитивные или негативные).

Примечание:

- если работа индивидуальная, то психолог также играет вместе с ребенком;
- если это групповая игра, то психолог является ведущим и может не играть вместе с детьми.

Игра продолжается до тех пор, пока у детей есть интерес к этой работе.

ТЕХНИКА
«ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА ЦВЕТОВЫХ
ПРЕДПОЧТЕНИЙ»

(автор Е. В. Тарарина, модификация Е. А. Клокель)

Цель: изучение индивидуальных особенностей восприятия и понимания цвета.

Инструментарий: гуашь, бумага А4.

Форма: проводится в индивидуальном или групповом формате.

Возраст: 7+.

Инструкция:

1. Разделить лист бумаги А4 на 8–12 частей.
2. Поставить в каждой клетке цветное пятно и рядом написать свои ассоциации на данный цвет. Так проделать со всеми цветами палитры (красный, желтый, оранжевый, зеленый, синий, фиолетовый, коричневый, белый, черный, серый, розовый, бирюзовый).

3. Эта палитра будет помогать клиенту понимать свое отношение к цвету, а психологу даст возможности для индивидуального подхода в интерпретации рисунков клиента.

На что можно обратить внимание в работе клиента (если эта работа осуществляется с подростками):

- Стиль мышления ребенка (символический, логический).
- Ведущую систему восприятия (визуальная, аудиальная, кинестетическая). На это могут указывать ассоциации.
- Какой формы и размера цветное пятно? Осталось ли место для записей ассоциаций? Что это может значить?
- Характер ассоциаций (больше положительных или негативных).

Что учитывать о символическом значении цвета:

1. Цвет всегда дуален.
2. Личностное восприятие цвета может не совпадать с общепринятой символикой цвета.
3. С возрастом цветовые предпочтения меняются.

4. Есть различия в цветовых предпочтениях в зависимости от пола.

5. Учитываем социокультурные условия, в которых вырос человек.

6. На выбор «любимых цветов» может влиять мода или современные тенденции в модных цветах и колористике данного периода.

ТЕХНИКА «КИТЕНОК»

(В модификации Е. А. Клокель)

Метод – изотерапия

Цель: исследование отношения ребенка к себе, определение стратегии реагирования в различных эмоциональных состояниях, изучение доминирующих способов коммуникации.

Инструментарий: бумага А4 – 3 листа, цветные карандаши.

Форма: индивидуальная или групповая.

Возраст: 5+.

Инструкция:

Методика состоит из 3 серий рисунков

1 рисунок «Китенок»

Задание: Нарисуйте Китенка и напишите (расскажите) короткий текст (5–10 предложений) об этом Китенке.

Вопросы для анализа:

– Есть ли имя у Китенка?

– Какого он пола?

– Какого он возраста?

– Какой он по характеру?

– Что ты еще можешь рассказать о Китенке?

2 рисунок «Китенок проявляет эмоции»

Разделить лист бумаги А4 на 4 части и в каждой нарисовать рисунки:

– Китенок радуется;

– Китенок злится;

– Китенок обиделся;

– Китенок влюбился.

Вопросы для анализа:

На обратной стороне листа записать ответы на следующие вопросы:

- Какой он, когда радуется?
- Что он делает, как себя ведет, когда радуется?

- Что злит Китенка?
- Какой он, когда злится?
- Что он делает, как себя ведет, когда злится?

- На что обижается Китенок?
- Какой он, когда обижен?
- Как он проявляет свою обиду?

- Какой Китенок, когда влюблен?
- Как он проявляет свои чувства?

3 рисунок «Китенок встретил другого Китенка»

Нарисовать рисунок и написать коротенький рассказ об этой встрече.

Вопросы для анализа:

- Как и при каких условиях произошла встреча?
- Что это за встреча?
- Как китята относятся друг к другу?
- Как они взаимодействуют?

Символизм частей тела Китенка

Голова обозначает мыслительную сферу

Тело – эмоциональная сфера

Хвост – способность к действиям

Фонтанчик – жизненная энергия

Море – окружающая среда

ТЕХНИКА «ПОДДЕРЖКА»

Метод – песочная терапия

Цель: коррекция тревожности, оказание поддержки в трудных ситуациях, укрепление самооценки ребенка.

Инструментарий: поднос с песком и миниатюрные фигурки.

Возраст: 8+.

Инструкция:

1. Выбери фигурку, похожую на тебя, когда ты тревожишься. Размести ее в подносе с песком. Расскажи о ней. О чем она тревожится?

2. Выбери фигурку, которая ЗАЩИТИТ, и поставь за спиной основной фигурки.

3. Выбери фигурку, которая возьмет тебя за руку и поддержит, с которой смело идти вперед. Размести ее рядом с основной фигуркой.

4. Выбери фигурку, которая верит в тебя, как маяк впереди указывает тебе путь. Размести ее где-то впереди основной фигуркой.

Вопросы для анализа:

- Как сейчас чувствует себя основная фигурка?
- Кем для тебя могут быть эти люди, которые символически представлены в виде поддерживающих фигур?

ТЕХНИКА «ЧУВСТВА В РАМКЕ»

(автор У. Баер)

Цель: освоение творческих способов выражения своих негативных эмоций (страх, злость, обида и др.) и развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Инструментарий: уголь, краски, кисти, бумага.

Возраст: 5+.

Инструкция:

1. Нарисовать в центре листа прямоугольник, а вокруг останется свободное место для создания «позитивной» рамки.

2. Нарисовать внутри прямоугольника образ страха (или другого негативного чувства) любым доступным творческим способом. Можно рисовать красками. Для проработки страхов хорошо использовать уголь.

3. Вокруг этого рисунка негативных чувств, создать и раскрасить рамку, символизирующую РЕСУРС, т. е. то, что позволяет справиться с негативными чувствами.

4. Можно нарисовать второй рисунок тех качеств, которые позволяют справиться с негативными переживаниями.

5. Анализируем 1-й и 2-й рисунки.

Вопросы для анализа:

- С каким чувством ты работал?
- Что помогло справиться, взять негативное чувство под контроль?
- Какие положительные качества помогли стать сильнее?
- Как ты сейчас себя чувствуешь?
- Что ценного было для тебя в этой работе?

ТЕХНИКА «ВУЛКАН»

Метод – изотерапия

Цель: развитие навыков эмоциональной саморегуляции через взаимодействие со средствами художественного творчества.

Инструментарий: карандаши, краски, пластилин, бумага формата А4.

Возраст: 5+.

Инструкция: Представьте себя в виде вулкана и нарисуйте его на бумаге формата А4.

Вопросы для анализа:

- Какой это вулкан? Опишите его.
- Это действующий или потухший вулкан? Что это значит для Вас?
- Какого он размера?
- Есть ли у вулкана лава? Где она нарисована?

- О чем это говорит?
- Что происходит вокруг?
- Что вы поняли про себя и свою агрессию?

Варианты работы с детьми:

1. Дать ребенку шаблон, на котором нарисован вулкан.
2. Придумать историю про вулкан (о его жизни, о том, что ему нравится и не нравится).
3. Спрашиваем, как может проявить свою злость вулкан?
4. *Метод растягивания пластилина по картону.* Берем пластилин красного, желтого и оранжевого цвета и «извергаем лаву», размазывая пластилин.
5. Этап трансформации. Далее можем продолжить историю, как жил вулкан, чем он был полезен другим.

ТЕХНИКА «МАСКА ГНЕВА»

Метод – изотерапия

Цель: осознание потребностей, скрывающихся за чувством гнева, и коррекция агрессивного поведения средствами художественного творчества.

Инструментарий: древесный уголь, карандаши, фломастеры, краски, кисти, бумага А4.

Возраст: 6+.

Инструкция:

1. Нарисовать с помощью угля маску гнева.
2. Создать контур этой маски с помощью отрывания бумаги руками.
3. С детьми играем с этой маской.
4. Вопросы для анализа:
 - Какое имя у маски?
 - Какая она?
 - Что полезного она для тебя делает?
 - Чего она хочет?
5. Нарисуйте еще один рисунок, где будет изображено то, что желает маска.

6. Рисование новой «позитивной» маски:

– Как изменится маска, если получит то, что желает?

7. Подведение итогов:

– Что вы о себе поняли благодаря этой технике?

– Что у вас скрывается под маской гнева?

Примечание: данную технику мы можем использовать для коррекции любого другого негативного чувства.

ТЕХНИКА «РИСУНОК ДЕЛЬФИНА»

(автор Е. А. Клокель)

Метод – изотерапия

Цель: формирование социально приемлемых способов выражения гнева или других негативных чувств через взаимодействие со средствами художественного творчества.

Инструментарий: краски, широкие кисти, валики для рисования, бумага А3, А2.

Возраст: 5+.

Инструкция:

1. Выберите краски, тех цветов, которые ассоциируются с негативными чувствами. На выдохе широкими размашистыми движениями нарисуйте мазками свою злость.

В итоге должна получиться абстрактная картина, подобная той, как рисуют в дельфинарии дельфины.

2. Как вариант, далее можем предложить ребенку пофантазировать и дорисовать картину, чтобы там появились более конкретные образы.

Это трансформационная часть, которая дает управление ситуацией на символическом уровне и актуализирует творческие ресурсы ребенка.

Вопросы для анализа:

– Как ты себя чувствуешь сейчас?

– Что изменилось в твоём состоянии?

ТЕХНИКА «КАРАКУЛИ»

Метод – изотерапия

Цель: формирование социально приемлемых способов выражения гнева или других негативных чувств через взаимодействие со средствами художественного творчества.

Инструментарий: карандаши, фломастеры, бумага А4.

Возраст: 6+.

Инструкция:

1. Выбери фломастер того цвета, который ассоциируется с негативными чувствами.
2. Вспомни неприятную ситуацию и свои чувства в ней.
3. Сконцентрируйся на чувствах и на выдохе нарисуй каракулю.
4. Вспомни о приятном событии в своей жизни. Сконцентрируйся на позитивных чувствах.
5. Нарисуй еще одну «позитивную» Каракулю.
6. Найди в этих запутанных линиях образы.
7. Совет от образа:
– Какой совет даст этот образ в борьбе с гневом?

ТЕХНИКА «ПОБЕДИ СВОЕГО ВНУТРЕННЕГО ДРАКОНА»

(автор Е. А. Клокель)

папье-маше

Цель: актуализация своего состояния, осознание внутренних достоинств и ограничений, создание безопасной творческой среды для выражения негативных чувств.

Инструментарий: салфетки или туалетная бумага (можно жидкие обои), гуашь, кисти, баночки для воды, файл, клей ПВА, ножницы, мисочка.

Возраст: 10+.

Инструкция:

1. Внутренние ограничения, личностные недостатки. Подумайте о том, какой «Внутренний Дракон» живет у вас и мешает вам развиваться.

2. Нарисуйте на листе формата А4 (А5) своего «Внутреннего Дракона». Далее вкладываем этот рисунок в файл.

Примечание: маленьким детям предлагаем выбрать уже нарисованную картинку «Внутреннего Дракона», который похож на их злость.

3. Готовим то, из чего будет состоять тело Дракона (папье-маше).

Для этого мелко нарываем салфетки в миску, добавляем туда воды, ждем, отжимаем смесь, добавляем клей ПВА, размешиваем. Смесь готова. Все эти действия имеют деструктивный характер и направлены на разрядку агрессии.

4. Раскладываем эту смесь на файл, заполняя контуры тела Дракона.

5. Раскрашиваем полученного Дракона красками. Если использовали для работы цветные салфетки, то раскрашивать не нужно.

6. Взаимодействие с Внутренним Драконом:

- а) дать ему имя, рассказать о нем;
- б) поговорить от его имени;
- в) задать ему вопросы;
- г) придумать историю про него, можно разыграть эту историю (театрализация);
- д) записать «Послание от Внутреннего Дракона» (это задание для подростков и взрослых).

Вопросы для анализа:

- Как себя сейчас чувствуешь?
- Что понял для себя про свою агрессию?
- Чем полезна была эта работа?

ТЕХНИКА «ТЕНЕВАЯ СКАЗКА»

(модификация Е. А. Клокель)

Методы изотерапии и сказкотерапии

Цель: коррекция страхов (для детей), знакомство со своей теневой стороной (для взрослых), развитие креативности.

Инструментарий: бумага А4, фонарик, средства изобразительного творчества.

Возраст: 6+.

Инструкция:

1. Найдите любой предмет на столе (или скомкайте лист бумаги А4).
2. Разместите его на столе и посветите фонариком так, чтобы образовалась тень от этого предмета.
3. Обведите эту тень простым карандашом.
4. Раскрасьте и дополните рисунок.
5. Придумайте рассказ об этом персонаже и запишите его.

Вопросы для анализа:

1. Опишите своего персонажа. Какой он?
2. Прочитайте свою историю.
- 3 Анализ истории:
 - Кто главный герой?
 - Что с ним произошло?
 - Как он справлялся?
 - Кто или что ему помогло преодолеть трудности?
 - Чему научился главный герой?
 - О чем эта история для вас?

Таким образом, в данном разделе представлены ряд арт-терапевтических техник, которые позволяют педагогу-психологу учреждения образования организовать работу с детьми и подростками с целью развития эмоционального интеллекта и коррекции эмоциональных и поведенческих проблем. Использование полимодального подхода арт-терапии способствует повышению мотивации и укрепляет интерес учащихся посещать коррекционные занятия. Арт-терапевтические занятия создают условия для развития детской креативности и творческого решения выхода из проблемных ситуаций.

2.4. Методы арт-терапии в преодолении коммуникативных трудностей

Наиболее эффективными методами преодоления коммуникативных трудностей в детском и подростковом возрасте, как показывают многочисленные исследования, являются методы арт-терапии. Арт-терапия используется как комплекс разнообразных форм творческого самовыражения с целью развития ребенка как субъекта общения, его самораскрытия и коммуникативного самосовершенствования.

Развивающие возможности арт-терапии обусловлены предоставлением ребенку, испытывающему те или иные коммуникативные трудности, свободных и безопасных условий для самопознания, самовыражения, саморазвития и развития коммуникативных навыков.

Арт-терапевтическая работа с детьми имеет широкий спектр показаний, в том числе нарушения отношений с окружающими, проблемы в межличностных отношениях, враждебность к окружающим, трудности в коммуникативной сфере, импульсивность, переживание отвержения, наличие конфликтов в межличностных отношениях, проблемная социальная адаптация и др.

Особую ценность в терапии средствами искусства (арт-терапии) может иметь работа с детьми, у которых имеются затруднения в выражении и вербализации своих чувств и мыслей, например в силу речевых, эмоциональных или коммуникативных нарушений, а также из-за сложности самих переживаний и наличия значительных внутренних барьеров для их выражения. Эта задача гораздо легче решается за счет того, что арт-терапия является методом невербального общения, а вся коммуникация происходит через создание, обсуждение и взаимодействие продуктов творчества.

На коррекционно-развивающих занятиях с элементами арт-терапии коммуникация ребенка и психолога происходит через обсуждение творческих продуктов ребенка, и в групповом арт-терапевтическом процессе общение участников группы также опосредовано через обсуждение созданных ими работ, что снижает

психологические защиты и создает экологичную атмосферу безопасности, сотрудничества и доверия.

А. И. Копытин ввел такое понятие, как *творческая коммуникация*, которая обладает значительными эвристическими возможностями и является особого рода деятельностью, основное содержание которой составляет более свободное, чем в большинстве повседневных ситуаций, общение людей, сопровождающееся получением нового опыта и преодолением коммуникативных стереотипов и тем самым дающее толчок развитию личности. [12, с.8]

Мультимодальный подход арт-терапии и комплексное использование разнообразных видов творческой деятельности на групповых арт-терапевтических занятиях позволяет детям получить положительный опыт коллективного общения.

Участие детей в групповых арт-терапевтических занятиях позволяет решать следующие коммуникативные задачи:

- создает положительный эмоциональный настрой в группе, формирует благоприятный психоэмоциональный климат;
- расширяет атмосферу доверия, сотрудничества, открытость взаимодействию, обмену опытом;
- формирует навыки эффективного общения опосредованно через творческую совместную деятельность;
- облегчает процесс коммуникации со сверстниками, учителем, другими взрослыми;
- совместное участие в художественной деятельности способствует созданию отношений взаимного принятия, эмпатии и сопричастности к происходящему в группе;
- укрепляет культурную идентичность ребенка, способствует преодолению языкового барьера, особенно в многонациональных школах;
- в спонтанной экспрессии позволяет осваивать новые роли и исследовать, как модификация ролевого поведения влияет на взаимоотношения с окружающими;
- расширяет возможности для усиления спонтанного творчества.

Для реализации поставленных задач могут быть использованы разнообразные техники, упражнения и приемы из различных направлений арт-терапии. К ним можно отнести изобразительную деятельность, музыку, сценическую игру, телесно-ориентированную арт-терапию, литературное творчество, выразительные движения и танец и многое другое.

Некоторые арт-терапевтические техники на формирование групповой сплоченности, развитие коммуникативной компетентности и расширение стратегий бесконфликтного поведения у детей и подростков будут представлены ниже.

ТЕХНИКА «ЗНАКОМСТВО В ПЕСОЧНОЙ СТРАНЕ»

(модификация Е. А. Клокель)

Метод – песочная терапия

Цель: знакомство детей в группе, развитие коммуникативных навыков.

Инструментарий: юнгианский поднос с песком, песочные миниатюрные фигурки.

Возраст: 6+.

Инструкция:

1. Выбрать фигурку, с которой ассоциируешь себя, и поместить ее в групповой поднос с песком.

2. Выбрать еще 3 фигурки, чтобы создать среду обитания для основной фигурки, можно создать часть ландшафта.

3. Рассказать о фигурке и том месте, где она живет.

4. «Ожившая картина»

а) повзаимодействовать друг с другом в свободной форме;

б) всем сходить в гости к каждому жителю этой Песочной страны по очереди и познакомиться с местом его обитания;

в) можно в завершающей части предложить «подарить подарки» тем жителям, которым ребенок захочет сам, или тем, кто нуждается в поддержке.

ТЕХНИКА «ВСЕЛЕННАЯ»

(автор А. И. Копытин, модификация Е. А. Клокель)

Метод – инсталляция

Цель: самопрезентация участников группы и исследование характера межгрупповой коммуникации.

Инструментарий: зубочистки, шпажки деревянные, пластилин.

Форма работы: групповая.

Возраст: 6+.

Инструкция:

1 этап. Индивидуальная работа.

Используя зубочистки и пластилин, сконструировать планету, которая ассоциируется с собой. Дать ей название и придумать законы и правила, по которым живет эта планета.

Эту работу продельывают каждый участник самостоятельно.

2 этап. Коммуникация.

Соединить эти планеты в одну большую совместную Вселенную.

Вопросы для анализа:

По 1 части

– Расскажи о своей планете, о ее законах и правилах существования?

– Что ты нарисовал?

– Какие чувства наполняли тебя в процессе создания работы?

– Удалось ли тебе получить от работы удовольствие?

– Какие чувства вызывает у тебя работа сейчас?

– Где эти чувства откликаются в теле, на что это похоже?

– Что ты нового понял о себе?

По 2 части

– Как вы взаимодействовали в процессе работы?

– Кто начал создавать вселенную первым?

– Кто предложил идею?

– Кто был ведущим, а кто ведомым в процессе работы?

– Кто создавал основные объекты, а кто детализировал работу?

– Сколько места в пространстве занимает планета каждого участника?

– Обращали ли вы внимание на другие планеты в процессе работы? Интересовались ли состоянием и желаниями другой планеты?

– Какие способы коммуникации вы использовали?

– Вы присоединяли только свою планету или трогали элементы другой планеты? Спрашивали ли вы разрешения на это?

– Как вы относитесь к итоговому результату вашей работы? Какие чувства вызывает эта семейная Вселенная?

– Что для вас в этой работе было самым полезным и интересным?

– Что поняли о себе и других?

Примечание: данную технику можно использовать педагогу-психологу в работе с группой детей и подростков, а также при работе с семьей.

ТЕХНИКА «Я-РЕАЛЬНОЕ, Я-ЗЕРКАЛЬНОЕ»

(автор Е. А. Клокель)

Материал – метафорические ассоциативные шары (МАШ)

Цель: актуализация своего эмоционального состояния, самопрезентация и возможность исследовать, как окружающие люди воспринимают тебя.

Инструментарий: метафорические ассоциативные шары.

Форма работы: групповая.

Возраст: 10+.

Инструкция:

ВАРИАНТ 1.

Цель: исследование эмоционального состояния человека.

Выбрать МАШ, который ассоциируется у тебя с твоим настроением (с тобой).

Описать его и рассказать, почему выбрал именно этот шар.

ВАРИАНТ 2.

1. Все участники пишут свои имена и складывают в коробочку.

2. Далее каждый вытягивает записку с именем и выбирает МАШ, с которым он ассоциирует этого человека (в записочке).

3. Представить МАШ и объяснить, почему выбрал именно этот шар. Как он похож на человека?

ВАРИАНТ 3 (групповой).

Все участники группы выбирают ассоциативно шары на 1 участника группы и рассказывают, почему сделали такой выбор.

ТЕХНИКА «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КОНФЛИКТ»

(модификация Е. А. Клокель)

Метод – музыкальная терапия

Цель: актуализация эмоционального состояния, развитие навыка самопрезентации; исследование способов реагирования в конфликтных ситуациях, обучение конструктивным стратегиям выхода из конфликта.

Инструментарий: музыкальные инструменты.

Форма работы: парная, групповая.

Возраст: 5+.

Инструкция:

Работа в парах или микрогруппах.

1. **МОЯ МЕЛОДИЯ.** Выберите музыкальный инструмент, с которым вы себя ассоциируете. Можно попросить сыграть свою мелодию.

2. **КОНФЛИКТ.** Сыграть конфликт с помощью музыкальных инструментов.

3. **ПРИМИРЕНИЕ.** Сыграть мелодию, когда пара примирилась и нашла решение.

Анализируем каждый этап.

1 этап «Моя мелодия».

– Почему именно с этим инструментом себя ассоциируешь?

– Знал ли ты, что партнер ассоциирует себя с... музыкальным инструментом?

– Какую мелодию ты играл?

– Как она тебя характеризует?

– Что ты думаешь о мелодии своего партнера?

– Какие чувства у тебя возникли, когда ты играл свою мелодию? Когда слушал мелодию партнера?

2 этап. Конфликтное взаимодействие.

– Кто начал играть первым?

– Чей инструмент играл громче?

– Чей инструмент звучал чаще? Что это значит в вашем конфликте?

– Как вы звучали: по очереди или одновременно?

– Слышал ли ты то, что играет партнер? Что это для тебя значит?

– Кто завершил конфликтную мелодию? Кто поставил точку?

– Как это похоже на то, каким образом это у вас происходит во время конфликта?

– Что необходимо, чтобы не конфликтовать?

3 этап «Примирение».

– Что вы сделали, чтобы договориться?

– Как вам нравится ваша новая мелодия?

– Что вы поняли благодаря этим музыкальным импровизациям?

– Что вы измените в своем поведении, чтобы не конфликтовать?

– Что важного поняли для себя в этой работе?

ТЕХНИКА «РАЗРЕШЕНИЕ ТРУДНОСТЕЙ»

Метод – метафорические ассоциативные карты

Цель: развитие способности просить и принимать поддержку других в трудных жизненных ситуациях.

Инструментарий: метафорические ассоциативные карты («Хабитат»).

Форма работы: групповая.

Возраст: 12+.

Инструкция:

1. Ведущий раздает участникам группы по 5 карт.

2. КАРТА-ПРОБЛЕМА. Участники смотрят свои карты и из них выбирают 1 карту, которая ассоциируется с собственной проблемой, в которой они бы хотели получить подсказки – решения от группы. Обращаем внимание, что эта карта не может стать картой-решением для других участников.

3. КАРТЫ-ПОМОЩНИКИ. Остальные 4 карты можно использовать, как карты помощи в решении трудностей других участников группы.

Процесс игры:

– один из участников запрашивает помощь группы. Для этого он рассказывает о своей карте-проблеме и кладет ее в центр стола;

– остальные участники задают открытые вопросы для уточнения сути проблемы;

– далее участники смотрят на свои карты-помощники (их у каждого участника 4 штуки). Те из участников, у которых, глядя на свои карты-помощники, возникла идея, как решить предъявленную проблему, выкладывают ее рядом с картой-проблемой другого участника и озвучивают свой вариант выхода из проблемной ситуации;

– человек дает обратную связь. Если это решение ему подходит, то говорит – «спасибо, я принимаю», если решение не подходит или не понятно, все равно берет эту карту и говорит «спасибо, я подумаю»;

– так каждый игрок представляет свою карту-проблему в группу и получает себе подсказки от группы в виде карт-помощников;

– игра заканчивается, когда все желающие участники получили себе подсказки от группы.

Примечание: психолог тоже участвует в этой групповой работе, у него также есть карты-помощники.

ТЕХНИКА «ЛАДОНЬ ПОДДЕРЖКИ»

(автор Е. А. Клокель)

Направление – тестопластика

Цель: повышение уверенности в себе, поиск поддержки и укрепление личностных ресурсов.

Инструментарий: соленое тесто, стеки, скалка, гуашь, лак, надувной шарик.

Форма работы: индивидуальная или групповая.

Возраст: 6+.

Инструкция:

1. Раскатать скалкой соленое тесто.
2. Обвести ладонь и вырезать с помощью ножики.
3. Положить на надувной шарик или миску и дать высохнуть.
4. Раскрасить ладонь-блюдец. Подумайте, какими сильными качествами вы обладаете, кто является вашей поддержкой, что дает вам силы. Обозначьте это символами или цветом и раскрасьте ладошку.
5. После аналитической работы можем предложить слепить символические подарки тем, кто нуждается в помощи и поддержке, и положить в сделанную ладонь.

