

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГАОУ ВПО «КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

---

ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И ОБРАЗОВАНИЯ

**А.В.Фролова**

**ПРАКТИКУМ  
ПО ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИМ МЕТОДАМ РАБОТЫ  
ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА  
С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ**

Казань  
Издательство «Бриг»  
2015

УДК 159.922.  
ББК 53.57  
Ф91

Печатается по рекомендации Учебно-методической комиссии  
Института психологии и образования К(П)ФУ

**Рецензенты:**

доктор Медицинских наук, профессор Менделевич В.Д. (КГМУ);  
доктор психологических наук, профессор Петрушин С.В. (АСУ).

**Фролова А.В.**

Ф91 Практикум по психотерапевтическим методам работы практического психолога с детьми и подростками: Практикум / под ред. Фроловой А.В. — Казань: Издательство «Бриг», 2015. — 104 с.

В предлагаемом практикуме рассматриваются основные методы психотерапии детей и подростков. Излагаются особенности и специфика организации психотерапевтической работы с детьми и подростками. Практикум предназначен для проведения семинарских и практических занятий, а также самостоятельной работы по освоению курса «Психотерапевтическим методам работы практического психолога с детьми и подростками». Книга включает краткое содержание тем, практические задания, диагностический инструментарий.

Предназначено для студентов высших учебных заведений и для широкого круга специалистов-психологов.

*Учебное пособие подготовлено и издано в рамках реализации Проекта по модернизации педагогического образования Ф-91.055 "Разработка и апробация новых модулей и правил реализации основной образовательной программы бакалавриата по укрупненной группе специальностей «Образование и педагогика» (направление подготовки - Психолого-педагогическое образование), предполагающих академическую мобильность студентов вузов педагогического профиля (непедагогических направлений подготовки) в условиях сетевого взаимодействия".*

УДК159.922.  
ББК 53.57

**ISBN 978-5-98946-145-5**

© Казанский (Приволжский)  
федеральный университет, 2015  
© Фролова А.В., 2015  
© Оформление.  
Издательство «Бриг», 2015

## Оглавление

Введение.....	4
1.1. Онтогенетически ориентированная (реконструктивно- кондуктивная) психотерапия».....	5
1.2. Игровая терапия.....	16
1.3. Сказкотерапия .....	26
1.4. Символдрама.....	37
1.5. Песочная терапия .....	56
1.6. Арт-терапия.....	67
1.7. Поведенческий подход .....	78
Глоссарий.....	89
Приложение.....	92

## **Введение.**

Психотерапия – прикладная дисциплина и, как профессия, является областью психологической практики. Она базируется на общетеоретических и специальных психологических знаниях. В процессе психотерапии специалист использует знания общей, социальной, клинической психологии, психологии личности, дифференциальной психологии, педагогической и возрастной психологии, психодиагностики, психокоррекции.

**ДЕТСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ** в широком смысле слова включает профессиональное вмешательство, направленное на разрешение или предупреждение психологических проблем у детей.

Современное пространство практической психологии сегодня в отношении ребенка ориентируется не на конкретную психотерапевтическую парадигму, тяготеющую к ортодоксальным методическим полюсам, а на более общие естественнонаучные принципы развития, позволяет без методологического ущерба использовать различные методы, направления в рамках единой терапевтической процедуры. Таким образом, особенностью современной психотерапии является стремление к интеграции самых различных подходов и методов.

### **Интегративная модель психотерапии.**

Биологически ориентированная модель интегративной психотерапии была разработана в России профессором В.Е. Рожновым (1971-1993) под влиянием учения Г. Селье и развивалась московской школой под названием «эмоционально-стрессовая психотерапия». Сам автор концепции практически реализовал в ее рамках методов суггестии (в форме эмоционально-стрессового гипноза), рациональной психотерапии (в форме сократического диалога) и системы психической саморегуляции, проводимой как медитационная аутогенная тренировка (Рожнов В.Е., 1993). В то же время, поскольку ключевым словом в названии данной концепции является слово «стресс», то она способна интегрировать самые различные методики (включая психодраму, арт-терапию, радикальные бихевиоральные и иные приемы), целенаправленно использующие мобилизующий психофизиологический эффект эмоционального потрясения.

Психологическая модель интеграции разрабатывается в России Санкт-Петербургской психотерапевтической школой во главе с профессорами Б.Д. Карвасарским (1985, 1998), Г.Л. Исуринной (1995) и другими и получила название «лично-ориентированной (реконструктивной) психотерапии» (Карвасарский, 1998). Основанная на психологии отношений и учении о неврозах В.Н. Мясищева (1960), эта психодинамически направленная концепция в качестве основной цели

ставит позитивные личностные изменения в виде реконструкции и гармонизации нарушенной системы отношений за счет коррекции неадекватных когнитивных, эмоциональных и поведенческих стереотипов. В качестве методических приемов реализации данного подхода используются групповая дискуссия, психодрама, психогимнастика, психопантомима, проективный рисунок, музыкотерапия и проч. В систему личностно-ориентированной (реконструктивной) психотерапии интегрируются принципы и методы бихевиоральной, когнитивной и гештальт-терапии (Александров А.А. и соавт., 1995; Кулаков С.А., 1996; Психотерапевтическая энциклопедия, 1998). Термин «реконструкция», используемый авторами и приверженцами указанной концепции (Карвасарский Б.Д., 1985; Александров А.А., 1992) имеет два значения: 1 — восстановление облика чего-либо по сохранившимся остаткам или описаниям; 2 — коренное переустройство; перестройка по новым принципам; переоборудование, усовершенствование или упорядочение чего-либо. Говоря о реконструктивной психотерапии, по мнению Ю.С. Шевченко, в каждом конкретном случае следует уточнять о какой перестройке идет речь — о восстановлении того, что разрушено болезнью, либо о качественном изменении изначально несовершенного «здания души».

Когда же речь идет об интенсивно протекающем процессе созревания и формирования психики (а в этом общем контексте и личности ребенка), то идеальной моделью окончательного результата психотерапии является не восстановление (даже в улучшенном варианте) того, что было до болезни или декомпенсации. Наряду с реконструкцией ущерба, понесенного на предыдущем этапе развития, следует обеспечить необходимые средовые условия для следующего этапа, а также стимулировать внутренние факторы, запускающие механизмы функций, развитие которых стоит «на повестке дня», утверждает Ю. С. Шевченко.

### **1.1. Онтогенетически ориентированная (реконструктивно-кондуктивная) психотерапия.**

В этой связи большую роль в детско-подростковой психотерапии (существующей на пересечении социальных, психологических, клиничко-психиатрических и педагогических координат), играет онтогенетически ориентированный подход в психотерапии, предложенный Ю. С. Шевченко.

Таким образом, в отношении детей и подростков «**онтогенетически ориентированная (реконструктивно-кондуктивной) психотерапия**» (Шевченко Ю.С., 1995) представляет собой личностно-ориентированной интеграцию психодинамических, гуманистических и бихевиоральных направлений психотерапии (Александров А.А., Бараш Б.А., Карвасарский Б.Д. и др., 1992).

Э.Г. Эйдемиллером были сформулированы основные принципы онтогенетически ориентированной групповой психотерапии.

1. Принцип парности однотипных акцентуаций личности подростков и взрослых и личностных радикалов у детей.

2. Принцип клинико-психологического разнообразия участников, включаемых в психотерапевтическую группу.

3. Принцип формулирования терапевтического запроса, учитывающий психологическую незрелость, когнитивные особенности и редуцированность навыков социальной кооперации: психотерапевтические метафоры, проективный рисунок, психодраматическое моделирование.

4. Использование приемов «присоединения» (установление психологического контакта с участниками психотерапевтической группы): синхронизация дыхания, приемы «мимезиса», калибровка эмоциональных состояний.

5. Обучение участников групповой психотерапии всех возрастов двухуровневой обратной связи, содержащей вербальную и невербальную информацию. В группах детей и взрослых с художественным типом мышления дискуссия уступает место игровому моделированию ситуации.

6. Принцип интегративности — комплексное использование психологических механизмов групповой динамики, гештальт-упражнений и психодрамы.

7. Использование эффекта трансового изменения сознания у участников психотерапии, чему в значительной степени способствуют совпадение терапевтических целей, возрастная и психологическая совместимость членов группы, эмоциональная сплоченность.

8. Принцип «здесь и теперь». Принципиальный отказ от биографической направленности групповой психотерапии последовал после констатации факта, что в «здесь и теперь» системно воспроизводится актуальный и исторический опыт индивида.

9. Принцип сбалансированности в исследовании негативного и позитивного опыта участников.

10. Принцип баланса структуры и содержания, ответственности за результат психотерапевта/группы при проведении сеансов групповой психотерапии: директивность стиля психотерапевта и его ответственность за структуру занятия, сменяемая приемами «следования за спиной» участника, который, в свою очередь, отвечает за содержание сеанса и свой результат.

**Цель «онтогенетически ориентированной (реконструктивно-кондуктивной) психотерапии:** онтогенетическая ориентация психотерапевтического процесса позволяет подготовить человека к успешному (самостоятельному, ответственному, реалистичному) приспособлению к ожидающим его в ближайшем будущем социально-

психологическим и психофизиологическим изменениям условий жизни и посильному овладению этими условиями, повысить жизнестойкость.

В рамках онтогенетически ориентированной (реконструктивно-кондуктивной) психотерапии происходит гармонизация личностной структуры пациента, семейных взаимоотношений и решение актуальных психотравмирующих проблем за счет сочетания двух разнонаправленных процессов. Первый (в виде позитивного регресса) направлен на оживление онтогенетически ранних форм общения (в том числе безречевых), саморегуляции, мышления, деятельности с активным включением их в процесс адаптивной перестройки и гармонизации психики в качестве ранее не используемых резервов. Второй (в виде психоэлевации) направлен на одновременную стимуляцию освоения личностью пациента и его ближайшим окружением более зрелых индивидуально- и социально-психических уровней функционирования, которые находятся в их «зоне ближайшего развития» (по Л.С. Выготскому).

### **Приемы «онтогенетической ориентированной (реконструктивно-кондуктивной) психотерапии.**

Особенностью «онтогенетически ориентированной (реконструктивно-кондуктивной) психотерапии с детьми и подростками является работа с будущим (ближайшим и далеким).

«Психоэлевация» к зонам ближайшего развития, готовящая личность к решению проблем ближайшего будущего (смене рода деятельности, окончанию учебного заведения, замужеству, рождению ребенка, разводу, выходу на пенсию, уходу из дома повзрослевших детей и т.д.) реализуется такими приемами, как обучение психической саморегуляции, фантазийно-театрализованное и реалистично-игровое проигрывание предстоящих жизненных сценариев, экзистенциальный анализ, дискуссии, направленные на коррекцию самооценки и уровня притязаний. Работа в координатах «здесь и теперь» обеспечивается путем проработки актуального внутриличностного конфликта и дезадаптивных когнитивных схем пациента (Захаров Н.П., 2004) с помощью бихевиоральной, бихевиорально-когнитивной психотерапии, арт-терапии, психодрамы, гештальт-терапии с проигрыванием актуальных психотравмирующих ситуаций со сменой ролей.

В соответствии с концепцией онтогенетически ориентированной (реконструктивно-кондуктивной) психотерапии и психокоррекции (Шевченко Ю.С., 1995), (Шевченко Ю.С., Добридень В.П., 1995, 1998, 2004) разработаны практические методики семейно-групповой коррекционной работы, интегрирующей различные приемы гештальт-терапии, бихевиорально-когнитивного подхода, суггестии и ауто-суггестии, игровой, творческой и коллективной психотерапии, психогимнастики, психодрамы, трансактного анализа, нейролингвистического программирования, этологической психиатрии и других клинко-

психологических направлений, а также оригинальные экстра- и интрапсихические приемы терапевтического, исправляющего и развивающего воздействия на различные сферы пациентов в трех пространственно-временных измерениях /«здесь и теперь», «тогда и там», «вскоре и вблизи»/.

Ю.С. Шевченко выделяет сферы, являющиеся мишенями «онтогенетически ориентированной (реконструктивно-кондуктивной) психотерапии».

Реконструкция, развитие и гармонизация социально-коммуникативной сферы предполагает сочетание игровой, групповой, гуманистической психотерапии, а также тренинг социального общения в семье, референтной группе, макросоциуме.

Развитие самосознания на основе более полного самопознания, адекватной самооценки и усовершенствованной саморегуляции достигается в процессе рациональной, когнитивной, позитивной психотерапии (Пезешкиан Н., Пезешкиан Х., 1993), гештальт-терапии, экзистенциального анализа, библиотерапии, психотерапевтически смоделированного обряда инициации.

Развитие и расширение опыта адаптивного поведения, формирующегося как спонтанно (за счет импринтинга и имитации), так и осознанно (в результате научения и самообучения), осуществляется в процессе бихевиоральной и эмоционально-стрессовой психотерапии, коллективной и трудовой психотерапии и проч.

Подсознательно-архетипические мишени онтогенетически ориентированной психотерапии достигаются в процессе интеграции суггестивных техник, классического психоанализа, психодрамы и символдрамы, музыкотерапии, нейролингвистического программирования, трансных (в том числе шаманских и религиозно-обрядовых) ритуалов.

Ниже приводится пример онтогенетически ориентированного незаконченного рассказа, используемого в практической психотерапии детей и подростков.

«Мальчик с богатым воображением».

Жил-был мальчик, очень умный, начитанный и большой любитель кино. Возможно, в будущем он мог бы стать писателем и создавать сценарии для кинофильмов. Уже сейчас, будучи ребенком, он сочинял захватывающие истории про «инопланетян», «черную руку», «красные глаза», «пеструю ленту», про вампиров, чудовищ, пиратов, рэкетиров, убийц и людоедов и с увлечением рассказывал эти страшилки и ужастики своим приятелям. Те с замиранием сердца слушали его рассказы и восхищались неумемной фантазией товарища. А дело было в том, что когда наступал вечер, мальчик

ложился в постель и гасил свет, все персонажи его кошмарных сочинений ярко и отчетливо, как живые возникали перед его мысленным взором и начинали кружиться по комнате, улюлюкая, приближаясь и угрожая расправой. В эти моменты мальчика охватывал ужас, хотя он и понимал, что это ему только мерещится. Но на самом деле ему было стыдно признаться, что ему просто страшно оставаться одному в темноте. Мальчику надоела такая жизнь, и он стал думать о том, как избавиться от страхов, связанных с собственным воображением. И вот что он придумал... Но поскольку это был умный мальчик, то он решил, что просто избавиться от тех или иных страхов недостаточно. Единственный выход, решил мальчик - это самому стать смелее, а для этого необходимо следующее...

Использование методики незаконченных рассказов, удовлетворяющей потребность в самопознании (возможном только через познание других) и формирующей потребность в творческой самореализации (в процессе эмоционально привлекательной деятельности) естественным образом реализует основные принципы онтогенетически ориентированной психотерапии. В частности она позволяет: привлечь к психотерапевтическому процессу всю семью; обеспечить равноправие и партнерство детей и родителей, трансформирующие группу в единый, гуманистически направленный коллектив; сочетать групповой характер лечебного процесса с индивидуализацией его задач; интегрировать лечебные, воспитательные, обучающие и рефлексивно-аналитические приемы психотерапии и психокоррекции.

### **Задания для самостоятельной работы.**

#### **Упражнение «Письмо из будущего».**

Известно, что прогнозирование будущего определяет настоящее. Текущие проблемы бывает легче решать, если человек умеет уверенно и оптимистично смотреть в будущее. В нем участники должны взглянуть на свое настоящее из благополучного будущего, в котором сегодняшние проблемы уже давно нашли свое решение. Это упражнение может быть эффективным при работе с различными жизненными затруднениями.

#### **Инструкция:**

Давайте сегодня предоставим вашему сознанию небольшой перерыв. Вы интенсивно поработали и глубоко разобрались в проблеме. Вы понимаете причины своих трудностей, вы знаете, как они проявляются. Вы продумываете решения.

Однако мы сможем оказать себе дополнительную помощь, если зададим работу и нашему бессознательному.

Представьте себе, что ваше бессознательное перемещается на несколько лет в будущее, например на пять, на десять лет или на два года, и из этой точки будущего комментирует вашу сегодняшнюю жизнь, ваши текущие

обстоятельства и проблемы. Оно открывает вам, как ваша жизнь будет складываться дальше. Вы можете увидеть, как вы решили свои проблемы, когда это произошло или же какой путь вы избрали для того, чтобы обойти не поддающуюся решению проблему.

Из какого-то момента в будущем напишите себе письмо, рисующее вам панораму вашей дальнейшей жизни, где сегодняшние тревоги давно превратились в твердую почву завтрашнего дня. Поставьте дату, не забудьте написать обращение и подписаться.

#### **Упражнение «10 автобиографических утверждений».**

Упражнение направлено на развитие чувства самооценности, аутентичности, естественности. Упражнение инициирует отказ от масочных форм поведения.

#### **Инструкция:**

Если бы существовал некто, способный заглянуть в вашу душу и понять ее как никто другой, какие 10 наиболее существенных вещей он мог бы узнать о вас, что, скрытое от посторонних глаз, замаскированное одеждой, вежливостью, привычками, ролями, он, единственный, открыл бы в вас?

**Упражнение «Последний час».** Эта техника предназначена для изменения отношения к жизненному времени, к течению жизни, осознанию его ценности для человека. Техника была предложена Г. Гурджиевым.

#### **Инструкция:**

Оглянитесь на только что прошедший час, как если бы он был для вас последним часом на земле, и вы только что осознали, что умерли. Спросите себя, довольны ли вы последним часом своей жизни?

А теперь оживите себя вновь и поставьте перед собой цель в течение следующего часа (если вам посчастливится его прожить) извлечь из жизни немного больше, чем вам удалось в предыдущий час. Определите, где и когда Вам следовало действовать более разумно, а где проявлять спонтанность.

Попробуйте посмотреть на себя как бы со стороны, постепенно избавляясь от всего второстепенного, "наносного".

Постепенно Вы можете довести быстроту данной техники до буквально нескольких мгновений. Можете каждый час - когда пищат часы или бьют куранты - отводить несколько секунд на беспристрастный анализ минувшего часа и на эффективный настрой на извлечение максимальной пользы из последующего часа. Ощущения во время проведения техники должны быть ощущениями игры. Ведь во время игры нам позволено вообще всё на свете: и умирать самому, и убивать других, и быть другого пола, видеть и слышать несуществующее, - такова суть игры. Поэтому нет ничего страшного, если Вы будете "умирать" каждый день по нескольку раз. И эффект от данной техники равен основному эффекту от других игр - жажда жизни, азарт и увлеченность.

## Упражнение "Сталкинг собственной энергии".

Техника предназначена для инвентаризации трат собственных сил, энергии. Если вам кажется, что ваши силы и энергия "утекают" в неизвестном направлении, что отдача от вашей жизнедеятельности близка нулю, то эта техника для вас.

### Инструкция:

Она была предложена Виктором Санчесом и была впервые опубликована в журнале "Magical Blend" (Май/Июнь 1995 г.). В основе её лежит самонаблюдение за своими действиями, переживаниями.

1. Поделите страницы тетради на три колонки: "О чем я думал?", "Что я делал?", "То ли это, что мне надо?"

2. Настройте будильник таким образом, чтобы он подавал сигнал через 15 - 30 минут. Если у вас есть такая возможность, то добейтесь того, чтобы интервалы были случайными. Если такой возможности нет, меняйте интервалы. Например, сегодня это будет 17 минут, а завтра 29.

3. Всякий раз, когда вы слышите звонок будильника, то делайте следующее. Понаблюдайте над поведением самого себя в последнюю минуту. Запишите в вашей тетради ответы на все три вопроса. Ответы должны быть максимально краткими, не описывайте то, что собираетесь делать, но к чему ещё не приступали.

4. Перед сном ответьте на следующие вопросы:

- Были ли мои мысли разнообразными или повторяющимися?
- Каковы те мои мысли, которые чаще всего повторяются?
- Были ли мои действия разнообразными или повторяющимися?
- Какие из них повторялись наиболее часто?
- Наблюдалась ли связь между моими мыслями и действиями?
- Каков процент тех из моих действий, которые хоть как-то связаны с тем, что я в действительности хотел сделать?

Повторяйте эту процедуру каждый день в течение одной недели, начиная с понедельника. Неделя- это естественный цикл жизни человека. Если пропустите один день, то самым лучшим будет начать со следующего понедельника. Для точности и достоверности эксперимента не используйте "внутренний будильник".

Внимательно проанализируйте ситуации и дайте ответы на следующие вопросы:

- О чем я часто думал?
- Что я часто делал?
- Как часто я делал то, что мне не надо?
- Про что мне нужно думать чаще? Реже?
- Что мне следует делать чаще? Реже?
- Что мне мешает делать именно, то, что мне надо?
- Что я могу сделать прямо сейчас для повышения своей личной эффективности? Что мне надо прекратить делать прямо сейчас?

Во многом эффективность данной техники зависит от того, насколько тщательно вы делаете записи. Вероятно, что вы придёте к выводу, что у вас слишком много потребностей, задач, стремлений. Что вы не успеваете жить, что вам категорически не хватает времени. Распишите все свои потребности по трём колонкам: "Самое необходимое для жизнедеятельности", "Гедонизм", "Смысл жизни". В первую колонку напишите то, что нужно вам в физиологическом плане, для безопасности своей и семьи и т.д. Во вторую то, что нужно только для сиюминутного удовольствия, развлечения. В третью пишите только то, что относится к самым главным вашим жизненным целям.

### **Упражнение «Цель-Средство-Результат-Пустое».**

Эта техника предназначена для упорядочивания ваших жизненных действий по категориям: "цель", "средство", "результат", "пустое". Разовое или - что лучше - систематическое проведение данной техники поможет определить причинно-следственные связи своей жизни, стать более целеустремленным и собранным, настроенным на достижение основных жизненных задач.

### **Инструкция:**

Составьте таблицу из четырех столбцов: "Цель", "Средство", "Результат", "Пустое". В графу "Цель" записываете те явления своей жизни, которые представляют для вас наибольшую ценность, то, к чему настойчиво стремитесь. Обратите внимание, что цель это то некоторое конечное состояние, к которому вы стремитесь. Старайтесь максимально точно и где-то даже с помощью чисел формулировать цели своей жизни. Можно, например, написать: "Материальное благополучие. В графе "Средство" пишете то, что является средством достижения той или иной цели. Не пишите сюда то, что нельзя отнести к какой-то цели. Если вы не можете отнести средство к какой-то цели, то это значит, что явление совсем не средство, а что-то другое (цель, результат или пустое). Для достижения целей материального благополучия, например, можете написать: "Получение образования" или "Повышение производительности труда".

В графу "Результат" заносите явления, которые важны, но которые нельзя отнести ни к целям, ни к средствам. Если, скажем, у вас в целях стоит материальное благополучие, а в средствах - работа, то в результатах может оказаться, например, отпуск или ссоры с коллегами. Вы могли бы работать совсем без отпуска, он вам не нужен даже для отдыха (для последнего вам достаточно выходных и хорошо выспаться), но отпуск является непременным атрибутом работы в данной фирме. То же и с конфликтами. Они совсем не являются вашей целью, не нужны, а - скорее всего - даже мешают работе. Но все равно конфликты случаются, и это является неизбежной платой за ваше старание. Поэтому вы ссоры заносите в графу "Результат". Может быть и такая ситуация: вы уже имеете стабильный источник дохода, не связанный с работой, деньги для вас целью не являются,

но у вас есть хобби (например, преподавание), за что вы получаете деньги; в этом случае "Зарплата" может занять свое законное место в графе "Результат". Всем остальным жизненным явлениям место, скорее всего, в четвертой графе, "Пустое". Обратите внимание, что одно и то же жизненное явление может относиться к разным графам. Это часто бывает, когда что-то является и целью, и средством. Например, хороший заработок может стоять и в целях, и в свою очередь быть средством достижения других целей. Нельзя только заносить явление сразу и в "Пустое", и в иную категорию.

### **Упражнение "Близнец с того света".**

Техника призвана помочь человеку разобраться в сложных вопросах своей прошлой жизни, отразиться и ассимилировать прошлый опыт.

#### **Инструкция:**

1. Необходимо максимально точно сформулировать вопрос, который вас гложет по отношению к вашему прошлому. Запишите его на бумаге.
2. Теперь представьте себя в прошлом. Как вы себя вели в тот период, как выглядели.
3. Представьте, что непосредственно перед кризисными явлениями вы подошли к зеркалу, а в нём увидели себя... Не совсем себя, а себя из будущего... Из зеркала на вас посмотрел человек, лет на пять (десять, пятнадцать, двадцать...) старше вас.
4. Это оказался ваш близнец из параллельной вселенной, в которой часы спешат на пять (десять, пятнадцать, двадцать...) лет. Этот близнец вам рассказал немного о своей жизни. А также предупредил вас о надвигающемся кризисе, о том, что надо действовать осторожно, что надо обратить внимание на такие-то обстоятельства, что надо задаться такими-то целями или задачами, что следует сделать то-то или то-то. Не торопитесь, представляйте в деталях разыгрываемую сцену. Не бойтесь проиграть её в голове заново.
5. Когда "близнец с того света" исчезнет из зеркала, вам надо будет хорошо подумать над его словами. Стоит ли на них обращать внимание или нет? Если стоит, то почему? Если не стоит, то тоже почему? Учтите, что совсем необязательно верить первому встречному, пусть даже и собственному "близнецу с того света".
6. Вернитесь в реальность. Подумайте теперь объективно над тем, как и почему вы повели себя в той кризисной ситуации именно так. Каких знаний, сведений вам не хватило? К чему вам надо было стремиться, а к чему нет? Что вам надо было делать, а что нет?
7. Осталось самое главное. Подойдите к зеркалу. Очень хорошо подумайте, взвесьте каждое своё слово. А теперь скажите зеркалу своё предупреждение-послание себе-в-прошлом. Только скажите так, чтобы другой ваш "близнец с

того света", у которого часы наоборот отстают на пять (десять, пятнадцать, двадцать...) лет, всё понял и осознал.

### **Упражнение "Независимость от прошлого".**

Техника предназначена для выработки эмоциональной устойчивости через выработку независимости от событий в прошлом, довлеющих тяжким грузом над настоящим.

#### **Инструкция:**

1. Подготовьте шесть-восемь одинаковых чистых бумажек (карточек). Напишите на них: "3 года", "7 лет", "12 лет", "14 лет", "18 лет", "21 год", "30 лет". Разумеется, можно написать и другие периоды своей жизни. Если вам нет еще тридцати, то этот возраст не пишете. Если кажется, что период жизни в 15 лет тоже был ключевой для вас, добавьте такую карточку.

2. Переверните карточки, перемешайте их, выберите случайным образом одну. Постарайтесь вспомнить себя в этом возрасте, в разных деталях, существенных и не очень. Представьте как вы думали, как разговаривали, чем занимались, о чем мечтали, как были развиты физически, где и с кем жили и т.д.

3. Окиньте внутренним взором себя настоящего. Как вы сейчас думаете, как разговариваете, чем занимаетесь, о чем мечтаете, как развиты физически, где и с кем живете...

4. Попробуйте представить себе альтернативное настоящее. То есть такого человека, который мог бы вырасти из того семи- или двенадцатилетнего ребенка. Тоже попробуйте представить в деталях. Закончив, представьте иную альтернативу, потом еще одну. Если на представление мелочей уходит много времени, то можете их опустить.

5. Еще раз окиньте внутренним взором себя настоящего. Еще раз представьте себя в том юном возрасте.

6. Теперь попробуйте представить себе альтернативное прошлое. Каким вы могли бы быть, как думать, как разговаривать, чем заниматься, о чем мечтать, какое могло бы быть у вас физическое развитие, с кем могли бы жить и т.д. Придумайте себе несколько альтернатив прошлого.

#### **Библиографическая ссылка**

1. Техника обретения уверенности "Записки из прошлого" [Электронный ресурс] // А. Я. Психология (psyoffice.ru) : [web-сайт]. 19.09.2012. – Режим доступа: [http://www.psyoffice.ru/7/training/tehniki/zapiski\\_iz\\_proshlogo.html](http://www.psyoffice.ru/7/training/tehniki/zapiski_iz_proshlogo.html) (19.09.2012).

#### **Рекомендуемая литература.**

1. Абдурахманов Р.А. Введение в общую психологию и психотерапию. –

Москва-Воронеж, 2003. – 304 с.

2.Александров А. А. Психотерапия: Учебное пособие. – СПб: Питер, 2004.– 480 с.

3.Бехтерева Н.П. Здоровый и больной мозг человека. – М.: АСТ; Спб: Сова, 2010. – 399 с.

4.Бихевиорально-когнитивная психотерапия детей и подростков / под общей редакцией проф. Ю.С. Шевченко. – СПб.: Речь, 2003. – 552 с.

5.Корнеева В.А. Сенсомоторная коррекция нейропсихологических дисфункций у детей с элективным мутизмом. В кн.: Шевченко Ю.С., Кириллина Н.К., Захаров Н.П. Элективный мутизм. Красноречивое молчание: клиника, диагностика, терапия, психологическая коррекция. – СПб.: Речь, 2007. – С. 196-227.

6.Менделевич В.Д., Мухаметзянова Д.А. Антиципационные особенности психической деятельности детей, страдающих неврозами. // Социальная и клиническая психиатрия. – Т. 7, вып. 2. – М., 1997. – С. 31-36.

7.Соколова, Е.Т. Психотерапия : теория и практика: учеб.пособие для вузов по напр. и спец. «Психология» / Е.Т. Соколова . – 4-е изд., стер. – М. : Академия, 2010 . – 368с

8. Плоткин Ф.Б. Алекситимия: общая концепция и роль в патогенезе аддикций // Психотерапия и клиническая психология. Научно-практический рецензируемый журнал. Официальный орган Белорусской ассоциации психотерапевтов. – № 41 (24), 2008. – с. 11-17.

9. Шевченко Ю.С., Баздырев Е.И. Эволюционно-биологический взгляд на природу и проявления психопатологического диатеза. X Мнухинские чтения. Взаимодействие специалистов в области психического здоровья детей и подростков по преодолению факторов социальной среды. Конференция, посвященная памяти профессора С.С. Мнухина. – СПб., 2011. – С. 271- 275.

10.Шевченко Ю.С. Онтогенетически ориентированная (реконструктивно-кондуктивная) психотерапия — третья отечественная концепция неэклетической интеграции [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012. – N 5 (16). – URL: <http://medpsy.ru>

11. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Семейная психотерапия. – Л.: Медицина, 1990. – 189 с.

### **Электронные информационные образовательные ресурсы.**

1. Институт гуманистической и экзистенциальной психотерапии: <http://www.hepi.lt/ru/>

2. Психологическая лаборатория:  
[http://vch.narod.ru/lib\\_link.htm](http://vch.narod.ru/lib_link.htm) [http://vch.narod.ru/lib\\_link.htm](http://vch.narod.ru/lib_link.htm) .
3. «Практическая психология» <http://psynet.narod.ru/main.htm>.
4. Электронные психологическая библиотека. PSYLIB  
<http://www.psylib.kiev.ua/> <http://www.psylib.kiev.ua/>
5. Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. - URL:  
<http://elibrary.ru>  
Все профессиональные психологические тесты [Электронный ресурс].  
- URL:<http://vsetesti.ru>  
Психология: описания психологических тестов, тестирование он-лайн, тренинги, упражнения, статьи, советы психологов [Электронный ресурс]. - URL: <http://azps.ru>
6. Институт практической психологии «Иматон» [Электронный ресурс]. - URL:<http://www.imaton.ru>

## 1.2 ИГРОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ.

Эпиграфом к описанию методов психотерапии с детьми может служить высказывание А.С. Макаренко : «Игра имеет важное значение в жизни ребенка.... Каков ребенок в игре, таким от во многом будет в работе когда вырастет. Поэтому воспитание будущего деятеля происходит прежде всего в игре....». Таким образом, игра – символический язык для самовыражения. Под игровой психотерапией понимают метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры.

Отличительной особенностью детской психики является трудность в вербализации для выражения эмоций. Дети естественным путем развивают свой эмоциональный мир и выражают его в зависимости от возраста в активной, частично вербальной форме — игре (Sandler, Kennedy & Tyson, 1980). Поэтому игровая деятельность ребенка выступает в качестве проективного материала, поскольку даже в не большом «кусочке» детской игры можно увидеть « глубинные процессы и скрытые мотивы поведения» (З. Фрейд, 2015). Анализ игровой деятельности ребенка позволяет обнаружить проблемы в аффективной сфере, в межличностных отношениях, особенности его «Я- концепции». При помощи игры психолог, работающий с ребенком раннего возраста, дошкольником и ребенком младшего школьного возраста, получает самую информацию о бессознательных конфликтах, страхах и невротических установках ребенка. В игре часто отражается социальная ситуация, в которой развивается ребенок, а также взаимоотношения ребенка с особо значимыми для него взрослыми. В ходе игры ребенок может находить решения своих проблем, часто даже не прибегая к вербальному толкованию.

По мнению А.И. Захарова, корректирующий механизм игротерапии заключается в проекции отрицательных эмоций и качеств ребенка на игровой образ. А. И. Захаров рассматривал игру как самостоятельный

метод, и как составную часть, сочетающуюся с рациональной и суггестивной психотерапией.

Выделяют следующие направления игровой психотерапии:

- **Психоаналитическое (психодинамическое) направление.** Создателями игровой терапии являются М. Кляйн и А. Фрейд. Для М. Кляйна спонтанные игры ребёнка являлись эквивалентом свободных ассоциаций взрослых пациентов. Для Анны Фрейд — способом установления союза с ребёнком против некоторой части его душевной жизни. Д.В. Винникотт применял игровую психотерапию в первую очередь для переработки детьми опыта ранних конфликтов привязанности и разлуки.
- **Недирективная игровая психотерапия,** базируется на парадигме гуманистической психологии К. Роджерсом. Метод был разработан В. Экслином и Гарри Л. Лэндретом. Представляет собой спонтанную игру в хорошо оснащённой игровой комнате, при создании безопасных психотерапевтических условий.
- **Поведенческая игровая психотерапия,** представителями данного подхода являются А. Бандура, Д. Вольпе. Основная задача терапевта в ней — обучение адаптивному поведению.
- **«Освобождающая» игровая психотерапия,** представляющая собой по сути поведенческую психотерапию, психотерапевтический эффект достигается за счёт реакции отреагирования. Разработана в 1930-х годах Д. М. Леви. В ней применяются игровые ситуации, в которых ребёнок может пережить конфликтную или страшную для него ситуацию вновь, но в безопасной обстановке. Воссоздание такого травмирующего события позволяет больному освободиться от психического напряжения, вызванного этим событием.
  - **Структурированная игровая психотерапия** — разновидность метода освобождающей игровой терапии. Разработана Г. Хембриджем. Ребенку предлагается уже структурированная игровая ситуация, с помощью которой можно решить конкретные задачи (ревность и враждебность в связи с рождением брата или сестры, тревога по поводу разлуки с матерью и т. п.

В практике психотерапевтической помощи детей и подростков чаще всего встречается **интегративно-эклектическое направление игровой психотерапии,** которая включает в себя элементы всех направлений игровой терапии.

**Цели игровой терапии:** научение адекватному выражению эмоций (развитие эмоционального интеллекта); разрешение внутриличностных и межличностных конфликтов; научение адаптивному поведению, развитие социального интеллекта.

## **Показания к игровой терапии:**

- эмоциональные состояния после развода родителей;
- наличие тревоги у детей;
- соматические и психосоматические заболевания;
- агрессивное поведения;
- плохая успеваемость в учебе;
- эмоциональное состояние детей, подвергшихся насилию или живущих в условиях психической напряженности и т.п.

## **Этапы организации игровой психотерапии:**

*I этап:* установление контактов и свободная игра с ребенком, знакомство с игровой комнатой.

*II этап:* введение в игру ребенка какой-либо ситуации, напоминающей психотравмирующее событие с помощью специально подобранных игрушек. В процессе разыгрывания психотравмирующей ситуации ребенок управляет игрой и тем самым перемещается из пассивной роли пострадавшего в активную, деятельную роль (что само по себе обладает лечебным эффектом).

*III этап:* продолжение свободной игры ребенка. Ведущему игровой терапии следует заранее составить предполагаемый план игры с учетом возраста и особенностей эмоционального состояния ребенка, а также конечной цели игровой терапии.

Метод игровой терапии предполагает как индивидуальную игру ребенка, так и ролевые игры в детской группе, когда перед игрой распределяются роли среди детей.

В качестве игрового материала могут выступать:

*Для ролевых игр:*

- куклы;
- домики;
- посуда;
- машины;
- медицинский набор и т.п.

*Игровой материал для снятия агрессии и страхов:*

- солдатики;
- монстры;
- оружие;
- маски волка, бандита, чудовища и т.п.

### *Игровой материал для развития творческого мышления:*

- пластилин или глина;
- краски, карандаши и фломастеры;
- конструкторы, мозаика и т.п.

### **Ограничения в игровой психотерапии.**

Установление ограничений является одним из наиболее важных аспектов игровой терапии. Ограничения создают условия для развития терапевтических отношений и помогают приблизить опыт, полученный в игровой комнате, к отношениям в реальной жизни. Необходимым условием игровой терапии является интеграция свободы и порядка, так как только таким образом вовлеченные в процесс терапии люди могут актуализировать свои потенциалы.

Принцип дозволенности в недирективной игротерапии не означает принятие любых поступков. Игровая терапия дает ребенку возможность прежде всего научиться самоконтролю, умению выбирать, чувству ответственности за совершенный выбор. Лэндрет отмечает следующие цели, свидетельствующие о необходимости установления таких ограничений, которые:

- позволяют гарантировать физическую и эмоциональную безопасность ребенка;
- обеспечивают принятие ребенка;
- способствуют развитию у ребенка способности к принятию решений, самоконтролю и ответственности;
- связывают сеанс в игровой комнате с реальной жизнью, усиливая принцип «здесь и сейчас»;
- обеспечивают предсказуемость ситуации в игровой комнате;
- позволяют сохранить профессиональные, этические и социально приемлемые отношения между ребенком и игровым терапевтом;
- позволяют сохранить оборудование в игровой комнате.

К тому же, когда возникает ситуация, требующая четких ограничений, а терапевт их не устанавливает, ребенок лишается возможности открыть нечто важное в самом себе.

Однако для установления более структурных отношений между ребенком и терапевтом в процессе игротерапии используются не какие-то условные, а четкие ограничения, отвечающие следующим требованиям:

1. Ограничения в игровой комнате должны быть минимальными. Ребенок не сможет узнать себя, выразить себя, если на все его действия налагаются запреты.
2. Ограничения должны быть выполнимыми; невыполнимые ограничения наносят большой вред терапевтическим отношениям, мешая развитию доверия.
3. Ограничения должны носить четкий характер.
4. Ограничения должны устанавливаться твердо, но спокойным, вежливым тоном.
5. Ограничения не нужны до тех пор, пока в них не возникла необходимость.

Процесс установления ограничений – это тщательно продуманная процедура, предназначенная для того, чтобы передать ребенку понимание, принятие и ответственность. Цель терапевта состоит не в том, чтобы запретить ребенку что-либо делать, а в том, чтобы облегчить ему выражение руководящих им чувств, потребностей и желаний в более приемлемой форме. Задача терапевта заключается не в попытке остановить деятельность ребенка, а в том, чтобы реагировать на него таким образом, чтобы ответственность за изменение поведения принадлежала ребенку. С этой целью используется строгая последовательность в установлении ограничений, называемая в игровой терапии шагами установления ограничений. Они предназначены для того, чтобы облегчить процесс сообщения о понимании и принятии мотивов ребенка, четкого установления границ и предложения альтернативных способов поведения.

**Шаг 1. Признание желаний, чувств и потребностей ребенка.** Сформулировав в словах понимание чувств и желаний ребенка, терапевт сообщает ему, что мотивы принимаются. Важность этого шага состоит в самом факте признания у ребенка чувств и потребностей. Но необходимо помнить, что чувства должны быть отражены сразу, как только они появляются. В словесной форме данная конструкция может быть выражена следующим образом: «Я понимаю, что тебе хочется (нравится)...»

**Шаг 2. Сообщение об ограничении.** Здесь форма постановки ограничения должна быть очень четкой и должна ясно выражать, что именно запрещено. Расплывчатость ограничения мешает ребенку принять на себя ответственность и действовать соответственно. Словесная конструкция является продолжением первого шага и имеет форму «...но... делать нельзя...».

**Шаг 3. Предложение возможных альтернатив.** Ребенок может не знать какого-то другого способа для выражения того, что он чувствует. Возможно также, что в данный момент ребенок видит только один путь, который входит в перечень ограничений. Поэтому на данном этапе терапевт

предлагает ребенку возможную альтернативу или даже спектр альтернатив для самовыражения ребенка. Словесная конструкция ограничения дополняет первые два шага и выражается в форме «...можно делать...».

Для точного понимания формы выражения установления ограничений проиллюстрируем их несколькими примерами.

**Ситуация 1.** Ребенок начинает рисовать на стене.

Форма выражения ограничения терапевтом: «Я понимаю, что тебе хочется порисовать на стене, но этого делать нельзя, можно рисовать на бумаге».

**Ситуация 2.** Ребенок злится и раскидывает игрушки.

Форма выражения ограничения терапевтом: «Я понимаю, что ты злишься, но игрушки разбрасывать нельзя, можно порвать бумагу или попинать трехступенчатая система установления ограничений дополняется четвертым шагом.

**Шаг 4. Предоставление ребенку последней возможности выбора.** В этот момент ребенку предьявляется ультиматум – возможность последнего выбора. Лэндрет указывает, что ультиматум может выражаться в каком-либо предупреждении, которое может быть выражено несколькими способами (запрет на использование некоторого материала, игрушек, прекращение занятия и т. д.). Опыт показал, что эффективнее всего срабатывает прием прекращения занятия. Тогда словесная конструкция выражения этого шага при добавлении его к предыдущим трем имеет форму: «Если ты не перестанешь... то ты уйдешь из игровой комнаты». Здесь необходимо отметить, что подключение четвертого шага возможно только при трехкратном повторении первой структуры, состоящей из трех шагов. Другими словами, вначале психолог должен три раза установить запрет по приведенной выше формуле: «Я понимаю... но этого делать нельзя... можно...». Если ребенок все же продолжает выполнять запрещаемое действие, то в четвертый раз психолог предьявляет ему ультиматум: «...ты уйдешь из игровой комнаты». При условии, что ребенком нарушается ограничение досрочного выхода из процесса игротерапии, ультиматум может изменить словесную форму и звучать так: «...ты больше не придешь в игровую комнату». Предлагаемая схема не относится абсолютно ко всем ситуациям. Она непригодна для использования в том случае, когда ребенок выполняет действия, угрожающие его жизни и здоровью, например высовывается из окна, пытается разбить стекло или зеркало, пытается что-то проглотить и т. д.

Начиная с 1960-х годов был проведен ряд исследований, которые показали, что психологи различных направлений игровой терапии

придерживаются сходных взглядов на установление запретов. Поэтому был определен общий примерный список ограничений.

Список запретов во время проведения игровой терапии:

- брать домой игрушки из игровой комнаты;
- брать домой то, что сделал во время занятия, в том числе и рисунки;
- уходить из игровой комнаты до окончания занятия;
- задерживаться в игровой комнате после окончания занятия;
- надолго выключать свет;
- наливать воду в ящик с песком;
- разбрасывать песок по комнате;
- раскрашивать игрушки;
- рисовать на стенах, дверях, мебели;
- приводить друзей;
- приносить еду или питье;
- ломать игрушки;
- портить мебель;
- открывать двери и окна;
- кидаться песком;
- швырять по комнате предметы, игрушки;
- сидеть у терапевта на коленях;
- обнимать терапевта на протяжении длительного времени.

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Составьте коррекционную программу по детской игровой терапии.
2. Проанализируйте игровую деятельность ребенка по предложенной схеме ( см. приложение).

**Упражнение «Выпускание пара» Донна Кангелози (Donna Cangeiosi).**

Предлагаемая техника дает детям возможность рассказать о своих сложных чувствах и проблемах и сформировать адаптивные формы поведения в затруднительных ситуациях. Данная методика позволяет преодолеть психологические защиты ребенка, развить его коммуникативные и творческие возможности, отреагировать негативные эмоции, развить эмпатические способности. Вначале следует попросить ребенка рассказать о какой-либо ситуации, вызывающей у него сильное раздражение или злость. Затем психотерапевт достает «ледяную» пластину и деревянный молоток. Психотерапевт просит ребенка подумать над тем, как он предполагает себя вести в такой же ситуации. Психотерапевт может подсказывать ребенку каким образом можно решить возникающие проблемы. Ребенок и психотерапевт продолжают поочередно вступать в игру, вспоминая разные неприятные истории и отбивая при этом по куску «льда» до тех пор, пока вся

«ледяная» пластина не окажется разбитой на мелкие осколки. Если техника «Выпускание пара» используется в группе или в семейной психотерапии, то каждого участника спрашивают, как бы он вышел из затруднительного положения, либо каждый рассказывает о своем случае (иногда бывает целесообразно начать игру с обсуждения менее сложных чувств и ситуаций для того, чтобы вовлечь ребенка в игру и узнать о свойственных ему копинговых приемах и т. д.). Такое занятие способствует открытому обмену мнениями, укрепляет сплоченность, способствует совместному решению проблем, ведет к освобождению от негативных переживаний.

### **Упражнение "Мои игрушки".**

Данная техника - инструмент, который позволит в нужный момент избавиться от посторонних, в том числе тревожных, мыслей и сосредоточиться на текущих делах.

#### **Инструкция:**

Составьте список из шести-семи любимых игрушек, которые были у вас в детстве: машинки, куклы, солдатики, мячики, скакалки, конструкторы, модельки и т.д. Держите этот список у себя в голове.

В сложных жизненных ситуациях, когда надо заняться одним, а из головы не выходят какие-то волнующие мысли, мысли-"паразиты", обратитесь к воспоминаниям о своих любимых игрушках:

- Как они выглядели (выглядят)?
- Как вы с ними играли?
- Как с ними можно было бы еще поиграть?

Пофантазировав таким образом некоторое время, вернитесь в реальность и скажите себе:

- Теперь я взрослый!
- Теперь у меня новые игрушки!
- Мне нравится такая жизнь, где надо чего-то добиваться!

### **Упражнение «Cap Your Anger» Бриджин Гарднер.**

В США любят использовать одежду и головные уборы как часть атрибутики, используемой в игровой терапии (как недирективной, так и директивной).

Пример игровой техники, разработанной Бриджин Гарднер для работы с агрессией в детских группах по развитию социальных навыков (на основе когнитивно-бихевиоральной игровой терапии, младшая школа): детям предлагается узнать о том, какие виды злости бывают: пассивный (лягушка), пассивно-агрессивный (черная маска), агрессивный (дракон), ассертивный (корона).

Пассивная злость (злоба, гнев): человек принимает все удары на себя, никак не отвечая, «проглатывая» обиду. Пассивно-агрессивная злость: человек выражает свою агрессию не прямо, а исподтишка, делая что-то втайне. Агрессивная злость: человек выражает свой гнев открыто и бурно.

Ассертивная злость (напористого, уверенного в себе человека): человек выражает свой гнев сдержанно, но уверенно, умеет пользоваться своей агрессивностью в конструктивных целях. Содержание техники представляет собой ролевую игру, в которой каждый из участников группы пробует себя в каждой роли, соответствующей типу злости. Обсуждается, в какой роли комфортнее, в какой наоборот, плюсы и минусы использования той или иной стратегии выражения агрессии в зависимости от ситуации. **Из мастер-класса Б. Гарднер «Рисование вне контура: игровая терапия в школах (детских садах)».**

#### **Упражнение "Коробка хорошего настроения" (А. Баркевич).**

Это упражнение предназначено для выполнения дома в семьях с проблемными детьми, приблизительно с 5-6 лет. Задача: родители находят коробку, которую вместе с ребенком оформляют - коробка особенная. В течение дня ребенок и родители складывают в нее маленькие игрушки, вещички или записки, которые вызывают у них в течение дня хорошее настроение или напоминают о чем-то хорошем. Перед сном один из родителей или оба вместе с ребенком открывают коробку и просматривают содержание, обсуждая его значение. Например, мама положила туда маленького солдатика и объяснила свой выбор дочери так: "Этот солдатик кажется мне крепким и сильным. Ты сегодня была похожа на него, смогла быть сильной, все-таки не заплакав и не раскричавшись в магазине".

Это игровое упражнение позволяет укрепить детско-родительские отношения .

#### **Упражнение « Сочинение историй с помощью шарфа»( Х. Кэдьусон, Ч. Шиффер).**

Техника сочинения историй с помощью шарфа является одной из методик, характерных для динамической игровой терапии. Она позволяет работать с такими детьми и развивать их экспрессивные возможности, определенным образом организуя их двигательные, невербальные реакции. Техника сочинения историй с помощью шарфа была создана для работы именно с импульсивными детьми, чтобы помочь им организовывать свои двигательные, невербальные реакции и активизировать речевую экспрессию, основанную на воображении и психомоторике.