Вопросы для анализа:

- Какими сильными сторонами ты обладаешь, чтобы справиться с трудностями?
- Умешь ли ты просить о помощи других людей?
- К кому бы ты обратился в первую очередь?
- Умешь ли ты приходить на помощь и помогать другим людям? Как ты это делаешь чаще всего?
- Какие качества ты хотел бы развить в себе, чтобы справиться с твоей проблемой?
- Кому бы ты хотел подарить символический подарок, чтобы поддержать того человека?
- Что ценного для тебя было в этой работе?

ТЕХНИКА «Я И МИР ВОКРУГ»

(автор А. И. Копытин, модификация Е. А. Клокель)

Метод – изотерапия

Цель: исследование представлений человека о себе и определение его места в социуме.

Инструментарий: фольга, ножницы, клей, скотч.

Возраст: 12+.

Инструкция:

1. Из фольги создайте образ себя.
 2. Расскажите, почему Вы выбрали именно этот образ? Как он ассоциируется с вами?
 3. Разместите его в пространстве, которое обозначено с помощью скотча на полу.
 4. Расскажите об этом образе.
 - Почему Вы расположили его именно в этом месте?
 - Что это место для Вас значит?
 - Как ему там?
 - Кто оказался рядом?
 5. Как он звучит?
 6. Осуществить движение (танец) от имени образа.
 7. Что бы образ сейчас хотел сказать?
 8. После того как все участники представили свои образы и обсудили их, предлагаем всем войти в пространство игры и осуществить движения от имени образов, повзаимодействовать друг с другом через эти образы.
 9. Анализ всей работы (создание образа, расположение его в пространстве, характер взаимодействия).
 - Что ценного и важного было для Вас в этой работе?
 - Какой опыт получили?
- Данную методику, при необходимости, можно использовать как вариант социометрии.

ТЕХНИКА «ГРУППОВАЯ ВИНЬЕТКА»

Метод – фототерапия

Цель: формирование положительного психологического климата и развитие групповой сплоченности.

Инструментарий: ватман, ксерокопии личных фотографий участников группы, клей, ножницы, карандаши, фломастеры, мелки.

Форма работы: групповая.

Возраст: 8+.

Инструкция:

1. Каждый участник группы размещает на ватмане свою фотографию, подписывает ее и создает вокруг нее рамку.

2. После этого все участники пишут рядом с фото пожелания друг другу, обмениваются комплиментами.

3. После завершения работы групповая виньетка может остаться в группе и быть размещена на почетном видном месте в классе.

Если же группа сборная, временно существующая, то тогда предлагаем сфотографировать виньетку, а затем разрезать ее на кусочки, чтобы каждому на память досталась его часть с фотографией и пожеланиями от группы.

Примечание: эту технику рекомендуется использовать на завершающем групповом занятии.

Итак, следует заметить, что любые совместные творческие задания способствуют спонтанной творческой коммуникации, а следовательно, формируют эмоционально-психологический климат, обучают детей навыкам общения и расширяют представления о себе и о других, а также увеличивают арсенал поведенческих стратегий реагирования.

Занятия искусством предоставляют уникальную возможность опыта коллективных взаимодействий, что во многом способствует преодолению коммуникативных проблем у детей и подростков.

Таким образом, арт-терапевтические технологии способствуют самораскрытию ребенка в межличностном общении, осознанию и преодолению собственных коммуникативных трудностей, способствуют расширению навыков бесконфликтного поведения и социальной адаптации детей и подростков.

2.5. Методы арт-терапии в коррекции детско-родительских отношений

Традиционно, главным институтом воспитания является семья. То, что ребенок в детские годы приобретает в семье, он сохраняет в течение всей последующей жизни. Важность семьи как института воспитания обусловлена тем, что в ней ребенок находится в течение значительной части своей жизни, и по длительности своего воздействия на личность ни один из институтов воспитания не может сравниться с семьей.

Основная функция семьи – способствовать формированию гармонично развитой личности ребенка. Поэтому взаимодействие родителей с детьми является важным условием, влияющим на психическое развитие детей. Стиль воспитания влияет на формирование характера ребенка и его личностные характеристики. Именно в семье ребенок приобретает основные стратегии поведения, которые в дальнейшем закрепляет в своей жизни. Детско-родительские отношения влияют на коммуникативную деятельность детей. Грамотное поведение родителей служит образцом для реализации жизненных стратегий у ребенка. Следовательно, очень важно своевременно информировать родителей о возрастных и психологических особенностях развития детей, чтобы скорректировать их ожидания, создавать благоприятные семейные условия для их здорового развития. А для этого необходимо развивать у них эффективные родительские компетенции.

Влияние детско-родительских отношений человек ощущает всю жизнь. Поэтому работа, направленная на психологическое

просвещение, психологическую профилактику и коррекцию детско-родительских отношений, является одной из профессиональных задач педагога-психолога учреждений образования.

Так как семья – это малая группа, то часть техник, которые представлены в разделе «коммуникация», могут быть модифицированы и использованы для психологической помощи семье при коррекции детско-родительских отношений.

ТЕХНИКА «СЕМЕЙНАЯ КУЛИНАРИЯ»

(автор О. А. Старостин, модификация Е. А. Клокель)

Материал – цветной кинетический песок

Цель: исследование индивидуально-личностных особенностей членов семьи, представлений членов семьи друг о друге и характера внутрисемейных отношений.

Инструментарий: цветной кинетический песок.

Инструкция:

Каждый член семьи лепит из кинетического песка образ себя и образы других членов своей семьи.

1. Представить себя в образе кулинарного блюда или продукта питания и слепить это из цветного кинетического песка. Рассказать об этом.

2. Представить и слепить из кинетического песка членов своей семьи в образах кулинарных блюд. Обсудить это.

3. «Накрыть стол». Предлагаем семье разместить в пространстве стола эти образы так, как они по субъективному ощущению человека находятся касательно друг друга в этих отношениях. Обсудить это расположение. Что это значит? Сравнить количество песка, использованного для образа себя и партнера. Что это могло бы обозначать? Наблюдаем за тем, как семья выполняет эту работу, что при этом говорит?

4. Общее обсуждение.

ТЕХНИКА «ГЕНОГРАММА В ОБРАЗЕ ЖИВОТНЫХ» (модификация Е. А. Клокель)

Метод – метафорические ассоциативные карты

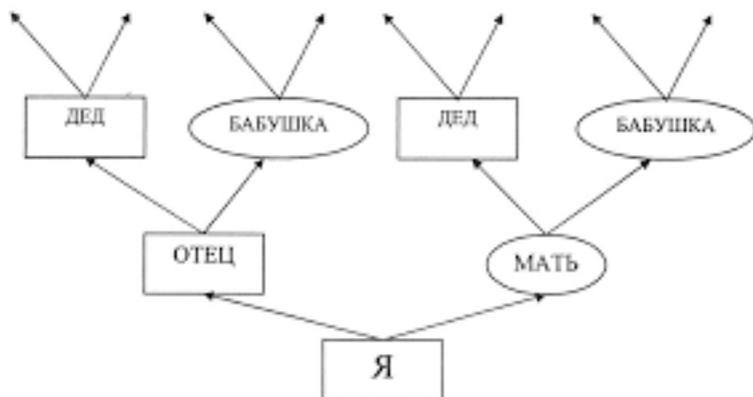
Цель: расширение представлений о своей семейной системе, укрепление психоэмоциональной связи с родителями, исследование сильных и слабых сторон своей личности, повышение самооценки.

Инструментарий: любые метафорические ассоциативные карты с изображением животных («Rezilio», «Тотемное животное»).

Форма работы: индивидуальная.

Возраст: 12+.

Инструкция:



1. Выберите карту «своего» животного. Положите ее в середину нижнего ряда и расскажите, чем был обусловлен выбор. Назовите и запишите качества животного, которые подходят Вам на ум.

2. Выберите еще 6 карт животных на каждого члена семьи в генограмме.

3. Переворачивайте карты поочередно. Начните с одного родителя и продолжайте исследовать его род.

Расскажите, что из Вашего представления о животном характерно этому члену рода.

Что из названных качеств Вы унаследовали от родителя? Дополните свой список качеств.

4. Затем переверните карту бабушки по отцовской линии. Пофантазируйте и расскажите о связи этого прародителя с исследуемым родителем. Повторите процедуру со вторым прародителем (дедушкой по отцовской линии).

Что из качеств прародителей перешло к родителю, а затем и к ребенку? Запишите эти качества под своим животным.

5. То же самое проделываем с прародителями по маминой линии.

6. Расскажите о себе еще раз с учетом проведенной работы.

7. Далее на листе бумаги пишем, а затем громко зачитываем то, что получилось.

«Я... (и далее записываем свои качества и качества, унаследованные от родителей и прародителей)... И это все я! И я ГОРЖУСЬ этим!»

Вопросы для обсуждения:

- Что изменилось в понимании себя?
- Что осталось прежним?
- Что было важно?
- Какие смыслы обнаружили в ходе работы?

ТЕХНИКА «ПЕСОЧНЫЙ РАЗГОВОР»

(модификация Е. А. Клокель)

Метод – песочная терапия, цветной песок

Цель: развитие межличностной компетентности и коммуникативных навыков в семейных отношениях, исследование психологических границ, оказание взаимной эмоциональной поддержки, раскрытие творческих способностей.

Инструментарий: цветной песок, оргстекло.

Форма работы: парная.

Можно работать с любой диадой: родитель – ребенок, ребенок – ребенок, родитель – родитель.

Инструкция:

1. Участники образуют пару (или тройку), каждый выбирает себе цветной песок одного цвета, так, чтобы у каждого был свой цвет песка.

2. Далее предлагается в течение 5–10 минут молча повзаимодействовать, порисовать на одном оргстекле так, чтобы получился какой-то рисунок. Нельзя разговаривать и договариваться о том, что пара будет рисовать. В итоге получается двухцветный (или трехцветный) рисунок.

3. Когда рисунок готов, паре предлагается обсудить процесс и результат работы.

4. Дать сначала индивидуальное название работы, а потом договориться и дать общее название рисунку.

Вопросы для анализа:

- Как взаимодействовали партнеры в процессе рисования?
- Кто начал рисовать первым?
- Кто предложил идею рисования?
- Кто был ведущим, а кто ведомым в процессе рисования?
- Кто создавал основные объекты, а кто детализировал работу?
- Сколько места в пространстве листа занимает рисунок каждого участника?
- Рисовали ли на своей половине или переходили на половину листа партнера, дорисовывали за него (про границы) и др.?
- Обращали ли внимание на то, что рисует партнер?
- Как чувствовали себя в процессе работы и как сейчас себя чувствуют?
- Какое название дали?
- Легко ли было договориться об общем названии работы?
- Что бы хотелось изменить в работе?
- Что ценного поняли для себя об этом парном взаимодействии?

Далее предлагаем **этап трансформации**, где пара может договориться и модифицировать этот рисунок или нарисовать новый с учетом всего того, что они услышали друг от друга?

ТЕХНИКА «РЕКЛАМНЫЙ РОЛИК»

Метод – изотерапия

Цель: актуализация положительных черт характера членов семьи, создание благоприятной атмосферы, повышение самооценки членов семьи.

Инструментарий: бумага, художественные средства, ножницы, клей.

Инструкция:

1. Каждому предлагается подумать о достоинствах члена своей семьи. Если бы он был каким-то рекламным продуктом, то что бы это могло быть?

2. Создайте в трехмерном пространстве или нарисуйте этот символический продукт (образ).

3. Напишите рекламный текст, как если бы вы были менеджером по рекламе и вам необходимо было бы разрекламировать этот замечательный продукт (образ).

4. Расскажите собеседнику о своем рисунке.

5. Рисунки дарят владельцу.

Вопросы для анализа:

– Легко ли было придумывать положительный образ и написать о его достоинствах?

– Как вы отнеслись к тому образу, который придумали для вас?

– Какое настроение после этой работы?

– Что поняли для себя ценного?

Примечание: в рисунках могут отражаться собственные проекции рисующего.

ТЕХНИКА «СЕМЕЙНЫЙ ПИТОМЕЦ»

(модификация Е. А. Клокель)

Метод – изотерапия

Цель: исследование семейных ролей и функций, формирование положительного эмоционального климата в семье.

Инструментарий: бумага А4, карандаши, фломастеры, мелки и другие средства изобразительного творчества.

Инструкция:

1. Сложить лист бумаги на столько частей, сколько членов семьи на консультации (2, 3, 4 части).

2. Определить, с каким животным вы себя ассоциируете в семье. Почему?

Эта информация не рассказывается другим членам семьи.

3. Подумать, какую часть животного вы хотите рисовать в семейном портрете животного (голову, туловище, лапы).

4. Далее семья договаривается между собой и определяет, кто какую часть будет рисовать.

5. Первый участник рисует голову и заворачивает лист так, чтобы его часть рисунка не видел следующий человек.

6. Далее таким же образом рисует второй участник часть своего животного и заворачивает лист, а затем нижнюю часть дорисовывает третий член семьи.

7. После того, как портрет семейного животного (питомца) нарисован, лист разворачивается и обсуждается полученное изображение.

8. Дать имя этому питомцу.

9. Можно предложить семье составить историю об этом существе. Далее история подлежит анализу.

Вопросы для анализа рисунка:

– Каким животным вы себя представили? Почему? Расскажите об этом животном.

– Какую часть вы рисовали? А какую часть хотели рисовать?

– Как вы приняли в семье решение, какую часть каждый из вас будет рисовать?

– Расскажите от лица той части, которую вы рисовали. Например «я голова...».

– Что для вас значит эта часть?

– Как этой части рядом с другими частями? Что она при этом чувствует?

– Какую функцию выполняет эта ваша часть?

– Чего бы ей хотелось?

– Что поняли о себе и членах своей семьи?

Анализ истории

О чем общий смысл этой истории?

Кто главный герой?

Какая часть этой истории предложена вами?

О чем эта история для каждого из вас?

Что поняли о себе и членах своей семьи?

ТЕХНИКА «ПАРТНЕРСКИЕ ОТНОШЕНИЯ»

(материал – кинетический песок)

Цель: исследование характера партнерских отношений и привычных паттернов взаимодействия между членами семьи.

Инструментарий: кинетический песок, метафорические ассоциативные карты.

Инструкция:

1. Из кинетического песка создать образ себя. Рассказать об этом.

2. Из кинетического песка создать образ партнера. Обсудить это.

3. Разместить в пространстве стола эти два образа так, как они по субъективному ощущению человека находятся касательно друг друга в этих отношениях. Обсудить это расположение. Что это значит? Сравнить количество песка, использованного для образа себя и партнера. Что это могло бы обозначать?

4. Далее из колоды МАК (любой) вытягиваем вслепую 1 карту – то, что мешает отношениям, 1 карту – то, что развивает отношения (ресурс), и 3 карты – шаги для улучшения этих отношений. Обсуждаем.

5. После этой работы просим клиента трансформировать образы и создать из песка образ желаемых отношений. Рассказать об этом новом образе.

Вопросы:

– Что важного и ценного было в этой работе?

– Что Вы поняли для себя?

Данную технику можно использовать для исследования характера межличностных взаимодействий и привычных паттернов поведения в любой диаде («взрослый – взрослый», «взрослый – ребенок», «ребенок – ребенок»).

Для создания образов вместо кинетического песка можно использовать фольгу.

2.6. Ресурсные возможности арт-терапии. Подростковый арт-коучинг

Для того чтобы ребенок рос физически и психологически здоровым, благополучно развивался и формировался как личность, ему необходимы разнообразные жизненные ресурсы. Одна из важнейших задач родителей – создание ресурсного пространства для благоприятного гармоничного развития ребенка.

Считается, что ресурсы являются источниками жизненных сил человека. Ресурсы как бы повышают ценность человека в собственных глазах, делают его более уверенным, сильным и успешным. Ресурсы в определенном смысле – это значимый капитал каждой личности [27].

К психическим ресурсам относятся:

- физические ресурсы;
- личностные ресурсы, связанные с психологическими качествами личности;
- духовные и ценностно-смысловые ресурсы, обеспечивающие смыслы и мотивацию личности.

Также определяют внешние и внутренние ресурсы.

К внешним ресурсам относятся образование, профессиональный ресурс (работа), социальное окружение (семья, друзья, коллеги, соседи, единомышленники и др.), наличие денег, материальные ресурсы (жилье, машина, драгоценности и другие материальные блага), географический ресурс (природа, животные, растения, среда обитания, место силы) и т. д.

К внутренним ресурсам можно отнести такие параметры как пол, возраст, внешность, здоровье, способности, привычки, навыки, убеждения и др.

Поиск психологических ресурсов и опора на них является основой для здоровой самооценки и самоценности человека. Если человек убежден в своих силах, то он готов активно действовать, преодолевать трудности на пути к достижению своих жизненных целей. Это позволяет ему верить в себя и активно самореализовываться, что делает его жизнь осмысленной и ценной.

Поэтому формирование здорового интереса к себе и миру, активной жизненной позиции, позитивного мироощущения и оптимизма способствует аккумуляции жизненных ресурсов ребенка. Это и является приоритетной задачей в развитии личности ребенка.

В первые годы жизни именно родители, а затем и другие взрослые (воспитатели, педагоги, психологи) обеспечивают ребенку создание благоприятной ресурсной среды как условия для раскрытия и овладения своими способностями, а затем дети сами учатся осваивать окружающее пространство с опорой на свои собственные интересы и силы. Задача взрослых – научить ребенка использовать свой личностный потенциал для самореализации и достижения жизненно важных задач в любом возрасте. Реализацией именно этих задач и занимается подростковый коучинг.

Коучинг – это система мотивирования человека на достижение результатов, используя его внутренние силы и потенциал.

Арт-коучинг – система, связанная с использованием творчества и творческого потенциала личности для усиления его мотивации и достижения поставленных целей. Арт-коучинг ориентирован на будущее и связан с реализацией целей и задач, продвигающих человека к развитию. В работе используются символы, образы и творческие задания.

В коучинге задействовано в большей степени левое полушарие, отвечающее за логику, осознанность, анализ. Опора на осознанность, волю и активные действия. В арт-коучинге – активно задействовано правое полушарие, которое отвечает за образы, целостное восприятие, интуицию и эмоции. В арт-коучинге в процессе работы устанавливается межполушарная связь, которая способствует высвобождению большей энергии, активности и творческого потенциала.

Детский и подростковый коучинг – современное направление в области практической работы, которое приобрело популярность в нашей стране относительно недавно. Современные методы детского и подросткового коучинга помогают раскрыть способности, таланты, уникальность каждого ребенка, а также помогают понять, как поступать в повседневных непростых ситуациях, требующих решения, обучают выбирать наилучшие стратегии для реализации поставленных задач.

Подростковый арт-коучинг включает в себя систему, связанную с использованием творчества и творческого потенциала ребенка для усиления его мотивации и достижения целей.

Использование арт-технологий повышает интерес, детскую креативность, вносит спонтанность и новизну, а также способствует более быстрому и легкому нахождению необходимых решений.

Современные детские психологи обязаны владеть элементарными знаниями в области подросткового коучинга, использовать разнообразные методы и технологии коучинга и арт-коучинга для оказания консультативной помощи детям и их родителям.

Арт-терапия в основе своей опирается на креативность и творчество и по сути своей является ресурсным методом для развития личностного потенциала ребенка.

Некоторые из ресурсных и арт-коучинговых техник представлены ниже.

Арт-техники на ресурс

ТЕХНИКА «РИСОВАНИЕ ЦВЕТНОЙ МАНКОЙ»

Песочная терапия

Цель: расширение сенсорно-перцептивной сферы, повышение эмоционального тонуса, развитие креативности.

Инструментарий: гуашь, кисти, манка, рисунки с образами, клей ПВА.

Возраст: 5+.

Инструкция:

1. Создаем волшебные краски, смешивая манку, гуашь и немного воды.

2. Создаем творческие работы, используя полученные объемные краски.

3. Можно детям предлагать раскрасить этими красками рисунки, на которых уже нарисованы какие-то образы.

4. Далее можно придумывать истории с персонажами, которые нарисовали или раскрасили дети.

Можно сделать этого персонажа главным героем и помощником на данном коррекционно-развивающем занятии.

Далее можем анализировать саму работу, процесс ее создания и придуманную историю.

Вопросы для анализа:

- В каком настроении рисовали и как чувствуете себя сейчас?
- Что вы нарисовали?
- Что это за история?
- Что самого важного для вас в этой истории?
- Как то, что происходит в истории, похоже на то, что есть в твоей жизни? (Вопрос для более старших детей.)

ТЕХНИКА «МАНДАЛА»

Метод – изотерапия, нетрадиционная техника рисования – эбру

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, активизация ресурсного состояния и развитие эстетического наслаждения.

Инструментарий: пластиковая тарелочка, краски (гуашь или акварель), кисточки, стаканчик для воды, ветошь, клейстер из крахмала, приятная спокойная музыка.

Возраст: 6+.

Инструкция:

1. Каждому ребенку выдается тарелочка, наполненная клейстером (консистенция жидкой сметаны). Звучит приятная музыка. В это время предлагаем детям под музыку начать раскрашивать по клейстеру тарелочку так, как им захочется и будет им красиво (спонтанное рисование).

2. После завершения работы делаем выставку работ, и дети рассказывают о своем рисунке.

Примечание: если данную технику предлагаем подросткам или взрослым, то рисунок можно анализировать с диагностической точки зрения. Для этого используем данные арт-терапевтической методики «Диагностическая мандала» Джоан Келлог.

ТЕХНИКА «КАРТА РЕСУРСНЫХ ВОСПОМИНАНИЙ» (Модификация Е. А. Клокель)

Телесно-ориентированная арт-терапия, НЛП

Цель: актуализация приятных воспоминаний, активация ресурсных состояний.

Инструментарий: бумага А4, средства изобразительного творчества.

Возраст: 10+.

Инструкция:

1. Вспомнить какое-то приятное воспоминание, которое происходило с вами в прошлом. Желательно вспомнить не менее 5 таких воспоминаний.

Например, ситуацию, когда человек был совершенно ослаблен, спокоен.

2. Погрузиться в это воспоминание, рассказать о нем и почувствовать, где оно откликается в теле.

3. Назвать позитивное чувство, связанное с этим воспоминанием.

4. Находясь на пике этого позитивного воспоминания дотронуться до того места в теле, где сконцентрировано это чувство, и поставить кинестетический якорь (НЛП).

5. Нарисовать на листе бумаги символ или образ, который ассоциируется с этим воспоминанием или чувством, ощущением (постановка визуального якоря).

6. Таковую же работу проделать и с остальными позитивными воспоминаниями (не менее 5 воспоминаний).

Таким образом, мы получаем кинестетическую (телесную) карту ресурсных воспоминаний и символический рисунок с ресурсными образами.

7. Рекомендуем ребенку, когда ему необходимо будет получить доступ к своему ресурсному состоянию (например, спокойствию), дотронуться до того места, где «якорь» на это чувство, и оживить то телесное ресурсное ощущение.

Данная техника может использоваться для работы с людьми, находящимися в кризисном состоянии.

ТЕХНИКА «МОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ»

(модификация Е. А. Клокель)

Песочная терапия, работа с цветным песком

Цель: восстановление и поиск личных ресурсов человека, актуализация сильных сторон личности.

Инструментарий: стеклянная бутылка красивой формы и цветной песок.

Возраст: 10+.

Инструкция:

1. Вспоминаем и записываем как можно больше сильных своих черт характера, способностей, умений и др., т. е. то, что называется сильными сторонами, ресурсами.

2. Далее берем бутылку красивой формы и цветной песок. Присваиваем каждому цвету позитивные качества, воспоминания, желания, и засыпаем цветной песок в бутылку, создавая причудливые узоры.

3. Осуществляем эту работу с открытым сердцем и благими намерениями!

4. Когда сосуд наполнен, закрываем пробкой и декорируем его.

5. Поделиться в парах, что вы создали!

6. Размещаем этот сосуд где-то на видном месте, как напоминание о своем позитивном состоянии.

ТЕХНИКА «ТАЛИСМАН»

Работа с визуально-пластическими образами

Цель: повышение самооценки и актуализация внутренних ресурсов, укрепление ощущения защищенности.

Инструментарий: бусины разного цвета и размеров, разноцветные шнурочки и нитки, кожаные ремешки, мелкие предметы ручного творчества для создания браслета.

Возраст: 10+.

Инструкция:

Используя различные предметы ручного творчества, сплести себе браслет-талисман. Каждой детали этого браслета надо символически присвоить названия своих сильных сторон или черт характера.

Процесс создания браслетов-талисманов (амулетов) очень творческий, каждый браслет получается уникальным, не похожим на другие, и в этом заложен глубокий смысл индивидуальности и уникальности каждого человека, демонстрация и укрепление его самооценности.

Ребенку рекомендуется носить этот браслет как напоминание о своей внутренней красоте, силе и защищенности.

ТЕХНИКА «МЕСТО СИЛЫ»

Метод – песочная терапия

Цель: актуализация ресурсных состояний, усиление ощущения безопасности.

Инструментарий: поднос с песком, миниатюрные песочные фигурки, песок или манка.

Возраст: 12+.

Инструкция:

Вариант 1

1. Создайте в подносе с песком «Место своей силы», используя ландшафт и миниатюрные фигурки.

2. Затем выберите фигурку, которая будет главным персонажем, и разместите ее в то место, которое придаст ему силы.

– Как чувствует там себя этот персонаж?

– Что бы ему там хотелось сделать?

Вариант 2

Можно сначала выбрать фигурку из песочной коллекции и разместить ее в подносе с песком. А затем уже вокруг этой фигурки создать ресурсное место, т. е. «место силы».

Вопросы для анализа:

– Что является источником твоей силы?

– Как часто ты пользуешься этими источниками?

– Что ты сделаешь хорошего для себя в ближайшие дни?

ТЕХНИКА «ТО, ЧТО МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЕТ»

Метод – фототерапия

Цель: актуализация внутренних ресурсов и повышение мотивации достижения.

Инструментарий: фотоаппарат, бумага А2 или А1

Возраст: 10+.

Инструкция:

1. Создать серию фотографий на заданную тему (7–10 фото). Затем можно создать виньетку или коллаж.

2. Дать названия своим фото.

3. Сформулировать общий девиз (лозунг, послание).