**Описание техники.** Применяя эту технику, психотерапевт, используют большой кусок красивой, полупрозрачной ткани, типа шифона (примерно 2,5 метра). Такая ткань в наибольшей степени подходит для игры, поскольку позволяет активизировать воображение. Вначале взрослые, держа шарф за углы, раскачивают его вверх и вниз, постоянно накрывая им ребенка с головой. Затем психотерапевт начинает рассказывать историю и поясняет, что должен делать ребенок: он должен двигаться, когда шарф поднимается, и останавливаться, когда опускается. Шарф, таким образом, позволяет

контролировать движения ребенка и давать ему определенные сигналы. Как правило, психотерапевт начинает игру словами: «Жил-был мальчик (девочка), который, — шарф поднимается, — однажды ....»

В ходе игры психотерапевт скорее комментирует действия ребенка, указывая на их эмоциональный оттенок, чем непосредственно просит изобразить то или иное эмоциональное состояние. Например, он может сказать: «Это рассказ про мальчика, который весело подпрыгивает» (констатирует состояние ребенка). Иногда ребенок может случайно выскочить из-под шарфа, и тогда психотерапевт говорит: «Этот мальчик (девочка) убежал от мамы (папы);...», — и спрашивает ребенка, что для него значит убежать от мамы (папы). Цель этих комментариев и вопросов состоит в том, чтобы помочь ребенку установить определенную связь между своими двигательными реакциями, связанными с движениями шарфа, и содержанием истории. На данной стадии психотерапевт способствует тому, чтобы действия и слова ребенка приобретали определенный эмоциональный оттенок. Возраст детей значения не имеет. Сочинение историй с помощью шарфа успешно используется для совместной игры матери и ребенка в тех случаях, когда в их отношениях имеются проблемы.

#### **Рекомендуемая литература.**

1. Джинот Х.Дж. Групповая психотерапия с детьми.- М.: Апрель-Пресс, 2005.-272 с.
2. Дрейкус-Фергюссон Е. Введение в теорию Альфреда Адлера.- Мн., 2015.
3. Захаров А.И. Неврозы у детей и психотерапия.- СПб., 2004.-323 с.
4. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама.-М., 1993.
5. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия : искусство отношений.-М., 1994.
6. О'Коннор К. Теория и практика игровой психотерапии.- СПб.: Питер, 2002.-464 с.
7. Прутченков А.С. Возможности игровой технологии: понятия и термины // Педагогика. – 1993. - № 3. – С. 121-126.
8. Романов А.А. Направленная игротерапия агрессивности у детей. – М., 2004.
9. - Романова А.А. Направленная игровая психотерапия нарушений поведения у детей дошкольного и младшего школьного возраста // Российский психиатрический журнал.-1999.-№6.-с.46-50.
- 10.Славина Л.С. Дети с аффективным поведением. – М., 1998.
- 11.Соколова, Е.Т. Психотерапия : теория и практика: учеб.пособие для вузов по напр. и спец. «Психология» / Е.Т. Соколова . – 4-е изд., стер. – М. : Академия, 2010 . – 368с
- 12.. Битянова М. Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. 2-е изд. — СПб. : Питер, 2011 г. — 304 с. — Электронное издание. — ISBN 978-5-4237-0218-2.Режим доступа:  
<http://ibooks.ru/reading.php?productid=21924>

13. Савинов, Л. И. Социальная работа с детьми в семьях разведенных родителей [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Л. И. Савинов, Е. В. Камышова. - 6-е изд., перераб. и доп. - М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2013. - 260 с. Режим доступа: <http://znanium.com/go.php?id=415003>.

### **Электронные информационные образовательные ресурсы.**

7. Институт гуманистической и экзистенциальной психотерапии: <http://www.hepi.lt/ru/>

8. Психологическая лаборатория: [http://vch.narod.ru/lib\\_link.htm](http://vch.narod.ru/lib_link.htm)[http://vch.narod.ru/lib\\_link.htm](http://vch.narod.ru/lib_link.htm) .

9. «Практическая психология» <http://psynet.narod.ru/main.htm>.

10. Электронные психологическая библиотека. PSYLIB <http://www.psylib.kiev.ua/><http://www.psylib.kiev.ua/>

## **1.3 СКАЗКОТЕРАПИЯ.**

Сказка – самый древний способ передачи мудрости, житейского и духовного опыта, воспитания. В практической психологии метод сказкотерапии возник относительно недавно, хотя истоки сказкотерапии лежат в юнгианской аналитической психологии. Официальной датой основания Института сказкотерапии в России в Санкт-Петербурге считается 1997 год. На развитие метода сказкотерапии огромное влияние оказали работы Д. Б. Эльконина, Л.С. Выготского, исследования и опыт Б. Беттельхейма, К.Г. Юнга, М.Л. фон Франца, Ш. Коппа, идеи Э. Фромма, Э. Гарднера, Э. Берна, позитивная терапия притчами Н. Пезешкиана, психотерапевтические сказки и идеи А. Гнездилова, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, работы И. Вачкова, Н. Сакович, А. Осиповой, Н. Киселевой. В сказкотерапии известна работа Беттелхейма "Использование очарования" (Bettelheim, 1976). В ней автор через анализ популярных сказок, пытается показать, что каждая из них отражает конфликты или тревогу на всех стадиях развития ребенка. Беттелхейм интерпретирует символическое значение сказки на трех уровнях. Характер рассматривается как репрезентация значимых других в жизни ребенка, например, родителей и сиблингов; как репрезентация опыта личности (хорошего или плохого Я) и, наконец, как репрезентация внутренних процессов (Ид, Эго, Супер-Эго). Эта форма анализа близка психоаналитической интерпретации некоторых проективных техник. Юнгианские аналитики исследовали сказки и с теоретической, и с клинической стороны. Юнг полагал, что по сказкам можно превосходно исследовать анатомию психики человека. Ханс Дикман (Dieckman, 1984) утверждал, что сказки описывают самость. Самый распространенный символ самости в сказках - ребенок. Хотя практически все сказки вращаются вокруг символа самости, многие из них отражают мотивы, которые

напоминают нам о таких юнгианских понятиях, как Тень, Анима, Анимус или Персона.

Крамер (Cramer, 1992) обращает внимание на защитные механизмы, которые содержатся в некоторых известных сказках. Например, она говорит о механизме отрицания, который есть в сказке о Красной Шапочке. Так, юная героиня не знала, насколько зол волк, поэтому не боялась его. Кроме того, Красная Шапочка исследует тело волка в кровати и отрицает ту реальность, которую она видит. "Это не недостаток опыта, не недостаток страха, который может объяснить ошибки Красной Шапочки в опознавании опасной ситуации. Скорее это ее ошибка в тестировании реальности, отрицание значения ее восприятия, которые могут быть поняты как защитный маневр".

К.И. Чуковский считал, что цель сказки «заключается в том, чтобы воспитать в ребенке человечность – это дивную способность волноваться чужим несчастьем, радоваться радостям другого, переживать чужую судьбу, как свою. Ведь сказка совершенствует, обогащает и гуманизирует детскую психику, так как слушающий сказку ребенок чувствует себя ее активным участником и всегда отождествляет себя с тем персонажем, кто борется за справедливость, добро и свободу».

Вачков И.В. на основе эмпирического анализа собственной психотерапевтической практики дает следующее определение данного метода : сказкотерапия – это такое направление практической психологии, которое, используя метафорические ресурсы сказки, позволяет людям развить самосознание и построить особые уровни взаимодействия друг с другом, что создает условия для становления их субъектности. Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева определяет сказкотерапию как набор способов передачи знаний о духовном пути души и социальной реализации человека, как воспитательную систему, созвучную духовной природе человека. Она считает, что сказкотерапия это и «открытие тех знаний, которые живут в душе и являются в данный момент психотерапевтическими», и «процесс поиска смысла, расшифровки знаний о мире и системе взаимоотношений в нем», и «процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни», и «процесс объективации проблемных ситуаций», и «процесс активизации ресурсов, потенциала личности», и «процесс экологического образования и воспитания ребенка», и «терапия средой, особой сказочной обстановкой, в которой могут проявиться потенциальные части личности, нечто нереализованное, может реализоваться мечта», и «процесс подбора каждому клиенту его особенной сказки».

Метод сказкотерапии не имеет возрастных ограничений. Тем не менее, известно, что примерно до 10-12 лет у детей преобладает образный тип мышления, т.к. ведущая работа приходится на правое полушарие головного мозга. Соответственно, наиболее необходимая для их развития и

социализации информация должна быть передана через яркие образы. Именно поэтому, по мнению А.В. Гнездилова, сказки являются лучшим способом передачи ребенку знаний о мире и нравственных ценностях.

Погружаясь в сказку, дети и подростки, открывают в себе внутренние ресурсы, переключаются на события своей собственной жизни, осмысливают их и приступают к конструктивному социальному моделированию различных ситуаций.

### **Цели сказкотерапии:**

- Осознание своих внутренних потребностей, внутриличностных и межличностных конфликтов, повышение уровня самосознания;
- Активизировать ресурсы личного роста, формирование адекватной Я-концепции;
- Развитие коммуникативных способностей, умения выстраивать гармоничные отношения с самим собой и другими людьми;
- Создать оптимальные условия для естественного психического развития детей.

### **Виды сказок.**

В настоящее время в сказкотерапии как направлении практической психологии широкую известность получила типология, предложенная Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой, которая включает в себя художественные (народные и авторские), психотерапевтические, психокоррекционные, дидактические и медитативные сказки. Как указывает Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, художественные сказки имеют и дидактический, и психокоррекционный, и психотерапевтический и даже медитативный аспекты.

Вачков И.В. разделяет сказки на фольклорные и авторские. При этом в обоих типах сказок, утверждает Вачков И.В., можно выделить художественные, дидактические, психокоррекционные, психотерапевтические и психологические. Основным критерием классификации может служить такой параметр, как цель воздействия сказки на слушателя (читателя). Вачков И.В. вводит понятие специальной «психологической сказки» (психосказки). Психологическая сказка (психосказка) является особой разновидностью сказок, которая не сводится ни к художественной (авторской), ни к психотерапевтической. Такая сказка должна быть и художественной по форме, и содержать в себе психотерапевтический потенциал. Целями психологической сказки являются: раскрытие перед ребенком глубин его собственного внутреннего мира, развитие его самосознания, знакомство с основными психологическими понятиями, помощь на пути становления его личности. Вачков И.В. определяет психологическую сказку как содержащую вымысел авторскую

историю, содействующую оптимальному ходу естественного психического развития детей через развитие самосознания и передающую в метафорическом виде информацию о внутреннем мире человека.

Дидактические сказки – это сказки, которые используют для мотивации к учебному процессу. Очень часто ими пользуются педагоги для объяснения материала, инструкции к заданиям и т.п. Психокоррекционные сказки – сказки, сочиняемые психологами, врачами, педагогами, родителями. Они отражают различного рода проблемы клиента (пациента): эмоциональные затруднения, проблемы в общении, тревогу, страхи, неприятие себя и др. Главный герой такой сказки является прототипом клиента, а психолог, описывая жизнь героя, при помощи метафоры передает реальную жизнь клиента. Е. В. Улыбина предлагает рассматривать «правильные» и «неправильные» тексты. «Правильные» связаны с верой в то, что мир справедлив и каждый получает в нем то, что заслуживает. Они составляют основную часть официальной культуры или близки к ней по духу; направлены на упрочение существующего мира, выражают ценности стабильности и значимости принадлежности к группе. «Неправильные» тексты рассказывают о нарушениях основных запретов, налагаемых культурой на человека, показывают несовпадение морали и успеха, силы и добродетели. Мир, изображенный в них, не удобен, не пригоден для жизни, и соблюдение в нем любых правил либо глупо, либо трагично. По мнению Е. В. Улыбиной, оба вида текстов выполняют в человеческой психике защитную функцию, сосуществуют на уровне обыденного сознания, воспроизводя исходную амбивалентность и поддерживая полноту системы смыслов. Нарушение этой системы негативно сказывается на функционировании личности. Таким образом, раскрывая неочевидные смыслы, например, таких трагических сказок, как «Русалочка» или «Снегурочка», психолог может способствовать развитию у детей новой картины мира. По мнению И. В. Вачкова, используя в работе сказкотерапию, детскому психологу необходимо учитывать следующие психологические механизмы воздействия сказок. Отметим некоторые из них.

- сказки описывают глубинный опыт проживания эмоциональных кризисов, характерных для развивающегося человека. Это может быть непосредственный телесный опыт, связанный с прохождением психофизиологических кризисов. Воздействуя на бессознательном уровне, сказки включают адекватные механизмы защиты «я», в частности, адаптационные механизмы, помогающие преодолеть кризис;
- воспроизводя кризисные жизненные ситуации, сказка учит ребенка продуктивно переживать страх и обращаться со страхом, направляя, проецируя его в конкретные сказочные образы (Я. Л. Обухов);

- образы сказок не только проецируются на реальную жизненную ситуацию слушателя и воспроизводят в метафорической форме моральные нормы и принципы взаимоотношений между людьми, но и включают глубинные механизмы бессознательного за счет непривычных для разума архетипических элементов (Е. Ю. Петрова);
- слушая сказку ребенок знакомится с обычаями, этнокультуральными особенностями, ритуалами, духовными ценностями не только своего и, но и чужого этноса;
- читая или слушая сказки, человек в своем бессознательном накапливает символический «банк жизненных ситуаций». В процессе работы с ребенком специалист обращается как к жизненному опыту человека, так и к сказочному «банку жизненных ситуаций», и именно это часто позволяет найти нужное решение той или иной ситуации (Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева).

#### **Функции сказок.**

По мнению Н. Пезешкиана, сказки выполняют следующие функции:

- 1. *функция зеркала* (сказки отражают внутреннюю картина мира человека, являясь тем самым зеркальным отображением);
- 2. *функция модели* (сказки отражают различные проблемные ситуации и предоставляют возможные пути их решения, т.е. сказки представляют собой некую модель поведения, предоставляют жизненный урок);
- 3. *функция опосредования* (сказка является посредником между воспитанником и психологом, что позволяет воспитаннику идти по пути меньшего сопротивления);
- 4. *функция хранения опыта* (сказка создает в бессознательном запас знаний, опыта, силы, которые продолжают действовать в повседневной жизни человека и после работы над ней);
- 5. *функция возвращения на более ранние этапы индивидуального развития* (сказка помогает прикоснуться к волшебству, открывает дверь детства, фантазии, яркости, образности, творчества);
- 6. *функция альтернативной концепции* (сказка выступает альтернативной концепцией, которая предоставляет неоднозначную жизненную ситуацию для восприятия, которую он либо принимает, либо опровергает);
- 7. *функция изменения позиции* (сказка помогает сформировать новый взгляд на какую-либо жизненную ситуацию и перейти на более высокий уровень ее осмысления).

Сказкотерапия применяются для детей:

- испытывающих страхи темноты, страхи перед природными стихиями (ветер, гроза, вода) и животными, страх перед врачом и медпроцедурами, и др.
- гиперактивных или гипоактивных детей, дошкольников и школьников

- перед поступлением в школу, окончанием детсада, при новой социализации, изменении состава и членов семьи, и т.д.
- с неадаптивным поведением, нарушениями в учебной деятельности и группового общения и взаимодействия со сверстниками, др.
- столкнувшихся с семейными проблемами: ссоры родителей, конфликтная атмосфера, семейное насилие, скандалы, развод и новая семья, и др.
- потерявшим родителей, близких людей и любимых животных.

### **Организация и способы работы со сказкой.**

Сказкотерапевт может по-разному предлагать клиенту, как именно работать со сказкой. Самые распространенные способы это:

- обсуждение уже существующей сказки;
- самостоятельное написание клиентом сказки, так называемая клиентская сказка;
- инсценирование, драматизация уже написанной сказки (это может быть как актерское отыгрывание, так и кукольный театр);
- арттерапевтическая работа по мотивам сказки.

Особое значение в работе сказкотерапевта играют клиентские сказки. Сказкотерапия отмечает два важных факта. Первый — все люди умеют сочинять сказки. То есть этот навык является частью человеческой природы. И второй факт говорит о том, что уже просто написание самой сказки является мощным терапевтическим воздействием.

Т. Зинкевич-Евстигнеева советует проводить сессию по написанию клиентской сказки в три этапа:

1. Замедление. Это творческое действие, связанное с успокоением и настройкой на дальнейший процесс написания сказки. На этом этапе клиенту можно предложить нарисовать рисунок (слепить скульптуру, сделать аппликацию или коллаж), терапевт может прочитать клиенту специально отобранную сказку и т. д.
2. Написание сказки. Клиенту предлагается написать сказку. Если он испытывает затруднения, то его можно подтолкнуть к началу используя, материал первого этапа.
3. Прочтение сказки, завершение. Важным событием в этой сессии будет момент, когда клиент прочтет терапевту свою сказку. Это важное событие, как для клиента так и для терапевта, потому что клиент будет испытывать волнение и возбуждение от предъявления своего творчества, а для терапевта это будет встреча с внутренней феноменологией клиента.

Терапевту, после того клиент прочел сказку, важно спросить, о чем для клиента эта сказка, понравилась она ему или нет.

Чтобы сказкотерапия была эффективной следует придерживаться некоторых правил:

1. Сказка должна отражать проблему человека, взрослого или ребенка.
2. В сказочной истории должен предлагаться замещающий опыт, используя который, дошкольник, школьник или взрослый сможет сделать новый выбор решая свою проблему.
3. Сюжет сказки нужно разворачивать в определенной последовательности а именно:

- **ЖИЛИ-БЫЛИ...**

Начало сказки, знакомство с героями...

Детям трех-четырёх лет, лучше делать главными героями животных, маленьких человечков, игрушки...

С пяти лет, можно использовать фей, колдунов и волшебников, принцев и принцесс...

В подростковом возрасте, используют сказки-притчи, бытовые сказки...

- **И ВДРУГ ОДНАЖДЫ...**

Сказочный герой сталкивается с проблемой, схожей с проблемой ребенка или взрослого...

- **ИЗ-ЗА ЭТОГО...**

Здесь, показывается в чем состоит решение проблемы, и как это делает сказочный герой...

- **КУЛЬМИНАЦИЯ...**

Персонаж, герой сказки справляется с проблемой...

- **РАЗВЯЗКА...**

Позитивный конец сказки...

- **МОРАЛЬ...**

Сказочные герои извлекают уроки из своего поведения и мышления. Их жизнь меняется в лучшую сторону.

В настоящее время многие сказкотерапевты используют в своей работе ассоциативные метафорические карты. Метафорические карты, кроме прочего, можно использовать для создания сказок, сценариев для

мультфильмов. Одним из свойств карт является то, что они могут быть вспомогательным инструментом для придумывания интересных историй.

Известным вспомогательным материалом в создании сказки являются карты- конструктор В. Я. Проппа. Автор изучая сказки, обнаружил, что они строятся из набора типовых сказочных ситуаций, которые он записал на отдельные карточки. Пропп на основе анализа большого количества русских народных сказок сформулировал несколько «сказочных законов»:

- Постоянными действующими элементами волшебных сказок служат функции действующих лиц, независимо от того, кем, как и когда они выполняются.
- Число функций, присущих действующим лицам волшебной сказки, ограничено. При этом в отдельно взятой сказке они не обязательно могут присутствовать все, но в содержании сказки обязательно вычленяются хотя бы некоторые из них.

В.Я. Пропп выделяет 20 сказочных принципов, которые необходимо учитывать при сочинении сказки. Отметим некоторые «сказочные» принципы В.Я. Проппа.

1. **Жили-были.** Создаем сказочное пространство. (Каждая сказка начинается с вводных слов "давным-давно", "жили-были", "в тридесятом царстве").

2. **Особое обстоятельство** ("умер отец", "солнце исчезло с небосклона", "дожди перестали лить, и наступила засуха").

3. **Запрет** ("не открывай оконца", "не отлучайся со двора", "не пей водицы").

4. **Нарушение запрета** (персонажи сказок и в оконце выглядывают, и со двора отлучаются, и из лужи водицу пьют; при этом в сказке появляется новое лицо — антагонист, вредитель).

5. **Герой покидает дом** (при этом герой может либо отправляться, отсылаться из дома, скажем, с благословения родителей разыскивать сестренку, либо изгоняться, например, отец увозит изгнанную мачехой дочь в лес, либо уходить из дома, превратившись в козлика после того, как запрет нарушен).

6. **Появление друга-помощника** (серый волк, кот в сапогах).

## **Примеры сказкотерапевтической работы.**

**Сказка « Маша и медведь».**

**Трансформации сказки. Схема.**

Пошла Маша в лес с подружками	Отлучка кого-либо из членов семьи
Родители говорили не ходить далеко	Запрет, обращенный к герою
Маша дерево за дерево, кустик за кустик и ушла далеко в лес	Нарушение запрета
Медведь говорит, у меня будешь жить меня кашей кормить	Вредительство
Маша хотела вернуться домой, но медведь её не отпускал	Герою предлагается трудная задача
Маша придумала, как сделать, чтобы медведь САМ отнёс её домой	Беда ликвидируется
Медведь принес Машеньку домой	Возвращение героя
Стали Машеньку обнимать, целовать, умницей называть	Победа, подарок, радость

Таким образом, сказкотерапия – универсальный метод работы практического психолога. Как метод практической психологии она имеет мало ограничений по сравнению с другими направлениями. Сказкотерапию можно использовать как в работе с «нормально развивающимися» детьми, так и с ребенком с особенностями интеллектуального и психофизического развития.

#### **Методические рекомендации к моделированию сказкотерапевтических занятий.**

**Основные принципы** взаимодействия с клиентом в процессе сказкотерапевтических занятий.

**Принцип комфортной среды.** Комфортная среда подразумевает создание партнерских отношений с клиентом и создание специфических средовых факторов (мягкое освещение, соответствующее оборудование, эстетика помещения и т.п.).

**Принцип безусловного принятия** – внешнего вида, физического состояния, жизненного опыта, противоречий, ценностей, мотиваций, устремлений и желаний клиента.

**Принцип доступности информации** подразумевает разговор с клиентом «на одном языке», ориентацию на актуальный уровень развития и мировосприятия, ценностные ожидания клиента.

**Принцип конкретизации** рекомендует ведущему постепенно снимать «проблемные слои» клиентов, не погружаясь стремительно в глубину проблемы, но и не простаивая на поверхности.

**Принцип объективизации** предполагает целостное рассмотрение проблемы в системе жизнедеятельности и отношений клиента.

**Принцип интегрированности** в социальную среду предполагает обязательную связь знаний, умений и навыков, полученных на сказкотерапевтическом занятии, с реальными жизненными ситуациями

клиентов; рассмотрение проблем клиентов в системе их социальных отношений.

### Структура коррекционно-развивающего сказкотерапевтического занятия

Этап	Назначение	Содержание
1. Ритуал «входа»	Создать настрой на совместную работу	Коллективное упражнение.
2. Повторение	Вспомнить то, что делали в прошлый раз, какие выводы сделали, какой опыт приобрели, чему научились.	Вопросы ведущего; что было на прошлом занятии, использовали ли новый опыт, как помогло в жизненных ситуациях то, чему научились на прошлых занятиях.
3. Расширение	Расширить представление ребенка о чем-либо	Ведущий рассказывает новую сказку.
4. Закрепление	Приобрести новый опыт, закрепить новые качества личности ребенка	Игры, позволяющие приобрести новый опыт, символические путешествия и представления.
5. Интеграция	Связать новый опыт с реальной жизнью	Обсуждение и анализ жизненных ситуаций, в которых можно использовать опыт, приобретенный на занятии
6. Резюмирование	Обобщить приобретенный опыт, связать его с уже имеющимся	Ведущий подводит итоги занятия. Четко проговаривает последовательность происшедшего на занятии, подчеркивает значимость приобретенного опыта, отмечает детей за их заслуги и т.п.
7. Ритуал «выхода» из сказки	Закрепить новый опыт, подготовить ребенка к взаимодействию в привычной социальной среде	Повторение ритуала «входа» в занятие с дополнениями. Ведущий: « Мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все, чему мы научились».

## Задания для самостоятельной работы.

### Упражнение «Герой нашего времени».

Техника предназначена для активизации роста личности.

#### Инструкция:

Каждый писал в школе сочинение. Многие - по "Герою нашего времени" Лермонтова. А что если попробовать написать сочинение по вымышленному роману вымышленного автора, главным героем которого являетесь вы? Это сделать совсем не сложно.

1. Придумайте название сочинения. Например такое: "Образ современного менеджера среднего звена в романе Иванова "Герой нашего времени"".

2. "Вспомните" что же этот Иванов написал в своем романе (на самом деле его роман - это ваша жизнь в своих существенных обстоятельствах).

3. Составьте план сочинения. Желательно, чтобы в этом плане присутствовало 3-7 основных тезисов вашего сочинения. Обязательно отведите хотя бы 1-2 тезиса на выявление индивидуальности главного героя ("Отличия главного героя от других менеджеров среднего звена", "Самобытный внутренний мир главного героя" и т.п.)

4. Напишите сочинение. Постарайтесь все время думать про себя (главного героя) в третьем лице.

**Задание.** Предложить участникам группы для решения и обсуждения следующие сказочные задачи, побуждая детей самостоятельно предлагать решения и прослеживать причинно-следственные связи (откуда и зачем это взялось, что из этого следует, для чего это нужно и т.д.)

*Решил Иван-царевич поступить на службу к Бабе –Яге, для того, чтобы заработать Меч-кладенец. А Баба-Яга хитрой была – всем, кто хотел к ней на службу поступить, всякие задания придумывала. Какое задание она дала Ивану и почему?*

*В одной сказочной стране есть Огненная река. Ничего живого не растет у ее берегов. Как можно перейти Огненную реку? Откуда взялась эта река в Волшебной стране?*

*У одной сказочной принцессы случилось несчастье – Дракон похитил ее сестру. Пошла Принцесса на поиски сестры, шла через поле, шла через лес, да всю еду, что из дома взяла съела. Остался у нее только один пирог. Приготовилась она покушать, как откуда ни возьмись, - прибежали мышки и стали у нее есть просить. Что сделала Принцесса?*

*В далекой сказочной стране есть Железный лес. Как вы думаете, кто его заколдовал и почему?*

*Один раз задумался Иван-Царевич: правду ли говорят, что Баба-Яга такая злая и коварная? А как вы думаете? Всегда ли Баба-Яга зла и коварна?*

*За лесами, за горами, за морями и полями течет Молочная река – Кисельные берега. Что будет с теми, кто в ней искупается?*

**Задание.** Конструирование сказки. Ребенку выдается комплект карточек Проппа, необходимо сочинить сказку по заданным Вами сюжетам (См. приложение).

**Задание.** Проведите диагностику ребенка с помощью сказочного проективного теста (см. приложение). На основе полученных результатов тестирования сочините с ребенком коррекционную сказку, используя те же сказочные сюжетные линии, что и в тесте (Красная шапочка, Белоснежка и т.д.).

## Список литературы

1. Вачков, И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку: Учебное пособие. – 3-е изд., перераб. и доп / И.В. Вачков. - М.: Ось-89, 2007. – 144 с.

2. Вачков, И.В. Введение в сказкотерапию или Избушка, избушка, повернись ко мне передом... / И.В. Вачков // Школьный психолог. - 2011. - №17. – С. 2-9. Вачков, И.В. Сказка в работе психолога: определение и типология / И.В. Вачков // Психология воспитания. 2010. - №2. – С. 80-86.

3. Гнездилов, А.В. Авторская сказкотерапия. Дым старинного камина (сказки доктора Балу) / А.В. Гнездилов. – СПб.: Речь, 2004. – 304 с.

4. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Путь к волшебству. Теория и практика Сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. - СПб.: Златоуст, 1998. – 352 с.

5. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Практикум по сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. - СПб.: ООО Речь, 2004. - 310 с.

6. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Основы сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева // Школьный психолог. 2001. - №26. – С. 72-78.

7. Осипова, А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие / А.А. Осипова. М.: СФЕРА, 2009, 510 с.

### **Электронные информационные образовательные ресурсы.**

Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. - URL: <http://elibrary.ru>

Все профессиональные психологические тесты [Электронный ресурс]. - URL: <http://vsetesti.ru>

Психология: описания психологических тестов, тестирование он-лайн, тренинги, упражнения, статьи, советы психологов [Электронный ресурс]. - URL: <http://azps.ru>

Институт практической психологии «Иматон» [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.imaton.ru>

## **1.4.СИМВОЛДРАМА.**

Метод символдрамы разработан известным немецким психотерапевтом профессором, доктором медицины Ханскарлом Лейнером (1919-1996).

Символдрама занимает (по мнению Лейнера) промежуточное место между поведенческими методами и глубинной психотерапией.

### **Отличие психоанализа от символдрамы.**

Для З. Фрейда символы являются «первичным процессом» примитивного порядка, значение которых вытеснено в бессознательное, и его можно выявить только путем ассоциативной работы с пациентом. В символдраме представленный образ отражает жизненный стиль человека, это некое экзистенциальное послание: символы являются «гештальтами», значение которых можно найти во всей жизненной (экзистенциальной) ситуации, и их значение может быть выявлено путем интуитивного понимания конкретной жизненной ситуации пациента. Если для Фрейда получение GRATIFIKACII в плане образов является безусловной регрессией к детским способам поведения, то Х. Лейнер считает образы обычными элементами повседневного сознания и использует воображаемую GRATIFIKACIU в лечении в качестве необходимого элемента психотерапии.

Данные положения могут быть проиллюстрированы примерами из психотерапевтической практики: Х. Лейнер приводит случай одного студента, который панически боялся экзаменов. В измененном состоянии сознания данному пациенту была дана установка на то, чтобы пациент смотрел в глубину воображаемого леса. Пациент увидел там туннель, а из этого туннеля мчался огромный, страшный локомотив. В результате совместного с пациентом анализа данного образа была получена такая цепочка смыслов данного образа: огромный, страшный локомотив - чрезмерно строгий отец - строгий учитель и, наконец, экзамен как конкретное воплощение всех опасностей. Символдрама (кататимно-имагинативная психотерапия). Кататимное переживание образов - это метод глубинно-психологически ориентированной психотерапии, который оказался клинически высокоэффективным при краткосрочном лечении неврозов и психосоматических заболеваний, а также при психотерапии нарушений, связанных с невротическим развитием личности. Название метода происходит от греческих слов «ката» - «соответствующий», «зависящий» и «тимос» - одно из обозначений «души» (в данном случае имеется в виду «эмоциональность»). На русский язык название метода можно перевести как «эмоционально-обусловленное переживание образов». Понятие «кататимный» ввел в немецкоязычную психиатрическую литературу Maier в 1912 г для обозначения зависимости от эмоций и аффектов. Понятие «имагинативный» происходит от латинского слова «имаго» - «образ». Основу метода составляет свободное фантазирование в форме образов, «картины» на заданную психотерапевтом тему (мотив). В основе символдрамы лежит концепция К. Юнга с теорией архетипов и коллективного бессознательного, методов активного воображения. С феноменологической точки зрения, можно проследить параллели этого метода в детской игровой психотерапии, в психодраме Я. Морено и Г. Лейц

и в элементах гештальт-терапии. В техническом плане символдраме близки элементы ведения психотерапевтической беседы по К.Роджерсу и некоторые стратегии поведенческой терапии. Основу метода составляет свободное фантазирование в форме образов, "внутренних картин" на заданную психотерапевтом тему, называемую мотивом.

### **Цели символдрамы:**

1. Для десенсибилизации по отношению к ситуациям, вызывающим сильные отрицательные эмоциональные реакции.

2. Для увеличения импликации личности в определенные виды деятельности (в том числе в те, которые способны вызывать радость!).

3. Для изменения общих установок личности (чрезмерной зависимости от определенных людей, сильного чувства вины и т. д.).

4. Для изменения патогенных программ и сценариев поведения (сценарии неудачника, программы избегания контактов с определенными людьми и т. д.)

5. Для использования образов, полученных на сеансах, для экзистенциального или аналитического толкования в психотерапии.

6. Для установления терпимых отношений между разными субличностями пациента.

7. Для увеличения креативности клиента путем свободного перемещения во внутреннем пространстве личности.

### **Техника проведения психотерапии с ребенком.**

Прежде всего необходимо установить эмоционально-личностный контакт между ребенком и психотерапевтом. При этом особо важное значение придается беседе с ребенком о его радостях и заботах. В то же время внимание ребенка не должно отвлекаться на посторонние предметы, в частности, на игрушки. Поэтому сеанс символдрамы желательно проводить в другой комнате, а не в той, где проводится игровая психотерапия.

Существенное отличие психотерапии детей и подростков от работы со взрослыми пациентами заключается также в принципиально иной эмоциональной установке психотерапевта.

Она характеризуется тем, что требует от психотерапевта:

1. большей активности, жизненности и бодрости чувств;
2. полного доброжелательности и радости отношения к ребенку, которое он очень хорошо чувствует;

3. готовности и способности воспринимать позитивные чувства, которые может вызывать в психотерапевте ребенок;
4. психотерапевт ведет себя так, как будто он уже хорошо знает ребенка, но долго не видел его и поэтому теперь очень рад его приходу.

Работая с детьми младшего школьного возраста (от 6 до 9 лет), предпочтительно проводить сеанс, сидя в удобном кресле с достаточно высокой спинкой, чтобы ребенок мог удобно облокотить голову. Эта поза лучше соответствует особенностям моторно-двигательной активности данного возраста, когда дети даже с закрытыми глазами совершают произвольные движения руками или ногами. Кроме того, в таком положении они не столь сильно подвергаются страху предстать «на растерзание» психотерапевту, как в более незащищенном положении лежа. В работе с ребенком психотерапевту предпочтительно сесть не напротив, а параллельно, рядом с пациентом. Сидеть при этом следует лицом не к окну, а в сторону темной части комнаты. Следующим важным условием проведения с ребенком сеанса символдрамы является его понятное и приемлемое для ребенка обоснование. Например, ребенка можно спросить, знает ли он интересную «игру полета фантазии с закрытыми глазами». Обычно ребенок отвечает: «Нет». Таким образом у него удастся пробудить любопытство и создать мотивацию для проведения сеанса символдрамы.

### **Стандартные мотивы символдрамы в работе с детьми.**

Суть метода состоит в следующем: ребенку задают мотив и предлагают свободное фантазирование на заданную тему. Этим символдрама отличается, например, от метода активного воображения Ж. Г. Юнга, в котором предполагается спонтанное развитие образа. Благодаря этому в воображаемых образах непосредственно отражаются глубинные психические процессы, проблемы и конфликты, что позволяет называть кататимные образы «мобильной проекцией». При этом воображаемые образы характеризуют типичные признаки работы сновидения и первичного процесса по З. Фрейду, прежде всего, смещение и сгущение.

Мотивы, используемые в символдраме, были выработаны в ходе долгой экспериментальной работы. Из множества возможных мотивов, наиболее часто спонтанно возникающих у пациентов, были отобраны такие, которые, с диагностической точки зрения, наиболее релевантно отражают внутреннее психодинамическое состояние и, в то же время, обладают наиболее сильным психотерапевтическим эффектом.

В качестве основных мотивов символдрамы для детей и подростков Лейнер предлагает следующие:

1. Луг, как исходный образ каждого психотерапевтического сеанса;

2. Подъем в гору, чтобы увидеть с ее вершины панораму ландшафта;
3. Следование вдоль ручья вверх или вниз по течению;
4. Обследование дома;
5. Встреча со значимым лицом (мать, отец, братья и сестры, кумир, учитель и т.д.) в реальном или символическом облачении (в образе животного, дерева и т. п.).
6. Наблюдение опушки леса и ожидание существа, которое выйдет из темноты леса;
7. Лодка, появляющаяся на берегу пруда или озера, на которой ребенок отправляется покататься;
8. Пещера, которую сначала наблюдают со стороны в ожидании, что из нее выйдет символическое существо, и в которую, по желанию ребенка, можно также войти, чтобы в ней побыть или чтобы исследовать ее глубины.

Наряду с перечисленными мотивами в последние годы широко используются также три следующих дополнительных мотива:

- наблюдение и установление контакта с семьей животных – с целью получить представление о проблемах в семье ребенка, а также провести их коррекцию;
- получение во владение надела земли, чтобы что-нибудь на нем возделывать или построить;
- представление себя примерно на 10 лет старше.

Для подростков можно предложить также мотив:

- собственная машина;
- мотоцикл.

Кроме того, в плане психодиагностики особенно эффективными оказались следующие мотивы: дерево, три дерева, цветок.

В определенных случаях используются специфические мотивы символдрамы:

- представление реальной ситуации в школе или дома;
- воспоминания из прошлого опыта;
- представление последней сцены из ночного сновидения и продолжение его развития в сновидении наяву под контролем психотерапевта;
- интроспекция внутренностей тела (путешествие вглубь своего тела);
- представление определенных предметов, имеющих особое эмоциональное значение, например, игрушки, любимой куклы, плюшевого мишки или другой мягкой игрушки.

Все мотивы имеют, как правило, широкий диапазон диагностического и терапевтического применения. В то же время существует определенное соответствие между каждым конкретным мотивом и некоторой проблематикой. Можно говорить об отнесенности конкретных мотивов к определенной проблематике и стадии детского развития, а также об особой эффективности некоторых мотивов в случае определенных заболеваний и патологических симптомов.

### **Показания для применения символдрамы в психотерапии с детьми с психосоматическими расстройствами.**

Анализ эмпирических данных позволяет говорить о том, что применение методов символдрамы хорошо зарекомендовало себя при работе с детскими фобиями. При этом эффективным оказалось постепенное пошаговое «декондиционирование» (снятие условно рефлекторных зависимостей), напоминающее методы поведенческой терапии.

Символдрама успешно используется при лечении детских навязчивых состояний. По мнению Х. Лернера, положительный эффект психотерапии связан, с тем, что вытесненный материал «возвращается» в символической форме в образное сознание. Тем самым прекращается навязчивое повторение как защитный механизм против вытесненного.

Символдрама показана также в случаях нейро- и психовегетативных нарушений средней тяжести, психосоматических расстройств, ночного недержания мочи (энуреза), заикания, нервной анорексии и других нарушений питания, деструкции функциональных или психических компонентов при внутренних или других заболеваниях, в случае обусловленных невротическим развитием личности нарушений адаптационной способности, при замкнутости, закомплексованности, в случае нарушений концентрации внимания и проблем с успеваемостью в учебе.

### **Противопоказания для применения символдрамы.**

Явных противопоказаний для применения символдрамы в случае эмоционально обусловленных нарушений поведения детей и подростков нет.

Следует, однако, быть осторожным при ярко выраженных приступах страха и тяжелых депрессивных состояниях.

Противопоказанием для применения символдрамы в целом является:

1. Недостаточное интеллектуальное развитие с IQ ниже 85.
2. Острые или хронические психозы или близкие к психозу состояния.
3. Церебрально-органические синдромы.
4. Недостаточная мотивация, даже в случае простой, глубоко не проникающей психотерапии.

Как и при работе со взрослыми пациентами, сложности применения символдрамы возникают, если у ребенка наблюдаются яркие шизоидные или ярко выраженные навязчивые особенности личности.

В целом можно сказать, что символдрама в данном случае тем более показана, чем сильнее выражены невротические составляющие в структуре личности.

### **Возраст.**

Из постулатов возрастной психологии известно, что наглядно-образное мышление – вид мышления, характеризующийся «опорой на представления и образы», является доминирующим у детей дошкольного и младшего школьного возраста. Этот период сравнивают с возрастом фантазий или возрастом сказок, в котором неразрывно связаны образное мышление, эмоциональные переживания и телесные ощущения и реакции. Представление ярких образов может быть связано для ребенка в этом возрасте с переживанием сильных страхов, с интенсивным переживанием тревоги, проявляющиеся в страхе смерти своей и близких родственников, нарушением сна и другими психосоматическими проявлениями. Аналитическая концепция объясняет это тем, что в этом возрасте к детям приходит понимание конечности жизни, осознание, что все люди смертны, сопровождающееся чувством собственного бессилия, ощущением, что «смерть нельзя победить». Детям этого возраста присущ более реалистичный взгляд на собственный возраст: понимают, что они еще маленькие, и желание чтобы их и воспринимали как маленьких. В связи с этим, по мнению аналитиков, фантазии могут проявляться настолько сильно, что они могут доминировать даже в состоянии бодрствования, в результате чего даже объективно неопасные вещи могут казаться угрожающими. Кроме того, в этом возрасте еще не достаточно сформировалась Я- концепция, позволяющие справляться с внутриличностными и межличностными конфликтами. По этой причине с детьми до 7 лет занятия по методу символдрамы в целом проводятся довольно редко. Кататимно-имагинативная психотерапия возможна в этом возрасте только тогда, когда психотерапевт может дать ребенку, благодаря подчеркнuto суггестивному ведению, необходимое чувство безопасности и защищенности.

### **Эффективность и преимущества символдрамы.**

Символдрама детей и подростков имеет ряд преимуществ по сравнению с другими методами психотерапии. Гюнтер Хорн выделяет следующие преимущества метода символдрамы:

- символдрама в определенном смысле закрывает пробел между игровой

- и разговорной психотерапией детей и подростков, компенсируя их недостатки и эффективно используя их преимущества;
- символдрама оптимально учитывает нарциссические переживания ребенка, насыщая нарциссические потребности, следуя парадигме Х. Когута и О. Кернберга, базирующейся на убеждении о том, что психотерапевт должен сделать то, что не сделали для него родители.

Дети с психическими нарушениями, с особенностями в развитии часто испытывают нарциссическое страдание, когда при столь важном для них сравнении их ловкости и умений с достижениями других детей и взрослых они оказываются несостоятельными. Так, например, в игровой терапии, терапевт постоянно сталкивается с дилеммой: что делать, если ребенок не умеет проигрывать? Либо он должен почти в каждой соревновательной игре сверх всякой меры разочаровывать ребенка его поражением, либо он дает ребенку возможность победить. Эта проблема разрешается только в имажинативной психотерапии, утверждают кататимные аналитики, в ходе которой ребенок может себе позволить представить на уровне фантазии нарциссически обусловленные переживания собственной «грандиозности».

Символдрама может использоваться как в форме индивидуальной психотерапии, так и в форме психотерапии пар, когда психотерапевт одновременно работает с ребенком и одним из родителей.

### **Описание основных используемых мотивов (по Х. Лернеру).**

Мотив "цветок". Мотив цветка больше подходит для девочек на латентной стадии, чем для мальчиков, которым предпочтительнее давать более динамичные мотивы. В работе со старшими подростками и со взрослыми пациентами мотив цветка служит для введения в кататимно-имажинативную психотерапию. Так называемый "тест цветок" дается, как правило, по окончании сбора данных глубинно-психологического анамнеза в конце первого или второго сеанса.

Цветок следует обрисовать во всех подробностях:

- описать его цвет;
- размер,
- форму,
- описать, что видно, если заглянуть в чашечку цветка и т. п.
- эмоциональный тон, непосредственно идущий от цветка.
- попросить пациента попытаться в представлении потрогать кончиком пальца чашечку цветка и описать свои тактильные ощущения.

Некоторые дети переживают эту сцену столь реалистично, что поднимают руку и выставляют указательный палец.

Из наиболее часто представляемых цветов можно упомянуть красный или желтый тюльпан, красную розу, подсолнух, ромашку, маргаритку. Лишь в самых редких случаях невротическая проблематика проявляется в том, что уже при первом представлении цветка появляется экстремальный или ненормальный образ. Ярко выраженным признаком нарушения считаются случаи, когда возникает черная роза или цветок из стали, или если цветок через короткое время уже увядает, а листья обвисают. Об особо ярко выраженной способности к воображению говорят фантастические цветы, которых не бывает в природе, или слияние двух цветочных мотивов в один. Истерическую структуру личности также характеризуют нереальные или искусственные цветы с яркой, вызывающей окраской. Своеобразная, не так уж редко встречающаяся форма нарушения заключается в том, что вместо одного цветка их одновременно появляется несколько. Они могут сменять друг друга в поле зрения, так что трудно решить, на каком из цветков остановиться. Часто предложение дотронуться в образе кончиком пальца до стебля цветка помогает сосредоточиться на одном из цветов. Если и после этого не удастся остановиться на одном цветке, можно предположить, что и в реальной жизни пациенту бывает сложно сделать выбор и на чем-то сосредоточиться, что, в свою очередь, может быть следствием нарушения по типу невротического развития личности с преобладанием полевого поведения.

Важно предложить пациенту проследить, двигаясь вниз по стеблю, где находится цветок: растет ли он в земле, стоит ли в вазе или предстает в срезанной форме, "зависшим" на каком-то неопределенном фоне. При этом вопрос должен быть выражен в открытой форме - не "где стоит" или "где растет цветок?", что уже предполагает некоторое внушение, а "где находится цветок?". Отсутствие "почвы под ногами" может говорить о некоторой оторванности, недостаточной основательности, проблемах с осознанием своих корней, своего места и положения в жизни. Далее следует спросить, что находится вокруг, какое небо, какая погода, какое время года, сколько сейчас времени в образе, как пациент себя чувствует и в каком возрасте себя ощущает.

Мотив "семья животных". Часто этот мотив возникает у детей спонтанно. Это увязано с тем, что дети, с одной стороны, еще более тесно связаны с родительской семьей, чем взрослые, а с другой стороны, у них еще не полностью сформировалось сильное и зрелое Я, чтобы они были в состоянии непосредственно противостоять в образах своим родителям, братьям и сестрам. Представление семьи животных дается ребенку в целом даже легче, чем представление отдельного животного, так как в последнем случае он в большей степени подвержен отягощенной конфликтами конфронтации между внутренними структурами Я и Ты. Сначала ребенок наблюдает семью

животных - часто с некоторого придающего уверенность отдаления. Очень часто в образах, таким образом, проявляется стремление ребенка к защищенности, ощущению безопасности. Происходящее в семье животных отражает в символической форме события в собственной семье ребенка и связанные с ними желания.

Мотив представления себя на 10 лет старше. Этот мотив дает представление о внутренних установках и ожиданиях ребенка относительно своего будущего. В связи с этим этому мотиву отводится также и важная роль в воспитательном аспекте психотерапии. Кроме того, односторонняя фиксация на прорабатывании конфликтов из "прошлого" и "настоящего" пациента может вызвать у подростка чувство, что он "болен". Самооценке ребенка это пережить трудно, поэтому дети часто совершенно справедливо протестуют против такого "залечивания". Подростку в этой связи можно предложить также представить собственную машину или мотоцикл.

Луг. Мотив луга имеет очень широкое значение. В работе с подростками он используется как исходный образ каждого психотерапевтического сеанса, после представления которого можно попросить представить ручей, гору, дом и т. д. Образ луга - это матерински-оральный символ, отражающий как связь с матерью и динамику первого года жизни, так и актуальное состояние, общий фон настроения.

Фактор настроения может быть представлен в погоде, времени года, времени суток, характере растительности на лугу.

В норме:

летнее время года или поздняя весна

день или утро,

погода хорошая, на небе солнце

богатая, сочная растительность, представленная обилием трав и цветов.

луг приветливый, даже ласковый, залитый ярким солнечным светом.

В общих чертах, осенняя ситуация наводит на мысль о печальном, плохом настроении, весенняя - об оптимистическом ожидании, а летняя - об удовлетворяющем чувстве исполнения чего-то. В техническом отношении пациенту предлагается делать на лугу все, что он хочет. При этом пациенту задается вопрос: "Что бы Вам хотелось сейчас сделать?" У пациента могут появиться такие желания, как погулять, полежать в траве, пособирать цветы, изучить окрестности и т. д. Другими словами, психотерапевт занимает так называемую разрешительную, всё позволяющую позицию и в некоторой мере даже представляет пациенту ведение. Нередко пациент оказывается в растерянности, не зная, что ему делать на лугу. В этом, как и в целом в символдраме, проявляются наиболее типичные для данного человека

тенденции поведения, которые, как правило, свойственны ему также и в реальной жизни, хотя они не всегда им осознаются.

Если пациенту не приходит ничего в голову, что бы он мог сделать на лугу, то, наверное, и в обычной ситуации он не знает, что ему делать и что доставит ему радость. Такой человек не привык следовать собственным желаниям и импульсам. Он скорее склонен к пассивной установке и предпочитает получать указания и инструкции от других людей. Предоставление свободы может, таким образом, вызвать у него тягостное и беспомощное состояние, поставив его перед внутренней дилеммой. Подобная пассивная установка может быть частью нарушения, которое характеризуется как невротическое развитие личности или невроз характера, коррекция которого очень сложна и трудоемка.

Мотив луга можно давать пациенту как один раз, так и на многих последующих сеансах. Он может оставаться также только коротким эпизодом, от которого отправляются все последующие мотивы. Особые трудности для начинающих психотерапевтов связаны с проблемой, каким образом и как часто следует задавать во время сеанса уточняющие вопросы. Как уже отмечалось, такие вопросы могут способствовать тому, чтобы образы переживались более ясно, более четко, в более ярких цветах, чтобы появлялись новые детали, и образ в целом становился богаче.