Например: «Ресурсы рядом!!! Бери и пользуйся!!!».

4. Сделать групповую фотовыставку этих работ.

Арт-коучинговые техники

ТЕХНИКА «МАРШРУТ УСПЕХА»

(Автор Е. А. Клокель)

Цель: определение оптимального пути достижения поставленной цели, активация ресурсов для ее реализации.

Инструментарий: лист бумаги А4, ручка, миниатюрные макеты дорожных знаков, коллекция маленьких детских автомобилей.

Возраст: 14+.

Инструкция:

1. Подумай, какой цели ты хочешь достичь в ближайший месяц.

2. На листе бумаги нарисуй точку старта и поставь туда знак «СТАРТ». Нарисуй точку, где цель достигнута и поставь знак «ФИНИШ».

3. Нарисуй между двумя этими точками маршрут движения к цели так, как тебе это захочется нарисовать.

4. Выбери из коллекции автомобиль, с которым ты ассоциируешь себя в этой задаче, и размести его на старте. Далее машина будет двигаться по ходу маршрута.

5. Осмотрись на местности, что на старте вокруг есть уже сейчас для достижения цели. Выбери в открытую 3–5 метафорических карт, которые обозначат это.

6. Выбери в открытую 3–5 метафорических карт, которые будут обозначать, как выглядит ситуация на финише.

7. По ходу маршрута выставляем знаки «главная дорога», «заправка», «шлагбаум», «уступи дорогу», «прочие опасности», «место отдыха».

«Главная дорога» – почему для тебя важно это сейчас? что является главным в достижении цели?

«Шлагбаум» – что может стать препятствием на пути твоего продвижения к цели?

«Автозаправочная станция» – что является твоими сильными сторонами, ресурсами, чтобы двигаться к цели?

«Прочие опасности» – что еще надо предусмотреть?
«Техническое обслуживание автомобилей» – к чьей помощи ты можешь прибегнуть?

«Финиш» – как ты себя поощришь, когда цель будет достигнута?

Также, мы предлагаем выбрать в закрытую еще несколько (1–3 шт.) других дорожных знаков и подумать, что бы они могли значить на пути к достижению результата?

8. Шаг-действие. Что ты готов сделать уже сейчас, чтобы приблизиться к своей цели?

9. Подведение итогов.

ТЕХНИКА «ПОСЛАНИЕ В БУТЫЛКЕ»

(Модификация Е. А. Клокель)

Метод – glass art

Glass art – вид искусства, художественная роспись по стеклу.

Цель: развитие мотивации достижения, поиск личностных ресурсов.

Инструментарий: бутылка или другой сосуд с пробкой, витражные краски, кисти, стаканчик для воды, метафорические карты, лист бумаги А4, ручка.

Возраст: 14+.

Инструкция:

1. *Определить цель*, которую ты хочешь реализовать в своем будущем.

Далее мы можем использовать метафорические ассоциативные карты, выбирая по 1 карте на каждый вопрос.

- Что это за цель?
- Почему тебе важно, чтобы она реализовалась?
- Как изменится твоя жизнь, если ты достигнешь этой цели?
- Что тебе может помешать это сделать?
- Какие твои сильные стороны помогут тебе двигаться к этой цели?

– Как ты будешь чувствовать себя, относиться к себе, когда достигнешь результата?

2. *Письмо себе в будущем.* Написать письмо себе в будущее, где эта цель уже достигнута.

3. *Роспись бутылки витражными красками.*

– сделать роспись узорами на бутылке;

– вложить письмо с посланием в бутылку и запечатать;

– открыть и прочитать через 1 год.

4. *Шаги-действия.* Используя метафорические ассоциативные карты, в закрытую вытяни 3 карты, которые будут подсказками к действиям.

– Что можно сделать уже сейчас, чтобы начать двигаться к поставленной цели?

ТЕХНИКА «ПЕСОЧНАЯ НАВИГАЦИЯ»

(автор Е. А. Клокель)

Направление – песочный коучинг

Цель: повышение мотивации для достижения поставленных целей; активация внутренних и внешних ресурсов.

Инвентарь: поднос с песком, миниатюрные фигурки, МАК.

Возраст: 13+.

Инструкция:

Задание может выполняться индивидуально и в группе.

Техника проводится в несколько этапов.

1. **ЦЕЛЬ.** Сформулируйте свою *цель*. Начните словами «*Как мне наилучшим образом...*».

2. **ОБРАЗ СЕБЯ.** Выберите фигурку, символизирующую Вас. Расскажите о ней.

3. **ОБРАЗ ЦЕЛИ.** Выберите фигурку, символизирующую Вашу цель. Расскажите о ней.

4. Разместите их в подносе с песком.

Обратите внимание на следующие аспекты:

– в какой части подноса расположены фигурки,

- видят ли они друг друга,
 - какое расстояние между ними?
- Что все это может значить?

5. ПРЕПЯТСТВИЕ. Выберите фигурку, которая обозначает то, что Вам мешает достигнуть цели (барьеры, трудности, *препятствия*)? Это могут быть Ваши страхи, установки. Расскажите об этой фигурке.

6. РЕСУРС. Выберите фигурку, обозначающую Ваш *ресурс* (сильную сторону, умение), который может помочь достигнуть цели? Опишите ее.

7. Также разместите их в подносе.

8. Обратите внимание на то, как по отношению друг к другу размещены все эти фигурки.

- О чем это говорит?
- Что для Вас это значит?

9. ПЕРЕФОРМУЛИРОВАНИЕ ПРЕГРАДЫ В ПОЗИТИВНОЕ НАМЕРЕНИЕ. Подумайте и определите, какое позитивное намерение в Вашем препятствии? Переформулируйте его.

10. Как минимизировать риски препятствия?

- Как Ваш ресурс может помочь справиться с препятствием?

11. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ РЕАЛИЗАЦИИ ЦЕЛИ. Представьте себе, что ваша цель реализовалась.

- Как будет складываться Ваша жизнь?

Возьмите 5–7 фигурок и создайте в песочном подносе в зоне «цели» пространство, когда цель реализована.

12. ПРИЗ. Как вы поощрите себя за то, что цель достигнута?

Нарисуйте в символической форме рисунок, обозначающий Ваш ПРИЗ для себя.

13. ШАГИ – МАК: вытяните 1 карту «Мой первый шаг к достижению цели. С чего мне надо начать, чтобы приблизиться к своей цели?» (или 3 карты «шаги-подсказки» Что я могу уже сделать прямо сейчас, в ближайшее время для достижения своей цели?).

14. РЕЗЮМИРОВАНИЕ. Что важного и ценного для меня было в этой работе?

ТЕХНИКА «ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ»

(автор Е. А. Клокель)

Метод – изотерапия

Цель: повышение мотивации для достижения поставленных целей; активация ресурсов, способствующих личностному росту.

Инвентарь: бумага А4, карандаши, фломастеры, мелки, коучинговые ассоциативные карты «КАК» или «Будущее».

Возраст: 13+.

Инструкция:

1. Определи цель, которую хочешь достичь.
2. На листе бумаги А-4 обвести свою правую и левую ладони.
3. Подумай, что на сегодняшний день у тебя уже есть для достижения своей цели и в контурах левой ладони символически нарисуй все это.
4. Поразмышляй, что еще необходимо продумать, добавить, развить в себе, чтобы твоя цель начала реализовываться. Нарисуй символически это внутри контура правой руки.
5. Вытяни в закрытую 3 метафорические карты, которые будут обозначать, какие 3 маленьких действия ты можешь запланировать и сделать в течение 72 часов, чтобы продвинуться к достижению своей цели.
6. Подведение итогов.
– Что важного для тебя было в этой работе?

Методы детского и подросткового коучинга и арт-коучинга помогают раскрыть способности, таланты, уникальность каждого ребенка, а также понять, как поступать в ежедневных повторяющихся ситуациях, требующих решения и вызывающих бурные, часто негативные эмоции, формируют новые ценности, привычки, способность мыслить по-новому, расширяют стратегии достижения. Это все создает для подростка

возможность стать автором своей счастливой жизни, опираясь на свою осознанность и самостоятельность.

В целом, следует отметить, что все ресурсные арт-терапевтические игры, техники и упражнения рекомендуется использовать в работе с детьми и взрослыми, которые находятся в сложных жизненных обстоятельствах, чтобы сначала актуализировать их ресурсы, повысить веру в свою самооценку и право на успешность. И только после этого уже начинать работу по коррекции эмоционального неблагополучия и переработку травматических переживаний.

ГЛАВА 3 ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ПСИХОЛОГОВ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПИИ (СТАТЬИ)

3.1. Стихотворчество и стихотерапия как средства сохранения психологического благополучия

Свередюк Е. В.,
магистр психологических наук,
аспирант кафедры психологии,
содержания и методов воспитания
государственного учреждения образования
«Академия образования»,
г. Минск, Республика Беларусь

В каждом человеке есть творческие способности. Они словно семена, которые так и стремятся прорасти сквозь землю и дать свои плоды. Для того чтобы талант раскрылся и превратился в настоящее мастерство, необходимо создавать благоприятные условия для его развития, в противном случае он останется нереализованным. Человек – источник потенциальных ресурсов и способностей, подобно желудю, который станет огромным, мощным дубом, гусенице, которая превратится в разноцветную, легкокрылую бабочку, ракушке, которая явит миру блестящую, перламутровую жемчужину...

Возьми в ладонь сияние звезды
И сердце льда согрей своим дыханьем,
И в море бесконечной пустоты
Найди жемчужину, сияющую знанием.

В хрустальной чистоте росы святой
Узри небес бескрайних отражение
И в книге вечности с обложкою золотой
Прочти души своей предназначение.

Сквозь толщу тьмы пробейся, как росток,
И расцвети цветком, пылающим зарницей.
Стань истиной, застывшей между строк,
И в бесконечность улетающую птицей.

Оденься в розовый предутренний туман
И в шелк волос вплети полоски света,
Испей глазами бесконечный океан
И стань светилом сказочного лета.

В ларце души божественной своей
Найди себя и вечное творение,
И в чистой дали огненных морей
Прими от неба вечное крещение.

Сергей Веретенников [7]¹

Все, к чему прикасается ребенок, наполняется новыми идеями и нестандартными подходами к решению любой жизненной ситуации. Дети не боятся творить, они делают это легко, естественно, спонтанно, полностью погружаясь в процесс. В детстве каждый день – это открытость окружающему и внутреннему миру, это наполненность тем, что приносит радость и удовольствие. И совсем наоборот, день взрослых похож на большинство других и напоминает «День сурка» и «Бег в колесе». И как грустно осознавать, что всему интересному и радостному из детства не нашлось места во взрослой жизни, хотя предназначение человека как раз и заключается в том, чтобы

¹ Стихи и рисунки в статье используются в образовательных и исследовательских целях в соответствии с пунктами 2, 7 статьи 32, пунктами 1, 2, 3 статьи 36 Закона Республики Беларусь «Об авторском праве и смежных правах» от 17 мая 2011 года № 262-3 (с изменениями и дополнениями).

не ходить одними и теми же проторенными тропами, а прокладывать свою дорогу и познавать мир и себя в этом мире во всем его многообразии.

<...> То, что в прошлом осталось, не трогай...
То, что в будущем будет, как знать?
Но шагая своею дорогой,
Все дороги сумеешь познать...

Ирина Самарина [21]

Результаты психологических исследований [9, 14, 23] убедительно доказывают взаимосвязь творческих способностей с ощущением благополучия и счастья. Эта закономерность может объясняться следующим научным фактом: от доминирования одного из полушарий головного мозга зависит то, как человек строит и воспринимает окружающий мир, как реагирует и ведет себя в различных жизненных обстоятельствах, но именно эффективная организация межполушарного взаимодействия обеспечивает гармоничную интеграцию человека в мире и успешное творчество [11].

Левое полушарие отвечает за такие важные функции, как язык, чтение, письмо, счет, способность к математическим действиям, линейное мышление, анализ, интеллект. У человека с хорошо развитым левым полушарием чаще наблюдается нарушение связи со своим внутренним миром, он живет, ориентируясь прежде всего на общественное мнение, подчиняясь правилам, действуя в рамках общепринятых шаблонов поведения.

Правое полушарие отвечает за образное восприятие, пространственное мышление, музыку, запахи, целостную картину мира, интуицию. У человека с преобладанием действия правого полушария налажена связь со своим внутренним миром, он живет, ориентируясь прежде всего на свои ценности,

стремления, убеждения, чувства и ощущения, делая прежде всего то, что способствует поддержанию гармоничного состояния.

Для успешной и активной жизни необходима слаженная работа обоих полушарий головного мозга, которые становятся поочередно более активны в зависимости от стоящей перед человеком задачи. Можно быть физиком, математиком, инженером с хорошо развитым левым полушарием и при этом ничего нового не изобрести и не открыть. А можно быть творцом и иметь тысячу идей и ни одну из них не реализовать из-за непоследовательности и нелогичности своих действий.

Жизнь большинства людей устроена так, что больше задействовано левое, логическое полушарие. Это связано с однотипностью задач и обязанностей, которые выполняет человек, начиная со школьной скамьи, затем в стенах университета и, наконец, на рабочем месте, где очень редко, а иногда и совсем не используются его творческие способности. Если мы хотим стать более счастливыми и гармоничными людьми, нам надо научиться активнее задействовать в повседневной жизни правое полушарие. Самый простой и естественный путь – любые виды творчества: рисование, лепка, шитье, пение, танцы, прослушивание музыки, восприятие запахов, сочинение стихов, любая деятельность, которая связана с ощущениями, фантазиями и образами.

Запомнилось мне от рожденья, чтоб жить –

Ни много ни мало – два слова.

Два слова – глаголы: любить и творить!

Два слова – всей жизни основа.

Любить и творить каждый день, каждый час

Без пауз – они не уместны.

Ведь столько возможностей в каждом из нас.

Ведь каждый из нас, как оркестр!

Терентий Травник [19]

Стихотерапия: понятие, задачи, функции и виды

По мнению известного теоретика и практика в области арт-терапии Л.Д. Лебедевой [15] можно построить следующую иерархию направлений на основе искусства и творческой деятельности.

Тип: терапия искусством.

Класс: терапия творчеством (креативная терапия).

Подкласс: экспрессивная терапия.

Семейства: музыкальная, игровая, танцевальная, телесно-двигательная терапии, сказкотерапия, библиотерапия, арт-терапия и др.

Виды: библиотерапия художественным и народным творчеством, сказкотерапия, поэзиотерапия (стихотерапия), терапевтические истории и др.

Предложенную Л.Д. Лебедевой иерархию метафорически можно представить в образе дерева, почвой для которого является терапия искусством. Разветвленные, мощные корни дерева – терапия творчеством. Крепкий ствол – экспрессивная терапия, которая держит на себе как зрелые, так и молодые ветви различных «терапий»: музыкальной, танцевальной, драматической, игровой, арт-терапии и других. А листочки и плоды ветвей – различные виды и разновидности терапевтических направлений.

Стихотворчество – это искусство сочинения стихов, а *стихотерапия* – психотерапевтический метод чтения и создания поэтических текстов с целью познания и самопознания, помощи и самопомощи. М. Р. Арпентьева, ведущий специалист в области антикризисной стихотворной психотерапии, предлагает следующее определение: стихотерапия – «индивидуализированный, продуктивный и эффективный, развивающий доверие к миру и себе, создающий переживание безопасности метод профессиональной и обыденной помощи и самопомощи, который не только улучшает состояние человека, но и позволяет создавать/активизировать требуемый настрой

на изменение, деятельность, на взаимопонимание и/или трансформацию/развитие отношений» [3, с. 10].

По аналогии с предложенными И. В. Вачковым [6], в сказкотерапии стихи позволяют решить две важные задачи. Первая отражена в *метафоре «зеркала»*: поэзия помогает увидеть самого себя, встретиться с собой, а значит, развить самосознание и гармонизировать свое личностное пространство.

Стихи – как зеркало души,
В них отражается, что скрыто,
О чем я думаю в тиши
И вспоминаю, что забыто.

О чем мечтаю и грущу,
Что в жизни мне всего дороже,
Что с легким сердцем отпускаю,
О том, что ранит и тревожит.

Стихи – и радость, и печаль.
В них обретаю я свободу,
Близка мне в них любая даль,
И светит солнце в непогоду.

Я в них спокойствие нашла.
Они – как «стихотерапия».
Пишу – и боль моя прошла,
И жажду к жизни возвратила.

Любовь Козлова [21]

Вторая заключена в *метафоре «кристалла»*: поэзия позволяет по-новому увидеть других людей и мир вокруг себя, следовательно, построить новые более конструктивные отношения с конкретным социальным окружением и миром в целом.

«Вся жизнь – игра, и люди в ней – актеры» –
Известна фраза каждому из нас.
Мы все играем те иль иные роли
И забываем, кто мы есть сейчас...

Мы примеряем миллионы масок.
Хотим казаться лучше, чем мы есть.
И забываем, что казаться мало.
И забываем в чем же смысл весь...

Сорвать все маски, отыскать себя
И становиться лучше, не казаться!
Стараться жить по-доброму, любя –
Вот жизни суть, что стала забываться!

Ирина Артлис [21]

Стихотерапия как терапевтическое направление полифункционально выполняет как социальные, так и психологические функции. К **социальным функциям** [10] относятся:

❖ эстетическая функция – поэзия, воздействуя художественными образами, вызывает яркие эмоциональные переживания;

❖ экспрессивная функция – предполагает выражение читателем, слушателем эмоционального отношения к проблеме, затронутой в произведении;

❖ коммуникативная функция – позволяет передать конкретное сообщение читателю, слушателю посредством художественного слова;

❖ метаязыковая функция – определяет смысл, передаваемый автором через поэтические образы и формы.

К *психологическим функциям* стихотерапии [8] относятся:

❖ диагностическая функция – позволяет определить круг возникших проблем, их психологическое содержание и субъективную значимость, в поэтических произведениях, созданных клиентом воплощается его отношение к себе, к другим людям и к жизни в целом, что может свидетельствовать об уровне актуального психологического благополучия;

❖ коммуникативная функция – предполагает межличностное общение и обмен социокультурным опытом участников терапевтической группы в ходе занятий;

❖ регулятивная функция – позволяет снизить общее психическое напряжение, утомление, остроту стрессовых состояний, купировать негативные эмоциональные состояния;

❖ когнитивная функция – включает осознание самого себя и собственного поведения, развитие творческих способностей, эмоционально-волевой и познавательной сфер личности;

❖ коррекционная функция – предполагает психологическую работу с самооценкой, самоотношением, эмоциональными проблемами, позволяет в символической форме реконструировать травмирующую ситуацию и найти ее разрешение через трансформацию с помощью творческих способностей клиента;

❖ развивающая функция – способствует повышению личностного потенциала и социальной компетентности, усилению саморегуляции чувств и поведения в целом.

Существует несколько *видов стихотерапии* [4], которые можно использовать как в индивидуальной, так и в групповой работе:

❖ творческая стихотерапия, которая предполагает чтение и обсуждение группой поэтических произведений как классических авторов, так и собственного сочинения;

❖ развивающая стихотерапия, которая используется педагогами, психологами, а также родителями для объяснения детских и подростковых проблем;

❖ предписывающая стихотерапия, предполагающая помощь в изменении образа мыслей, чувств и действий посредством специально подобранных поэтических текстов или произведений собственного сочинения;

❖ терапевтическая стихотерапия, которая используется в сочетании с другими видами терапии для решения психологических проблем.

Цель, задачи и функции стихотерапии реализуются в многообразии форм, методов и техник.

Стихотерапия: формы, методы и этапы

Теоретические и практические разработки в области стихотерапии (М. Р. Арпентьева [4], А. В. Даниленко [10], Н. Т. Оганесян [16], О. В. Стогний [22]) начались относительно недавно в аспекте работы, направленной на преодоление негативных переживаний и состояний как взрослых, так и детей.

Метод может реализовываться в двух *формах* в зависимости от степени творческого участия клиента [22]:

❖ «пассивная» стихотерапия подразумевает работу с готовыми текстами с целью эмоционального воздействия и для знакомства с глубинами психики через проективный литературный материал, а также создание «терапевтического каталога» тематической поэзии;

❖ «активная» стихотерапия проявляется как возможность создания клиентом авторского стихотворения, результатом является не идеальное с филологической точки зрения стихосложение, а искренний, насыщенный образами текст с определенной ритмической структурой.

Методы создания поэтических произведений в зависимости от типологии:

❖ Одностишие – стихотворение в один стих. Одностишия сродни афоризмам: юмористичность, ироничность и возможность увидеть ситуацию с разных сторон взаимно усиливают психотерапевтический эффект.

И жить не хочется, и застрелиться лень...
Не надо инсценировать раздумья.
Да, ваша голова нуждается в прополке...
Для полного счастья хотелось бы выжить...
Я отказала вам совсем не наотрез!
Был отвергаем, но зато – какими!..
Смеяться – вы последний? Я за вами.

Владимир Вишневский [3]

Как весело пройтись, на грабли наступаая.
Дела шли хорошо. Но не моим маршрутом.
В рецепте счастья неразборчив почерк.
Намек пытался скрыться – опознали.
Жизнь тебя бьет? Попробуй дать ей сдачи.
Искал себя, но не нашел, где спрятал.
Мечта сбылась. Вот вспомнить бы, какая...

Леонид Либкинд [21]

Приведем примеры одностихий на психологическую тематику.

В какой тебя среде сформировало?..
Но-но! Извольте без акцентуаций!..
Как ты некстати со своим инсайтом...
От кризисов боится только кома...
Не доводи меня до совершенства!..

Дмитрий Леонтьев [3]

❖ Двустиишие – сочетание двух стихотворных строк, которые связываются общей рифмой и интонацией. Они поднимают настроение и позволяют снизить остроту конфликтной, стрессовой ситуации.

Не надо делать мне как лучше,
Оставьте мне как хорошо.

Я не хотела Вас обидеть,
Случайно просто повезло.

Характер у меня тяжелый,
Все потому, что золотой.

Вы мне хотели жизнь испортить?
Спасибо, справилась сама.

Я за тебя переживаю –
Вдруг у тебя все хорошо.

Для женщин нет такой проблемы,
Которой им бы не создать.

Следить стараюсь за фигурой,
Чуть отвлекусь – она жует.

И жили счастливо и долго –
Он долго, счастливо она.

Владимир Вишневский [20]

Упражнение «Создаем одностишие/двустиишие».

1. Вспомните волнующую вас ситуацию. Какие эмоции вы переживали? Какие ощущения возникали в теле? Какие мысли

появлялись в голове? Что хотелось сделать в тот момент? Отметьте возникшие ассоциации.

2. Когда нас что-то беспокоит, мы постоянно прокручиваем ситуацию в голове, переживаем ее вновь и вновь, но именно стереотипность мышления и одностороннее видение не позволяет нам ее прожить. Посмотрите на ситуацию с другой стороны, добавьте в нее долю юмора и иронии. Если появились новые ассоциации, запишите их.

3. Обратите внимание как трансформировалось ваше отношение к ситуации и выразите его одним/двумя предложениями: кратко, лаконично и иронично.

❖ Хокку (или хайку) – форма японской поэзии, отличающаяся предельной краткостью и своеобразной поэтикой. Основные черты этого жанра: лаконичность, внимание к деталям и недосказанность. Хокку – нечто большее, чем просто поэтическая форма, это особый способ видения мира.

Гляжу – опавший лист
Опять взлетел на ветку:
То бабочка была.

Мацуо Басё [21]

В этом стихотворении затрагивается тема восприятия природы через философское осмысление. Опавший лист символизирует смерть, а взлетевшая бабочка – жизнь. Может быть, глядя на бабочку поэт мечтает о вечной жизни.

Наша жизнь – росинка.
Пусть лишь капелька росы
Наша жизнь – и все же...

Кобаяси Исса [21]

Еще один пример философского взгляда на смысл жизни человека, где жизнь передана в метафоре росы: автор передает идею, что жизнь человека коротка по сравнению с вечностью, однако и ее стоит прожить достойно.

Японская философия учит умению переживать каждое мгновение жизни во всей его полноте – навык, позволяющий не копаться в прошлом, не грезить о будущем, а жить настоящим, навык, обеспечивающий ощущение счастья.

Всматривайтесь в привычное – увидите неожиданное,
Всматривайтесь в некрасивое – увидите прекрасное,
Всматривайтесь в простое – увидите сложное,
Всматривайтесь в частицы – увидите целое,
Всматривайтесь в малое – увидите великое!

Мацуо Басё [21]

Упражнение «Создаем хокку».

1. Оригинальные японские хокку, как произведения искусства, пишутся с соблюдением достаточно большого количества условий, но поскольку цель психологической техники – не развитие и приумножение японской культуры, а коррекция эмоционального состояния, то следует опираться лишь на три условия: хокку пишется в три строки, состоит, как правило, из 17 слогов и в нем отсутствует рифма.

Композиция хокку:

Первая строка – 5 слогов, это начальная информация, позволяющая представить, о чем пойдет речь (проблема).

Вторая строка – 7 слогов, раскрывает смысл первой (решение).

Третья строка – 5 слогов, является неожиданным выводом всего произведения (результат).

2. Определите ситуацию или эмоцию, которую необходимо проработать. Выберите из стимульного материала (сюжетные картинки, метафорические карты) сюжет, который наиболее

точно отражает ваше эмоциональное состояние. Представьте все негативные образы, которые вызывает ситуация, и запишите ассоциации на первом листе бумаги. Используя отмеченные слова, составьте хокку, соблюдая правила написания. Осознайте, как то, что описано в трехстишии, связано с вашим эмоциональным состоянием.

3. Используя первоначальную картинку из стимульного материала, постарайтесь выделить позитивные образы, взгляните на ситуацию по-другому. Запишите ассоциации на втором листе бумаги. Опираясь на выделенные слова, составьте новый вариант хокку. Обратите внимание, как изменилось ваше эмоциональное состояние, насколько вам комфортно в нем. Если не комфортно, поработайте с ассоциациями еще и создайте третий вариант произведения.