Инструкция: «чудеса начинаются тогда, когда Вы начинаете *работать* с картинкой луга, действовать в его пространстве, сталкиваться с препятствиями и как-то их разрешать. Работа в пространстве визуализации заключается в том, что Вы «позволяете» себе делать на лугу то, что Вам хочется. Если Вам не приходит в голову, что делать на лугу и Вам ничего не доставляет радость, то это свидетельствует о Вашей базовой жизненной установке. Означает пассивность, ожидание приказа и инструкций от других людей, «свыше», отсутствие привычки следовать собственным желаниям и импульсам. Войдя в состояние глубокой визуализации, Вы должны работать с теми мыслями, которые у Вас возникают в ходе изучения своего «фантастического» мира. Всё, что Вы сделаете там с символами, облегчит Вашу жизнь «здесь» с людьми и ситуациями. Убьёте там дракона, рассосутся проблемы здесь».

Подъем в гору. Для здорового пациента это, как правило, не составляет большого труда. Перед пациентом ставится задача, от осуществления которой он может в принципе отказаться. Но это происходит все-таки крайне редко. Символическое значение подъема в гору связано с теми задачами, которые ставит перед нами жизнь. Некоторые люди ставят перед собой высокие или даже крайне высокие задачи, другие довольствуются средним уровнем и испытывают при этом меньше сложностей.

Люди предъявляющие к себе высокие притязания представляют высокую гору, подняться на которую сложно и тяжело. Следует обращать внимание на

своеобразие подъема, крутизну отдельных подъемов, необходимость карабкаться, возможно, с набором альпинистского снаряжения. Или наоборот: если пациент находит удобный, прогулочный путь или преждевременно утомляется и должен часто отдыхать - это указывает на то, каким образом данный человек привык решать задачи или добиваться своих целей.

Особо усердным и всегда готовым к работе людям даже не нужно предлагать подняться в гору. Без каких-либо дополнительных указаний они сразу же начинают подниматься вверх. Это люди всегда готовые к преодолению трудностей и особенно настроенные на достижение результата. Они представляют себе в образах такие условия для восхождения в гору, при которых им приходится привязывать себя канатом, карабкаться по вертикальным расщелинам и браться за другие трудные препятствия, чтобы достичь скалистой, труднодоступной вершины.

Более тяжелые невротические нарушения при восхождении могут проявляться в том, что тропа становится едва заметной, пациент все время скатывается вниз или, наоборот, идет не в гору, а спускается - в соответствии с давящим на него пессимистическим, угнетающим настроением - все ниже в темный лес. На пути пациента могут возникать лесные завалы, глубокие овраги, или пациент вдруг чего-то пугается в темном лесу и просит разрешения повернуть назад. В то же время пациент может подвергаться погодным ненастьям: буре, ветру и холоду. Другим характерным признаком нарушения может быть избегание восхождения вообще.

Пациенты с особо сильно выраженной истерической структурой личности оказываются сразу же на вершине горы, сообщая психотерапевту, что они "уже наверху", тем самым как бы перепрыгивая в своей фантазии через трудности подъема в гору.

Обследование дома. Нередко в образе дома скрыт многогранный и сложный конфликтный материал. 3. Фрейд видел в доме символ личности или одной из ее частей. В мотиве дома, в его комнатах и служебных помещениях, в том, как они оборудованы, находят выражение структуры, в которые пациент проецирует себя и свои желания, пристрастия, семейные проблемы, защитные установки и страхи. В мотиве дома проявляется актуальная самооценка пациента и переживаемое им в данный момент эмоциональное состояние. Представление мотива дома важно, поэтому для анализа домашней ситуации ребенка. Техника работы с мотивом дома предполагает, что после представления образа луга пациента просят представить себе, что он видит какой-нибудь дом. При этом следует избегать каких-либо конкретных заданий и описаний. Еще лучше, если пациент сам встречает на своем пути дом. Пациента просят, прежде всего, описать дом снаружи, а также все, что находится вокруг него. Например, если есть сад, то можно спросить о его состоянии, о настроении образа и т. д. Внешний вид дома

имеет важное диагностическое значение. В норме дом предназначен, как правило, только для одной семьи. Это одно, двух-, максимум трехэтажное строение, частный дом, дача или вилла. Пациенты с грандиозными ожиданиями и завышенной нарциссической самооценкой могут представлять замок, в котором, возможно, будет тронный зал с тронном. Девочки с истерически-демонстративной структурой личности часто представляют себе красивый замок в стиле барокко, с гуляющими по парку фрейлинами. Маленькая хижина указывает на недостаточно развитое самосознание пациента. Отсутствие окон позволяет сделать вывод о сильной замкнутости и недоверии к окружающему миру. Если пациент представляет себе офис фирмы, учреждение, гостиницу или что-то подобное, то можно предположить, что его интимно-личные переживания, либо сильно защищены, либо он ими явно пренебрегает, в особенности, если в доме мало жилых помещений или их вообще нет.

Встреча с особо значимым лицом. В этом мотиве пациенту предлагается представить эмоционально наиболее значимое лицо. Таким человеком может быть мать, отец, бабушка, дедушка, брат, сестра, любимый человек, кумир, учитель и т. д. Значимое лицо можно представить как в реальном, так и в символическом облачении, например, в образе животного, дерева и т. п. Местом встречи со значимым лицом может быть реальное место или луг. Сам ландшафт символизирует различные стороны объектных отношений. Луг, ручей, округлая гора, лиственные деревья, море, а также кухня в доме символизируют материнский женский мир, источник символизируют материнскую грудь, остроконечная гора и хвойный лес символизируют отцовско-мужской мир, пещера символизирует утробу матери и женские гениталии. Дерево или группа деревьев также может служить символическим воплощением значимого лица. Положение деревьев друг относительно друга отражает динамику взаимоотношений внутри семьи. Техника проведения мотива значимого лица предполагает суггестивное предложение пациенту представить значимое лицо. Или пациента просят посмотреть вдаль и говорят, что сейчас оттуда появится какой-нибудь человек (не определяя кто именно) или кто-то из конкретных значимых лиц (например, отец, учитель, любимый человек и т. п.). Пациента просят рассмотреть приближающуюся фигуру. Если у пациента возникает страх, можно предложить ему спрятаться за кустом. Следует расспросить пациента о том, какие чувства возникают у него по отношению к этой фигуре. Важно также спросить, как появившийся человек относится к пациенту. Способ и форма контакта пациента с появившимся человеком позволяет сделать диагностические выводы об отношениях со значимым лицом. При сложной жизненной ситуации эффективно в режиме работы школьного психолога работают такие мотивы как «Смена времён года», «Надёжное защищённое место».

Психотерапевтический эффект достигается за счет следующих механизмов:

- проблематичный, конфликтный материал во время работы раскрывается постепенно, шаг за шагом в собственном ритме ребенка;
- освобождение чувств и аффектов происходит через представляемый объект фантазии;
- очень важно, что в процессе коррекционной работы возможна апробация действий ребенка на уровне фантазий;
- формирование социальной и “эмоциональной” компетенции помогает детям постепенно отойти от их эгоцентрической позиции и научиться рефлексировать свое поведение, поведение других людей и сравнивать его с нормами поведения.

### **Задания для самостоятельной работы.**

#### **Упражнение. "Встреча с Внутренним Наставником".**

У многих людей Внутренний Наставник принимает облик какой-то уважаемой авторитетной личности (старой мудрой женщины или мудреца, доктора, религиозного деятеля), с кем можно вести внутренний диалог, задавать вопросы и выслушивать ответы, выходящие, казалось бы, за рамки сознательных способностей человека. Описанные ниже этапы направлены на то, чтобы вы смогли установить со своим Внутренним Наставником первый контакт, в какой бы форме он ни предстал в вашем воображении.

1. Поудобнее устройтесь в кресле или на стуле, стопы должны касаться пола. Закройте глаза. Чтобы полностью расслабиться, выполните упражнение на релаксацию.
2. Мысленно представьте себя на природе, в каком-то месте, которое дает вам ощущение уюта, тепла, мира и спокойствия. Это место может существовать в действительности, а может быть вымышленным. Сосредоточьтесь на всех окружающих вас подробностях. Постарайтесь воспринимать все, происходящее вокруг вас, всеми органами чувств, как будто вы на самом деле там находитесь.
3. Обратите внимание на тропинку или дорожку, которая начинается рядом с вами и уходит дальше, за горизонт. Начинайте по ней двигаться. Идти по этой дорожке легко и приятно.
4. Обратите внимание на голубоватое сияние вдалеке. Оно движется по направлению к вам. Вы спокойно и с любопытством ждете его приближения.
5. Сияние становится все ближе, и вы понимаете, что это - какое-то живое существо: человек, с которым вы незнакомы, или симпатичное животное.

6. По мере того как этот человек или животное приближается, постарайтесь внимательнее рассмотреть его. Какого оно пола? Какой формы и размера? Если это существо - человек, обратите внимание на его лицо, волосы, глаза, фигуру.

7. Если в присутствии этого человека или животного вы чувствуете себя уютно, безопасно и спокойно, значит, это - Внутренний Наставник.

8. Спросите, как его зовут, а потом попросите его о помощи.

9. Поговорите с ним. Постарайтесь поближе познакомиться. Обсудите с ним свои проблемы, как бы вы это сделали с близким другом.

10. Обратите внимание на все, что узнаете от этого Внутреннего Наставника. Он может сообщить вам что-то с помощью слов или символических жестов, указывая на что-то или достав какой-то предмет, олицетворяющий его совет.

11. Договоритесь о том, как держать с ним связь, если вам снова понадобится его совет.

12. Как только будете готовы, медленно возвращайтесь в ту комнату, где сейчас находитесь, и откройте глаза.

Не расстраивайтесь, если вам не удастся с первого раза встретиться с Внутренним Наставником или получить от него какую-то информацию. Часто, для того чтобы это произошло, требуется несколько попыток. Ведь это существо - часть вас самих, и, возможно, вы годами не уделяли этой своей части достаточного внимания. Поэтому для того, чтобы снова наладить с ней отношения, вам понадобится время и терпение.

**Задание .** Проанализируйте особенности внутри семейных отношений по рисунку ребенка « три дерева».

#### **Схема психологического анализа рисунка « Три дерева»**

- Ф.И.О., возраст.
- Дата.
- Цветовые предпочтения.
- Общее описание.

#### **Тест « Три дерева».**

Среди многочисленных проективных тестов, позволяющих выявить особенности внутрисемейных отношений, хорошо зарекомендовала себя методика "три дерева". В рисуночной форме она была предложена швейцарским психотерапевтом R.J. Corboz. Немецкий психотерапевт Эдда

Клессманн разработала тест "три дерева". Э. Клессманн рекомендует сначала предложить ребенку нарисовать на одном горизонтально расположенном листе бумаги три каких-либо дерева, и лишь затем сравнить их членами семьи ребенка. Сравнивая деревья с членами семьи, дети обычно выбирают себя и родителей. Конфликт в отношении с родителями или с одним из родителей может выражаться в том, что ребенок не доволен, как нарисовал одно из деревьев и зачеркивает его. Встречаются случаи, когда ребенок вопреки инструкции рисует только два дерева, что говорит о нарушениях взаимодействия в семье с третьим объектом - отцом, или даже о полном отсутствии триангуляторных отношений.

Общий депрессивный фон настроения и подавленность проявляются на рисунке в том, что нависли черные тучи и идет дождь. Заторможенность и инертность в протекании психических процессов проявляются в том, что ребенок рисует очень медленно. На рисунке "замороженность" символизирует снег под деревьями. Отсутствие опыта нормальной триангуляции "ребенок-мать-отец" проявляется в том, что ребенок вместо трех рисует только два дерева, так как в семье для него привычны только отношения в диаде "ребенок-мать". Так, например, большие деревья ребенок сравнил с собой и с ...двоюродным братом (!), которого он видел только один раз в жизни на проводах в армию в другом городе. То, что второе дерево ребенок сравнил не с мамой, а со взрослым мужчиной, двоюродным братом, свидетельствует, как сильно ему недостает общения с отцом, и как важен для него сейчас мужской объект для идентификации. **Инструкция** по проведению теста предполагает, что в ходе предварительной беседы ребенка спрашивают о составе его семьи, как кого зовут, сколько кому лет, кем работают или где учатся члены семьи, какая квартира и кто в какой комнате живет. После этого психолог просит ребенка нарисовать на стандартном листе бумаги формата А4, который располагается горизонтально, "любые три дерева". Пока ребенок рисует, психолог, если это необходимо, может побеседовать в соседнем помещении с родителями наедине.

Когда рисунок готов, психолог хвалит ребенка и его рисунок. Затем ребенок называет каждое дерево и подписывает его название цветным карандашом, который больше всего подходит данному дереву. Анализ рисунка включает в себя интерпретацию основного цветового фона изображения, цвета отдельных его элементов, цвета надписи. Символообразование формируется по принципу сгущения. Этот важный аналитический принцип предполагает, что в каждом образе или элементе рисунка одновременно проявляются символические отражения множества различных событий, происшедших с пациентом в разное время. Другой важный аналитический принцип симвоолообразования - принцип амбивалентности - предполагает существование у одного и того же символа прямо противоположных значений. Именно поэтому при анализе символики цвета мы попытаемся выделить два основных полюса в спектре символических значений каждого цвета, что поможет сделать затем необходимые диагностические выводы.

+	цвет	-
любовь, страсть, эротическое начало, вдохновение	красный	агрессия, ненависть, опасность.
разум, дисциплина, порядок, верность	синий	безумие, иррациональность
открытость, активность, свобода, слава, сила	желтый	ревность, зависть, жадность, лживость, мания, бред
зрелость личности, радость, энергия, сила	оранжевый	вытесняет другие цвета, страсть борьбы и войны
витальное начало, рост, надежда	зеленый	яд, болезнь, незрелость
равновесие, мистика, колдовские чары, сокровенное знание, покаяние	фиолетовый	внутреннее беспокойство, тревога, отречение, меланхолия
материнство, плодородие, земля	коричневый	грязь, гной, кал
достоинство, торжественность	черный	смерть, траур, грех
чистота, гармония	белый	привидение, траур
	серый	неясность, туман, депрессия

После того, как ребенок назвал и подписал деревья, его просят выбрать дерево, которое ему "больше всего нравится". Психолог просит у ребенка разрешение подписать на его рисунке, что выбранное им дерево ему больше всего нравится. Тем самым подчеркивается, что рисунок - это интимное пространство самого ребенка, и психолог относится к нему с уважением.

- Затем ребенок отвечает на следующие вопросы психолога:
  - Какое дерево самое большое?
  - Какое дерево самое маленькое?
  - Какое дерево самое молодое?

- Какое дерево самое старое?
- Какое дерево самое красивое?

Последовательность задаваемых вопросов подобрана таким образом, чтобы вначале предлагались наиболее легкие и приятные вопросы. К примеру, обращение вначале внимания на "высокое дерево" отражает более высокую оценку в плане уровня притязаний. При такой последовательности обращение затем к "более маленькому дереву" воспринимается уже не как более низкая оценка в плане уровня притязаний, а как продолжение ряда сравнений. По этой же причине лучше сначала спросить о "более молодом дереве", а лишь затем о "более старом".

Вопросы "Какое дерево тебе больше всего нравится" и "Какое дерево самое красивое?" специально разделены интерферирующими вопросами, чтобы у ребенка не возникло недоумения, что он только что отвечал на аналогичный вопрос. В то же время, "больше всего нравится" не обязательно "самое красивое" дерево.

Все характеристики деревьев психолог с разрешения ребенка подписывает под соответствующим деревом на рисунке.

В качестве следующего задания психолог предлагает ребенку представить себя садовником или садовницей. Дети должны ответить на вопрос: "Чтобы можно было бы сделать для каждого дерева?" В случае необходимости предлагаются альтернативные ответы: полить, внести удобрения, дать больше тепла, больше света, пересадить, огородить. Обязательно проговаривается и такой вариант ответа: "А некоторым деревьям вообще ничего не нужно. Им и так хорошо." Психолог с разрешения ребенка записывает под каждым деревом все, что ему нужно.

Прежде чем попросить ребенка сравнить нарисованные и описанные деревья с членами его семьи психолог предлагает какое-нибудь интерферирующее задание, чтобы избежать прямых сравнений и ассоциаций обсужденных свойств деревьев с особенностями членов семьи. Например, ребенка можно попросить проранжировать предметы в школе по ступенькам своеобразной лестницы - от самого приятного до самого неприятного. Или психолог может провести какой-либо тест. Лишь после этого ребенка просят сравнить каждое дерево с членами его семьи. Когда ребенок это сделает, его просят подписать на рисунке около каждого дерева, с кем он его мог бы сравнить. При этом для каждого члена семьи ребенок подбирает подходящий этому человеку цвет.

### **Признаки ресурса в рисунке**

1. Эстетика – рисунки эстетичны, выполнены аккуратно, старательно, с любовью.

2. Сюжет – часто отражает благоприятную для автора ситуацию, в которой он чувствует себя комфортно и защищенно, в которой он восстанавливает свои силы.
3. Образы – символизируют наиболее гармоничные способы защиты, либо представление о том, что несет комфорт безопасность.
4. Цвет – чаще используются предпочитаемые цвета.

### **Рекомендуемая литература.**

1. Киевское общество символдрамы. Из архива Ханскарла Лейнера. – Киев, 2000.
2. Коннычева Г.Г. Реализация образовательной модели лица, как профильной школы при ВУЗе. Психологическое сопровождение образовательного процесса в лицее. Библиотека журнала «Директор школы».- М.: «Сентябрь», №2, 2008
3. Лейнер Ханскарл. Кататимное переживание образов: Введение в психотерапию с использованием техники сновидений наяву; Основная ступень; Семинар: пер. с нем. - М.: «Эйдос», 1996.
4. Обухов Я.Л. Символдрама. Введение в основную ступень. - Ростов-на-Дону: ООО «Мини Тайп», 2005.
5. Обухов Я.Л. Символдрама: Кататимно-имагинативная психотерапия детей и подростков. - М., «Эйдос», 1997
6. Парамонова А. А. Сны наяву: использование метода символдрамы в психоаналитической психотерапии детей и подростков, страдающих нервной анорексией. – Ростов - на - Дону: Изд-во «Ростиздат», 2005.
7. Символдрама. Сборник научных трудов Е.К. Агеенковой, Т.Б. Василец, И.Е. Винова и др., Под ред. Я.Л. Обухова и В.А. Поликарпов., 2008.
8. <http://www.myword.ru>

### **Электронные информационные образовательные ресурсы.**

1. Злобин, Ю.Д. Психологическая коррекция личности: задачи, подходы, приёмы [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Ю.Д. Злобин. - Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2005. - Ч. II. - 35 с. - Режим доступа: <http://window.edu.ru/resource/014/73014/files/psyrav14.pdf>
2. Неретина, Т. Г. Специальная педагогика и коррекционная психология [Электронный ресурс] : учеб.-метод. комплекс / Т. Г. Неретина. – 2-е изд., стереотип. – М. : Флинта : НОУ ВПО "МПСИ", 2010. – 376 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=406371>
3. Краткая энциклопедия символов - <http://www.symbolarium.ru/index.php>

### 1.5. Песочная терапия.

**Песочная терапия** — один из методов психотерапии, базирующийся на постулатах аналитической психологии. Разработанный К. Юнгом метод активного воображения может рассматриваться как теоретический фундамент песочной терапии. Основные позиции концепции активного воображения заключаются в следующем. В основе метода лежит утверждение К. Юнга о том, что «фантазия — мать всех возможностей, где подобно всем противоположностям внутренний и внешний миры соединяются вместе».

Активное воображение — это особый метод использования силы воображения, разработанный Юнгом в начале этого столетия. По К. Юнгу, активное воображение — это диалог, ведущийся с различными частями "Я", живущими в бессознательном. Активное воображение помогает лучше понять, что возникающие в воображении образы на самом деле являются символами, представляющими глубоко сидящие внутри нас части нашего "Я". Активное воображение выводит человека на путь, ведущий к целостности, к осознанию полноты своего "Я", и все это только потому, что человек научился общаться со своим внутренним "Я".

Джонсон доработал Юнговский четырехфазный подход к активному воображению:

Фаза 1. Приглашение бессознательного. Смысл заключается в том, чтобы пригласить живущего в бессознательном создание поднять их на поверхность и установить с ними контакт.

Фаза 2. Диалог. Ведется разговор то с одной частью личности, то с другой. В ходе этого диалога выясняются желания, действия и чувства той или иной части личности.

Фаза 3. Ценности. Джонсон считает необходимым внести в это общение между противоположными ценностями этические нормы для того, чтобы не было подчинения одной противоположности другой.

Фаза 4. Ритуалы. Джонсон отмечает, что должно произойти перенесение смысла из воображения в реальную жизнь.

Таким образом, песочная терапия позволяет обратиться к глубинному, подлинному Я, восстановить свою психическую целостность, собрать свой уникальный образ, картину мира. Создание песочных сюжетов способствует творческому регрессу, работа в песочнице возвращает в детство и способствует активизации «архетипа ребенка». Автор метода песочной терапии, швейцарский юнгианский аналитик Дора Кальфф, считает что «Картина на песке может быть понята как трехмерное изображение какого-либо аспекта душевного состояния. Неосознанная проблема разыгрывается в песочнице, подобно драме, конфликт переносится из внутреннего мира во внешний и делается зримым».

Песочная терапия в контексте арт-терапии представляет собой невербальную форму психокоррекции, где основной акцент делается на творческом самовыражении ребенка, благодаря которому на бессознательно-символическом уровне происходят реагирование внутреннего напряжения и поиск путей развития. Эти образы проявляются в символической форме в процессе создания творческого продукта – композиции из фигурок, построений на подносе с песком, или в песочнице.

Метод базируется на сочетании невербальной (процесс построения композиции) и вербальной экспрессии клиентов (рассказ о готовой композиции, сочинение истории или сказки, раскрывающий смысл композиции). Песочная терапия одинаково успешно применяется как при работе с детьми, так и при работе с взрослыми.

В Швеции Шарлотта Бюлер разработала «тест мира», который до сих пор используется в Швеции как диагностический инструмент в детской психиатрии. Идея использования песка в игре с больными и психологически неблагополучными детьми была реализована Маргарет Ловенфельд в 1930 годах. М. Ловенфельд назвала свою методику – техника «построения мира». Техника «построения мира» была взята из «теста мира». В 1950-х годах юнгианский психоаналитик Дора Кальфф, изучив методику «построения мира» начала разрабатывать юнгианскую «Песочную терапию», ставшую впоследствии самостоятельным направлением в психотерапии. Д.Кальфф изначально использовала песочную терапию с детьми, а затем и с взрослыми людьми. Д.Кальфф положила в основу своего подхода к песочной терапии теорию К.Г. Юнга.

Песочницу Юнг определял как детский аспект коллективного бессознательного возможность придать травматическому опыту видимую форму. Создание песочных сюжетов способствует творческому регрессу, работа в песочнице возвращает в детство и способствует активизации самой ресурсной части архетипу ребёнка. Пройдя через собственный опыт знакомства со своим «внутренним ребёнком», Юнг пишет: "Доминанта ребёнка — это не только нечто из далекого прошлого, но и то, что существует сейчас, то есть, это не рудиментарный след, а система, функционирующая в настоящем. ... "Ребенок" прокладывает путь к будущему преображению личности".

Автор этого метода, юнгианский аналитик Дора Калфф, считает главным принципом, положенным ею в основу работы, — «создание свободного и защищённого пространства», в котором клиент — ребёнок или взрослый — может выразить и исследовать свой мир, превращая свой опыт и свои переживания, часто непонятные или тревожащие, в зримые и осязаемые образы. «Картина на песке может быть понята как трехмерное изображение какого-либо аспекта душевного состояния. Неосознанная проблема разыгрывается в песочнице, подобно драме, конфликт переносится из

внутреннего мира во внешний и делается зримым» (Дора Калфф, «Sandplay», 1980).

От других форм арт-терапии этот процесс отличается простотой манипуляций, возможностью изобретения новых форм, кратковременностью существования создаваемых образов. Возможность разрушения песочной композиции, её реконструкция, а также многократное создание новых сюжетов, придаёт работе определённый вид ритуала.

Сегодня метод песочной терапии используют в арт-терапии, гештальт-терапии, когнитивно-поведенческой и семейной терапии, в детском психоанализе.

### **Цель песочной терапии:**

- достижение эффекта самоисцеления, саморегуляции посредством спонтанного творческого выражения;
- диагностика психотравмирующих ситуаций и связанных с ними изменений эмоционально-волевой сферы, когнитивной, личностных особенностей и поведения ребенка;
- Коррекция неадекватных формы поведения (аутоагрессии, агрессии, раздражительности в отношениях, реакции избегания)
- обрести контроль над ситуацией и собственной жизнью, научиться прогнозировать и проектировать позитивное будущее.