Пример из практики²: давайте рассмотрим переход негативного образа в позитивный на примере проблемы поиска смысла жизни клиентом.

Первый вариант хокку	Второй вариант хокку
Ассоциации: смысл жизни, поиск, прошлое, отчаяние, безысходность. Смысл жизни ищу: Обернулся назад – Время застыло	Ассоциации: смысл жизни, поиск, настоящее, будущее, предназначение. Смысл жизни ищу: Настоящим живу – Предназначение

❖ Четверостишие – стихотворение, состоящее из четырех строк. Пусть это и короткое поэтическое произведение, но оно может быть и радостным посланием, и криком души в период отчаяния, и наставлением на путь истинный, и искренней исповедью.

² Здесь и далее примеры из практики приводятся с согласия клиентов.

Приведем знаменитые афоризмы в стихах О. Хайяма. Мудрость их отражена в проблемах жизни и смерти, добра и зла, дружбы и предательства, счастья и горя.

«Ад и рай – в небесах», – утверждают ханжи.
Я, в себя заглянув, убедился во лжи:
Ад и рай – не круги во дворце мироздания,
Ад и рай – это две половины души.

Мы источник веселья – и скорби рудник.
Мы вместилище скверны – и чистый родник.
Человек, словно в зеркале мир, многолик.
Он ничтожен – и он же безмерно велик!

Хоть и не ново, я напомним снова:
Перед лицом и друга, и врага,
Ты – господин несказанного слова,
А сказанного слова ты – слуга.

Тот, кто мир преподносит счастливым в дар,
Остальным – за ударом наносит удар.
Не горюй, если меньше других веселился,
Будь доволен, что меньше других пострадал.

Не завидуй тому, кто силен и богат,
За рассветом всегда наступает закат.
С этой жизнью короткою, равною вдоху,
Обращайся, как с данной тебе напрокат.

Омар Хайям [19]

Ниже представлены стихотворения классиков и современных авторов, обладающие явным терапевтическим эффектом.

<...> Что такое день иль век
Перед тем, что бесконечно?
Хоть не вечен человек,
То, что вечно, – человечно.

Афанасий Фет [19]

Нам не дано предугадать,
Как слово наше отзовется, –
И нам сочувствие дается,
Как нам дается благодать...

Фёдор Тютчев [19]

Даже упав, вновь решайся на взлет,
Жизнь твои крылья не зря мастерил.
Помни, что Бог никогда не дает
Ноши, которая нам не по силам.

Татьяна Карлова [21]

На этот раз – не подводить итогов,
Не осуждать земную кутерьму.
Пожалуй, глупо требовать у Бога
Того, что можно сделать самому.

Светлана Лаврентьева [21]

❖ Синквейн – пятистрочная стихотворная форма, которую придумала американская поэтесса А. Крэпси под влиянием японской поэзии. В психологии это эффективный метод, позволяющий быстро синтезировать, обобщать и преобразовывать информацию, идеи, чувства, ассоциации.

Упражнение «Создаем синквейн».

1. Текст синквейна основывается не на слоговой зависимости, как текст хокку, а на содержательной и синтаксической заданности строк. С целью более полного выражения внутреннего состояния клиента, а также улучшения текста произведения, допускается нарушение правил написания синквейна.

Композиция синквейна:

Первая строка – одно существительное (или местоимение), выражающее главную тему синквейна, объект или предмет, о котором пойдет речь (ответ на вопрос – что?).

Вторая строка – два прилагательных (или причастия), описывающие признаки и свойства выбранного предмета или объекта (ответ на вопрос – какая? какой?).

Третья строка – три глагола (или деепричастия), описывающие характерные действия объекта (ответ на вопрос – что делает? что делаешь? что делать?).

Четвертая строка – фраза из четырех слов, выражающая личное отношение автора синквейна к описываемому предмету или объекту (ответ на вопрос – что получается, когда так действуешь? чему способствуют действия? какое отношение вызывают действия?).

Пятая строка – одно слово, характеризующее суть предмета или объекта (ответ на вопрос – что из этого всего получается?).

2. При составлении синквейна очень важно прислушиваться к своим чувствам. Слова в синквейне обретают особое значение, становятся ключиком к разрешению ситуации. Они показывают, как вы распоряжаетесь собой, насколько умеете управлять собственной жизнью. Изменяя слова, вы меняете отношение к проблеме. Эта работа способствует поиску и нахождению внутренних ресурсов, ранее не задействованных. Изменив отношение к ситуации, можно изменить последующее развитие событий.

3. Синквейн можно писать и в продолженном виде, когда резюме первого синквейна становится темой последующего.

Пример из практики: давайте обратим внимание на динамику состояния, которое можно охарактеризовать словом «кризис». Схожее значение кризиса существует в китайской системе иероглифов: с одной стороны, это опасность, с другой – возможность.

Первый вариант синквейна	Второй вариант синквейна
Кризис. Личностный. Финансовый. Угнетает. Останавливает. Повергает. Доведенное до отчаяния существо. Опасность	Кризис. Личностный. Финансовый. Успокоиться. Выбрать. Делать. Открытие нового через действие. Возможность

Ниже приведем пример исследования проблемы «депрессия» в работе с клиентом с использованием приема продолженного синквейна.

Первый вариант синквейна	Второй вариант синквейна
Депрессия. Затяжная. Беспросветная. Тянуть. Ныть. Страдать. Испытание души до крайней степени. Отчаяние	Отчаяние. Надежда. Уход. Выбрать. Надеяться. Верить. Идти к желаемому через трудности. Преодоление
Третий вариант синквейна	Четвертый вариант синквейна
Преодоление. Барьер. Переход. Осознать. Проходить. Побеждать Через трудности познать радость. Путь	Путь. Трудный. Сложный. Понять. Выбрать. Отправиться Осознание своей самореализации. Цель

❖ Диамант (даймонд) – семистрочная поэтическая форма, напоминающая двойной синквейн, ее создал американский поэт А. Тиедт. В психологии это произведение подобно встрече, соприкосновению двух понятий: клиент высказывает свое отношение к каждому из них, опираясь на свой жизненный опыт.

Упражнение «Создаем диамант».

1. В диаманте, как и в синквейне, заранее определены количество слов и возможные части речи. Союзы, предлоги, междометия и частицы можно использовать свободно в любой строке.

Композиция диаманта:

Первая и последняя строки – два существительных, которые выражают два противоположных понятия (ответ на вопрос «Что?»).

Вторая строка – два прилагательных (причастия), раскрывающих признаки первого существительного (ответ на вопросы «Какая?», «Какой?»).

Третья строка – три глагола (деепричастия), которые выражают действие (ответ на вопросы «Что делает?», «Что делаешь?», «Что делать?»).

Центральная четвертая строка состоит из четырех слов, причем два из них характеризуют первое существительное, а два – контрастное ему понятие.

Остальные строки являются зеркальным отражением третьей и второй строк, только эти характеристики уже раскрывают существительное в последней строке.

2. Диамант – это олицетворение противоборства двух начал в человеке: света и тьмы, ада и рая, добра и зла, истины и лжи, жизни и смерти. Это упражнение как раз и демонстрирует, как человек разрешает это противоборство в своей реальной жизни. Насколько эмоционально он принимает эти две стороны, как совладевает с каждой из них, какие стратегии выбирает для достижения гармонии.

Пример из практики: приведем ряд примеров, иллюстрирующих проработку различных психологических проблем.

Первый пример диаманта	Второй пример диаманта
Душа Невинна, непрочна, Волнует, радует и хочет. Душа светла, бездна темна. Печалит, опустошает и точит. Порочна и мрачна. Бездна	Встреча Наступившая, желанная. Тревожит, радует, происходит. Встреча состоялась, разлука впереди. Бередит, томит, печалит. Горькая, долгая. Разлука

Работы, написанные в технике диамант, чем-то напоминают произведения, которые можно читать как сверху вниз, так и снизу вверх. Но если в диаманте, смысл сохранен в независимости от того, в каком направлении читать, то в следующем произведении, под названием «Самый ужасный день?», кардинально меняется не только смысл, но и восприятие окружающей действительности.

Сегодня был ужасный день
 И не стоит меня убеждать что
 В каждом дне есть что-то хорошее
 Я вижу, что
 Мир наш полон зла
 И хотя
 Добро все же проявляется
 Радость и счастье лишь временно
 Неправда это, что
 Все подвластно разуму и сердцу
 Потому что
 Истинное счастье доступно
 Лишь только тогда, когда все хорошо
 Я не верю, что добро существует

На самом деле
Реальность
Определяет
Восприятие
Ничто мне неподвластно
И я никогда не скажу, что
Сегодня был прекрасный день

(А теперь прочитайте снизу вверх)

Чани Горкин [21]

Основными *этапами психотерапевтической работы* при создании поэтических произведений являются:

1. Осознание клиентом той ситуации, в которой он сейчас находится. Осознание своих чувств, ощущений, мыслей, поступков, действий, которые сопряжены с ситуацией. «Легализация» негативных чувств клиента, поскольку они – защитная функция психики.

2. Исследование своего отношения к ситуации в целом. Осознание тех действий, которые предпринимаются клиентом, либо бездействия. Принятие ситуации такой, какая она есть.

3. Понимание клиентом того, что способствует продолжению неприятной ситуации. Осознание препятствий, барьеров на пути к разрешению проблемы.

4. Поиск клиентом внешних возможностей и внутренних ресурсов с целью изменения своего отношения к ситуации и привычных действий.

Упражнения, используемые в стихотерапии

Ниже приведены терапевтические упражнения, которые можно использовать, если клиенту необходимо: проработать негативные эмоции и мысли, разрешить внутренние противоречия, принять важное решение, сделать жизненный выбор, оказать психологическую поддержку и т. д.

❖ Упражнение «Отвечаем на вопрос».

1. Часто вопросы, которые нас волнуют больше всего в жизни, не скрыты от нас, мы знаем ответы на них, но не до конца их осознаем, боимся себе в чем-то признаться. Упражнение как раз и помогает разрешить это противоречие.

2. Стихотворение будет состоять из двух четверостиший. Первое будет задавать вопрос, так называемый ориентир поиска понимания, по форме будет начинаться со слов: почему, зачем, как, куда, где и т. д. Вторая часть стихотворения будет содержать ответ на поставленный вопрос, начинаться со слов: потому что, для того, так, туда, там и т. д.

3. Обратитесь к себе самому с вопросом, который волнует вас больше всего. Побудьте с собой наедине и отыщите ответ в глубине своей души. Вы пишете это стихотворение для себя, для понимания и успокоения, поэтому постарайтесь быть честным с самим собой, даже если ответ покажется вам неприятным.

Пример из практики: ниже приводится пример терапевтической работы с желанием клиента быть счастливым.

Вопрос клиента	Ответ клиента
Почему же так случилось? Что мне в жизни не везет? Я хочу быть счастливой, Только все наоборот	Потому что не умеешь Ценить, что тебе дано. Ты любовь в груди согреешь, Лишьпусти его в окно!

Вот еще один пример, созданный по мотивам описанного выше упражнения.

Почему так случилось?
И сама не пойму.
Мне сегодня приснилась
Вишня в белом дыму.
И летел цвет вишневый
Прямо в руки ко мне,
Как замороженный, –
Был январь на дворе.

<...> Раньше времени вишня
Расцвела почему-то.
Отчего так вышло?
Шепчу я как будто:
Подожди, моя нежная,
Ты до месяца мая.
Ведь зимой белоснежные
Лепестки замерзают!

Только вишня не слышала.
Все цветки облетели.
Как картину вышила
Снежной купели.
Вишня, вишня, зачем же я
Тебя строго судила?
Вишня, вишня, ты как и я,
Не в свой срок полюбила.

Раиса Кулешова [21]

❖ Упражнение «Создаем стихотворение-наставление».

1. Стихи-наставления – это, с одной стороны, обращение к самому себе, своего рода внутренняя поддержка, с другой стороны – обращение к другим людям, и тогда это уже психологическая помощь для них. Это произведения, наполненные мудростью, верой, надеждой, любовью.

2. Помочь запустить механизм стихотворчества позволяют напутственные слова, с которых может начинаться произведение: «Привыкайте счастливыми быть...», «Назло неудачам, проблемам назло...», «Дарите всем добро...», «Скажите жизни “ДА!”», «Давай не откладывать жизнь на потом...», «Свою судьбу решает каждый сам...», «Давайте смеяться от души...», «Не нужно надежду терять...», «Давайте будем верить в чудо» и т. д.

Приведем ряд примеров стихотворений этого жанра.

Будь добрым, не злись, обладай терпеньем.
Запомни: от светлых улыбок твоих
Зависит не только твое настроенье,
Но тысячу раз настроенье других.

Эдуард Асадов [19]

Не зли других и сам не злись.
Мы гости в этом бренном мире,
А что не так, то ты смирись.
Холодной думай головой.
Ведь в мире все закономерно:
Зло, излученное тобой,
К тебе вернется непременно!

Омар Хайям [19]

«Назло неудачам, назло заварухам,
Чтоб не было с Вами – не падайте духом!
...Бывает, что носом, коленками, брюхом.
Что ж, падайте всем, но не падайте духом!»

Евгений Вербин [21]

Давайте станем чуть добрее,
В душе не будем злость таить.
Жить с добрым сердцем веселее,
Своих друзей, родных любить!

Давайте станем чуть смелее,
В душе не будем страх таить.
Жить с храбрым сердцем веселее,
Себя всегда во всем любить!

Давайте станем чуть мудрее,
В душе не будем лень таить.
Жить с мудрым сердцем веселее,
Жизнь в полноте своей любить!

Елена Свердюк

Привыкайте счастливыми быть!
Просыпаться с улыбкой лучистой...
И со взглядом по детскому чистым,
Привыкайте друг друга любить...

Научитесь плохое не звать,
Предвещая заранее беды...
Вы ведите другие беседы...
Научитесь душой расцветать...

Привыкайте добро замечать
И ценить то, что жизнью дается...
И за счастьем бежать не придется...
Будет счастье за вами бежать!

Научитесь подвоха не ждать
От людей незнакомых и близких...
Ведь у всех, у высоких, и низких
Есть желание – счастье познать...

Привыкайте не злиться на зло,
А рискните помочь, разобраться...
Если кто-то вдруг начал кусаться,
Значит, в чем-то ему не везло...

Научитесь прощения просить
И прощать... Вам судьба улыбнется.
И весна в вашу душу вернется!
Привыкайте счастливыми быть...

Ирина Самарина [21]

❖ Упражнение «Пишем письмо».

1. Техника написания писем в психотерапевтической практике – это наиболее безопасный и эффективный способ «выговаривания» на бумаге не проработанных эмоций, не высказанных слов, не совершенных поступков, внутренних противоречий и душевной боли. Это упражнение поможет обрести позитивный образ будущего и найти выход из сложной ситуации.

Композиция письма:

В первой части необходимо выписать обвинения и гнев к человеку, к которому обращено письмо, важно выразить все

накопившиеся эмоции. Для этого можно использовать следующие выражения: «я очень не люблю, когда...», «меня ужасно злит, когда...», «как ты мог(ла)...», «я очень устал(а) от того, что...», «терпеть не могу, когда ты...».

Во второй части высказывается обида и горечь, которые разрушают и причиняют боль, при этом постарайтесь быть максимально честным с собой. Выразить описанные выше состояния помогут следующие фразы: «мне обидно, когда...», «мне горько, когда...», «я ужасно чувствую себя, потому что...», «я смертельно обижен(а) тем, что...», «я очень разочарован(а) тем, что...».

Третья часть о страхах и тревогах, которые накопились внутри. То, что всегда хотелось высказать, выразить, но разные обстоятельства и причины мешали этому. Можете начать так: «я боюсь, что...», «мне страшно оттого, что...», «я вовсе не хотел(а)...».

В четвертой части выражается раскаяние и чувство ответственности за то, что происходило в ваших отношениях, возможно придет осознание и своих ошибок. Вот несколько фраз, которые помогут вам начать эту часть: «мне жаль, что...», «я очень сожалею о том, что...», «пожалуйста, прости меня за то, что...», «я вовсе не хотел(а)...».

Пятая часть – это выражение намерения и желания по поводу дальнейшего общения с этим человеком. Вы можете использовать следующие фразы: «я хочу...», «мне хотелось бы, чтобы...», «я надеюсь, что...», «было бы здорово, если бы мы могли...».

В шестой, заключительной части важно выразить любовь, прощение, понимание и признательность. Возможно, в конце письма вы осознаете уроки, которые принес в вашу жизнь этот человек и будете ему искренне благодарны за это. Вот фразы, которые вы можете использовать: «я люблю тебя за то, что...»,

«спасибо тебе за то, что...», «я горжусь тобой, потому что...», «я прекрасно понимаю, что...», «я прощаю тебя за то, что...».

2. Тематика писем может быть весьма разнообразной: «Письмо гнева» (когда в начале выражается весь негатив, а после происходит принятие, осознание, прощение и благодарность), «Письмо страху» (когда описывается сам страх, эмоциональные, телесные ощущения, мысли и поступки, сопровождающие страх, а затем как меняется жизнь к лучшему без тревоги), «Любовное послание» (передача последовательных мыслей, начиная от выражения обиды, горечи, раздражения, страхов, переходя к чувству любви и благодарности), «Письмо супруге или супругу» (о том, что объединяет и что стало невыносимым в отношениях супругов, выражаются ожидания от партнера, надежда на лучшее будущее), «Письмо своему симптому» (когда хочется избавиться от симптома, который мешает продуктивно жить, подробно техника описана в позитивной психотерапии Н. Пезешкиана), «Письмо умершему человеку» (возможность проговорить то, что не успел сказать, сделать при жизни человека, выразить благодарность и попросить прощение), «Письмо себе» (обращение к себе в прошлом, настоящем, будущем, выражение того, что больше всего волнует в данный момент) и т. д.

3. Если мы используем терапевтическое письмо с целью разрешения конфликтной ситуации, тогда необходимо написать ответ на письмо от имени оппонента. Этот прием сродни технике «Пустого стула».

Пример из практики: ниже приведен пример письма, в котором автор испытывает чувство вины перед партнером, и как меняется эмоциональное состояние от ощущения одиночества к счастью после покаяния и прощения.

Письмо себе

Сижу одна в пустой квартире,
Накрывшись пледом с головой.
Мне одиноко в этом мире,
Пишу письмо себе самой.

Пишу о том, как мы расстались,
Жизнь развела по двум концам.
Так почему же не остались
В судьбе друг друга до конца?

Пишу о том, что накопело,
В душе таилось много лет.
Я знаю, и тебе болело,
Нарушили с тобой завет.

Прошло с поры той дней немало.
Прошу прощенья у тебя:
«Прости меня!» – И ты прощаешь.
Теперь чиста моя душа.

Сижу одна в пустой квартире,
Накрывшись пледом с головой.
Меня счастливей нету в мире,
Теперь честна я пред собой!

❖ Упражнение «Пишем автобиографию».

1. Автобиография – последовательное описание человеком событий собственной жизни, в отличие от дневника, предполагает ретроспективное стремление осмыслить жизнь как целое.

2. В написании автобиографии вам поможет серия фотографий, в которых запечатлены важные этапы вашей жизни. Запишите на бумаге основные жизненные события, выберите

фотографии, соответствующие этим событиям, опишите переживания, которые сопровождали вашу жизнь.

3. Для осмысления вашей жизни ответьте на ряд вопросов: «Кто в семье занимался вашим воспитанием?», «Каков был психологический климат в семье?», «Был ли человек, оказавший влияние на ваш профессиональный выбор и становление?», «Вы в целом удовлетворены своей работой и личной жизнью?», «Чем занимаетесь в свободное время?».

Приведем яркий пример автобиографии в стихах.

Я родилась в морозном феврале,
На радость всем, а главное – семье.
Задумалась над колыбелью мама –
Кем будет дочь ее? Она тогда не знала,
Что выберу учительский я путь,
И мне с дороги этой не свернуть.

Окончив школу, в педучилище спешу,
Набраться знаний очень я хочу.
Но мне все мало – нужен институт,
Премудростей побольше там дадут.
Хочу я педагогом стать,
Чтобы детишкам знания давать.

И вот настал миллениума год,
В другую жизнь судьба меня ведет.
Я утопаю в радости любви:
Женой я стала, как же без семьи?
Над колыбелью я теперь сижу,
Моим детишкам песенку пою.

Но даром не прошли труды ученья,
Работаю я в школе, нет сомненья,
Что это путь мой, мне здесь интересно,
Хотя бывает трудно – это честно!

Я в мире чисел вижу красоту,
Учеников с собой туда веду.
Осваиваю новые программы.
Я к совершенству рвусь,
Но не для личной славы,
А для того, чтобы оставить след
В душе детей моих и подарить им свет.

Мой класс теперь моя семья.
О моих детях много знаю я.
Я с ними в радости, да и в беде,
И в повседневной школьной суете.

Но вот приходит время выпускного,
Ты отдаешь частичку дорогого:
Души своей, любви и доброты,
Чтоб в жизнь пошли ученики твои.
А дальше все с начала: звонок,
Линейка, форма, мел, доска, урок...

Людмила Спиридонова [5]

Техники на основе метафор, используемые в стихотерапии

Метафора – слово или выражение, характеризующее явление путем перенесения на него признаков, присущих другому явлению. В психотерапии метафора – одно из основных средств структурирования опыта. Как правило, клиент, говоря о своей проблеме, описывает множество разрозненных впечатлений, чувств, фактов, оценок и выводов, его сильное желание выразить сложность и многоаспектность жизненной ситуации часто превращает рассказ в бессвязную путаницу. Метафора же представляет собой формулировку реальности во всем ее многообразии, воспринимаемом как сложная, но в то же время упорядоченная совокупность свойств.

Классификация метафор [12] в зависимости от оснований:

❖ По субъекту: метафора клиента и метафора специалиста;
❖ По новизне: авторская (например, абсурд в квадрате) и старая (например, закат жизни) метафора;

❖ По сфере репрезентации и воздействия на психику клиента: метафора, связанная с когнитивной сферой (например, дождь не может идти вечно), с эмоциональной сферой (например, пропустите тревожные мысли через сито) и со сферой поведения (например, сотрясать воздух без надобности);

❖ По функции: метафора-определение (например, ментальное удушье), оценочная (например, как рыбка-прилипала) и познавательная (отношения – это танец двух партнеров) метафора.

Основные **показания к применению метафоры** в терапевтической практике [17]:

❖ когда необходимо донести смысл чего-то, с чем человек никогда не сталкивался (метафора первооткрывателя, первопроходца);

❖ когда нужно мягко подвести к осознанию собственных заблуждений, ошибок, искажений восприятия (метафора мутного стекла, слепоты, испорченного телефона);

❖ если необходимо продемонстрировать масштаб влияния какого-то события (особенно, травматического) на эмоциональное состояние (метафора кругов на воде, карточного домика);

❖ когда нужно показать наглядно эффект от длительного подавления негативных эмоций (метафора парового котла, бутылки с минеральной водой);

❖ при психосоматических нарушениях (метафора подбирается для каждого конкретного проявления в зависимости от его специфики, например при бронхиальной астме метафора невозможности дышать полной грудью, при нейродермите – спаленной кожи, при ревматоидном артрите – выкованный из металла и т. д.).

Ниже описаны три техники по созданию стихотворных произведений с использованием метафоры как ресурсного терапевтического инструмента. Метафоры будут строиться в зависимости от ведущей у клиента модальности: у кого-то лучше развиты визуальные образы, у кого-то – аудиальные, а кому-то проще работать с ощущениями.

❖ Техника работы с аудиальной метафорой.

Терапевтическим механизмом, обеспечивающим понимание аудиальной метафоры, является проецирование [2]. В качестве примера проецирования можно привести метафору, ставшую хрестоматийной: «Любовь – это путешествие», где возлюбленные – путешественники, отношения – средство передвижения, быть в любовных отношениях – ехать в одном транспорте, трудности – препятствия, общие цели возлюбленных – пункт назначения [1].

Вот еще один пример метафоры любви.

И каждый день, и каждый час
Любовью мы объяты.
В лазурных солнечных лучах
Гремят любви раскаты.

В зеленом сказочном лесу
Мы слышим птичьи трели.
Звучат любовью наших душ
Ручьи и звон капли.

И тает снег, и дождь идет,
И засуха, и сыро.
Неважно что, но на земле
Звучат любви порывы!

Елена Свередюк

Еще один инструмент создания словесной метафоры – ассоциации. Эффективным приемом является ассоциативная игра «Китайская рулетка», описанная В. П. Рудневым [18]. Она основана на учете произвольных ассоциаций, которые предлагает сам клиент, отвечая на вопросы типа: «Если бы вы (ваша проблема и т. д.) были (автомобилем, растением, писателем, сказкой, героем, природным явлением, животным, музыкальным инструментом, напитком, зданием, страной, видом спорта), то каким?».

Пример из практики: ниже описан пример работы с ассоциациями переживания страха. Клиенту необходимо было заглянуть внутрь себя и продолжить высказывание: «Для меня страх похож на...», «Когда я боюсь, это похоже на...». Ниже приведены высказывания нескольких человек.

Негативные ассоциации	Позитивные ассоциации
<p>Страх похож на запертую комнату, ты заперт в своей душевной боли. Он держит тебя сильнее всяких стен.</p> <p>Страх похож на камень, он ложится тяжким грузом на дно моей души.</p> <p>Страх обрезает крылья. Когда человек освобождается от страха, у него вырастают крылья вновь</p>	<p>Страх похож на живительную энергию. Каждый раз побеждая его, ты становишься сильнее.</p> <p>Страх – это урок, который непременно нужно освоить</p>

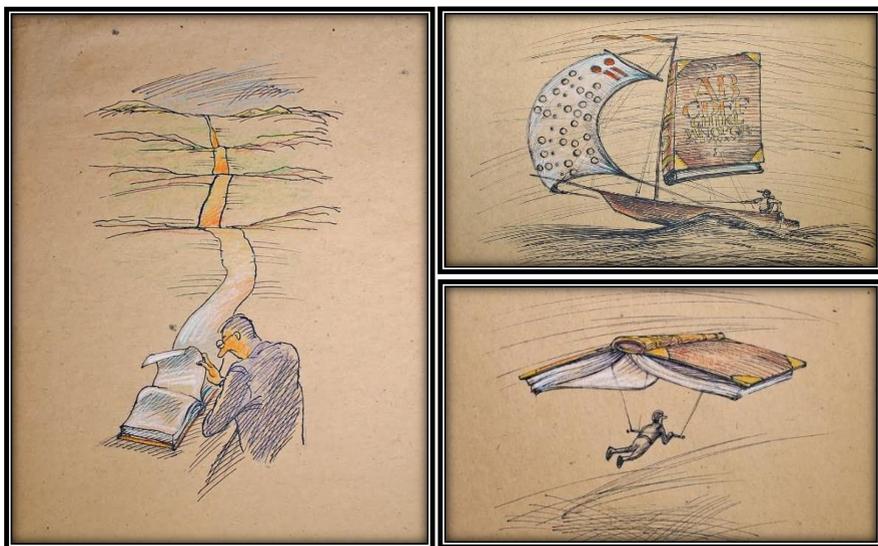
Затем готовая ассоциация используется в поэтическом произведении, как показано ниже.

<p>Страх обрезает тебе крылья. Ты не тревожься, не серчай! Найди скорее в себе силы И страху ты скажи: «Прощай»!</p>
--

❖ Техника работы с визуальной метафорой.

Визуальная метафора представляет собой комбинацию изображений ее основного и вспомогательного понятия. Ключевыми характеристиками таких метафор являются, во-первых, совмещение в едином пространстве обоих понятий метафоры, во-вторых, физическая невозможность существования такого объединения [1; 2].

Ниже представлены три рисованные метафоры, посвященные тематике чтения, которые являются иллюстрациями художника М. Златковского. Визуальная метафора в них была усилена словесной.



*Рисунок. Пример визуальной метафоры: «Чтение – это дорога»,
«Чтение – это путешествие», «Чтение – это полет»
(слева направо)*

Терапевтическими инструментами, помогающими создать визуальную метафору, являются тематические, сюжетные картинки и метафорические ассоциативные карты. Они прекрасно

подходят для работы с динамическими состояниями клиента, для анализа различных жизненных этапов, в ситуациях жизненного выбора, при необходимости трансформации клиента из одного состояния в другое, для поиска ресурсных состояний и т. д.

Пример из практики: ниже приведен пример использования тематических картинок «Сказочные героини» и «Волшебные существа» («Волшебный сундучок», автор И. Васильева) как инструмента самопомощи. Сказочные персонажи стали метафорической опорой в создании сказки, где главная героиня ищет счастье.

В далеких-далеких краях
Собралась девочка счастье искать...
Тропинки ведут ее в дальние страны.
Искать она счастье свое не устанет...

Луна для нее – спасительный круг,
И звезды ей ночью руку подадут.
А днем помогает солнечный луч:
Поможет, подскажет, направит на путь.

И вдруг по дороге ей встретилась белка
И в лапках держала изумрудный орешек.
Девочка ей задает вопрос:
«Ах белка, скажи, в чем счастье твое?»

Вопрос-то не трудный, ответ тебе дам:
«Все счастье в богатстве.
Вот если ты будешь богатства иметь,
Которых по количеству не счесть –
Ты будешь счастье иметь!»

Задумавшись, девочка дальше пошла
И сама с собой разговор завела:
«Да разве все счастье в богатстве одном?..
Быстрой всего белка неправду сказала,
И что-то она утаить замышляла».

А дальше в пути ей встретился гном.
Он строил домик в королевстве своем.
И девочка гному вопрос задает:
«Ах гномик, скажи мне, где счастье искать
И как мне его распознать?»

И гном отвечает девочке той:
«Все счастье в работе:
Трудись, трудись, трудись,
Но только смотри не ленись!»

«Ну разве все счастье в работе одной,
Работай, трудись, без отдыха, что ль?»

Слова эти вдруг услышал соловей
И громкую песню запел:
«Все счастье в любимом деле найдешь.
Ты только попой, как я,
И все ты поймешь!»

«Любимое дело, а если я петь не люблю,
То значит и счастье свое не найду?»

Навстречу девчужке зайка бежит,
От любопытства его тормозит:
«Скажи ты мне, зайка, в чем счастье твое?»

«Мое счастье в том, что родные со мной,
Мы все вместе живем
И радостную песню поем».
«Семья, конечно, это хорошо,
Но не всегда приходит счастье в дом».
И наконец ей встретился мудрец:
«Скажи, мудрец, ты ж знаешь все!
Ответь, где счастье мое?»

Мудрец ей отвечает: «Чтоб счастье найти,
Не надо далеко идти.
Оно ведь близко, посмотри,
Оно же у тебя внутри!
И если счастье ты в себе найдешь,
То счастье и вокруг пожнешь!»

Елена Свередюк

❖ Техника работы с кинестетической метафорой.

Кинестетические метафоры воздействуют на телесные ощущения клиента, например, способствуя расслаблению. Ниже приведем примеры произведений, которые обладают такими свойствами, а именно дыхательные и медитативные стихи.

НА ВДОХЕ

Я...
И...
На радость...
И...
Себя...
И...
И царство...
Внутри...
Я к свету...
Душой...
И...
И...

НА ВЫДОХЕ

успокаиваюсь.
расслабляюсь.
настраиваюсь.
обновляюсь.
исцеляю я.
очищаю.
свободы.
ощущаю.
блаженства.
устремляюсь.
успокаиваюсь.
расслабляюсь.

Игорь Тютюкин [21]

Расслабляюсь, как птица,
Как воздушный поток,
Чтобы с временем слиться,
Как с рекой ручеек.

Словно дым расслабляюсь.
Словно легкий туман.
И с пространством сливаюсь,
Как с рекой океан.

Игорь Тютюкин [21]

Спокойствие. Только спокойствие.
Пусть кто-то куда-то спешит.
А нам от рождения свойственно
Спокойствие горных вершин.

Доставим себе удовольствие
Спокойным настроем души.
Спокойствие. Только спокойствие.
Пусть кто-то куда-то спешит.

Игорь Тютюкин [21]

Стихотерапия: ресурсные возможности метода

Общие рекомендации по использованию стихотерапии [3; 4]:

❖ Результаты терапии поэзией зависят не только от жанра и качества стихотворений, не только от ситуативных факторов – настроения, самочувствия, предшествующего опыта, но и от самого человека – его индивидуальных особенностей, образования, воображения и т. д.

❖ Для клиента эффективными оказываются те стихотворения, которые отвечают его внутренним интенциям, то есть созвучны его внутреннему и внешнему миру, переживаниям и представлениям человека.

❖ Использовать стихотерапию следует, когда клиент находится в ресурсном состоянии.

❖ Для того, чтобы продуктивно использовать потенциал, возникающий во время прочтения или сочинения стихотворений, человеку важно осознавать и проговаривать намерение и проблему, которые хотелось бы разрешить, а психотерапевту – помочь правильно подобрать материал и направить стихотворное творчество клиента в нужное русло.

❖ В работе с клиентом следует направлять, помогать почувствовать свое состояние, но не подсказывать ему конкретные слова-решения, поскольку это будет уже не его «произведение жизни», а ваше.

М. Р. Арпентьева обращает внимание на уникальность стихотерапии: «она нацеливает, вовлекает человека в поиск собственных ресурсов и источников силы для трансформации внешних и внутренних проблем, позволяя с простотой и гармоничностью достигать и реализовывать задуманное, но казалось бы, мало осуществимое, понимать то, что человек понимать боялся, трансформировать отношения, которые казались не поддающимися изменению, невозможными или бессмысленными, но были важны для развития человека» [3, с. 10–11].

Ресурсные возможности метода:

❖ При регулярном чтении специально подобранных стихов появляется вера в себя и вдохновение для новых идей, улучшается состояние здоровья, снимается напряжение, уменьшается стрессовое состояние и восстанавливается энергия.

❖ Немецкий нейробиолог Э. Пёппель и поэт Ф. Тёрнер в своем очерке отмечают, что наш мозг при прослушивании

подстраивается под стихотворный ритм и рифмы, и человек благодаря этому расслабляется, проявляя при этом легкий гипнотический эффект [13].

❖ Ученые из Ливерпульского университета исследовали влияние чтения высокой поэзии на мозговую активность человека. Выяснилось, что нейроны мозга посылают сильный импульс, встречая почти каждое слово или оборот в стихотворении. Этот импульс не ослабевает, даже когда строчка заканчивается. Значит, мозг разгоняется и продолжает искать дополнительный смысл в последующих стихах. Те же произведения, пересказанные в прозе, подобного эффекта не оказывают [24].

❖ При прослушивании стихов начинают работать оба полушария головного мозга. Правое отвечает за ритм, а левое – за слово. Прослушивание поэзии обеспечивает стереоэффект, который гораздо полезнее моноэффекта обычной прозы. Взаимодействие полушарий позволяет мозгу оценивать любую ситуацию со всех сторон.

❖ Поэтическое творчество помогает выплеснуть негативные чувства и эмоции: как бы ни были мучительны страдания, высказанные и душевно излитые, они теряют свою губительную силу, трансформируясь в ресурсную.

❖ Поэзия – это игра воображения, полет фантазии: поэт получает высшее наслаждение от игры в слова, перебирая их и переставляя, словно детали конструктора. Творчество позволяет заменить реальность выдумкой, представить любое развитие событий.

❖ Благодаря поэтическому творчеству человек обучается, развивается, познает самого себя, изменяя привычное отношение к миру. Создавая художественную реальность, автор преодолевает сложившуюся ситуацию и самого себя, выходя на другой ценностный уровень.

Обобщая вышесказанное, стихотерапия обеспечивает душевную гармонию, радость творчества, эмоциональное

освобождение, моделирование реальности, самопознание и саморазвитие. Неспроста О. В. Стогний сравнивает поэзию с арфой: «только дотронешься – и разливается ни с чем не сравнимое звучание. Арфа врачует душу и дарит незабываемое эстетическое удовольствие. Читать и писать стихи подобно игре на арфе, когда из себя творишь мелодию, и она откликается эхом в душах других. В стихотерапии арфа поэзии исцеляет, укрепляет и радуется. Игра на этом чудо-инструменте души становится незаменимой: однажды тронув струну, к нему хочется возвращаться снова и снова» [22, с. 173].

Список литературы

1. Аванесян, М. О. Исследование понимания словесных и рисованных метафор (кейс-стади) / М. О. Аванесян // Вестник СПбГУ. Серия 16. Психология. – 2015. – Вып. 4. – С. 21–34.
2. Аванесян, М. О. Психологические механизмы понимания и создания метафоры: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / М. О. Аванесян ; С.-петерб. гос. ун-т. – СПб., 2013. – 22 с.
3. Арпентьева, М. Р. Антикризисная стихотворная психотерапия / М. Р. Арпентьева // Вестник Приамурского государственного университета имени Шолом-Алейхема. – 2018. – № 2 (31). – С. 9–31.
4. Арпентьева, М. Р. Стихотерапия / М. Р. Арпентьева, А. Р. Ртищева. – Калуга: КГУ им. К. Э. Циолковского, 2018. – 300 с.
5. Биография о себе в стихах. – URL: <http://multiurok.ru/blog/biografiia-o-siebie-v-stikhakh.html> (дата обращения: 19.06.2022).
6. Вачков, И. В. Сказочная метафора как средство взаимопонимания / И. В. Вачков // Социальная психология и общество. – 2011. – № 1. – С. 111–118.

7. Веретенников, С. В. Радостная грусть. Поэзия души / С. В. Веретенников. – Орел: Труд, 2000. – 96 с.
8. Володина, К. А. Применение арт-терапии в деятельности практического психолога в организации / К. А. Володина // Организационная психология. – 2017. – Т. 7, № 2. – С. 86–101.
9. Гарильо, Д. Креативность и благополучие. Аналитическое движение к творчеству / Д. Гарильо, Д. Лизек ; пер. с итал. О. Цветкова. – М. : Когито-Центр, 2021 – 256 с.
10. Даниленко, А. В. Поэзия как психотерапевтическое средство: теоретическое обоснование / А. В. Даниленко // Веснік Брэсцкага ўніверсітэта. – Серыя 3. Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія. –2017. – № 1. – С. 183–191.
11. Каразаева, А. Ю. Взаимосвязь креативности и полушарных процессов селекции информации: значение моторной асимметрии / А. Ю. Каразаева, О. М. Разумникова // Журнал высшей нервной деятельности. – 2012. – Т. 62, № 3. – С. 279–285.
12. Крайнюков, С. В. Психосемантический анализ метафор в психологическом консультировании / С. В. Крайнюков, Ю. В. Горюнова // Консультативная психология и психотерапия. – 2021. – Т. 29, № 1. – С. 165–183.
13. Красота и мозг. Биологические аспекты эстетики : пер. с англ. / под ред. И. Ренчлера, Б. Херцбергер, Д. Эпстайна. – М. : Мир, 1995. – 335 с.
14. Лактионова, Е. Б. Особенности психологического благополучия одаренных подростков с разным уровнем развития креативности / Е. Б. Лактионова [и др.] // Психологическая наука и образование. – 2021. – Т. 26, № 2. – С. 28–39.
15. Лебедева, Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л. Д. Лебедева. – СПб. : Речь, 2003. – 256 с.

16. Оганесян, Н. Т. Практикум по психологии творчества : (библиотерапия: терапия поэзией) : учеб. пособие / Н. Т. Оганесян. – Киров : Изд-во ВятГГУ, 2007. – 115 с.

17. Резник, С. Суть и роль метафоры в психотерапии / С. Резник. – URL: <https://www.b17.ru/article/322274/> (дата обращения: 19.06.2022).

18. Руднев, В. П. Прочь от реальности: исследования по философии текста / В. П. Руднев. – М. : Аграф, 2000. – 428 с.

19. РуСтих. Стихи классиков. – URL: <https://rustih.ru/>. – (дата обращения: 18.06.2022).

20. Стихи Владимира Вишневого. – URL: <https://litra.su/vladimir-vishnevskiy/dvustishiya/> (дата обращения: 18.06.2022).

21. Стихи.ру. Российский литературный портал. – URL: <https://stihi.ru/> (дата обращения: 18.06.2022).

22. Стогний, О. В. Возможности метода стихотерапии в контексте глубинной психологии / О. В. Стогний. – URL: <https://teurung.org/vozmozhnosti-metoda-stihoterapii-v-kontekste-glubinnoj-psihologii/> (дата обращения: 19.06.2022).

23. Conner, T. S. Everyday creative activity as a path to flourishing / T. S. Conner, C. G. DeYoung, P. J. Silvia // *The Journal of Positive Psychology*. – 2018. – Vol. 13, N. 2. – P. 181–189.

24. Henry, J. Shakespeare and Wordsworth boost the brain, new research reveals [Electronic resource] / J. Henry // *The Telegraph* : 13 January 2013. – URL: <https://www.telegraph.co.uk/news/science/science-news/9797617/Shakespeare-and-Wordsworth-boost-the-brain-new-research-reveals.html> (date of access : 19.06.2022).

3.2. Некоторые техники изо-терапии и фототерапии для актуализации ресурсов и укрепления самооценки детей и подростков

Беспанская-Павленко Е. Д.,
кандидат психологических наук, доцент,
заведующий кафедрой общей
и медицинской психологии БГУ,
г. Минск, Республика Беларусь

Конькова О. В.,
кандидат психологических наук, доцент,
доцент кафедры общей
и медицинской психологии БГУ,
г. Минск, Республика Беларусь

В работе с детьми психологи часто используют арт-терапевтические техники и приемы, и это не удивительно. Рисование, лепка, аппликация – это то, что нравится детям и чем они занимаются с удовольствием. А психолог может использовать это для того, чтобы наладить контакт с ребенком, установить доверительные отношения с ним и решить развивающие и психокоррекционные задачи в ходе совместной работы.

Использование арт-терапевтических приемов в работе с детьми оправдано еще и тем, что детям часто очень сложно сформулировать и выразить вербально существующие трудности или проблемы, с которыми они сталкиваются. Поэтому арт-терапия в этом случае становится одним из способов проявления своих эмоций и переживаний в диалоге с психологом.

Рисование по мнению многих специалистов помогает ребенку лучше понять самого себя, выразить свои мысли и чувства, быть самим собой, свободно выражать мечты и желания, а также позволяет ему освободиться от негативных переживаний, имеющихся в его опыте. Это не только отражение в сознании ребенка окружающей и социальной действительности, но

и одновременно ее моделирование, выражение своего отношения к ней. Изобразительная деятельность развивает также чувственно-двигательную координацию, так как требует согласованного участия многих психических функций. [1; 3].

Спектр проблем, при решении которых можно использовать техники арт-терапии, довольно широк: межличностные и внутриличностные конфликты, кризисные состояния, пост-стрессовые расстройства, страхи, повышенная агрессия, низкая самооценка, неуверенность в себе, развитие креативности, развитие целостности личности и т. д.

Есть несколько очень простых техник, которые хорошо принимаются детьми и помогают добиться положительного результата. Приведем пример использования одной из техник, которые можно использовать как с диагностической, так и с терапевтической целью. С ее помощью можно оценить, какое представление сформировалось о себе у ребенка, а также она работает на укрепление детской самооценки, на поиск ресурсов, повышение уверенности в себе. Есть несколько вариаций ее выполнения и названия: «Солнышко», «Ромашка», «Цветик-семицветик».

Для выполнения техники «Солнышко» потребуется белый альбомный лист, фломастеры или карандаши. На листе бумаги ребенок цветными карандашами рисует солнышко с лучиками. Сначала можно обсудить само солнышко, какое оно, сколько у него лучиков, какое у него настроение. Затем предложить ребенку представить, что солнышко – это он. В центре солнышка ребенок пишет свое имя. Если ребенок еще не умеет писать, это может сделать сам психолог. Затем на каждом солнечном лучике нужно написать какое-нибудь свое положительное качество или черту характера, особенность своей личности, то, в чем он является лучшим. При этом ребенку, особенно с заниженной самооценкой, может быть, сложно сформулировать свои положительные качества и перечислить их. Психолог может задавать при этом наводящие вопросы, которые помогут ребенку увидеть в себе много того, что он может оценить как

свою положительную сторону. «Какой ты? Я думаю, ты отзывчивый». «А может быть ты помогал кому-то что-то сделать, например, маме убрать в комнате? Значит ты готов помогать другим». «А может быть ты занимаешься каким-нибудь спортом, и ты добился в нем каких-то успехов?». Можно заполнять рисунок не только качествами, но и своими достижениями. «Подумай, что у тебя получается лучше всего».

В процессе выполнения рисунка можно обсуждать с ребенком, как проявляются эти его качества в жизни, к какому результату это приводит, как они ему помогают. А также можно дать ребенку и родителям совместное задание, дорисовывать лучики у солнышка, когда у ребенка появляются новые достижения, даже самые мелкие.

Выполнение техники «Ромашка» помогает исследовать и обнаружить те ресурсы, которые имеются у ребенка или подростка при решении сложных жизненных ситуаций. Для ее выполнения потребуется также белый альбомный лист, фломастеры или карандаши. Данную технику хорошо использовать на начальных этапах работы с любыми негативными переживаниями ребенка, например, при работе со страхами. Это одно из тех упражнений, которое поможет ребенку найти внутри себя опору в виде своих собственных ресурсов. Перед выполнением техники можно обсудить с ребенком, что такое наши ресурсы и зачем они нам нужны. Рассказать, что ресурсы могут быть внешние и внутренние. Внешние ресурсы личности – это то, что нас окружает, и чем мы можем воспользоваться для поддержки себя в трудный момент. Внутренние ресурсы – это все то, что есть в самом ребенке, то, что он может использовать в любое время и в любом месте, это его таланты и способности, особенности характера и личности, увлечения и хобби.

Затем предлагается ребенку на листе ромашку с лепестками и листочками на стебельке. В центре ромашки ребенок записывает свое имя, а в каждом лепестке – что-то, что считает своим внутренним ресурсом. В листочках можно записать имена людей, которые поддерживают и помогают ребенку

в сложных ситуациях, тех, на кого он может положиться, кому доверяет.

В процессе работы можно обсуждать с ребенком, почему он считает что-то своим ресурсом, как конкретно это помогает ему в жизни, что могло бы еще стать дополнительными ресурсами для него. И, как и в первом случае, можно предложить ребенку дорисовывать лепесточки у ромашки, когда у него будут появляться новые ресурсы и источники поддержки.

Также для поиска и актуализации ресурсов достаточно эффективной является фототерапия. Так, можно предложить ребенку сделать фотографии объектов, которые будут указывать на те моменты, когда он был счастлив. Может быть, это будут фотографии любимой собаки, тропинки, по которой он катался на велосипеде с родителями, баскетбольного мяча, объятий с мамой, фотографии из путешествий и т. д. Эти фотографии можно распечатать и оформить в виде открытки, на которой с обратной стороны можно самому себе написать поддерживающие послания. У ребенка будут таким образом своеобразные карточки самоподдержки, которые при необходимости можно носить с собой.

Некоторые техники арт-терапии достаточно успешно комбинируются, так, сказкотерапию можно сочетать с рисованием. Это пример использования техники «Цветик-семицветик». С ее помощью можно изучить и проанализировать сферу желаний и потребностей ребенка, то, насколько они осознанны и в какой степени удовлетворяются. Сначала мы читаем сказку с ребенком, обсуждаем по определенной схеме [2]. Затем предлагаем нарисовать по мотивам сказки цветик-семицветик. На каждом лепесточке ребенок отмечает одно из своих заветных желаний. В ходе работы с ребенком можно обсуждать, что желания бывают разные, полезные для него или для кого-то из близких. Можно спрашивать, а для чего ему хочется исполнить это желание. Например, для чего тебе желание иметь много денег, для чего они тебе нужны, что ты будешь покупать и как тратить эти деньги. Так психолог сможет глубже изучить круг потребностей

ребенка и поможет понять самому ребенку источники своих желаний.

Таким образом, использование арт-терапевтических техник в работе с детьми и подростками является очень комфортным для самих детей, достаточно информативным для психолога и имеет заметный терапевтический эффект.

Список литературы

1. Захаров, А. И. Дневные и ночные страхи у детей / А. И. Захаров. – СПб. : Союз, 2000. – 448 с.
2. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Практикум по сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб. : Речь, 2000. – 310 с.
3. Киселева, М. В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. – СПб. : Речь, 2006. – 160 с.

3.3. Эффективность использования динамических характеристик образов клиента в работе арт-терапевта

Шаповалова О. В.,
старший преподаватель кафедры психологии,
содержания и методов воспитания
государственного учреждения образования
«Академия образования»,
г. Минск, Республика Беларусь

Многие психологи считают, что арт-терапия – это зашифрованный маршрут к волшебным тайнам душевных глубин, к внутренним образам человека. Тот, кто знает сакральный язык образов, способен пройти по этому маршруту и узнать о состоянии человека многое, очень многое – даже такое, о чем и сам человек не догадывается (не осознает), но может осознать, если будет создан соответствующий психологический контент.

Образы человека порождаются условиями и содержанием деятельности, а также одновременно – его внутренними ощущениями и самооценкой. Закрепляясь в структурах памяти, образы начинают формировать и определять индивидуальный опыт переживаний клиента как по отношению к себе, так и по отношению к миру на протяжении всего его жизненного пути [3].

Образы содержат в себе не только внутренние индикаторы состояний человека (физиологические реакции, психические и когнитивные процессы, поведенческие проявления, потребностно-смысловая, эмоциональная и образная сферы), но и события, которые вызывают данное состояние.

«Внутренние ощущения и впечатления, вызванные теми или иными событиями, проходят этап сличения с содержанием прошлого опыта человека и превращаются в эмоционально окрашенные представления о пережитом, которые далее, через процесс осознания, объединяются в целостный образ» [6]. Интенсивность, яркость образов определяется особенностями переживания клиентом, а с помощью рефлексии устанавливаются их границы и соответствие переживаемому состоянию (что, по сути, хорошо отражено в арт-терапии, позволяя данному направлению быть настолько эффективным).

Таким образом, образы человека имеют структуру, могут быть в той или иной степени осознаны, и главное – способны трансформироваться за счет своих *динамических характеристик*.

По свидетельству ряда аналитиков (А. Г. Раппапорт и др.), анализ статических образов мира уходит в прошлое. Эпоха традиционализма и стабильных структур уступает место миру, в котором ничто не постоянно, кроме самого изменения. Наука повествует об эволюции природы и вселенной, ощущения человека постоянно требуют обновления и наслаждения, превращаясь в величину, производную от смены впечатлений. Каким же должно быть восприятие, чтобы оно было наполнено таким многообразием событий? Как нужно видеть, чтобы

одновременно насыщать себя бесконечной свободой выбора? Очевидно, восприятие должно быть динамическим.

Только динамические образы способны рассказать истории. Если мы видим какую-то картину, большинство людей рассматривает ее как часть фильма, то есть предполагает, что у нее есть предыстория и есть будущее.

«...В видеомэгнитофоне есть клавиша «Пауза». Если нажать на эту клавишу, фильм останавливается и застывает неподвижной картинкой. Если я иду в кино, в фойе висят афиши, похожие на такие неподвижные кадры из фильмов. Если я смотрю на такие стоп-кадры, перед моим внутренним взором возникают кусочки игровой сцены, и у меня возникают идеи, предположения, образы о том, что предшествовало этой сцене и как она продолжится. Если на фотографии из фильма-вестерна два героя стоят на улице маленького городка друг напротив друга, то мы знаем наверняка, что они вскоре достанут револьверы и будут стрелять, а потом один из них более или менее театрально упадет в уличную пыль...» [1].

Также и арт-терапевт в процессе беседы с клиентом может делать ее более значимой и ценной для клиента, опираясь на динамические характеристики образов, с которыми они работают.