### **Противопоказания к песочной терапии:**

- повышенная возбудимость, гиперактивность;
- обсессивно-компульсивный синдром (невроз навязчивых состояний);
- повышенная тревожность, фобии.
- аллергия и астма на пыль и мелкие частицы.
- кожные заболевания и порезы на руках.

### **Организация и проведение песочной терапии.**

В песочной терапии используется деревянный поднос стандартного размера (50 x 70 x 8 см), песок, вода и коллекция миниатюрных фигурок. Дно и борта песочниц обычно выкрашены в голубой цвет, что позволяет моделировать воду и небо. Коллекция включает в себя все возможные объекты, которые только встречаются в окружающем мире. Используются фигурки реальные и мифологические, созданные человеком и природой, привлекательные и ужасные. Использование натуральных материалов позволяют ощутить связь с природой, а рукотворные миниатюры — принять то, что уже существует. Для терапевта составление коллекции может стать отдельным творческим и увлекательным процессом.

**Д. Калфф выделяет следующие возрастные аспекты в выборе предметов:**

- В возрасте до 6-7 лет у детей преобладают растения и животные, натуральные предметы.
- К 11- 12 годам все чаще появляются люди и темы конфликтов и сражений.
- У детей старше 12-13 лет начинают возникать сцены, отражающие реальную жизнь, мечты о будущем, абстрактные картины.

Техника безопасности требует «чистить» песок минимум раз в 2-3 месяца, в зависимости от интенсивности занятий. Для этого песок промывают или выставляют его на солнце, добавляют новый чистый песок.

Насыпанный в ящик песок, задает символическую «линию горизонта».

Для работы необходима коллекция миниатюрных фигурок, желательно, высотой не более 8 сантиметров.

В набор игрушек могут войти следующие категории:

**1. Люди:** должны быть разного возраста и пола. Необходимо также иметь несколько фигурок младенцев, детей, матерей, отцов, бабушек и дедушек. Должны быть представлены разные профессии и виды спорта; представители первобытных и племенных структур, причем, по возможности, целыми семьями; фантастические персонажи легенд и сказок, включая ведьм и колдунов, боги и богини разных народов, а также ангелы.

**2. Наземные животные:** эта группа должна включать изображения диких животных — млекопитающих, грызунов, земноводных, пресмыкающихся, червей, обитателей джунглей, равнин, пустынь, горных животных (в том числе домашних животных различных видов), доисторических животных - таких как динозавры, животных из мультфильмов.

**3. Летающие животные:** эта группа включает в себя птиц, обитающих на воде и на суше, диких и домашних, птиц - персонажей мультфильмов, доисторических птиц (птеродактиль, археоптерикс), а также насекомых - муравьев, мух, moskitов, жуков, кузнечиков, пауков и бабочек.

**4. Водные обитатели:** к этой подгруппе относятся всевозможные виды рыб, включая обитающих в тропических широтах, — акулу и рыбу-меч, дельфинов и китов, а также моржи и морские котики, осьминоги, крабы, моллюски, морские коньки.

**5. Жилища и дома с мебелью:** эта подгруппа должна быть представлена характерными для разных народов разнообразными домами, — от маленьких и скромных до больших и богато украшенных, а также

пещерами, палатками или шатрами, зданиями больниц и тюрем. В набор должна входить мебель для кухонь, ванн, спален, гостиных, а также садовая и больничная мебель.

**6. Домашняя утварь и продукты:** горшки и сковородки, тарелки, чашки, блюда, ножи, вилки, ложки, а также разные продукты (игрушечные) в достаточном количестве.

**7. Деревья и другие растения:** эта подгруппа должна включать разные виды деревьев, по возможности как можно более достоверно передающие их детали, цветы и т. д. (иногда можно использовать и реальные растения).

**8. Объекты небесного пространства:** солнце, луна, звезды, радуга, облака, молния.

**9. Транспортные средства:** эта подгруппа включает разные виды транспорта, предназначенные для перемещения по земле (велосипеды, автомобили, грузовики, танки), воде (лодки, парусные суда, корабли) и воздуху (самолеты, вертолеты, ракеты, парашюты).

М. Ловенфельд, предлагая детям песочницу, использовала четкую инструкцию по созданию песочной композиции. Она говорила детям, что создаваемая работа должна передать то, что они не могли бы выразить словами. Она показывала на песочницу и объясняла, что песок может быть оставлен покрывающим дно песочницы для того, чтобы на него можно было поставить предметы, либо собран в кучи, и что голубой цвет дна подноса может обозначать море, озеро или реку. После этого она показывала ребенку содержимое шкафа с игрушками и просила детей «создать из песка картинку», используя при этом имеющиеся в шкафу предметы, либо обходясь без них. По словам М. Ловенфельд, «когда начиналась работа, инструкции становились излишними — интерес к творчеству все объясняет».

Д. Кальфф говорила: «Посмотрите на полки, найдите то, что представляет для вас наибольший интерес, поместите это в песочницу, а потом, если захотите, добавьте любые другие предметы»

Ребенку можно предложить закрыть глаза и представить какую-то сцену, ситуацию, какой-то мир, изобразить этот мир на песке, при этом использовать любые имеющиеся игрушки. Причем специалист в таинстве выбора не участвует. Он как будто «растворяется», но обращает внимание на то, как, что и сколько предметов выбирает клиент.

Бывает и так, что ребенок не идет на контакт, не собирается выбирать фигурки. Эти проявления защитных реакций не должны пугать. Если ребенок не идет на контакт, ведущий может сам поиграть в песок, строить свою страну. При этом он комментирует происходящее, как бы разговаривая «сам с собой». Обычно дети присоединяются к игре. Подростки могут

выдержать солидную «паузу»: 1—3 занятия смотреть без особого участия, но потом все же присоединяются.

Дети и подростки с негативным социальным опытом не знают с чего начать строительство страны в песочнице. Здесь велика роль ведущего. Он предлагает поэкспериментировать: создать горы, водоемы, озеленить страну. Таким образом, при поддержке взрослого, ребенок быстрее освоится в песочнице. Продолжительность одной сессии может составлять 50-60 минут.

Периодичность консультаций зависит от остроты проблемы. Рекомендуются 1-2 встречи в неделю. Полный курс может составлять 10-15 сессий.

В ходе психотерапии очень важно создать такие условия, при которых клиент мог бы достичь самоисцеления благодаря спонтанным творческим играм с природными материалами и непосредственной манипуляции с ними. При этом психолог должен:

- наблюдать, слушать;
- не прерывать игру конфронтацией («Нет, не так ты делаешь»), интерпретациями («Ой, какой славный человечек») или ассоциациями («Похоже на ..., правда?»);
- если клиент разговаривает во время игры, использовать прием уточнения или активного слушания, перефразировать сказанное;
- наблюдать за поведением, а также темами, повторяющимися неоднократно;
- наблюдать за телесными реакциями и проявлениями. Уместно задавать вопросы о самочувствии;
- наблюдать за изменениями в процессе терапии в сюжетах и выборе игрушек;
- внимательно следить за собственными реакциями, ощущениями, тем, что подсказывает интуиция;
- по мере готовности, можно осторожно задать вопросы типа: «А где здесь ты находишься? А что в твоей жизни эта сценка тебе напоминает?»

По окончании процесса (или время от времени) просить рассказать о том, что происходит. Зарисовать последнюю сцену или сфотографировать с целью анализа прогресса терапии.

### **Основные вопросы психолога к ребенку.**

Когда процесс создания сказочной страны завершен, можно узнать у автора:

- Какое название можно дать картине?
- Каковы впечатления, ощущения от процесса создания песочной картины?
- Что является особенно важным или полезным в этой картине?
- Как сюжет или герои композиции могут помочь вам в жизни?
- быть может, вы сделали для себя некое открытие или важное наблюдение: если это так, холи бы вы об этом рассказать?

Консультант присутствует в качестве зрителя игрового процесса, который позволяет внутренней проблеме принять зримые очертания в песочной картине. Ключом к пониманию песочной картины станут образы и символы, которые расскажут о внутреннем мире ребенка.

### **Задания для самостоятельной работы.**

#### **Автопортретные изображения для игры с песочницей Л. Джин Лей и Джин Хаузи (L. Jean Ley and Jean Howze).**

Предлагаемую технику можно использовать в работе с детьми и взрослыми, семьями, а также в группах. Можно дополнить игру в песочнице фигуркой, изготовленной из фотографии клиента, Можно изготовить фигурки других членов семьи ребенка. Можно предложить ребенку изготовить из небольшой коробки свой «дом», в котором фигурка сможет жить между занятиями. Наличие «дома» дает ребенку ощущение защищенности, что особенно важно в работе с детьми, подвергавшимися насилию, и детьми из семей, нарушающих границы «Я» ребенка. Данную технику в сочетании с песочной терапией можно использовать в самых разных ситуациях. Использование автопортретных изображений помогает решать целый комплекс вопросов о взаимоотношениях ребенка с близкими людьми и зависимости от них, а также о проблемах самоопределения. В случае пережитой тяжелой психической травмы применение таких изображений поначалу бывает затруднительно, однако со временем может стать важным фактором укрепления его психической устойчивости и самостоятельности. При работе с чувством утраты, изображение клиента может быть использовано для построения диалогов между ним и ушедшим человеком. Подобные изображения могут использоваться в работе с людьми, склонными к аутодеструктивным действиям. Они получают возможность «выплеснуть» агрессивные переживания на свое изображение, не причиняя себе ущерба. В работе с клиентами, пережившими психическую травму в результате насилия, при их достаточной готовности можно использовать изображение насильника. Если его фотография отсутствует, человек может вырезать из журнала фотографию похожего на него чело века. Затем клиент может совершить «акт возмездия» и обрести внутреннюю устойчивость, не подвергая себя и других реальной опасности. Предлагаемая техника может с успехом применяться с детьми.

#### **Техника «Движущиеся истории» предложена терапевтом-супервизором Сюзанной Даффи.**

Суть техники состоит в переложении терапевтических историй, созданных терапевтом специально для ребенка или уже готовых, на песочный лад, т.е. с использованием песочницы и миниатюр. В отличие от других техник, С. Даффи предлагает иметь подготовленные наборы миниатюр и необходимых "аксессуаров" для создания сцены истории.

Этапы сессии:

1. Подбор или написание истории
2. Предложение ребенку набора или нескольких и разыгрывание истории на песке; причем миниатюры расставляются по ходу рассказа и так, как это видится ребенку.
3. По завершению истории терапевт задает ненавязчивые вопросы "а как ты думаешь?", которые углубляют переживание ребенком истории, его понимания разыгранного
4. Игра-продолжение истории.

#### **Игра «Внимательный охотник» (Доронина Е.В.).**

Цель: развитие внимания и волевых качеств.

Перед ребенком, в песочнице, расположены животные. Психолог указывает на одно из животных и называет его. Он может указать на любого из животных, независимо от произнесенного названия. Задача ребенка – указать соответствующее животное. По мере включения ребенка в игру, темп можно увеличить.

#### **Игра «Смелые поступки» (Доронина Е.В.).**

Цель: развитие воображения, фантазии, помощь в преодолении страхов.

Ребенку необходимо выбрать 2-х героев. Одного – в роли которого будет выступать сам, другого – в роли друга к которому нужно добраться. Выбрать фигуры отрицательных героев - «плохишей». Отрицательные герои постараются помешать главному герою встретиться с другом. Ребенку необходимо придумать, какой смелый поступок должен совершить герой, чтобы преодолеть трудности.

После игры ребенку можно предложить совершить смелый поступок, чтобы преодолеть страх (но не настаивать на его исполнении).

#### **Упражнение «Песочный круг».**

Пальцами нарисуйте с ребенком круги: самый большой, внутри поменьше, еще меньше— и так до тех пор, пока в центре кругов у вас не образуется точка. Теперь пусть ребенок украшает круги разными предметами: камешками, монетами, пуговицами, ракушками. Обязательно в конце занятия малыш должен дать название своему кругу и рассказать о нем свою историю.

#### **Упражнение «Победитель злости» (Кирова Н.Н.).**

«Победитель злости» может научить ребенка справляться с гневом, не испытывая страха перед наказанием за деструктивное поведение .

«Сегодня мы поговорим о настроении. Каким оно бывает у тебя? Что происходит с тобой, когда ты сердишься, злишься? Что говорят и делают взрослые, когда ты сердишься? (Ответ ребёнка).

Твое злое настроение заставляет тебя делать и говорить разные вещи, от которых сердятся и огорчаются учителя или родители. А после того, как злость прошла, тебе также бывает грустно или неприятно. Открою тебе секрет: каждый большой и маленький человек имеет право злиться. Есть много игр, которые учат нас «сердиться правильно», то есть так, чтобы не обижать других. Одну из таких игр тебе подарит мокрый песок. Смотри, как можно с помощью песка вылепить и увидеть собственную злость, а потом победить ее.

Если напряжение ребенка слишком велико, то в этом случае можно предложить ему с силой сжать песок, утрамбовать поверхность песка кулаками и т. п.

А затем, ребенок делает из мокрого песка шар, на котором отмечают углублениями или рисуют глаза, нос, рот: «В этом шаре теперь живет твоя злость». Этот процесс временно переключает ребенка, а также ребенок переносит на вылепленный шар свои негативные чувства и вину за плохое поведение, мысли, чувства. Ребёнок может комментировать весь процесс изготовления «шара - злодея», которому в результате присваиваются все «злые мысли и действия».

Затем ребенок любым способом разрушает песочный шар, приговаривая «волшебное заклинание»: «Прогоняем злость, приглашаем радость». Ребенок дает выход агрессии, которая обычно появляется в случае запрета на нее и контроля со стороны взрослого, также ученик получает специфическое удовольствие от разрушения.

После этого ребенок руками медленно выравнивает поверхность песка и оставляет на нем отпечатки своих ладоней - успокоение, получения равновесия и контроля над собственными чувствами: «Я победил свою злость. Я спокоен». По желанию ученик может украсить свои отпечатки ладоней на песке.

### **Упражнение “Разговор с руками” (Кирова Н.Н.).**

Цель: научение навыкам самоконтроля. Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на песке силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки — нарисовать им глазки, ротик, раскрасить бусинками, камушками или ракушками пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: “Кто вы, как вас зовут?”, “Что вы любите делать?”, “Чего не любите?”, “Какие вы?”. Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно “заключением договора” между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

***Символизм пространственного расположения предметов в песочнице***

<p>Попавшие в левый верхний угол фигурки символизируют процессы, связанные либо с воспоминаниями, либо с мыслями о доме, о матери, о другой значимой женщине</p>	<p>Фигурки, находящиеся в центральной верхней части, могут отражать то, о чем в данный момент думает, фантазирует клиент</p>	<p>В правый верхний угол, как правило, попадают фигурки, отражающие мечтания, планы на будущее, мысли о взаимодействии в социуме. Взаимодействие с отцом, другими значимыми мужчинами</p>
<p>Попавшие в центральную левую часть фигурки могут символизировать прошлые эмоциональные переживания, связанные с домом, матерью, значимой женщиной</p>	<p>В этой части сосредотачиваются самые важные фигурки. Они отражают, с одной стороны, актуальное эмоциональное состояние, с другой – ценностные устремления, нечто значимое (независимо от того осознаваемы они или нет)</p>	<p>Фигурки в правой центральной части отражают стремление, желание автора песочной картины</p>
<p>Фигурки, расположенные в левом нижнем углу, могут отражать некие действия в прошлом, связанные с домом, матерью, значимой женщиной</p>	<p>В нижней центральной части находятся фигурки, отражающие, как правило, некоторые действия, реализуемые в данный момент</p>	<p>Попавшие в правую нижнюю часть фигурки, символизирующие некие действия, которые возможны в будущем. Действия по отношению к социальному окружению или значимым мужским фигурам.</p>

**Рекомендуемая литература.**

1. Арткоррекция. Песочная терапия. Хрестоматия материалов к спецкурсу / сост. Е.В. Глушак. – Уссурийск: УФДВФУ, 2013.

2. Арткоррекция: песочная терапия / сост. Глушак Е.В. [Электронный ресурс]: хрестоматия / Е.В. Глушак. – Уссурийск, 2009.: – Режим доступа к ресурсу: <http://sdo.uspi.ru/modules/library/index.php>
3. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании. – М.: Академия, 2001. – 247 с.
4. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Коррекционные, развивающие и адаптационные игры / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.А. Грабенко. – СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2002. – 64 с.
5. Епанчинцева, О.Ю. Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста / О.Ю. Епанчинцева. – СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010. – 80 с.
6. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко. – СПб: Речь, 2005. – 340 с.
7. 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.
8. Кузуб, Н. В гостях у песочной феи. Организация педагогических игр с песком для детей дошкольного возраста / Н. Кузуб, Э. Осипук // Школьный психолог. – 2006. – № 6. – С. 18-25.
9. Оклендер, В. Окна в мир ребенка: руководство по детской психотерапии / В. Оклендер. – М.: Класс, 2005. – 336 с.
10. Песочная терапия. Сайт Российской Ассоциации юнгианской песочной терапии [Электронный ресурс]. – Режим доступа к сайту: <http://sandtherapy.org/>
11. Сакович, Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту / Н.А. Сакович. – СПб: Речь, 2006. – 176 с.

### **Электронные информационные образовательные ресурсы.**

Глушак, Е.В. Арткоррекция: песочная психотерапия [Электронный ресурс] : хрестоматия / Е.В. Глушак . – Уссурийск : УГПИ, 2009 . – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) .

Злобин, Ю.Д. Психологическая коррекция личности: задачи, подходы, приёмы [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Ю.Д. Злобин. - Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2005. - Ч. II. - 35 с. - Режим доступа: <http://window.edu.ru/resource/014/73014/files/psyrav14.pdf>

Неретина, Т. Г. Специальная педагогика и коррекционная психология [Электронный ресурс] : учеб.-метод. комплекс / Т. Г. Неретина. – 2-е изд., стереотип. – М. : Флинта : НОУ ВПО "МПСИ", 2010. – 376 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=406371>

Песочная терапия. Сайт Российской Ассоциации юнгианской песочной терапии [Электронный ресурс]. – Режим доступа к сайту: <http://sandtherapy.org/>

## 1.6. Арт-терапия. Виды арт-терапии.

Согласно определению Американской арт-терапевтической ассоциации: «Арт-терапия - это терапевтическое направление, связанное с использованием пациентом (клиентом) различных изобразительных материалов и созданием визуальных образов, процессом изобразительного творчества и реакциями пациента (клиента) на создаваемые им продукты творческой деятельности, отражающие особенности его психического развития, способности, личностные характеристики, интересы, проблемы и конфликты» (ААТА, 1998). «Арт-терапия» (art therapy) вошло в лексикон клинических терапевтов М. Наумбург (Naumburg, 1947, 1966) и А. Хилл (Hill, 1945) в 1940 гг. в англоязычных странах, для обозначения тех форм практики, в рамках которых психологическое «сопровождение» клиентов с эмоциональными, психическими и физическими нарушениями осуществлялось в ходе их занятий изобразительным творчеством с целью их лечения и реабилитации. Копытин А. уточняет, что иногда в русскоязычных публикациях арт-терапию необоснованно смешивают с «психотерапией выразительными искусствами» или «психотерапией искусством» (expressive arts therapies), связывая ее с применением разных форм творческого самовыражения с целью достижения лечебно-коррекционных и развивающих эффектов (Аметова, 2003а,б; Гришина, 2004; Медведева, Левченко, Комиссарова, Добровольская, 2001). Однако большинство отечественных авторов, использующих понятие арт-терапии, следуют принятому в международной литературе определению и рассматривают ее как одну из форм психотерапевтической практики, основанную на использовании пациентами визуальных, пластических средств самовыражения в контексте психотерапевтических отношений (Бурно, 1989; Каравасарский, 2000; Копытин, 1999, 2001, 2002; Никольская, 2005; Хайкин, 1992). Копытин А. предлагает рассматривать арт-терапию как *совокупность психологических методов воздействия, применяемых в контексте изобразительной деятельности клиента и психотерапевтических отношений и используемых с целью лечения, психокоррекции, психопрофилактики, реабилитации и тренинга лиц с различными физическими недостатками, эмоциональными и психическими расстройствами, а также представителей групп риска.*

Цели арт-терапии:

- выражение эмоций и чувств, связанных с переживаниями своих проблем, самого себя;
- активный поиск новых конструктивных форм взаимодействия с миром;
- самопознание; подтверждение своей индивидуальности, неповторимости и значимости;
- проработка глубинных неосознаваемых внутриличностных и межличностных конфликтов, травмирующих переживаний;
- коррекция психоэмоционального состояния.

Преимущества метода арт-терапии в том, что он:

1) предоставляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально – приемлемой манере. Рисование, живопись красками или лепка являются безопасными способами разрядки напряжения;

2) ускоряет прогресс в терапии. Подсознательные конфликты и внутренние переживания легче выражаются с помощью зрительных образов, чем в разговоре во время вербальной психотерапии. Невербальные формы коммуникации могут с большей вероятностью избежать сознательной цензуры;

3) дает основания для интерпретаций и диагностической работы в процессе терапии. Творческая продукция ввиду ее реальности не может отрицаться пациентом. Содержание и стиль художественной работы предоставляют терапевту огромную информацию, кроме того, сам автор может внести вклад в интерпретацию своих собственных творений;

4) позволяет работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми (утраты, смерть, перенесённые травмы и насилие, страхи, внутренние конфликты, воспоминания детства, сновидения). Иногда невербальное средство оказывается единственным инструментом, вскрывающим и проясняющим интенсивные чувства и убеждения;

5) помогает укрепить терапевтические взаимоотношения. Элементы совпадения в художественном творчестве членов группы могут ускорить развитие эмпатии и положительных чувств;

б) развивает и усиливает внимание к чувствам

#### ***Особенности арт-терапевтических занятий.***

В структуре каждого арт-терапевтического занятия просматриваются две основные части:

- невербальная, творческая, неструктурированная, основное средство самовыражения в которой – цветной рисунок;

- вербальная, более структурированная: каждый ребенок интерпретирует нарисованный объект, описывает возникшие у него ассоциации.

В структуре занятия основным является использование специалистом с ребенком приемы вербальной и невербальной обратной связи. Они могут включать активное наблюдение, переформулировку его высказываний, селективные вопросы, констатацию отраженных в рисунке, поступках и мимике чувств, сообщение специалистом о своих чувствах и ассоциациях с рисунком, ограничивающие воздействия и другие приемы.

К основным видам арт-терапии можно отнести: 1. Драматерапия – театральные постановки на разную тематику, благоприятно влияют на память, волю, воображение, чувства, внимание, мышление. Они помогают развить логику, владеть своим телом и не стесняться его, освободиться от внутренних зажимов, воплотить через игру несбывшиеся идеи и мечты.

2. Маскотерапия – известный метод психологической работы, основанный на переводе глубинных комплексов и проблем человека в

неживую материю маски. Лицо выступает как проекция нашего психологического состояния и настроения.

3. Коллаж – (от фр. collage - наклеивание) технический приём в изобразительном искусстве, заключающийся в наклеивании на подложку предметов и материалов, отличающихся от основы по цвету и фактуре. Коллажирование дает возможность раскрыть потенциальные возможности человека, предполагает большую степень свободы, является безболезненным методом работы с личностью, опирается на положительные эмоциональные переживания, связанные с процессом творчества.

4. Оригами - (от яп. букв. - сложенная бумага) древнее искусство складывания фигурок из бумаги.

5. Песочная терапия - это способ общения с миром и самим собой, способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития. Картина на песке может быть понята как трехмерное изображение какого-либо аспекта душевного состояния. Неосознанная проблема разыгрывается в песочнице, подобно драме, конфликт переносится из внутреннего мира во внешний и делается зримым.

6. Цветотерапия – это лечение цветом. Цвет может изменить функции некоторых систем человеческого организма. Например: оранжево-красный меняет частоту пульса, дыхания давления крови, и в общем оказывает возбуждающее действие, а темно-синий цвет, напротив, приносит успокоение.

7. Фототерапия - набор психотехник, связанных с лечебно-коррекционным применением фотографии, её использования для решения психологических проблем, а также развития и гармонизации личности. Техники фототерапии: фотографии созданные самим человеком; фотографии человека, сделанные другими людьми, где человек специально позирует, или снимки, сделанные спонтанно; автопортреты, любые фотографии самого себя; семейные альбомы.

8. Изотерапия-терапия изобразительным творчеством (прежде всего рисованием), используется в настоящее время для психологической коррекции клиентов с невротическими, психосоматическими нарушениями, детей и подростков с трудностями в обучении и социальной адаптации, при внутрисемейных конфликтах.