Предметом динамического восприятия является не столько то, что оно видит в определенный момент времени, сколько то, что происходит в этот момент с самим воспринимающим, с его жизненной территорией, с его представлениями о себе, с его окружением, с границами его «Я». Динамическое восприятие представляет собой попытку увидеть не предмет как таковой, а само восприятие в его внутренней динамике.

Люди привыкли думать, что многое из того, что они воспринимают, неизменно. Между тем их восприятие насыщено бесконечно возобновляющимися трансформационными процессами, стремительно и неощутимо видоизменяющимися ресурсами, содержанием и масштаб восприятия.

Без динамических характеристик образы стали бы мертвой и жесткой материей – личностное развитие человека остановилось бы. А психология и психотерапия перестали бы иметь смысл. Исследования, проведенные в рамках общей и возрастной психологии, продемонстрировали, что использование динамических характеристик образов приводит к более высокому темпу научения и понимания материала. Но почему-то результаты данных исследований относятся к чисто академическим и образовательным и мало используются в психологической практике, в частности, практике арт-терапии.

Как может помочь арт-терапии знание того, что на людей наибольшее психологическое воздействие оказывают образы, если работа с ними создана с учетом их динамических характеристик? В арт-терапии (как и в любой другой) мы имеем дело не с статистическим средним человеком, про которого рассказывается в книгах, и не с абстрактным большинством, а с конкретным человеком (с уникальной личностью). Откуда арт-терапевту может быть известно, принадлежит ли человек, с которым он взаимодействует и общается, к большинству, подойдут ли для него техники и интерпретации? Для того чтобы узнать своего клиента, арт-терапевту необходима встреча с ним как с конкретной личностью, арт-терапевту нужно пережить на собственном опыте все особенности этого человека. Как это сделать в реальной практике?

У. Баер в своей книге «Терапия творчеством» утверждал что «...Искусство терапевта состоит в первую очередь в том, чтобы выстроить с клиентом такие отношения, которые дают им обоим возможность пойти на риск и заставить «таять» «замороженные» стереотипные модели реагирования (ригидные паттерны поведения, чувствования и восприятия), сделать их более гибкими, подвергнуть сомнению их незыблемость и постоянство...».

«Прежде всего мне как терапевту важно запустить процесс по изменению, «расшатыванию» подобного стереотипа и сопровождать клиента в процессе этого изменения» [1, с.13], то

есть, по сути, работать с динамическими характеристиками образов, которые создает клиент в процессе творчества в рамках арт-терапии.

Уже в самом ходе создания образов человек открывает для себя целый веер возможностей самостоятельно расширять границы восприятия и осознания, пробовать новые способы поведения. Тем самым психотерапия и творчество направляют человека на путь исцеления. Основная терапевтическая установка на компетентность клиента состоит в том, что я (арт-терапевт) не могу быть экспертом в жизни клиента: я отклоняю любые формы толкования и трактовки, исходящие из собственного опыта, и вместо этого использую те методики и техники работы, которые мотивируют клиента на создание собственных интерпретаций (в частности через их сравнение).

Для того чтобы повысить уровень данной компетентности клиента, сформировать более широкий диапазон ресурсов и копинг-стратегий, необходимых ему для собственных изменений, сформировать навыки более высокого уровня рефлексии, и необходимо строить арт-терапевтическую работу с ним, не только работая со статичными образами, но и включая фактор динамичности.

Динамические характеристики образов клиента дают ему чувство свободы, снимают стереотипность и алгоритмизированность его поведения, активизируют его поисковую активность, что позволяет человеку лучше понять себя и свою жизненную ситуацию и выбирать уникальные способы решения своих жизненных задач. Только динамическое восприятие создает новый уровень осознания, мотивирует личность на расширение собственной зоны комфорта, дает доступ к информации зоны «слепого пятна» (см. «Окно Джохари») и способствует трансформации и саморазвитию клиента.

С другой стороны, работа с динамическими характеристиками образов клиента может служить своеобразным амортизатором для арт-терапевта, не позволяя ему принимать однозначные решения и следовать единой интерпретации данных

образов (немало книг по психотерапии предлагают подобные однозначные соответствия между проблемами клиента и технологиями их «решения», а иногда даже обязывают терапевтов следовать только им).

Кроме того, в процессе арт-терапии часто встречаются ситуации, когда человеку трудно воспринимать свои чувства и говорить о них: одни чувства у него «заморожены», погребены глубоко внутри, другие дают о себе знать болезнями, смутными ощущениями или стереотипным поведением. Даже если человек наконец начинает воспринимать эти свои «погребенные» чувства, у него не хватает слов, чтобы их выразить. В этом случае «палочкой-выручалочкой» арт-терапевта могут стать стратегии целенаправленного использования динамических характеристик образов (например, работа «с противоположностями»).

Динамические характеристики образов клиента – многозначное явление. Давайте остановимся поподробнее, какие же из них так сильно влияют на человека и могут быть использованы в работе арт-терапевта.

Пространство

Одним из самых общих условий для любого, в том числе и динамического, восприятия является наличие пространства. Обычно в жизни люди мало обращают внимания на эту динамическую характеристику, потому что считают ее несущественной, периферической.

Однако пространство является одним из главных факторов, определяющих организацию бессознательных аспектов создаваемых клиентом образов в процессе арт-терапии. Это субъективно значимый фрагмент бытия человека, влияющий на актуальную деятельность, мысли, эмоции и стратегию жизни человека.

Так, если клиент пришел с запросом на профессиональные затруднения, анализ просто образа его работы будет не так эффективен, как предложение поработать с рядом аналогичных образов, имеющих разную пространственную характеристику: например, «Я на работе (в школе)», «Я дома (вне работы)» и т. д.

Изменение в образах пространственного контекста позволяет клиенту лучше осознать, что же именно вызывает у него напряжение в той или иной ситуации и что является его ресурсом в определенном пространстве, а также понять, что причиной его вопроса могут быть не только его внутренние проблемы, но и внешний фактор (например, вспомним сказку про конька-горбунка или известную цитату З. Фрейда: «Прежде чем диагностировать у себя депрессию и заниженную самооценку – убедитесь, что вы не окружены идиотами» [8]).

Давайте рассмотрим пример. Подростку было предложена методика «Волшебная страна чувств» (я использую модифицированный мной вариант – более упрощенный). Ему предлагалось 2 бланка из методики и набор карандашей и предлагалось разукрасить контур человека цветными карандашами, не выходя за рамки контура. Первый рисунок назывался «Я в школе», другой – «Я не в школе» (см. рис. 1) [4].

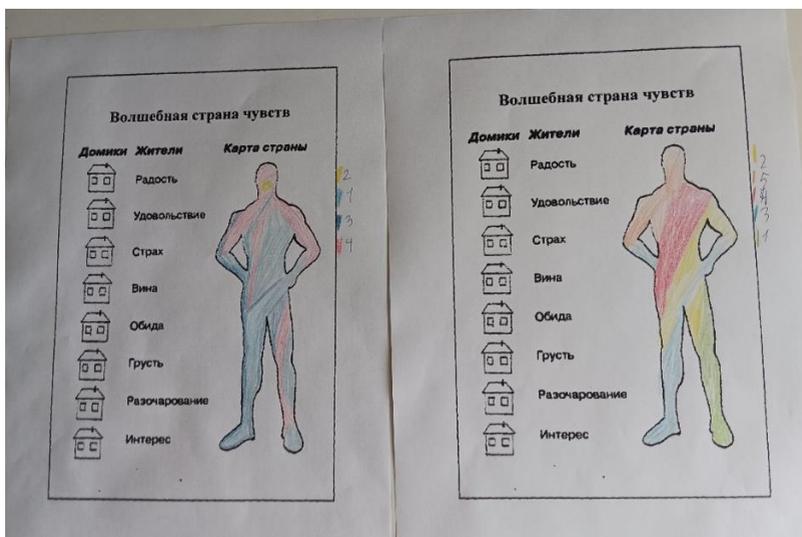


Рисунок 1. Рисунок «Я в школе» и рисунок «Я не в школе»

Рассказывая про свои рисунки, подросток говорит, что желтый и зеленый для него цвет радости и жизни, синий – цвет усталости (давая технику страны чувств, я не использую со взрослыми людьми и подростками домики, а прошу обозначить эмоции и состояния самим).

Время

Пространство невозможно без времени. Если присмотреться внимательно к тому, как мы видим мир, то можно обнаружить множество различных временных длительностей внутри нашего восприятия, а также ритмов и циклов.

Игнорирование динамической характеристики времени порождает у клиента ощущение статики происходящего – словно то, что он сейчас переживает – это его врожденное состояние, которое невозможно изменить, – так всегда было есть и будет. В этом случае он начинает терять уровень осознанности происходящего, снижается уровень его контроля над ситуацией – образ становится стереотипом, вследствие чего происходит потеря активности клиента, он перестает верить, что может что-нибудь изменить в своей жизни, становится пассивным и ведомым.

В этом случае при анализе своей жизненной ситуации у клиента могут наблюдаться ограничения в таких когнитивных процессах, как аналогии, сравнения, сопоставления, поиски подобию и сходств, потому что все эти виды ментальной активности созданы на основе многообразия различных ритмов времени. Достаточно глубокого осознания происходящего не происходит. Человек видит все в целом, видит тотально, но ни одна деталь его образа не выделена настолько, чтобы ее можно было определять как возможную причину происходящего, поскольку еще не установлены меры отличия одних частей образа ситуации от других.

Характеристика времени также позволяет клиенту лучше осознать его отличия от всего остального. Есть он как личность или нет – это никак невозможно проверить и определить, пока

он не начнет осознавать себя в некой временной длительности. Но если временная характеристика учитывается – он сможет обнаружить свой уникальный жизненный путь. Его видение своей жизненной ситуации и самого себя становится емче. Клиенты тем больше узнают о себе и о своем мире, насыщаются свободой выбора и полнотой жизни, чем чаще вступают во взаимодействие с разными временными плоскостями, что позволяет человеку анализировать одну и ту же жизненную ситуацию под различным углом зрения.

Ускоряясь и замедляясь, каждая длительность состояний нашего восприятия высвобождает различные по составу, объему и конфигурации наполнения среды. Образуются новые измерения, в которых все прежде замкнутое и ограниченное размыкается в своих границах и выпускает на волю созидательные силы. В результате одни элементы превращаются в смысловой фон, другие, напротив, – начинают выделяться в фигуру и различаться (например, работая с образами «Мой ребенок сейчас» и «Мой ребенок вырос», родители могут понять, какие их ожидания по поводу своего ребенка несут деструктивный характер или на самом деле не нужны вовсе) (см. рис. 2).

Поток времени создает своего рода дополнительную координатную ось анализа и тем самым «очищает» образы клиента от посторонних элементов, оставляя лишь то, что соответствует структуре личности человека.

Наиболее часто предлагаемые темы в арт-терапии, связанные с характеристикой времени, – это техники, связанные с временными линиями и автобиографические техники, которые особенно хороши не только в индивидуальном консультировании, но также и при работе с молодой семьей, с отношениями в диадах и в профориентации. Очень сильный эффект динамическая характеристика времени дает при работе с родителями, имеющими детей дошкольного и младшего школьного возраста, например при работе с техникой «Цветок» (если позволяет время) (см. рис. 2.).



Рисунок 2. Рисунок «Мой ребенок сейчас» и рисунок «Мой ребенок, когда вырастет» в арт-технике «Цветок»

Наиболее часто работа с динамической характеристикой времени связана со сравнительным анализом таких образов, как: «Я в прошлом», «Я в настоящем», «Я в будущем». Исследования данных образов показало ряд моментов, связанных с этой характеристикой:

- мотивационный компонент, как правило, используется в описаниях актуальных состояний;
- в описаниях состояний, переживаемых в прошлом, доминирует компонент мышление, а в описаниях состояний будущего и только отрицательной модальности – компонент рефлексия;
- актуальный образ содержит наибольшее число характеристик, т. е. наиболее насыщен и полно представлен в сознании;
- образ будущего во всех срезах представлен наименьшим числом характеристик, т. е. описание предполагаемого нахождения в том или ином состоянии в будущем представляется менее слабо, «тускло», образ «беден»;
- такой же особенностью отличаются и образы состояний в некоторых срезах прошлого (месяц и неделя назад), тогда как образ в срезе год назад презентуется респондентами более полно.

Неизвестность

У каждого из нас рано или поздно возникает момент, когда привычные модели поведения не работают, а новые еще не сформированы – впереди нас ожидает лишь неизвестность. Такое состояние называется кризисным (могут быть семейные кризисы – развод, кризисы в детско-родительских отношениях – ребенок идет в 1-й класс, профессиональные – работа не устраивает, хочу уйти, но пока некуда).

В этом случае в арт-терапевтической работе наиболее эффективными становятся техники, предлагающие клиенту поработать с такой динамической характеристикой как неизвестность, позволяющие найти некую структуру и ориентации в будущей неопределенности и неизвестности.

Неизвестность – это ситуация, которая, будучи полностью лишённой смысла, показательна тем, что не содержит в себе текущего адекватного объяснения и решения. Она не находит в архиве нашего опыта соотносимого значения. Она словно наваливается своей необъяснимостью и сковывает собой всякую возможность распознавания и структурирования, разрушает привычные причинно-следственные связи старых образов и переживаний, приводит к состоянию беспомощности и потерянности.

Итак, в пространстве неизвестности наше видение подчинено длительности, не совпадающей с ритмами нашего восприятия, мы созерцаем реальность, лишённую известных нам имен и предметно-знакового описания, не имея о ней никакого понятия. Иногда достаточно лишь однажды столкнуться с неизвестностью, чтобы тут же разомкнулись все прошлые знаково-смысловые тождества, произошла потеря смысла происходящего, возникли страх и отчаяние от потери существующих жизненных ориентиров. Мир словно начинает выплескиваться из своих привычных образов, пугая своей зловещей неподвиженностью. Издревле в человеке таится рефлекс, побуждающий покинуть такой мир, в котором более не действуют законы

тождества (Э. Фромм называл такой рефлекс «бегство от свободы»). Но только тот, кто останется в этом мире неизвестности и создаст новые ориентиры, сможет быть по-настоящему свободным и контролировать свою жизнь.

И вот тут обычно наступает трансформация. Как правило, не всегда понимают, что происходит в процессе трансформации. Работа с неизвестностью не означает стереть все старое, начать жизнь «с чистого листа». Наша душа – это не лист бумаги, с которого можно стереть старое, а потом нарисовать что-то новое, красивое и разноцветное. На «листе» всегда остается то, что «записано» прежде: успехи и неудачи, уверенность в себе и пережитые обиды, душевные раны и подарки судьбы, стратегии и случайности и т. д. Изменения не просто добавляют к старому что-то новое, но зачастую разрушают это старое особым образом – преобразуя его.

В качестве примера использую описание консультации клиентки из книги У. Баера.

Клиентка Н., 33 года. Восемь лет замужем, в настоящее время живет с мужем отдельно, однако психологически все еще не может от него отделиться. С одной стороны, Н. знает и чувствует, что любовь прошла и предстоит расставание. С другой стороны, ее жизнь так тесно «переплетена» с жизнью мужа, что их как будто «заклинило» друг на друге. Н. страдает от этого, она чувствует, что оказалась в тупике и совершенно запуталась. В работе с ней У. Баер предлагает ей создать сначала картину ее актуального состояния, а позже – картину надежды [1, с.118–122].

При наличии решимости и желания и при наличии поддержки других человек может поставить под сомнение свои установки, нарушить привычный порядок отношений с собой и миром и решить, что следует сохранить, от чего отказаться, а что изменить. Отказываясь от чего-то старого, разрушая и изменяя его, можно выпустить на волю фонтаны творческих сил.

Сопряженность

Следующим ключевым понятием динамического восприятия является сопряженность образов клиента, синхронность видения. Ф. Василюк говорил, что именно данная динамическая характеристика определяет сложность внутреннего мира человека за счет «сопряженности» отдельных его единиц (жизненных отношений). Это и симультанная связанность отношений, т. е. способность держать в поле внутреннего зрения одновременно два и более отношений, что феноменологически выражается как «то и это». Это и наличие между отношениями связкой последовательности «сначала – потом». Это и многие жизненные отношения («то и это»), развертывающие последовательности жизненных событий в некотором порядке – сначала одно, потом другое [2].

Например, в арт-терапии это может быть серия образов, предложенных клиенту на темы – «Я» и «Я глазами других», использование перформанса, где клиент может озвучить и проиграть ситуацию с разных позиций и т. д.

Сигнификация

Дословно переводится как «обозначение чего-либо при помощи знаков». В образах клиента существуют сигнификаторы, которые, по его мнению, определяют его действия и чувства (Например, «...как его увижу, так настроение портится...» – образ другого стал сигнификатором настроения клиента на работе. Принцип сигнификации выступает как социально детерминируемый, присущий только человеку регулятивный принцип управления поведением.

Приведу пример из работы с клиенткой. В качестве арт-техники, в частности, использовалась колода метафорических карт «Дерево» (см. рис. 3).

Клиентка Б. – молодая женщина, молодой человек которой по работе имеет длительные командировки. Взаимоотношения в паре хорошие. Но когда молодой человек уезжает надолго, девушка начинает испытывать сильную тревогу вплоть до психосоматических симптомов. Ей было предложено выбрать

2 дерева (открытым способом). Одно дерево олицетворяло ее, когда они были с молодым человеком вместе, второе – она, когда он находился в командировке. На вопрос, чем для нее различаются эти фотографии, она ответила: «...розовый цвет, много деревьев, людей, веселья; первая фотография – это фотография праздника, а на второй ничего нет...».



Рисунок 3. Образ «Я и мой молодой человек вместе» и образ «Я без него», созданные при помощи колоды метафорических ассоциативных карт «Дерево»

Соотношение элементов восприятия

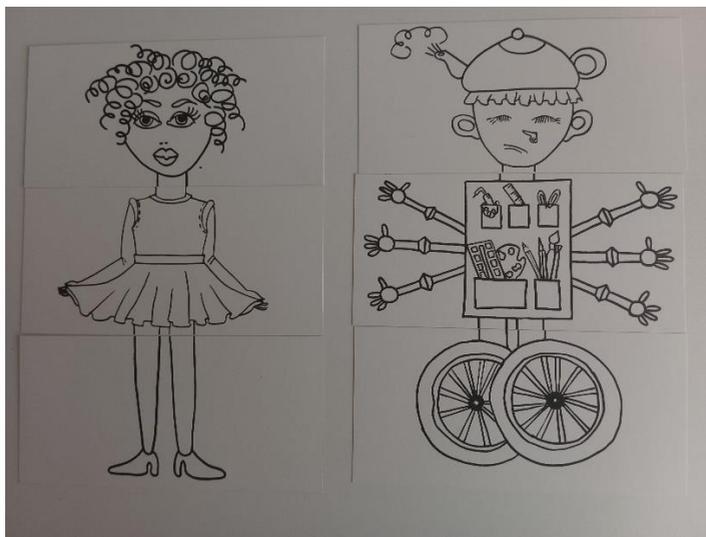
Наиболее часто данная динамическая характеристика строится по принципу контрастности. Древнегреческий философ и поэт Эмпедокл утверждал, что не существует ни смерти, ни рождения, «...есть лишь смешение и разделение смешанных». Понятие «соотношение» встречается во многих религиозных и культовых источниках, ставящих перед собой задачу по-своему объяснить картину происхождения мира.

В своей книге «Никаких границ» К. Уилбер обращается к читателям: «Вы никогда не спрашивали себя, почему жизнь соткана из противоположностей? Почему все, что вы цените, противоположно чему-то иному? Почему все решения предполагают выбор одного из двух? Почему все желания основаны на стремлении к чему-то противоположному?» [7, с. 13].

Нигде это внутреннее единство противоположностей не показано так четко, как в гештальт-терапии. Согласно этой теории, человек осознает объекты, события или фигуры не иначе как в соотношении их с фоном. Например, то, что мы называем «светлым», на самом деле представляет собой фигуру на темном фоне. Блеск яркой звезды в темном небе – это не восприятие звезды самой по себе, а целостное поле восприятия или гештальт яркой звезды плюс темного фона неба. Именно контраст между яркой звездой и темным небом позволяет понять и увидеть и то и другое – по отдельности мы бы их не заметили. Точно так же мы не можем воспринимать движение вне соотношения с покоем, напряжение вне соотношения с расслаблением, сложное вне соотношения с простым, привлекательное вне соотношения с отталкивающим. Все, что мы считаем серьезным и важным, тоже оказывается одним из членов пары: добро – зло, жизнь – смерть [7].

В основе любых ответов на вопрос «Кто я?» лежит именно эта фундаментальная процедура – процедура проведения пограничной линии между собой и не-собой. После того как основная пограничная линия проведена, на этот вопрос можно давать как очень сложные, развернутые, так и очень простые, невнятные ответы. Но любой возможный ответ обусловлен проведенной ранее пограничной линией.

Так, на семинаре по эмоциональному выгоранию педагоги в подгруппе создавали образы «Педагог, который не выгорел» и «Педагог, который выгорел». В работе использовались колода метафорических карт «Роботы». На основании данных образов участники семинара проводили рефлексю, что же именно для них является эмоциональное выгорание в их работе (см. рис. 4).



*Рисунок 4. Образ «Педагог, который выгорел»
и образ «Педагог, который не выгорел»,
созданные при помощи колоды метафорических
ассоциативных карт «Роботы»*

Таким образом, фиксация лишь на статических характеристиках образов, устанавливаемая нами в сфере своего непосредственно переживаемого опыта, ограничивает поле нашего сознания и становится причиной усиления внутреннего раскола, конфликта, борьбы. Мы можем быть несвободными от какого-то неизбывного состояния, предмет которого уже давно потерял актуальность, но окончательно не преобразовался в среду нашего восприятия, в пространство нашей индивидуальности.

Свобода воспринимающего субъекта в понятиях динамического восприятия определяется как свобода от постоянной принадлежности неизменному масштабу времени, как свобода от состояний, которые могут оказаться тотальными, неинформативными, выпавшими из преобразовательных потоков

нашей индивидуальности и, соответственно, разрушительными.

Однако следует отметить, что работа с динамическими характеристиками в рамках арт-терапии является более времязатратной, так как количество образов, с которыми работает клиент, увеличено.

Список литературы

1. Баер, У. Творческая терапия – терапия творчеством / У. Баер. – М. : Класс, 2013. – 552 с.
2. Василюк, Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Василюк // Институт консультативной психологии и консалтинга. – URL: https://counseling.su/f/vasiluk_psihEmocii.pdf (дата обращения: 03.09.2023).
3. Гуцин, О. В. Ключевые понятия онтологии динамического восприятия / О. В. Гуцин // Международная библиотечная сеть Либмонстр. – URL: <https://libmonster.ru/m/articles/view/ключевые-понятия-онтологии-динамического-восприятия> (дата обращения: 05.09.2023).
4. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Практикум по креативной терапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко. – СПб. : Речь, 2001. – 400 с.
5. Мамардашвили, М. Очерк современной европейской философии / М. Мамардашвили. – СПб. : Азбука, 2018. – 544 с.
6. Прохоров, А. О. Психология состояний : учеб. пособие / А. О. Прохоров. – М. : Когито-центр, 2011. – 624 с.
7. Уилбер, К. Никаких границ. Восточные и западные пути личностного роста / К. Уилбер. – М. : Аст, 2004. – 283 с.
8. Фрейд, З. Психоанализ. Искусство врачевания психики. Психопатология обыденной жизни. По ту сторону принципа удовольствия / З. Фрейд. – М. : АСТ, 2023. – 384 с.

3.4. Диагностика жизненного сценария с использованием методики творческого самовыражения «персональная сказка»

Е. К. Агеенкова,
кандидат психологических наук, доцент,
доцент кафедры психологии,
содержания и методов воспитания
государственного учреждения образования
«Академия образования»,
г. Минск, Республика Беларусь

Применение тех или иных диагностических методов детерминируется задачами исследования. Несомненно, что применение стандартизированных личностных опросников оправдано в случаях скрининг-диагностики расстройств различного генеза при массовых исследованиях и в целях предварительной, доврачебной диагностики. Также не подлежит сомнению их применение в случаях дифференциальной диагностики или для выявления степени психического повреждения. Однако для решения вопросов профилактики, реабилитации, психотерапии психических расстройств и кризисных психических состояний данных, полученных с помощью опросников, явно недостаточно. В этих случаях специалиста интересуют более глубокие причины формирования указанных расстройств. Психолог, осуществляющий психологическое консультирование, заинтересован иметь в своем арсенале диагностические приемы, способные представить не только наиболее развернутую личностную характеристику человека, но и его целостные жизненные стратегии. Последний аспект в настоящее время становится все более значимым в исследовании человека.

На важность рассмотрения личности человека не с отдельных подходов исследования, а с позиций «познания связей, отношений и зависимостей между всеми характеристиками

объекта и ситуации его развития» указывал один из классиков российской психологии Б. Г. Ананьев [11, 319]. Он опирался на концепцию «жизненного пути» человека, который он понимал как его субъективную историю формирования и развития в определенных общественных реалиях. В связи с этим, по его мнению, должны быть выделены два основных компонента «жизненного пути»: события окружающей среды и события поведения человека в среде [12]. При этом его последовательница Н. А. Логинова включила третий компонент – события внутренней жизни, составляющие духовную биографию человека [24].

В данной статье представляются диагностические возможности авторской методики «Персональная сказка» для выявления жизненных сценариев исследуемых лиц как при осуществлении индивидуального психологического консультирования, так и для обнаружения закономерностей в исследуемых группах.

Под «жизненным сценарием» Э. Берн, который ввел это понятие в психологию, понимал создаваемый каждым человеком еще в детском возрасте проект будущей жизни, который он видит как волшебную сказку [15, 186]. Он писал, что жизненный сценарий является результатом решения, принимаемого ребенком, но взрослым человеком он не осознается. Последователи Э. Берна, Й. Стюарт и В. Джойнс, пишут, что жизненный сценарий создается с момента рождения. Согласно транзакционной теории, этот план составляется в форме театральной постановки с ясно обозначенной вводной сценой, серединой, которая планируется таким образом, чтобы привести к заключительной финальной сцене, называемой «развязкой сценария» [32, с. 105].

На изучении жизненных стратегий фокусировался А. Адлер, который ввел понятия «жизненный план» и «жизненный стиль». Он отмечал важную роль в формировании невротической личности особенностей воспитания ребенка,

способствующих формированию у него «жизненного плана» или «жизненной цели» [10]. Л. Бинсвангер использовал такие понятия как «миропроект» и «направление жизне-истории», которые обладают своим специфическим «битием-в-мире» у каждого отдельного человека [16, с. 16]. Формирование людьми жизненного плана или сценария можно обнаружить в личностной теории «Психосинтеза», создателем которой является Р. Ассаджоли [14, с. 40].

Стремление понять личность человека через понятия, сходные с «жизненным сценарием», представлено у таких исследователей, как А. Е. Сериков («типичные сюжетные схемы человеческих действий в повседневной жизни») [31, с. 60], С. Н. Костромина с соавтором («жизненная модель») [20, с. 341], С. П. Лукьянова («жизненный сценарий») [25, с. 55], Э. И. Мещерякова («жизненный миф») [26, с. 91], Е. В. Некрасова и М. П. Рекунчак («персональный миф») [29, с. 277; 30, с. 61].

Личностные теории, применяемые в консультативных и психотерапевтических практиках, предлагают лишь небольшой круг конкретных диагностических приемов, которые могли бы использоваться для изучения жизненного сценария индивидов. Например, в клинике неврозов Б. Д. Карвасарский предложил применять диагностическое интервью пациента, направленное на изучение истории развития личности в процессе формирования системы ее жизненных отношений [23, с. 245–255].

Согласно психодинамическим теориям личности, люди в большинстве своем забывают и даже вытесняют свои детские решения в отношении своих жизненных планов, поэтому они относятся к сфере бессознательного. В связи с этим более надежный метод выявления скрытых сфер психики – изучение символов, посредством которых они себя выражают. В связи с этим многие классики активно предлагали использовать в этих целях сказку или миф. Так, К. Г. Юнг в качестве методологии изучения символической жизни бессознательного, основой

которого являются архетипы, применял мифологические сюжеты, в которых истории жизни героев совпадают с жизненными планами индивидов [34]. Он писал, что современный человек остается мифотворцем и он вновь и вновь разыгрывает драмы, основанные на архетипических темах [21, с. 134–135]. К. Г. Юнг полагал, что оптимальный путь становления личности человека (иначе в терминологии К. Г. Юнга – «процесс индивидуации») и, соответственно, процесса проживания его собственной жизни отражен в мифе о герое или в его «сниженном» варианте – «волшебной сказке». Мифологический герой способен выйти из мира повседневности, достойно справиться с встречающимися препятствиями и опасностями, расправиться с темными силами, получить поддержку от могущественных и мудрых покровителей и стать способным брать на себя ответственность за свои поступки, за своих близких и соплеменников [19, с. 66–69; 33].

В связи с этим многие психотерапевты используют прием анализа авторских сказок, сочиненных клиентами, для понимания их психологических особенностей [22]. Однако осуществление сценарного анализа на основе авторской сказки предлагалось только отдельными специалистами. В ряде наших исследований был применен подход использования мифа для понимания жизненного сценария, который был впервые описан С. Некрасовым и И. Возилкиным [28].

Наш подход к исследованию сочиненных анализантами сказок с целью выявления их жизненного сценария назван методикой «Персональная сказка» [4]. Она имеет простую инструкцию: «сочините, пожалуйста, сказку». При недостаточном понимании сути задания дается развернутая инструкция: «Сочините, пожалуйста, сказку, чтобы в ней были действующие лица и сюжет. Начните так: «Жил(а)-был(а)» или «Жили-были». Далее сочините, как жил герой сказки и где. А затем расскажите, что с ним происходило потом». Поскольку сочиненная сказка является проективным произведением, в котором ее создатель

отражает свои актуальные на момент исследования психологические установки и состояния, то для интерпретации важно знать, с кем из действующих лиц он идентифицирует себя. Автора сказки нужно спросить: «Кто из персонажей похож на вас?» либо «Кому из персонажей вы больше сопереживаете?». Этот прием позволяет выделить главного героя или персонажа проекции.

Методика опирается на методологию проективного исследования, а также психолингвистического и нарративного анализа. По классификации Л. Ф. Бурлачука ее можно отнести к экспрессивным методам проективной психодиагностики [17, с. 11–13]. Самое важное в проективной психодиагностике – это анализ результатов исследования и, как известно, в качественных исследованиях подразумевается использование широкого спектра интерпретаций их данных. Точность интерпретации данных исследования будет расти при учете следующих факторов. Во-первых, лучше, когда интерпретация осуществляется в рамках психологической проблемы, которая переживается на данный момент индивидом и по поводу которой он погружен в соответствующие мысли и чувства. Таким образом, на момент тестирования в его психической деятельности будут актуализированы или выражены весьма определенные мысли, поступки, чувства из множества тех, которые он может проявлять. Во-вторых, часто в результате тестирования могут включаться случайные факторы внешней среды – социальные, предметные или природные, вызывающие ряд ассоциаций и переживаний, не соответствующие сложившейся форме психического отражения действительности. В-третьих, чтобы нивелировать влияние предыдущих факторов, необходимо при интерпретации постоянно взаимодействовать с анализантом, опрашивая его о возникающих ассоциациях, мыслях, чувствах, эмоциях. В связи с этим более точная картина внутреннего мира будет раскрываться в его словах и оценках, нежели в характеристиках, даваемых в интерпретационных приложениях к

тестам. Данные принципы работы с персональной сказкой помогают раскрыть как психологу-консультанту, так и самому анализанту более полную картину внутреннего мира человека [2, с. 23].

На первом этапе необходимо составить список действующих в сказке персон и предметов (иногда это бывают одни предметы). Наиболее важные из них: а) объект проекции или главный герой и б) его противоположность. Остальные также важны, т. к. играют определенные роли по отношению к объекту проекции или противопоставленным ему персонам. На втором этапе необходимо, используя текст персональной сказки, составить «психологические портреты» этих действующих в сказке субъектов. Если текстовой информации недостаточно, можно попросить анализанта описать как можно более подробно каждую действующую персону. Если он затрудняется сделать это, то можно предложить простой прием их исследования с помощью методики Ч. Осгуда «Семантический дифференциал» или «Шкалы Лайкерта». Эти методики измеряют коннотативное, т. е. смысловое, эмотивное, метафорическое или аффективное значение того или иного понятия. Они представляют собой психодиагностический стимульный материал, включающий в себя набор личностных характеристик, которые можно подобрать для оценки задействованных в сказке персонажей.

Самый простой подход к анализу персональной сказки заключается в следующем. Важно понимать, что смысловое содержание повествования представляет собой континуум, имеющий полюса противоположностей, один из которых субъективно оценивается сочинителем как «хорошо» (или желаемое), а второй как «плохо» (или отвергаемое). Таким образом можно определить, каким является в целом его жизненный план – оптимистическим или пессимистическим. Кроме того, в нем можно также выделить действенную составляющую, которая может включать в себя способ, с помощью которого «персонаж

проекции» достигает или собирается достичь своего нового состояния. Важным для характеристики жизненной стратегии анализанта является включение или игнорирование в ней дружественных или враждебных по отношению к нему субъектов, а также способ взаимодействия с ними.

Например, при обработке персональных сказок с помощью нарративного анализа с целью выявления жизненного сценария были нами предложены следующие его элементы с использованием возможностей психолингвистики:

1) оценка персонажа проекции (главного действующего лица) в начале сказочного сюжета (положительная, отрицательная или нейтральная; особенности переживания этого начального состояния) в контексте его эмоциональных, когнитивных, поведенческих и коммуникативных особенностей, а также социального статуса;

2) динамика состояния персонажа проекции при развитии сюжета (в положительную сторону, негативную или без изменения состояния; индивидуальные особенности переживания этого конечного состояния);

3) характеристика персонажа проекции в конце сказочного сюжета;

4) действия (или бездействие) персонажа проекции, предпринимаемые им в процессе достижения конечного состояния, в том числе, например, используемый им локус контроля.

Выделенные персоналии можно охарактеризовать, определяя у них доминирование эмоциональной, когнитивной (мыслительной) или поведенческой сфер общего функционирования личности. Значительное доминирование одного из этих психических проявлений характеризует человека или действенного, или эмоционального, или мыслительного типа. Причем наиболее присущими самому сочинителю будут характеристики, которыми он наделил главного героя своего произведения, на которого он проецирует свои черты. Можно проанализировать и «противника» этого субъекта, что позволит

выявить отрицаемые или контролируемые проявления психики. При анализе сказки можно обратить внимание на то, меняются ли эти характеристики в течение рассказа.

Персональные сказки как продукт творчества можно анализировать с позиций любых личностных теорий – психодинамической, гуманистической, экзистенциальной, гештальтистской и других, т. к. они нацелены на обнаружение как внутриличностных конфликтов индивидов, так и возможных их невротичных жизненных позиций. Так, в персональных сказках анализантов обнаруживается проекция и структурных элементов личности (Супер-эго, Эго, Ид), и регрессии на ранние стадии психосексуального развития, представленные в теории З. Фрейда. Применение теоретических позиций А. Адлера позволяет обнаружить в персональной сказке деформации жизненного стиля и проявление невротических симптомов. Опора на позиции экзистенциального анализа способствует выявлению возможных переживаемых аспектов существования человека, «заброшенного» в мир: веру, надежду, боль, страдание, заботу и тревогу, любовь, страсть и другие составляющие нерасчлененной совокупности бытия. Для анализа персональных сказок также предложено использовать критерии оценок рассказов, представленных Г. Мерреем в своем «Тематическом апперцепционном тесте», анализ копинг-стратегий по Р. Лазарусу. При этом отмечается, что возможно применение неограниченного количества различных личностных теорий для анализа жизненных стратегий главного героя персональной сказки, на которого анализант проецирует свои жизненные стратегии [2]. Широкие возможности для понимания жизненных сценариев, скрытых в персональных сказках, открывает также нарративный анализ, т. к. персональная сказка представляет собой событийную последовательность и имеет в своей основе единую тему и общий сюжет.

В наших исследованиях, осуществленных ранее совместно с Ю. А. Фондо, для понимания жизненного сценария были

применены как основные позиции жизненного сценария Э. Берна, так и юнгианское понимание жизни человека с позиций степени ее сходства с жизненным путем архетипического героя классического мифа. Задачами данного исследования явились: 1) сравнительный анализ сюжетов персональных сказок и истории жизни их сочинителя; 2) выявление основных сюжетных линий персональных сказок; 3) выявление степени устойчивости основных сюжетных линий персональных сказок в течение одного года [1]. При классификации жизненных сценариев выявились следующие наиболее значимые элементы поведения персонажа проекции: 1) оценка персонажа проекции («я – хороший» или «я – плохой»); 2) наличие испытаний (есть испытания и персонаж идет им навстречу, испытаний нет или он уклоняется от них); 3) взаимодействие с противником (персонаж проекции встречает противника и вступает в борьбу с ним, противника нет или он уклоняется от борьбы с ним); 4) отношение к помощи (опирается только на свои силы, принимает помощь других, надеется на чудо, талисман или на удачу); 5) достижение блага персонажем проекции (приобретает блага или признание, блага не достигает или отказывается от него); 6) оценка других действующих лиц («вы – хорошие», «вы – плохие»; «вас нет»). Данный подход позволил нам обнаружить восемь групп сказок со сходными линиями поведения их главных персонажей, которые являются идентичными жизненным сценариям их сочинителей. Эти жизненные сценарии были нами охарактеризованы в виде следующих девизов: «Я хороший, поэтому достоин блага», «Все могло бы закончиться хорошо, если бы я не...», «Я мог бы сделать что-либо, но мне это не надо», «И вечный бой, покой нам только снится», «Достижение благодаря борьбе и победе», «Я хочу жить в красивом мире с прекрасными людьми», «Нет в жизни счастья», «Если станешь на моем пути, я тебя уничтожу». Причиной развития невротических расстройств К. Г. Юнг видит в отказе личности от индивидуации. В связи с этим в персональной сказке

невротика (т. е. в его жизненном сценарии) будут отсутствовать те или иные этапы пути главного героя. В связи с этим среди выделенных нами восьми вышеперечисленных групп современных жизненных мифов имеется только один («Достижение благодаря борьбе и победе»), сюжет которого включает те перипетии пути героя, которые соответствуют обычным жизненным трудностям и способам их решения. И этот путь характерен для зрелых людей. Остальные жизненные мифы при наличии тяжелых жизненных обстоятельств могут привести к неспособности разрешить их или к невротическим формам реагирования на них. В связи с этим при психологическом консультировании обнаружение невротического жизненного сценария может способствовать поиску совместно с клиентом адекватного решения проблемы путем понимания им своей роли в формировании данной проблемы [1].

Для примера диагностики жизненного сценария с использованием теоретических положений З. Фрейда представляется следующее сочинение молодой женщины, переживавшей на тот период ряд объективных жизненных проблем, трудности в принятии решений и адаптации к новым обстоятельствам. Она сочинила следующую сказку.

Жил-был котик. Он жил в Африке, в доме на краю саванны. По саванне ходили львы, а котик смотрел на них по вечерам из окна. Он думал, как хорошо быть львом, иметь гриву, громко рычать, львов все боятся. А котика никто не боится, его пинают: «уйди с дороги». А молока то дадут, то не дадут, и котик полностью зависит от хозяина. А львы свободны, не зависят от хозяина, они сами себе голова. И котик решил пойти в саванну и жить со львами. Он шел, шел по траве, ловил мышек. Но он не всегда мог наловить мышек, и тогда он ложился спать голодным. А ночью было холодно, и были страшные гиены. А мышку поймать не так-то просто. Походил котик по саванне три дня и не нашел ни одного льва. И он вспомнил, как хорошо было дома, как соседская девочка играла с ним с

бантиком, как его поили молоком, чесали за ухом, а спать он ложился на мягком коврике перед огнем камина. И решил он вернуться домой. Когда он шел домой, он встретил льва, который его съел.

На просьбу рассказать, кто из персонажей сказки (котик, лев, хозяин, мышки, гиены, соседская девочка) наиболее похож на нее, женщина указала, что это «котик».

Рассмотрим проекцию структурных элементов личности на главного персонажа (героя) данной сказки – «котика».

«Эго» – это «котик». Он имеет дело как с реальностью, так и с воздействием на него двух внутренних противоположных сил: его манит дикая саванна со свободными львами («Ид»), и он стремится существовать в упорядоченной обстановке дома («Супер-эго»).

«Ид» явно проявляет себя в дикой природе – в саванне и в ее обитателях. Причем сочинительница (т. е. «котик») симпатизирует львам за то, что они «рычат» и «их боятся». В саванне «котик» также ловил и съедал «мышек». Но при этом в саванне холодно и голодно, воют страшные гиены. В конце концов, «котика» там также съедают. Таким образом, в сказке наблюдается явное проявление мортидо в «Ид» ее сочинительницы. Можно предположить наличие в ее характере садомазохистских тенденций, сформировавшихся или в процессе ее развития, или ситуативно обусловленных.

«Супер-эго» проявляется в наличии у «котика» организованной и упорядоченной обыденности (наличие дома, питания, мягкого коврика и огня камина, почесывание за ухом и игра с бантиком с соседской девочкой).

«Котик», как уточнила автор, – это молодой кот. Анализ показывает, что для него адаптивной формой поведения является соблюдение правил существования в доме (где с ним вообще-то никто не считается), принятие требований уступать другим дорогу и терпеть не всегда достойное поведение по отношению к нему (его «пинают» и не всегда дают молоко). За это он

получает определенную долю жизненных благ в виде молока, мягкого коврика у камина, почесывания за ухом и игры с бантиком. В период проживания в саванне «котик» принимает решение, что именно такой образ жизни и является для него наиболее подходящим.

Наличие у «котика» черт авантюризма, возможно, обусловленных активностью садомазохистских тенденций, создает у него состояние неудовлетворенности своей жизнью и побуждает его отдаться порывам «Ид» и уйти в мир, в котором он еще не умеет существовать. В результате у «котика» (соответственно, можно предположить, и в личности нашей сочинительницы) наблюдаются две противоположные тенденции. Они могут быть обусловлены двумя разными социальными ориентациями, задаваемыми двумя авторитетами в ее детстве.

В мире существования «котика» негативное давление часто происходит от неопределенных лиц (его кто-то пинает), от лица мужского пола («хозяина»), от которого зависит «котик» (возможно, это отец или другое авторитарное лицо). Позитивное воздействие исходит от, вообще-то, постороннего персонажа женского пола («соседская девочка»), что, возможно, указывает на отсутствие поддержки со стороны матери (обращает на себя внимание то, что в доме отсутствует «хозяйка»).

Опрос сочинительницы показал, что ее отец, по ее мнению, выражал неудовлетворенность ее способностями и интересами и пытался «привить» ей свои не свойственные ей жизненные установки, что ее очень обижало и вызвало встречное неприятие отца и протест. Она не проявляла себя во внушаемом ей качестве, и отец оставил свои попытки изменить ее. Мать также была зависима от отца и не оказывала ей в тот период никакой поддержки. В то же время, как выяснилось в процессе дополнительных бесед с сочинительницей, она всегда хотела быть по отношению к своим родным «хорошей девочкой». В последующем такая форма поведения – быть хорошей со всеми – стала проявляться по отношению ко многим людям, кроме

авторитетов и лиц, выполняющих по отношению к ней управленческие функции (психологическое замещение отца), влияние и давление которых часто вызывает у нее бурный протест.

Таким образом, интерпретация персональной сказки молодой женщины показывает, что основной ее психологической проблемой является внутриличностный конфликт между двумя установками, обуславливающими, с одной стороны, желание сохранять стабильность сложившегося жизненного строя и, с другой, радикально изменить его, став более свободной и способной принимать собственные решения. Однако представления о свободе у нее весьма инфантильны. Они представляются ею и чрезмерно романтизированными, и весьма опасными, не предоставляющими ей возможность справиться с их требованиями.

Важным элементом в данной сказке является еда. Действия, события и переживания, связанные с ней, упоминаются в этом небольшом рассказе шесть раз. Возможно, если опираться на теорию З. Фрейда, это связано с проблемами развития сочинительницы. При этом было обращено внимание на то, что формой компенсации стресса, который переживала сочинительница в период исследования, явилась еда, что стало причиной резкого увеличения ее веса. С точки зрения теории З. Фрейда, это может указывать на определенные психологические проблемы адаптации сочинительницы к требованиям среды в период первого года ее жизни, т. е. оральной стадии ее психосексуального развития [2].

Экзистенциальный анализ персональной сказки может быть применен также и для понимания внутреннего мира лиц с невротическими расстройствами. Л. Бинсвангер полагал, что симптомы депрессивного расстройства возникают тогда, когда в сознании человека начинает преобладать один из временных модусов существования (прошлое, настоящее, будущее). При этом особую роль в возникновении невроза играет уменьшение открытости человека будущему [16]. Достаточными

критериями кризиса личности экзистенциалисты считают: а) доминирование в высказываниях индивида, описывающего свою внутреннюю картину мира, отрицаемых аспектов бытийности и б) отсутствие воли для их разрешения, т. е. появление в Я-концепции чувства апатии, скуки, бессмысленности, недовольства жизнью, нежелания что-то предпринимать.

Данный аспект отражен в следующей сказке, сочиненной молодой 35-летней женщиной с депрессивным эпизодом, которой возник после смерти родителей, за которыми она длительное время ухаживала в связи с их немощным состоянием.

«Жил-был старый ковер. Не то чтобы он был плох. Но уже не современный. Служил, и, в принципе, ему было хорошо и привычно. Но однажды его выкинули на балкон, где он очень долго лежал и мерз. Ему было неясно, почему все так резко изменилось. Но он терпеливо ждал, что придет его время и все вернется на свои места.

Однажды хозяева вытащили его, и он обрадовался, что вот, наконец, он снова будет лежать в теплой комнате. Однако его просто кинули в багажник и отвезли другим людям. Они посчитали его слишком старым и пыльным. А ведь он еще мог служить... Что будет с ним дальше – неясно...».

Анализ текста сказки показывает, что ее сюжет и предполагаемый жизненный сценарий сочинительницы имеет следующее содержание:

1) в начале сказочного сюжета персонаж проекции (ковер) находился в «хорошем» положении – он воспринимал себя нужным («служил» хозяевам), находился в комфортном окружении (тепло, хорошо, привычно), при этом, правда, он находился в полном бездействии и в состоянии отсутствия дружеских контактов;

2) динамика состояния персонажа проекции с течением развития сюжета изменяется в негативную сторону – вначале он лежал в тепле, далее его посчитали «старым и пыльным», «выкинули на балкон», оттуда его «вытащили», «кинули в

багажник», *«отвезли другим людям»*), таким образом, он лишается всего, что имел. При этом состояние отсутствия активности и дружеских контактов сохраняется;

3) в конце повествования персонаж проекции находится на периферии жизни, в неопределенном, но не в трагичном положении – всего лишь в состоянии ожидания;

4) у персонажа проекции наблюдается отсутствие возможности совершать какие-либо произвольные действия – он просто *«лежал»*, при этом события в сказке развиваются только благодаря усилиям окружения ковра – его хозяевам.

Психолингвистический анализ текста данной сказки позволяет выделить дополнительные существенные признаки ковра, с которым пациентка себя ассоциирует, и его окружения. Во-первых, у ковра отсутствуют признаки индивидуальности, потенции и активности – он просто *«жил-был»*, *«лежал»*, *«терпеливо ждал»*, *«мерз»* и пассивно ожидал блага. Затем он стал старым и пыльным и оказался ненужным своим хозяевам. Во-вторых, положительные эмоции (*«хорошо и привычно»*, *«обрадовался»*) ковер испытывал только в начале повествования, когда лежал в теплой комнате, полагая при этом, что этим он служил хозяевам. В-третьих, отрицательные эмоции у ковра в этой части повествования отсутствуют, их заменяют негативные рассуждения о будущем. В-четвертых, ковер склонен к некоторым когнитивным операциям, которые, однако, возникли только тогда, когда с ним обошлись плохо, и только тогда он стал размышлять о превратностях судьбы и задался вопросом *«почему все так резко изменилось»*, на который, кстати, он не нашел ответа. К когнициям можно также отнести предположение или фантазию ковра, что *«придет его время и все вернется на свои места»*, что *«он снова будет лежать в теплой комнате»*. Это указывает на отсутствие у сочинительницы открытости будущему.

Окружение ковра (*«хозяева»*), в зависимости от которых находится ковер, наоборот, наделено способностью к активной

произвольной деятельности, как моторной (они ковер «выкинули», «вытащили», «кинули», «отвезли») так и когнитивной оценочной («они посчитали его слишком старым и пыльным»). Вся их деятельность связана с ковром, причем направлена на то, чтобы лишить ковер «хорошего» состояния. При этом «хозяева» в этой сказке обезличены и не обладают индивидуальностью. Также можно отметить, что ковер ни разу не осудил хозяев за привнесенные ими в его жизнь трудности.

На наличии депрессивной симптоматики могут указывать также несколько важных составляющих данного сказочного сюжета. Беседа с пациенткой позволила уточнить функцию ковра – он был напольным и изначально предназначался для того, чтобы его топтали. Однако даже это его положение в доме у хозяев воспринималось в сказке как благо. Необходимо также отметить периферию существования ковра в конце повествования – на балконе, в багажнике, у других людей. Причем в этой сказке периферия субъективна, она воспринимается таковой только по отношению к территории предыдущего существования. К важным составляющим, указывающим на депрессивную симптоматику, относятся, во-первых, тотальная пассивность персонажа проекции, причем в процессе всех его жизненных перипетий, во-вторых, переживание собственной бесполезности [6].

Несомненно, диагностические возможности проективных методик очень высоки. Однако большинство из них нестандартизированы и в связи с этим серьезно снижена объективность интерпретаций результатов исследований, полученных с их помощью. Нельзя сбрасывать со счетов такое явление, как проекция самого психолога-диагноста, который может элементарно приписать индивиду свои проблемы, мотивы или социальные установки. Снизить данный эффект могут помочь специальные психологические занятия для профессиональных психологов, направленные на самопознание и осознание различных сторон своей личности, в том числе и неосознаваемых установок.

Может помочь обнаружить собственные проекции супервизор, ориентирующийся в личностных проблемах психолога-диагносты. Наиболее универсальным приемом решения проблемы профессиональной проекции является подключение к процессу интерпретации самого испытуемого, который способен не только на чувственном уровне прокомментировать как стимульный материал и свои ответы на него, но и по механизму инсайта прийти к осознанию и описанию своих личностных черт и состояний. При индивидуальном консультировании принято при интерпретации результатов взаимодействовать с клиентом, ориентировать его на создание ассоциаций и добиваться инсайта – осознания им того, что означают его ответы. Правда, данный прием, широко используемый в психологическом консультировании, не всегда пригоден для проведения психологических экспертиз, заключения которых базируются на объективных оценках проведенного психологического тестирования, а не на переживаемых состояниях самого анализанта.

В отличие от опросных методов психодиагностики, при работе с которыми индивид в большей степени способен оценить себя и свое поведение с позиций устоявшихся социальных норм, при проективном тестировании он будет проявлять свои актуальные чувства и социальные установки, которые на данный момент могут далеко не соответствовать его обычному состоянию и поведению. Для того чтобы нивелировать это явление при психологическом консультировании и психотерапии, применяются специфические приемы. Например, чтобы разобратся в причинах внутриличностных конфликтов клиента, побудивших обратиться за психологической помощью, его «погружают» в конфликтную ситуацию. Ему предлагают вспомнить ее во всех подробностях: обстановку, свое поведение и задействованных в ней лиц, пережить снова свои эмоциональные состояния и чувства, возникшие в тот период. Это повышает вероятность того, что в данном случае индивид будет

при тестировании проявлять свое состояние, что и отразится на его результатах. Исследователь при этом будет в большей степени убежден, что диагностирует необходимое состояние, а не то, которое обусловлено случайными жизненными обстоятельствами.