### ***Приемы арт-терапии в работе с детьми.***

Работа ведется с помощью приемов арт-терапии, в которых акцент делается не на искусство вообще, а на его визуальные разновидности: живопись, скульптуру и прочие формы творчества, где визуальный канал коммуникации играет ведущую роль.

Дети играют с красками, карандашами, песком, с любым материалом, который помогает создавать изображение. Их не учат рисовать. Главное –

дать ребенку возможность создать собственное произведение, и визуально его всем представить.

### **Общие представления об изотерапии.**

Изотерапия (рисунок, лепка) является одним из наиболее распространенных видов арттерапии – это лечебное воздействие, коррекция посредством изобразительной деятельности. Изотерапия по форме организации может быть индивидуальной и групповой. В современной зарубежной и отечественной изотерапии (В.Е. Фолке, Т.В. Келлер, Р.Б. Хайкин, М.Е. Бурно) выделяют направления этого метода:

- использование уже существующих произведений изобразительного искусства путем их анализа и интерпретации пациентами;
- побуждение к самостоятельным творческим проявлениям в изобразительной деятельности.

Изотерапия широко используется в психокоррекционной практике как в разных областях медицины: психиатрии, терапии, так и в медицинской и специальной психологии. Применение изотерапии в медицине обусловлено лечебно-реабилитационными задачами, а в психологии - в большей мере коррекционно-профилактическими. Изотерапия дает положительные результаты в работе с детьми с различными проблемами - задержкой психического развития, речевыми трудностями, нарушением слуха, умственной отсталостью, при аутизме, где вербальный контакт затруднен. Во многих случаях рисуночная терапия выполняет психотерапевтическую функцию, помогая ребенку справиться со своими психологическими проблемами.

Рисуночная терапия в этом случае рассматривается, в первую очередь, как проекция личности ребенка, как символическое выражение его отношения к миру.

Изобразительно-игровое пространство, материал, образ в рисунке являются для таких детей средством психологической защиты, которое помогает в трудных обстоятельствах.

В связи с этим важной и ответственной задачей для психолога (арттерапевта), проводящего изотерапию, является задача разделения в детском рисунке тех его особенностей, которые отражают уровень умственного развития ребенка и степень овладения им техникой рисования, с одной стороны, и особенностями рисунка, отражающими личностные характеристики, с другой.

Характеризуя коррекционную направленность рисуночной терапии, используемой в работе с детьми, О.А. Карабанова определяет три принципиальных ее отличия от учебных уроков рисования.

*Первое* связано с целями и задачами рисуночной терапии: изотерапия - это самовыражение в рисунке, и моделирование конфликтной ситуации, а на уроках рисования - овладение средствами и техниками изображения.

*Второе* отличие касается продуктов изобразительной деятельности: в терапии изобразительной деятельностью качество рисунка не выступает

важным критерием его оценки (рисунок обладает собственной ценностью, связанной с последовательностью этапов разрешения личностных проблем ребенка). На учебных занятиях основным при анализе рисунка является мера и качество овладения ребенком системой изобразительных средств.

*Третье* отличие состоит в различии функций взрослого в учебном (дидактическом) и терапевтическом рисовании. На учебных занятиях эти функции сводятся к передаче ребенку новых способов и средств изображения и организации процесса их усвоения ребенком. В изотерапии психолог помогает детям осознать и разрешить проблемную ситуацию, внешне ее выразить в рисунке (лепке) и определить выход из нее.

*Предлагаемый вид деятельности доступен в том или ином варианте детям, подросткам и взрослым, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья, и направлен на:*

- обучение работе с материалами;
- тренировку когнитивных навыков;
- выражение широкого спектра переживаний;
- корригирование взаимоотношений с окружающими;
- рефлексию индивидуальных потребностей (анализ собственного психического состояния; размышление полное сомнений и противоречий);
- развитие коммуникативных навыков.

Система заданий и упражнений способствует развитию образного мышления и творческого воображения; формированию зоны жизненного комфорта; обучают диагностике и коррекции эмоционального состояния средствами изобразительного искусства и рефлексии индивидуальных потребностей, а также культуре взаимоотношений с близкими людьми и с окружающим миром.

Итак, изотерапия – это терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием, которая используется в настоящее время для психологической коррекции клиентов с невротическими, психосоматическими нарушениями, детей и подростков с трудностями в обучении и социальной адаптации, при внутрисемейных конфликтах.

Изотерапия использует процесс создания изображений в качестве инструмента реализации целей. Это не создание произведения искусства, не часть занятий по изобразительному искусству. Психокоррекционные занятия с использованием изотерапии служат инструментом для изучения чувств, идей и событий, для развития межличностных навыков и отношений, укрепления самооценки и уверенности в себе.

### **Организация арттерапевтической работы.**

Арттерапевтическая работа предполагает большой набор различных изобразительных материалов:

- краски, карандаши, восковые мелки, пастель;
- для создания коллажей или объемных композиций используются

журналы, газеты, обои, бумажные салфетки, цветная бумага, фольга, пленка, коробки от конфет, открытки, тесьма, веревочки, текстиль;

- природные материалы - кора, листья и семена растений, цветы, перышки, ветки, мох, камешки;
- для лепки - глина, пластилин, дерево, специальное тесто;
- бумага для рисования разных форматов и оттенков, картон;
- кисти разных размеров, губки для закрашивания больших пространств, ножницы, нитки, разные типы клеев, скотч.

Качество материалов по возможности должно быть достаточно высоким, так как в противном случае может снизиться ценность самой работы и ее результатов в глазах клиентов.

### **Выбор материалов для изотерапии. Рекомендации:**

1. Выбор материалов влияет на то, как проходит занятие. Некоторые материалы, такие как карандаши, мелки и фломастеры, позволяют «усилить» контроль, в то время как другие - пастель, краска и глина - способствуют более свободному выражению. Если клиент не уверен в себе или просто устал, он будет чувствовать себя увереннее и спокойнее при работе с материалами, которые легче контролировать.

2. При индивидуальной работе с детьми или группами, чье поведение трудно контролировать, стоит начать с «контролируемых» материалов.

3. Многие чувствуют себя неуверенно в отношении своих художественных способностей. Вырезание картинок из журнала для создания коллажа «уравнивает» участников и позволяет даже неуверенным клиентам присоединиться к работе.

4. Такие материалы как краска или глина могут дать возможность более глубокого самовыражения, особенно при изучении чувств или реакций.

### **При восприятии продуктов изобразительного творчества арттерапевту необходимо обращать внимание на следующие аспекты:**

- какое чувство передает рисунок, коллаж, скульптура;
- что выглядит странным;
- чего не хватает у данного объекта;
- что находится в центре. То, что в центре, часто указывает на суть проблемы или на то, что для этого человека является главным;

• каковы размеры и пропорции изображенных объектов и людей. Непропорциональные объекты заставляют искать ответ на вопрос, что преувеличено; большие фигуры призваны усилить, а чрезмерно уменьшенные - принизить. Искажение формы, пропорции может символизировать проблемную область, большее внимание и более глубокое понимание, которые могут способствовать восстановлению нормального положения;

• есть ли повторяющиеся объекты. Число объектов во многих случаях играет для клиента большую роль, поскольку имеет отношение к единицам отсчета времени или значимым событиям в прошлом, настоящем

или будущем;

- в какой временной перспективе выполнена работа и как она используется автором. Совмещение нескольких видов перспектив в одной работе может иметь отношение к наличию противоречий в жизни автора.

### **Основные этапы изотерапии:**

*Первый этап:* свободная активность перед собственно творческим процессом - непосредственное переживание.

*Второй этап:* процесс творческой работы - создание феномена, визуальное представление.

*Третий этап:* дистанцирование, процесс рассматривания, направленный на достижение интенционального видения (*интенциональность, интенция – устремленность, направленность сознания, мышления на какой-либо объект*).

*Четвертый этап:* вербализация чувств, мыслей, возникших в результате рассматривания творческой работы.

### **Техники изотерапии.**

#### **Тестопластика.**

Для работы с тестом необходимы соль, мука, вода. Тесто – материал экологически чистый, очень пластичный, легко приобретает форму. Оно не липнет к рукам, очень легко отмывается, безопасно при попадании в рот. Пластичность материала позволяет таким детям вносить многочисленные изменения в работу, что положительно сказывается на их эмоциональном состоянии. Дети учатся планировать, работать в коллективе, самостоятельно разрешать возникающие проблемы. И что важно: изделия из теста достаточно прочны и с ними можно играть.

#### **Лепка глиной.**

Работая с глиной, агрессивный ребенок находит выход своим чувствам, а неуверенный в себе, занимаясь лепкой, учится контролировать ситуацию. Во время лепки глину можно рвать, крошить, резать, ломать изделия, а потом все начинать сначала, создавая желаемый образ.

#### **Рисование песком**

Песок для детей остается наиболее притягательным материалом. Рисование песком и песочная арт-терапия – новый и простой вид изобразительной деятельности дошкольников. Рисую сухим или мокрым песком, ребенок познает мир, т.к. работа связана с самостоятельной экспериментальной и творческой деятельностью. Данный вид творчества как средство коррекции позволяет ребенку преодолеть чувство страха, выразить в рисунке, постройке эмоции, дает свободу, вселяет уверенность в своих силах. Рисую, строя замки из песка, разыгрывая сказки, ребенок развивает

тактильные ощущения, раскрепощается, проигрывает волнующие его ситуации.

### **Рисование пальцами, ладонями.**

Речь идет о спонтанных рисунках детей, выполненных в абстрактной манере, о ритмичности движения, случайности мазков и штрихов, размазывании и разбрызгивании краски, нанесении множества слоев и смешивании цветов. Здесь нет категорий «правильно–неправильно». Такой способ создания изображений проективно представляет индивидуальность ребенка, приводит детей к собственным маленьким открытиям. Естественность такого рисования способствует тому, что ребенок «забывает» о социальных запретах и незаметно для себя может осмелиться на действия, которые обычно не делает. Но далеко не все дети по собственной инициативе переходят на такое рисование. Некоторые, попробовав этот способ, возвращаются к кисти или губке, как к более привычным средствам изображения. Как правило, это дети с жесткими социальными установками поведения, ориентированные на раннее развитие, а также те, в которых родители видят «маленьких взрослых», от которых ждут зрелого поведения, сдержанности, разумности мнений. Именно для этих детей «игры с грязью» служат профилактикой и коррекцией тревожности, социальных страхов, подавленности, а работа на одном листе в паре или всей группой добавляет выразительности результату, а также обогащает взаимодействие детей.

### **Акватушь.**

Акватушь проста, необычна и близка детским играм с водой. Первым слоем на лист бумаги крупными мазками наносится гуашевый рисунок. После его высыхания вторым слоем весь лист покрывается черной тушью. Затем рисунок опускается в воду. В воде гуашь почти смывается, а тушь – лишь частично. В результате на черном фоне остается тонированный рисунок с размытыми контурами. Каждый этап работы удерживает внимание и интерес ребенка. Выполняя работу, дети с дефицитом внимания приобретают возможность получить радость от поэтапной деятельности с отодвинутым результатом, а испытывающие негативизм получают побудительный мотив для включения в творческую деятельность.

### **Штриховка, каракули.**

Самое доступное упражнение, для которого нужны только бумага и карандаш (ручка, фломастер). Ребенок свободно, не задумываясь о результате, рисует на листе бумаги клубок линий, затем пробует разглядеть в нем и описать какой-то образ. В процессе описания можно уже осознанно дорисовывать его, выделять контуры, заштриховывать отдельные участки и т.д. Из отдельных каракулей может сложиться образ, либо сочетание предстанет в абстрактной манере.

Похожа на штриховку – техника «фроттаж», когда заштриховывается поверхность листа, под которую подложен плоский предмет или заготовленный силуэт (наверняка каждый пробовал так «проявить» монетку). Штриховки и каракули помогают почувствовать нажим карандаша или

мелка, снимают напряжение перед рисованием. Штриховки просты в исполнении. Ритм штриховки, каракулей создает настрой на активность, тонизирует ребенка.

### **Монотипия.**

Еще одна очень интересная разновидность изотерапии. Чернилами, тушью, акварелью или жидко разведенной гуашью на гладкой, не впитывающей краску поверхности (пластик, линолеум, глянцевая плотная бумага) делается рисунок: пятна, линии и пр. К этой поверхности прикладывается лист бумаги (или лист сгибается пополам), изображение наносится на половину листа, затем лист снова сгибается и плотно проглаживается ладонью. Краска симметрично отпечатывается на другой половине листа, и на нем в зеркальном отражении отпечатывается изображение. Оно может быть менее четким по сравнению с оригиналом, более расплывчатым, могут стереться границы между разными красками. Сложенный лист раскрывается, и перед взором оказывается... Ребенок разглядывает то, что получилось, описывает возникший образ. При желании готовый отпечаток можно дорисовать или приклеить сверху нужные элементы для завершения образа.

Все это не только развивает тактильные ощущения, воображение, снимает мышечное напряжение, но и доставляет ребенку радость.

### **Рисунок на воде.**

Акварисование (эбру) – это технология рисования по поверхности воды. В эбру используются только натуральные материалы. Рисунок наносится красками, которые не растворяются в воде, а остаются на поверхности. Затем краски смешиваются между собой при помощи кисти (или палочки) и образуют причудливые и неповторимые узоры. Далее на рисунок накладывают бумагу или ткань, осторожно снимают и высушивают.

Эбру помогает не только развитию детской фантазии и воображения, но и оказывает удивительный успокоительный эффект. Акварисование на воде требует специальных красок. Поэтому его можно заменить на рисование на стекле.

### **Рисование на стекле (техника безопасности – обработанный край).**

Стекло дарит новые визуальные впечатления и тактильные ощущения. Прямо в процессе рисования стекло можно промыть мокрой губкой, нанести новый рисунок, снова смыть. Так и поступают гиперактивные и тревожные дети. Часто случается, что кто-нибудь выливает на стекло много воды, перегоняет ее из стороны в сторону, собирает губкой, смешивает с краской и т.д. Это характерно для детей с проблемами аффективно-личностного плана. Ребенок словно не рисует, а тренируется рисовать и, соответственно, имеет право на ошибки и исправления.

Описанный прием используется для профилактики и коррекции тревожности и страхов.

## **Изображения с помощью мелких сыпучих материалов и продуктов.**

Похожая техника – изображение с помощью мелких сыпучих материалов и продуктов: круп, вермишели, цветного песка и т.д.

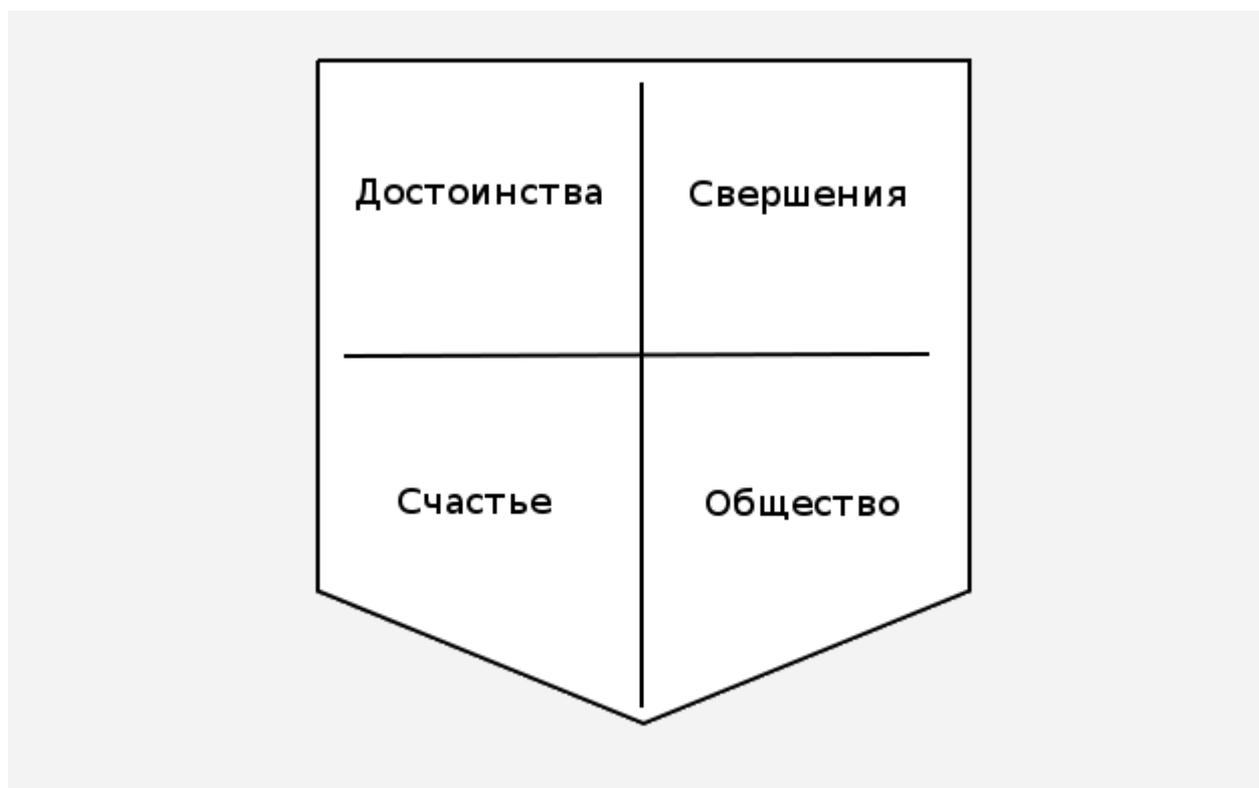
Маленькие дети высыпают на лист с клеем сыпучие материалы целыми горстями. Но при стряхивании лишнего материала изображение все равно останется только в месте приклеивания.

Данная техника создания изображений подходит детям с выраженной моторной неловкостью, негативизмом, зажатостью, способствует процессу адаптации в новом пространстве, дарит чувство успешности.

## **Задания для самостоятельной работы.**

### **Упражнение "Мой герб".**

Попробуйте придумать свой личный герб, наподобие тех, что были у знатных людей в средние века. Для этого можете использовать следующий шаблон:



"Счастье" - изобразите что-то, что символизирует для вас наивысшее счастье (если не можете ограничиться чем-то одним, то нарисуйте два или даже три обозначения).

"Достоинства" - изобразите символы того, чем вы гордитесь, чем вы довольны, что придаёт вам силы и влияния.

"Общество" - символически изобразите себя глазами общества, свою Личность, своё место в мире.

"Свершения" - к каким вершинам вы стремитесь.

Сами слова ("счастье" и т.д.), разумеется, не нужны.

Свой герб вы можете, например, изобразить в своей записной книжке. В минуты тяжёлых сомнений, выбора, потери силы воли взгляните на свой герб, это придаст вам сил.

### **Упражнение « Раскрашивание фигур мальчиков и девочек»» (Х. Кэджусон, Ч. Шиффер).**

Для этого задания готовятся шаблоны-фигурки девочек и мальчиков. Цель показать как «мальчик» или «эта девочка» чувствуют себя в ситуации, близкой к сегодняшней ситуации травмы самого ребенка: «Давай раскрасим эту фигурку, чтобы увидеть, как она себя чувствует».

Показания к применению. Техника раскрашивания фигур мальчиков и девочек применяется в качестве инструмента оценки переживаний ребенка в травмирующей ситуации. Ребенку можно дать следующую инструкцию: «Мне интересно узнать, что почувствовал бы этот мальчик, если бы ему только что сказали по телефону такую же новость, как тебе. Давай раскрасим его, чтобы разобраться, что он чувствует». Техника раскрашивания фигур предоставляет ребенку возможность дистанцироваться от психотравмирующего события. Даже простое обозначение чувств на рисунке может вести к восстановлению эмоционального равновесия ребенка и способствует лучшему пониманию переживаемых событий.

### **Упражнение "Добрая вода" (А. Баркевич).**

Техника применима в работе с младшими школьниками, подростками, взрослыми.

Вам понадобятся прозрачные стаканы или пробирки, кувшин с водой, подкрашенной пищевым красителем.

Задача: Клиенту предлагается налить в каждый из стаканов, обозначающих значимых лиц, столько "доброй воды", сколько, по его мнению, любви и внимания уделяет ему каждое из отдельных лиц.

Затем клиент переливает воду из одного стакана в другой, демонстрируя, как происходит взаимообмен эмоциями ("добром") между ним и указанными лицами и только между другими людьми, если его исключают из такого взаимодействия.

Процесс переливания инициируется терапевтом посредством вопросов, соответствующих задачам терапевтической ситуации.

Использование воды позволяет внести некоторый игровой момент в процесс работы, высвободить эмоции и наработать материал для вербального обсуждения.

Можно модифицировать технику, используя разные цвета красителей.

Смешение красок приносит момент экспериментирования, возможность открытий и настраивает детей на особую волну.

### **Рекомендуемая литература.**

1. Антипова М.А. Соленое тесто. Москва, «Валдис», 2012.
2. Битянова М. Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. 2-е изд. — СПб. : Питер, 2011 г. — 304 с. — Электронное издание. — ISBN 978-5-4237-0218-2  
Режим доступа: <http://ibooks.ru/reading.php?productid=21924>
3. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми С.Пб, «Речь», 2007.
4. Киселева М.В. Арт-терапия в практической и социальной работе. С.Пб, «Речь», 2007.
5. Копытин А.И. Практикум по арт-терапии. С.Пб, «Питер», 2001.
6. Копытин А.И. Руководство по групповой арт-терапии. - СПб.: Речь, 2003.
7. Копытин А.И. Системная арт-терапия. – СПб.: Питер, 2001.
8. Копытин А.И. Тренинг по фототерапии. – СПб.: Речь, 2003
9. Мардер Л.Д. Цветной мир. Москва, «Генезис», 2007.
10. Мамайчук И.И. Психологокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии. С.Пб, «Речь», 2006.
11. «Арт-терапия с детьми дошкольного возраста» Мардер Л.Д. <http://vunderkind.2x2forum.ru/t186-topic>
12. «Арт-терапевтические методики в специальном дошкольном образовательном учреждении» <http://rudocs.exdat.com/docs/index-362586.html?page=3>
13. «Диагностика дошкольников. Проективные методики и арт-терапия в психологической диагностике личности дошкольников» <http://www.effecton.ru/403.html>

### **Электронные информационные образовательные ресурсы.**

- Электронная библиотека - <http://www.koob.ru/>  
Психологическая библиотека  
[http://www.syntone.ru/library/books/?part\\_id=14](http://www.syntone.ru/library/books/?part_id=14)  
Книги по арт-терапии - [http://www.log-in.ru/books/art\\_terapiya/](http://www.log-in.ru/books/art_terapiya/)  
Для занятия по музыкальной терапии - <http://kak-meditirovat.info/skachat/muzyika-dlya-meditatsii.html>  
Краткая энциклопедия символов - <http://www.symbolarium.ru/index.php>  
Арт-альбом для семейного консультирования (взрослый)  
[http://www.koob.ru/vasina/art\\_album\\_vzrosliy](http://www.koob.ru/vasina/art_album_vzrosliy)  
Арт-альбом для семейного консультирования (детский) -  
[http://www.koob.ru/vasina/art\\_album\\_detski](http://www.koob.ru/vasina/art_album_detski)

### **1.7. Поведенческий подход.**

Поведенческая терапия представляет собой широкий круг методик и приемов, имеющих четкую направленность и предназначенных для научения адаптивным форм поведения.