Препятствием для постановки полноценного диагноза с использованием проективных методик может послужить увлеченность психолога какой-нибудь одной личностной теорией, которая, как он полагает, может объяснить все феномены психологического бытия человека. Объяснение многообразия проявления человеческой жизни только одной теорией является ограниченным и часто весьма отдаленно объясняющим проблемы индивида.

Самое важное в проективной психодиагностике – интерпретация результатов исследования. Точность интерпретации данных исследования будет расти при учете следующих факторов.

Во-первых, интерпретация должна осуществляться в рамках психологической проблемы, которая переживается на данный момент индивидом и по поводу которой он погружен в соответствующие мысли и чувства. Таким образом, на момент тестирования в его психической деятельности будут актуализированы или проявлены весьма определенные мысли, поступки, чувства из множества тех, которые он может проявлять.

Во-вторых, часто в результате тестирования могут включаться весьма случайные факторы внешней среды – социальные, предметные или природные, вызывающие ряд ассоциаций и переживаний, не соответствующие сложившейся форме психического отражения действительности.

В-третьих, чтобы нивелировать влияние предыдущих факторов, необходимо при интерпретации постоянно взаимодействовать с анализантом, опрашивая его о возникающих ассоциациях, мыслях, чувствах, эмоциях. В связи с этим более точная картина его внутреннего мира будет раскрываться в его словах

и оценках, нежели в характеристиках, даваемых в интерпретационных приложениях к тестам.

По-видимому, необходимо признать наличие двух традиционно сложившихся подходов в проективной психодиагностике – «объективного», в котором стандартизируется как сама процедура исследования, так и анализ результатов исследования, и «субъективного», посредством которого осуществляется попытка понять внутренний мир человека, переживаемые аспекты его психического существования. Так, Л. Ф. Бурлачук, ссылаясь на А. М. Эткинда, выделяет среди психологических методик «субъектные» (традиционно психометрические), моделирующие то, как «видят» человека другие люди, и «объектные» – стремящиеся раскрыть то, как он сам видит окружающий мир [17, с. 37].

А. Анастаси также указывает, что большинство проективных методик воспринимаются скорее как клинические инструменты, которые в руках опытного клинициста могут служить дополнительным качественным средством интервьюирования клиентов и пациентов. Их ценность как клинических инструментов пропорциональна квалификации клинициста и не может оцениваться независимо от конкретного пользователя [13, с. 482].

Среди эффектов применения методики «Персональная сказка» можно отметить ускорение процесса осознания своих внутриличностных проблем или инсайта, когда анализанты с удивлением впервые обнаруживали в действующих персонажах сказки свои собственные особенности поведения.

Необходимо также отметить, что предложенный подход под названием «Персональная сказка» дает возможность проводить психологическую диагностику жизненных планов не только у отдельных индивидов в процессе их психологического консультирования, но и обнаруживать общие закономерности построения жизненных планов в исследуемых группах, что важно при осуществлении научных исследований. Так, с использованием интерпретационных возможностей методики

«Персональная сказка» был обнаружен ряд специфических жизненных планов у больных артериальной гипертензией [3], у больных алкогольной зависимостью [8], у больных депрессией [6, с. 7], у пациентов принудительного лечения психиатрического стационара [18], у детей подросткового возраста [5], у молодых женщин [9].

Список литературы

1. Агеенкова, Е. К. Некоторые аспекты взаимосвязи современных жизненных сценариев с сюжетами персональных сказок / Е. К. Агеенкова, Ю. А. Фондо // Вестник Белорусского государственного университета. Серия 3. – 2004. – № 3. – С. 50–55.

2. Агеенкова, Е. К. Снаружи и внутри: проективная диагностика в психологическом консультировании / Е. К. Агеенкова. – Минск : БГПУ, 2018. – 148 с.

3. Агеенкова, Е. К. Новые возможности исследования жизненного сценария в процессе психологического консультирования / Е. К. Агеенкова, П. М. Ларионов // Диалог. – 2018. – № 3. – С. 18–31.

4. Агеенкова, Е. К. Диагностические возможности применения авторской методики «Персональная сказка» в процессе психологического консультирования / Е. К. Агеенкова // Философия и социальные науки в современном мире : материалы Междунар. науч. конф. к 30-летию фак. философии и соц. наук Белорус. гос. ун-та, 26–27 сент. 2019 г., Минск / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: В. Ф. Гигин (пред.) [и др.]. – Минск, 2019. – С. 357–361.

5. Агеенкова, Е. К. Особенности критических ситуаций в жизненных сценариях подростков / Е. К. Агеенкова, Н. Ф. Гребень // Сухаревские чтения. Аутоагрессивное поведение детей и подростков: эффективная профилактическая среда : сб. ст. VI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, 22–23 июня 2023 г., М. / под общ. ред. А. Я. Басовой. – М., 2023. – С. 15–18.

6. Агеенкова, Е. К. Жизненный сценарий и специфика эмоциональной сферы больных депрессией сквозь призму проективной психодиагностики / Е. К. Агеенкова, П. М. Ларионов // Мед. психология в России: электрон. науч. журн. – 2020. – Т. 12, № 1 (60). – URL: http://xn--d1abknrm.xn--p1ai/mpj/archiv_global/2020_1_60/nomer00.php (дата обращения: 22.02.2020).

7. Агеенкова, Е. К. Жизненный сценарий и специфика эмоциональной сферы лиц с депрессивными расстройствами / Е. К. Агеенкова, П. М. Ларионов // Медицинская психология в России : электрон. науч. журн. – 2021. – Т. 13, № 1 (66). – Ч. II: Сказки о прекрасном. – URL: http://xn--d1abknrm.xn--p1ai/mpj/archiv_global/2021_1_66/nomer00.php (дата обращения: 08.04.2021).

8. Агеенкова, Е. К. Локусы контроля пациентов с алкогольной зависимостью, проходящих лечение в условиях стационара / Е. К. Агеенкова, Н. Ф. Гребень // Психиатрия и аддиктология в XXI веке: новые задачи и пути решения : сб. докл. Междунар. науч.-практ. конф., 22–23 сент. 2022 г., М. / Моск. гос. ун-т им. М. В. Ломоносова ; под общ. ред. Б. Д. Цыганков. – М., 2022. – С. 4–5.

9. Агеенкова, Е. К. Фемининность: от гендерных стереотипов к реальному воплощению в персональной сказке / Е. К. Агеенкова, Н. Ф. Гребень // Мир психологии. – 2021. – № 3 (106). – С. 40–54.

10. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии: Лекции по введению в психотерапию для врачей, психологов и учителей / А. Адлер. – М. : Изд-во Ин-та Психотерапии, 2002. – 214 с.

11. Ананьев, Б. Г. О проблемах современного человекознания. – М. : Наука, 1977. – 381 с

12. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания. – СПб. : Питер, 2001. – 288 с.

13. Анастаси, А. Психологическое тестирование / А. Анастаси, С. Урбина. – СПб : Питер, 2007. – 688 с.
14. Ассаджоли, Р. Психосинтез. Принципы и техники / Р. Ассаджоли. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. – 416 с.
15. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы / Э. Берн. – Минск : Прамеб, 1992. – 384 с.
16. Бинсвангер, Л. Бытие-в-мире. Избранные статьи / Л. Бинсвангер. – М. : Рефл-бук ; Киев : Ваклер, 1999. – 336 с.
17. Бурлачук, Л. Ф. Введение в проективную психологию / Л. Ф. Бурлачук. – Киев : Ника-Центр ; Вист-С, 1997. – 128 с.
18. Гребень, Н. Ф. Возможности применения методики «Персональная сказка» для оценки жизненного сценария пациентов принудительного лечения психиатрического стационара / Н. Ф. Гребень, Е. К. Агеенкова // Психическое здоровье. – 2020. – № 2. – С. 46–53.
19. Дикманн, Х. Юнгианский анализ волшебных сказок. Сказание и иносказание / Х. Дикманн. – СПб. : Акад. проект, 2000. – 256 с.
20. Жизненная модель как конструкт изучения жизненного сценария личности / С. Н. Костромина [и др.] // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2018. – Т. 8, № 4. – С. 341–357.
21. Зеленский, В. Аналитическая психология. Словарь / В. Зеленский. – СПб. : Б.С.К., 1996. – 324 с.
22. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Проективная диагностика в сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Е. А. Тихонова. – СПб : Речь, 2003. – 208 с.
23. Карвасарский, Б. Д. Неврозы / Б. Д. Карвасарский – М. : Медицина, 1980. – 448 с.
24. Логинова, Н. А. Жизненный путь человека как проблема психологии / Н. А. Логинова // Вопр. психологии. – 1985. – № 1. – С. 103–110.

25. Лукьянова, С. П. Метод исследования жизненного сценария личности / С. П. Лукьянова // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2011. – Т. 4. – № 3. – С. 55–61.
26. Мещерякова, Э. И. Персональный миф в психологическом консультировании / Э. И. Мещерякова // Сибирский психологический журнал – 2001. – № 14–15. – С. 91–95.
27. Мэй, Р. Искусство психологического консультирования / Р. Мэй. – М. : Независимая фирма «Класс», 1999. – 133 с.
28. Некрасов, С. Н. Жизненные сценарии женщин и сексуальность / С. Н. Некрасов, И. В. Возилкин. – Свердловск : Изд-во Урал. ун-та, 1991. – 166 с.
29. Некрасова, Е. В. Персональный миф как предмет психологического исследования / Е. В. Некрасова // Мир науки, культуры, образования. – 2011. – № 6. – С. 277–279.
30. Рекунчак, М. П. Персональный миф в регуляции жизнедеятельности и жизненной активности личности / М. П. Рекунчак // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2008. – № 2. – С. 61–63.
31. Сериков, А. Е. Типичные сюжетные схемы в повествованиях и в жизни / А. Е. Сериков // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Философия. Филология. – 2009. – № 2 (6). – С. 60–84.
32. Стюарт, Й. Современный транзактный анализ / Й. Стюарт, В. Джойнс. – СПб. : Соц.-психол. центр, 1996. – 331 с.
33. Юнг, К. Г. Душа и миф: шесть архетипов / К. Г. Юнг. – Киев ; М. : Порт-Рояль – Совершенство, 1997. – 384 с.
34. Юнг, К. Г. Символическая жизнь / К. Г. Юнг. – М. : Когито-Центр, 2003. – 326 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баер, У. Творческая терапия – терапия творчеством / У. Баер, пер. с нем. Е. Климовой, В. Комаровой. – М. : Независимая фирма «Класс», 2013. – 552 с.
2. Ворожцова, О. А. Музыка и игра в детской психотерапии / О. А. Ворожцова. – М. : Изд-во Ин-та Психотерапии, 2004. – 88 с.
3. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко. – СПб. : Речь, 2007. – 340 с.
4. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Практикум по сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб. ; М. : Речь, 2020. – 320 с.
5. Киселева, М. В. Арт-терапия в психологическом консультировании / М. В. Киселева, В. А. Кулганова. – СПб. : Речь, 2014. – 64 с.
6. Киселева, М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе / М. В. Киселева. – СПб. : Речь, 2007. – 337 с.
7. Киселева, М. В. Арт-терапия в работе с детьми : рук. для дет. психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. – СПб. : Речь, 2007. – 160 с.
8. Кокоренко, В. Л. Арт-технологии в подготовке специалистов помогающих профессий / В. Л. Кокоренко. – СПб. : Речь, 2005. – 101 с.
9. Колошина, Т. Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование : практ. пособие для тренера / Т. Ю. Колошина, А. А. Трусъ. – СПб. : Речь, 2010. – 189 с.
10. Копытин, А. И. Арт-терапия для детей и подростков / А. И. Копытин, Е. Е. Свистовская. – М. : Когито-Центр, 2007. – 197 с.
11. Копытин, А. И. Практикум по арт-терапии / А. И. Копытин ; под ред. А. И. Копытина. – СПб. : Питер, 2000. – 448 с.

12. Копытин, А. И. Тренинг коммуникации. Арт-терапия / А. И. Копытин. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2006. – 96 с.
13. Копытин, А. И. Тренинг по фототерапии / А. И. Копытин. – СПб. : Речь, 2003. – 96 с.
14. Копытин, А. И. Техники ландшафтной арт-терапии / А. И. Копытин, Б. Корт. – М. : Когито-Центр, 2013. – 104 с.
15. Красин, С. А. Введение в режиссируемую фильмотерапию / С. А. Красин. – Харьков : ФЛП Рубашкин, 2018 – 84 с.
16. Лебедева, Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л. Д. Лебедева. – СПб. : Речь, 2007. – 256 с.
17. Лебедева, Л. Д. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии / Л. Д. Лебедева, Ю. В. Никонорова, Н. А. Тараканова. – СПб. : Речь, 2006. – 434 с.
18. Медведева, Е. А. Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании : учеб. для студентов сред. и высш. пед. учеб. заведений / Е. А. Медведева [и др.]. – М. : Academia, 2001. – 246 с.
19. Мынбаева, А. К. Креативность и творческие способности личности: теории, принципы и карты развития: моногр. / А. К. Мынбаева, А. В. Вишневская, Н. Р. Галимова. – Алматы: Казак ун-т, 2016. – 165 с.
20. Оклендер, В. Окна в мир ребенка / В. Оклендер. – М. : Независимая фирма «Класс», 2015. – 408 с.
21. Пезешкиан, Н. Творец и попугай. Восточные истории в позитивной психотерапии : пер. с нем. / общ. ред. А. В. Брушлинского, А. З. Шапиро; предисл. А. В. Брушлинского, коммент. А. З. Шапиро. – М. : Прогресс, 1992. – 240 с.
22. Платонова, О. В. Арт-терапия в художественном музее : учеб. пособие для студентов гуманитар.-художествен. вузов / О. В. Платонова, Н. Ю. Жвितिшвили. – СПб. : СпецЛит, 2000. – 142 с.

23. Практикум по арт-терапии / сост. и общ. ред. А. И. Копытина. – СПб. : Питер, 2000. – 448 с.

24. Рыбакова, С. Г. Арт-терапия для детей с задержкой психического развития / С. Г. Рыбакова. – СПб. : Речь, 2007. – 144 с.

25. Сакович, Н. А. Игры в тигры : сб. игр для работы с агрессив. детьми и подростками / Н. А. Сакович. – СПб. : Речь, 2007. – 208 с.

26. Сакович, Н. А. Технологии игры в песок. Игры на мосту : сб. игр для работы с агрессив. детьми и подростками / Н. А. Сакович. – СПб. : Речь, 2008. – 176 с.

27. Соловьева, С. Л. Ресурсы личности / С. Л. Соловьева // Мед. психология в России. – 2010. – № 2. – С 4.

28. Старикова, С. В. Развитие профессиональной компетентности будущего социального педагога средствами арт-технологий : дис. канд. пед. наук : 13.00.08 / С. В. Старикова. – М., 2008. – 200 л.

29. Тарарина, Е. В. Глубинная арт-терапия: практики трансформации : науч.-метод. пособие / Е. В. Тарарина. – К. : АСТАМИР-В, 2018. – 240 с.

30. Ткач, Р. М. 50 целебных сказок для детей / Р. М. Ткач. – М. : ИОИ, 2016. – 215 с.

31. Финчер, С. Ф. Создание и интерпретация мандалы в психотерапии / С. Ф. Финчер. – М. : Ин-т общегуманитар. исследований, 2015. – 216 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РАБОТЫ С АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИМ РИСУНКОМ

Уровни работы с рисунком:

1. *Диссоциированный уровень* (то, что происходит с образами на рисунке).

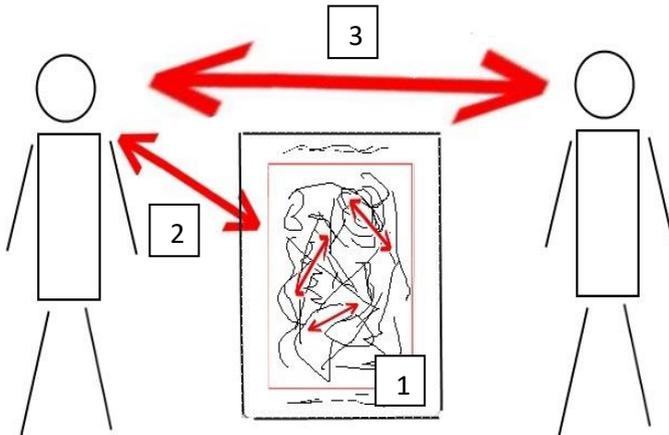
Вопрос: Что ты нарисовал? Расскажи о своем рисунке?

2. *Метафорический уровень* (то, что клиент видит в рисунке и соотносит со своей реальностью).

Вопрос: Как то, что ты рассказал о рисунке, характеризует то, что происходит с тобой?

3. *Реальный уровень* (то, что происходит с клиентом в реальной жизни).

Вопрос: Что ты планируешь сделать в реальной жизни, учитывая полученную через рисунок информацию о происходящем с тобой?



Уровни интерпретации рисунка клиента:

- 1 уровень – интерпретация самого клиента (это самый главный уровень!);
- 2 уровень – функционального значения предметов в рисунке;
- 3 уровень – символического значения.

При работе с рисунком мы обращаем внимание:

- на процесс создания рисунка;
- на результат, т. е. на сам рисунок.

Анализ процесса создания рисунка:

- сколько времени понадобилось для начала работы (как быстро или медленно приступил клиент к работе);
- с чего начал рисовать;
- над каким объектом работал больше (меньше);
- сколько времени затратил на рисование;
- что говорил в процессе рисования, как комментировал объекты рисунка.

Способы работы с рисунком и его образами на этапе трансформации:

- перерисовать;
- дорисовать весь рисунок или его части;
- утилизировать, уничтожить;
- украсить рисунок;
- поговорить от лица одного из образов или недостающей части на рисунке (с пустым местом), т.е. ассоциироваться с образом;
- организовать диалоги между частями рисунка;
- вырезать образы, составить диалоги между ними и разыграть мини-спектакль и пр.;

– через рисунок можно вывести работу на уровень тела, дополнительно используя другие методы и приемы психотерапии и психокоррекции;

– с образом, который вызывает напряжение, можно: «1) подружиться, 2) обменяться дарами, 3) покормить его, 4) приблизить и рассмотреть внимательнее, 5) поконфликтовать» и т. д.

На этапе трансформации рисунка (или любого другого объекта творчества) нужно предложить изменить рисунок так, чтобы он полностью устраивал клиента.

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К РИСУНКУ КЛИЕНТА

Составитель Е. А. Клокель

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА

Вопросы ко всему рисунку:

1. Что Вы создали?
2. Какие чувства наполняли вас в процессе создания работы?
3. Удалось ли Вам получить от работы удовольствие?
4. Какие чувства вызывает у Вас работа сейчас?
5. Где эти чувства откликаются в теле, на что это похоже?
6. Где происходят события?
7. Когда происходят события?
8. Что было до этого? Что происходит за пределами рисунка?
Каким будет дальнейшее развитие?
9. Кто главное действующее лицо в этом рисунке?
10. В каком месте рисунка больше всего энергии? Что это для Вас значит?
11. В каком месте рисунка больше всего напряжения? С чем это связано?
12. Где находится сейчас этот рисунок? Что происходит вокруг? Что он видит? Чего он не хочет видеть? Что пока еще не замечает?
13. Есть ли в Вашей работе части (места), которые Вам бы хотелось переделать, усовершенствовать?
14. Что хочется сделать с рисунком?
15. О какой ситуации в Вашей жизни эта работа? Как она отражает Вашу позицию в этой ситуации?
16. Если бы Ваша работа несла вам некое послание, могла бы обратиться к Вам, то что бы она Вам сказала?

17. Какой опыт Вы получили для себя после создания образа и взаимодействия с ним?

18. Как этот опыт может быть использован Вами в жизни? Какой план?

19. Что Вы можете сделать уже сегодня, чтобы перейти к реализации намеченных задач?

Вопросы к отдельным частям рисунка:

Можно работать с отдельными целостными образами (например: дом, радуга, кошка и др.) или с его элементами (с линией, цветом, формой, пятном и др.); с образами, в которых много или мало энергии; с пустым местом на рисунке или недостающими частями на рисунке.

- Что это за образ? Для чего он здесь?
- Что образ чувствует?
- Что он думает?
- Что он хочет сделать?
- Что хочет тебе сказать?
- С кем бы образ хотел поговорить? Что бы он сказал другому образу на рисунке?
- Если бы он знал о твоей проблеме, то что бы тебе посоветовал?
- Сколько лет этому образу? Молодой он или старый?
- Откуда он здесь появился?
- Есть ли у него хозяин? Как хозяин к нему относится?
- Какой у образа характер?
- Есть ли у него друзья? Что бы он сказал друзьям, о чем попросил?
- О чем образ мечтает, какие у него желания?
- Куда он стремится?
- Кто бы этому образу мог помочь?

- Какой из образов ближе всего тебе? Что он символизирует для тебя.
- Как этот образ связан с тобой или твоей проблемой?
- Чьими глазами видит этот образ? Что он видит?
- Какой урок из этого можно извлечь?

Можно задавать и другие вопросы в контексте проблематики клиента!

ПАРНАЯ РАБОТА

Примерные вопросы, если рисунок создавался в паре (или группе):

- Как взаимодействовали партнеры в процессе рисования?
- Кто начал рисовать первым?
- Кто предложил идею рисования?
- Кто был ведущим, а кто ведомым в процессе рисования?
- Кто создавал основные объекты, а кто детализировал работу?
- Сколько места в пространстве листа занимает рисунок каждого участника?
- Рисовали ли на своей половине листа или переходили на половину листа партнера (про границы) и др.?

СИМВОЛИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЦВЕТА

Название цвета	Положительные характеристики	Отрицательные характеристики
Красный цвет	Лидерство Упорство Борьба за свои права Созидание Динамичность Настойчивость	Физическое насилие Похоть Нетерпимость Жестокость Разрушение Упрямство
Желтый цвет	Ловкость Сообразительность Оригинальность Радость жизни Восприимчивость Честность Уверенность в себе Справедливость Свобода Веселье	Язвительность Сарказм Вероломство Рассеянность Любовь к болтовне Критичность Нетерпимость Склонность к осуждению других Цвет сплетен (желтая пресса)
Оранжевый цвет	Радость Неиссякаемая энергия Свободолюбие Волнение Терпимость (гасит агрессивность красного)	Всепрощение Нарочитость Высокое самомнение (демонстративное поведение)
Розовый цвет	Дружелюбие Женственность Зрелость	Легкомысленность Инфантилизм Выставление себя на показ
Синий цвет	Организованность Непреклонность Идеализм Сила духа	Фанатизм Подчиненность

Зеленый цвет	Стабильность Прогресс Обязательность	Эгоизм Ревность Ипохондрия (постоянное ощущение болезни)
Фиолетовый цвет	Интуиция Раскаяние Мистика Цвет бессознательного	Тщеславие, незрелость Тоска, депрессия Грубость Властность Внутренний конфликт
Коричневый цвет	Надежность Здравый смысл Стабильность трудолюбие	Депрессия Разочарование
Белый цвет	Нетронутость Полнота Самоотдача Открытость Единство Легкость Способность выявлять скрытое и ложное	Изоляция Бесплодность Скука Чопорность Разочарование Отрешенность
Черный цвет	Мотивированное применение силы Созидание Способность к предвидению Содержательность	Разрушительность Подавление Депрессия Пустота Использование силы как проявление слабости и эгоизма
Серый цвет	Информированность Здравомыслие Реализм Соединение противоположностей	Боязнь утраты Меланхолия Болезнь Печаль Депрессия

Информация, представленная в таблице, была составлена на основе различных психологических источников о символическом значении цвета и имеет обобщенный характер.

Приложение 4

СИМВОЛИЗМ ПРОСТРАНСТВА ЛИСТА (И ПЕСОЧНОГО ПОДНОСА)

<u>Левая часть листа</u> женское эмоциональное прошлое	<u>Средняя часть листа</u> настоящее	<u>Правая часть листа</u> мужское рациональное будущее
---	---	---

<u>Верхняя часть листа</u>		
мысли, фантазии, мечты, планы	или	сознательное
<u>Средняя часть листа</u>		
эмоции, чувства, переживания		
<u>Нижняя часть листа</u>		
действия	или	бессознательное

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О СИМВОЛИЧЕСКОМ ЗНАЧЕНИИ ПРОСТРАНСТВА ЛИСТА (И ПЕСОЧНОГО ПОДНОСА)

Воспоминания, мысли о прошлом могут быть связаны со значимой женщиной	Мысли, мечты, фантазии в настоящем	Мысли, мечты, фантазии о будущем могут быть связаны со значимым мужчиной или социальным институтом
---	------------------------------------	--

<p>Воспоминания о прошлых чувствах могут быть связаны со значимой женщиной</p>	<p>Эмоции в настоящем, значимые переживания в данный момент</p>	<p>Эмоции по поводу будущего, мужчин, социальной самореализации</p>
<p>Воспоминания о прошлых действиях могут быть связаны со значимой женщиной</p>	<p>Действия в настоящем или отношении к ним</p>	<p>Действия, которые возможны в будущем, действия по отношению к социальному окружению или значимым мужским фигурам</p>

Учебное издание

**МЕТОДЫ АРТ-ТЕРАПИИ
В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ**

Учебно-методическое пособие

Составители:

Клокель Елена Александровна
Бурдыко Наталья Анатольевна

Редактор *Е. С. Стройлова*
Компьютерная верстка *О. Г. Гоман*
Дизайн обложки *О. Г. Гоман*

Подписано в печать 10.04.2025. Формат 60х84 1/16. Бумага офсетная № 1.
Ризография. Усл. печ. л. 15,35. Уч.-изд. л. 14,60. Тираж 70 экз. Заказ 2.

Издатель и полиграфическое исполнение:
государственное учреждение образования
«Академия образования».
Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий
№ 1/573 от 22.02.2024.
Ул. Некрасова, 20, 220040, Минск.