## **Организация и проведение поведенческой психотерапии.**

Важнейшей предпосылкой проведения поведенческой терапии является внимательный анализ факторов, влияющих на поведение конкретного ребенка, в отношении которого она осуществляется. Перед началом лечения родителям дается задание по диагностике того, что предшествует неадаптивному поведению, в каких ситуациях оно проявляется, чем провоцируется, какую реакцию окружающих вызывает и как после этого меняется. Параллельно уточняются индивидуальные источники удовольствия и неудовольствия ребенка, которые могли бы быть использованы в качестве модифицирующих (побуждающих, подкрепляющих или наказывающих стимулов и последствий). К основным приемам поведенческой терапии детей и подростков относятся:

**Десенсибилизация.** Прием особенно эффективен при лечении фобий и основывается на двух принципах: - сочетание вызывающих тревогу стимулов с переживанием релаксации и удовольствия, которые в определенной степени несовместимы с чувством страха (например, рассказ о пугающих событиях за десертом, поиск конфеты в темной комнате или игра в жмурки, проведение массажа в темноте, игра с карманным фонариком или бенгальскими огнями для детей со страхом темноты); - систематическое движение по иерархии вызывающих тревогу состояний, от наименее к наиболее стрессогенным ситуациям (например, при страхе собак ребенку сначала дают поиграть с морскими свинками, затем с маленькими щенятами, потом подводят к спокойным собакам и, наконец, предлагают накормить больших игривых псов). Важно, чтобы все шаги десенсибилизации были небольшими и тщательно градуированными, с тем, чтобы каждая новая ситуация вызывала лишь легкое состояние волнения, не переходящее в неконтролируемую панику. Каждый последующий шаг по преодолению трудной ситуации предваряется уменьшением уровня тревожности за счет приемов релаксации, аутогенной тренировки. В тяжелых случаях десенсибилизирующая страх серия шагов совершается вначале лишь в воображении. Критерием готовности к переходу на следующий этап сюжетного воображения или функциональной тренировки в реальных условиях является способность оставаться спокойным на предыдущем. Указанные выше принципы десенсибилизации («подслащивание пилюли» и «стерпится - слюбится») целесообразно использовать при лечении логофобии, когда заикающимся или просто застенчивым пациентам предлагается серия последовательных заданий: 25 раз с помощью других членов семьи обратиться с вопросами к прохожим; 25 обратиться самостоятельно; 25 раз обратиться без слов, с помощью жестов; поторговаться с продавцами на рынке, не пользуясь речью; прочесть незнакомому прохожему стихотворение. В результате такой функциональной тренировки пациенты не только преодолевают свой страх общения, но и

приобретают «запас прочности» на тот случай, если поведение собеседника окажется неожиданно стрессогенным. С другой стороны, в процессе систематической десенсибилизации можно не только дезактуализировать объект, вызывающий страх, но и обогатить индивидуальный опыт ребенка за счет обучения широкому репертуару поведенческих реакций на угрожающую ситуацию.

**В методике интенсивно-экспрессивной психотерапии** (Шевченко Ю.С., Добридень В.П., 1995-1999) это делается следующим образом. Детям предлагается приготовить из кусков картона страшные маски, разрисовав их с обеих сторон и потренировавшись дома в том, как с их помощью они будут пугать остальных участников группы. При этом процесс творчества, предвкушение ожидаемого эффекта от создаваемой маски обуславливают удовольствие, нейтрализующее привычный страх, связанный с проецируемым на картон образом (тот же эффект возникает при раскрашивании ребенком домашних вещей, которые вызывают у него страх. Так, разрисовав днем люстру и тем самым «приручив» ее, один из наших пациентов перестал пугаться ее в темноте). Эффект привыкания ненавязчиво возникает в процессе обыгрывания маски страха, так как тот же образ, который должен пугать зрителей, на обратной ее стороне контактирует с лицом ребенка, объект и субъект страха буквально «притираются» друг к другу. На занятиях в группе этот процесс десенсибилизации страха продолжается в процессе выполнения ребенком задания с помощью маски и выразительных движений, звуков, словесных угроз напугать каждого из присутствующих, которые, в свою очередь, получают задание на каждую новую маску реагировать по-разному. Так, одной маске все «подыгрывают», подчеркнуто демонстрируя испуг, со второй конкурируют, показывая, как «правильно» надо пугать, третью маску все высмеивают, четвертой говорят комплимент, пятой выражают сочувствие, шестой задают неожиданный вопрос, седьмую о чем-то просят, восьмой - предлагают помощь, девятой дают совет и т.д. Наконец, после того, как каждый участник группы продемонстрировал свою маску страха, предлагается следующий прием. Один из участников встает в центр круга, а остальные в масках хором пугают его, проявляя максимум агрессии (и тем самым разряжая ее). В ответ тот, кого пугают, должен громко сказать: «Меня нельзя пугать. Я - хороший!». И на вопрос группы: «А что ты делаешь хорошего?», он называет свои положительные поступки («мою дома посуду», «провожаю сестричку в детский сад», «старательно учу уроки», «помогаю своим друзьям», «борюсь со своими страхами» и т.п.). Музыкально оформленный вариант данной методики заключается в том, что каждый участник по очереди, а потом все вместе исполняют «танец страха» под соответствующую драматически насыщенную выразительную музыку («Шествие гномов» Грига, «Баба-Яга» Чайковского и пр.). На эмоциональном пике общего танца музыка неожиданно сменяется на прямо противоположную («В настроении»

Миллера, кантри мюзик), переводя «шабаш ведьм» в веселую карнавальную пляску. Преодоление страха осуществляется за счет усвоения чужого опыта поведения в пугающих пациента ситуациях (присутствие при лечении зубов другим детям, наблюдение за тем, как другие кормят собак и ведут себя при этом совершенно спокойно, купание в бассейне вместе с психотерапевтом, в присутствии которого пациент чувствует себя таким же смелым и уверенным). Полезны кинофильмы, в которых объект страха выступает в не страшном, а привлекательном или вызывающем сочувствие и жалость виде («Ко мне, Мухтар», «Белый Бим, черное ухо», «Бетховен» и т.п.). Работающая по принципу сенсбилизации **методика холдинг-терапии**, используемая при работе с детьми, страдающими ранним детским аутизмом, может применяться для лечения более взрослых детей с агрессивным или негативистичным поведением. В этих случаях для удержания ребенка в тесном телесном контакте с родителем длительное время (до полного прекращения сопротивления, расслабления и установления словесного контакта) тому приходится силой укладывать ребенка на кушетку и наваливаться на него всем своим телом, крепко обнимая и ласково обращаясь с выражением понимания, любви и заботы. Критическое преодоление патологического страха может произойти **при моделировании ситуации**, в работе с детским страхом можно предложить ребенку разыграть ситуацию, в которой возникает страх. При проигрывании пугающей ситуации, часто у ребенка возникает реальный страх. Он может оказаться не таким сильным, как в тех пугающих моментах, поскольку ребенок все-таки воспринимает «ненастоящность» происходящего. Но это помогает ребенку пережить и завершить ситуацию реального страха. Моделировать ситуацию можно через разыгрывание сцены испуга с помощью кукольных фигур. Фигуры, олицетворяющие персонажей истории, можно вылепить с ребенком из глины или пластилина.

**Методика поэтапных изменений.** Здесь принцип десенсибилизации осуществляется исподволь, за счет незаметных для ребенка изменений привычной ситуации, не вызывающих негативной реакции. Для этого каждый шаг, приближающий условия комфортного поведения к естественным, настолько незначителен, что почти не отличается от предыдущего. Так, М. Раттер (1987) описывает аутичного семилетнего ребенка с феноменом тождества, проявляющегося в непереносимости каких-либо изменений в рутинных обстоятельствах жизни. Одним из его проявлений было то, что мальчик не расставался с длинным кожаным ремнем, который не выпускал из рук, где бы он ни был и чем бы ни занимался. Родителям было рекомендовано по ночам сантиметр за сантиметром укорачивать пояс, а также настаивать на том, чтобы в определенные приятные моменты (прием пищи, просмотр мультфильмов) класть его рядом с собой. Через две недели ребенок довольствовался куском ремня в десять сантиметров, который при необходимости мог отложить в

сторону. Затем удалось настоять на том, чтобы в качестве фетиша ребенок носил с собой поочередно разные объекты (платок, расческу и т.п.). Привязанность к объектам сохранилась, но они стали разнообразнее, небольшими по размеру и не мешали естественной деятельности. Пациент легче расставался с ними на время. Тот же принцип используется при лечении навязчивых ритуалов, когда в результате тщательно проградуированных изменений удается увеличить гибкость стереотипного поведения, постепенно свернуть сложную ритуальную церемонию к одной простой процедуре. Примером поэтапных изменений может быть прием, когда повышенная чувствительность к прямому взгляду (симптом, характерный для аутистов, детей с элективным мутизмом, тормозимых личностей) преодолевается за счет того, что в контакте ребенка с врачом оба надевают темные очки, что не вызывает у пациента дискомфорта, когда он смотрит на собеседника. В процессе занятий незаметно для ребенка ему предлагаются очки такой же формы и в такой же оправе, но с несколько меньшей степенью затемненности. Терапевт же все чаще как бы между прочим взглядывает на него поверх своих очков. Здесь же уместно сказать о приеме поэтапных изменений, направленных на кумуляцию дискомфорта или ощущение приближения угрозы.

**Оперантное научение.** Данный подход, основанный на положительном или отрицательном подкреплении того или иного поведения в известном смысле сопровождает все перечисленные выше, так как мало смоделировать поведенческую схему, надо еще закрепить положительными эмоциями привлекательность ее повторения (или непривлекательность повторения подавляемого поведения). Подробно данный принцип изложен нами в других публикациях (Ю.С.Шевченко, 1995, 1997) на примере индивидуальной коррекции детей с гиперактивностью. Важным является групповой подход. Некоторые общие для большинства пациентов проблемы легче решаются именно при групповом подходе. Так, например, обнаружив, что многие дети плохо читают и не любят книг, О.Ю.Привалов использует следующий прием. Занимаясь с детьми подготовкой домашних заданий, он предлагает им альтернативу - решать задачи по математике либо посвятить это время чтению художественной литературы. По принципу «Из двух зол выбирается меньшее» дети голосуют за чтение. Тогда ставится условие: «Каждый берет свою книгу и читает ее, соблюдая дисциплину, принятую на уроке». Нарушитель сажается к столу преподавателя и решает задачи под его личным контролем. Воспитатель контролирует выполнение общего решения группы и группа сама ему в этом помогает (иначе договор отменяется). В последующие дни повторяется то же самое. В процессе регулярного чтения по часу в день уже за одну - две недели улучшается этот школьный навык, дети успевают увлечься содержанием книги и начинают с нетерпением ждать необычного урока, то есть у них появляется потребность в чтении. Через две недели на вопрос воспитателя они уже хором заявляют, что хотят только

читать. Тогда тот объявляет, что если они быстро решат две-три простые задачи по математике, то остальное время он позволит им почитать. Таким образом, сформированная привычка уже сама по себе используется в качестве награды за выполнение трудной и нелюбимой работы.

### **Задания для самостоятельной работы.**

#### **Техника анализа ситуации "Видел. Слышал. Предполагаю".**

Техника призвана помочь в анализе сложных и запутанных жизненных ситуаций.

Есть такие сложные жизненные ситуации, которые, с одной стороны, развиваются медленно (днями, неделями, месяцами), а с другой - сложны для понимания, потому что содержат в себе много переменных, много участников с их сложными системами взаимоотношений, неожиданных поворотов. Такие сложные и запутанные ситуации могут встретиться, например, в организации (по месту работы) или по месту учёбы, в какой-то общественной деятельности.

Для принятия верного решения нужно длительное наблюдение, тщательный анализ. Как организовать это наблюдение и анализ - в этом поможет данная техника, простая и очень эффективная.

#### **Инструкция:**

Заведите себе правило - в конце дня вести "Дневник ситуации". Записи можно делать в тетради, блокноте, на компьютере. На каждый день у вас должно быть три графы: "Видел", "Слышал", "Предполагаю". В первую графу пишете то, что видели своими глазами, что точно знаете. Во вторую - слухи. В третью - свои предположения. Например:

*Видел.* Коллеги в соседнем отделе шептались о возможных перестановках. Тамара Ивановна вышла из кабинета шефа расстроенная и испуганная.

*Слышал.* Скоро будут сокращения. Будут сокращать "стариков".

*Предполагаю.* Шеф озабочен проблемами экономии. Размышляет над тем, кем из подчинённых можно пожертвовать".

Само название этой техники происходит от принципа, который используют в военной разведке (в частности во времена Великой Отечественной): разведчик, сходящий на задание, по возвращении излагает данные на бумаге: что он видел сам, что слышал от местного населения, какие имеет собственные предположения.

#### **Мнемоническая техника "Наложение произвольных ассоциаций".**

Данная техника направлена на тренировку внимательности, осознанности, организованности.

#### **Инструкция:**

Наложение произвольных ассоциаций весьма просто. Выберите предмет из окружающего мира или какое-то событие. Это может быть всё что угодно:

- дверная ручка,
- сотовый телефон,
- ключи,
- окно,
- свежий воздух,
- приход какого-то человека,
- сквозняк из окна,
- звонок телефона,
- громкий разговор в коридоре,
- обращение к вам по имени-отчеству и многое другое.

Выработайте на это что-то свою ассоциацию:

- "Когда я возьмусь за дверную ручку, то вспомню...",
- "Когда возьму в руки сотовый, то вспомню...",
- "Когда подует сквозняк из окна, то вспомню...",
- "Если ко мне обратятся по имени-отчеству, то вспомню..." и т.д.

Представьте себе эту картину. Представьте несколько раз.

Если вам очень важно что-то сделать, но не срочно, то можно добавлять элемент игры, случайности, загадывая что-то, что может случиться сегодня или завтра, а может и не случиться (как в примере с именем-отчеством).

Каждый раз старайтесь использовать разные предметы. И до знакомства с этой техникой вы использовали её в своей жизни, планируя примерно так: "Когда приду в магазин, то надо не забыть купить молока".

### **Техника "Распускание панцирей".**

Данная техника предназначена для раскрепощения человека, обретения чувства уверенности. В основу техники положены идеи телесно-ориентированной психотерапии Вильгельма Райха. Основным эффектом освоения данной техники таким образом является образование прочной связи между внутренним и внешним состоянием.

На каждое из мини-упражнений должна отводиться примерно минута. В целом на технику отводится 30 минут.

#### **Упражнения.**

1. Сядьте на корточки. Успокойте дыхание. Скажите себе: "Я спокоен. Я совершенно спокоен. Я уверенно смотрю в будущее. Мне нравятся новые ощущения. Я открыт для изменений". Старайтесь добиться такого состояния покоя, какое у вас бывает утром выходного дня, когда не надо никуда спешить.

#### **ГЛАЗА**

2. Откройте глаза как можно шире.
3. Двигайте глазами из стороны в сторону: вправо-влево, вверх-вниз, по диагонали.
4. Вращайте глаза по часовой стрелке, против часовой.
5. Смотрите искоса на разные вещи вокруг себя.

## РОТ

6. Изобразите сильный плач.

7. Посылайте воздушные поцелуи разным вещам вокруг, при этом сильно и с напряжением вытягивая губы.

8. Изобразите шамкающий рот: втяните губы внутрь, как-будто у вас нет зубов. Прочтите шамкающим ртом какое-нибудь стихотворение.

9. Чередуя, изображайте сосание, улыбку, кусание и отвращение.

## ШЕЯ

10. Изобразите рвотные движения. Старайтесь и не стесняйтесь.

11. Покричите как можно громче. Если кричать категорически нельзя, то пошипите как змея.

12. Сядьте на корточки. Высуньте как можно дальше язык.

13. Троньте свою голову слегка пальцем. После этого ваша голова должна болтаться, как будто она лёгкий воздушный шарик, а ваша шея как-будто нитка. Повторите несколько раз.

## ГРУДЬ

14. Сядьте на корточки. Сделайте глубокий вдох. При этом сначала раздувается живот, а потом уже расширяется грудная клетка. Глубокий выдох. Опять сначала сдувается живот, потом уже сокращается грудная клетка.

15. Изобразите, что вы дерётесь с помощью только рук: колотите, рвите, царапайте, дёргайте и т.д.

16. Вдохните и постарайтесь поднять свою грудь как можно выше, как будто стараетесь ею коснуться потолка. Можете даже встать на цыпочки. Выдохните, немного отдохните и повторите.

17. Потанцуйте, активно двигая грудью, плечами, руками. Старайтесь, чтобы танец был страстный и сексуальный.

## ДИАФРАГМА

18. Резко сокращая диафрагму, делайте короткие выдохи через широко открытый рот. Диафрагма, расслабляясь, приводит к вдоху. Вдох-выдох должен занять одну секунду. Примерно одна пятая секунды - резкий выдох, четыре пятых - плавный вдох.

19. Дышите животом: он должен как можно сильнее раздуться, а потом войти внутрь и как бы прилипнуть к позвоночнику.

20. Лягте на спину. Делая выдох, поднимите туловище и постарайтесь схватить руками стопы ног. Задержите дыхание. Вернитесь в исходную позицию. Повторите.

21. Лягте на живот. Делая вдох, поднимите корпус и как можно дальше назад откиньте голову.

## ЖИВОТ

22. Делая удары животом, бейте им разные объекты вокруг себя.

23. Заложите руки за голову. Своими боками продолжайте бить объекты вокруг себя.

24. Попросите кого-нибудь подержать вас за талию. Откиньтесь назад

насколько это можно. Если делаете упражнение в одиночку, просто положите руки на пояс и прогнитесь назад.

25. Встаньте на четвереньки и изобразите разные кошачьи движения.

ТАЗ

26. Изобразите лежащую лошадь.

27. Лягте на спину. Бейте тазом о коврик.

28. Стоя, одну руку положите на нижнюю часть живота. Другую руку заложите за голову. Делайте неприличные движения тазом.

29. Расставьте ноги как можно шире. Переносите вес поочередно на левую и правую ногу.

ЗАВЕРШЕНИЕ

30. Свободный танец. Попробуйте станцевать что-нибудь свое, оригинальное.

### **Упражнение «Мое будущее».**

Цель: составление «жизненной программы» на ближайший период времени, планирование участником желаемого жизненного результата в области трудоустройства.

### **Инструкция:**

Составьте для себя список желаемых результатов в области трудоустройства и расположить его в порядке убывания значимости или ценности каждого. Можно добавить в этот список желания, не связанные напрямую с трудоустройством.

Выберите из составленного списка первоочередное желание и составьте программу его достижения на основе следующих правил планирования результата:

— сформулировать результат в позитивном ключе («что у меня будет», «что я хочу иметь», «как я буду чувствовать» и т.д.);

— планировать только то, что каждый участник может сделать сам и с собой;

— результат должен быть представлен во всех сенсорных системах: чувствах, ощущениях, звуках, настроении и т.д.;

— представить себе: где, когда и с кем будет нужен этот результат (мысленное проигрывание ситуаций, в которых участник сможет пользоваться произошедшими изменениями);

— продумать последствия достижения желаемого результата — «что будет, если это будет?» (результат должен сберечь и сохранить все то лучшее, что было раньше).

### **Игра «Укради!».**

Игра «Укради!» лучше всего подходит детям в возрасте от шести до двенадцати лет.

Показания к игре «Укради!»: игру используют с детьми младшего школьного возраста, для которых характерны нарушения поведения и ли проявления патологической привязанности.

**Организация игры.** Приступая к игре «Укради!», психотерапевт располагает все необходимые принадлежности в одной части кабинета и проводит линию, отделяющую ее от остального помещения. Родителю предлагают «охранять» предметы, а ребенку — «воровать» их. В ходе игры «вор» должен, проникнув за линию, схватить какой-либо предмет и перенести его на свою половину. Обычно в игре используются косынки, подушки, фигурки животных и т. д., а в роли «границы» выступает лента или веревка. Функции судьи, который подтверждал бы, что предмет действительно был перенесен на половину «вора», берет на себя психотерапевт или второй родитель. Как правило, чтобы «парализовать» «охранника», ребенок просит его убрать за спину руку, а ногу держать на весу; он может также попросить закрыть (завязать) глаза или замолчать — так что «охранник» не сможет больше приказывать остановиться. В процессе игры психотерапевт напоминает ее участникам о том, что не следует слишком серьезно к ней относиться. Когда «охранник» полностью «парализован», а все вещи перенесены на сторону «вора», происходит обмен ролями: теперь ребенок становится «охранником», а родитель — «вором». Основная цель игры заключается в том, чтобы дать детям и родителям возможность в той или иной мере осознать характер своих отношений. Нередко родители прячут мелкие предметы у себя на теле, либо крепко держат их, чтобы «вор» не смог их унести, но это лишь повышает интерес к ним ребенка. В эти моменты психотерапевт может предложить договориться, как поступить с оставшимися предметами, или даже попытаться обсудить, что они могут означать с точки зрения взаимоотношений родителя и ребенка.

### **Рекомендуемая литература.**

1. Абдурахманов Р.А. Введение в общую психологию и психотерапию. — Москва-Воронеж, 2003. — 304 с.
2. Александров А. А. Психотерапия: Учебное пособие. — СПб: Питер, 2004.— 480 с.

3. Бехтерева Н.П. Здоровый и больной мозг человека. – М.: АСТ; СПб: Сова, 2010. – 399 с.

4. Бихевиорально-когнитивная психотерапия детей и подростков / под общей редакцией проф. Ю.С. Шевченко. – СПб.: Речь, 2003. – 552 с.

5. Корнеева В.А. Сенсомоторная коррекция нейропсихологических дисфункций у детей с элективным мутизмом. В кн.: Шевченко Ю.С., Кириллина Н.К., Захаров Н.П. Элективный мутизм. Красноречивое молчание: клиника, диагностика, терапия, психологическая коррекция. – СПб.: Речь, 2007. – С. 196-227.

6. Менделевич В.Д., Мухаметзянова Д.А. Антиципационные особенности психической деятельности детей, страдающих неврозами. // Социальная и клиническая психиатрия. – Т. 7, вып. 2. – М., 1997. – С. 31-36.

7. Плоткин Ф.Б. Алекситимия: общая концепция и роль в патогенезе аддикций // Психотерапия и клиническая психология. Научно-практический рецензируемый журнал. Официальный орган Белорусской ассоциации психотерапевтов. – № 41 (24), 2008. – с. 11-17.

8. Шевченко Ю.С., Баздырев Е.И. Эволюционно-биологический взгляд на природу и проявления психопатологического диатеза. X Мнухинские чтения. Взаимодействие специалистов в области психического здоровья детей и подростков по преодолению факторов социальной среды. Конференция, посвященная памяти профессора С.С. Мнухина. – СПб., 2011. – С. 271- 275.

#### **Электронные информационные образовательные ресурсы.**

11. Институт гуманистической и экзистенциальной психотерапии:  
<http://www.hepi.lt/ru/>

12. Психологическая лаборатория:  
[http://vch.narod.ru/lib\\_link.htm](http://vch.narod.ru/lib_link.htm)[http://vch.narod.ru/lib\\_link.htm](http://vch.narod.ru/lib_link.htm) .

13. «Практическая психология» <http://psynet.narod.ru/main.htm>.

14. Электронные психологическая библиотека. PSYLIB  
<http://www.psylib.kiev.ua/><http://www.psylib.kiev.ua/>

## **Глоссарий.**

**Аверсивная терапия** – терапевтическая методика, использующая неприятные стимулы для изменения анормального поведения (под таким поведением обычно подразумевается алкоголизм и наркомания, хотя эта методика с большим или меньшим успехом применялась также для коррекции сексуальных отклонений и агрессивного поведения).

**Агорафобия** – разновидность патологического беспокойства, состояние, при котором люди испытывают страх перед общественными местами и открытым пространством.

**Амбивалентность чувств** - противоречивость нескольких одновременно испытываемых эмоциональных отношений человека к тем или иным субъектам и явлениям окружающего мира.

**Антиципация** — способность человека предвосхищать, предвидеть события, предугадывать изменения, прогнозировать и определять вероятность их наступления.

**Апперцепция** — зависимость восприятия от общей направленности и всего предшествующего опыта человека.

**Аутистическое поведение** – поведение, проявляющееся в виде непосредственной отгороженности от людей и окружающей действительности, погруженности в мир собственных фантазий.

**Аутодеструктивное поведение** – поведение, связанное с причинением себе вреда, разрушение своего организма и личности.

**Аффект** — сильная, бурно протекающая эмоция взрывного характера, не поддающаяся сознательной регуляции и сопровождающаяся интенсивными двигательными реакциями.

**Аффилиация** — потребность в общении, в эмоциональных контактах

**Деадаптация** – состояние сниженной способности (нежелания, неумения) принимать и выполнять требования среды как лично значимые, а также реализовать свою индивидуальность в конкретных социальных условиях; нарушение процессов и состояний людей, отвечающих требованиям обстановки и осуществляемой деятельности.

**Депрессия** — подавленное психическое состояние, внутренняя угнетенность, сопровождающиеся восприятием всего окружающего и себя в нем в мрачном, негативном свете.

**Депривация** — состояние человека, вызванное недостатком собственной активности (движений, занятий любимым делом), привычных внешних контактов и удовлетворения потребностей.

**Детерминация поведения** – совокупность факторов, вызывающих, провоцирующих, усиливающих и поддерживающих определенное поведение.

**Диспозиция** — готовность, предрасположенность субъекта к поведенческому акту, действию, поступку, их последовательности.

**Дистресс** — отрицательное влияние стрессовой ситуации на деятельность человека вплоть до ее разрушения.

**Катарсис** — освобождение от внутренних состояний, требующих выхода внешнего проявления (в психиатрии — освобождение от невротических расстройств).

**Классическое обусловливание (условный или респондентный рефлекс)** — это научение условной реакции (реакции на индифферентный стимул), соединенной во времени и пространстве с безусловным стимулом (вызывающим врожденные реакции организма).

**Компенсация** — способность человека избавляться от переживаний по поводу собственных недостатков за счет усиленной работы над собой и развития других позитивных качеств.

**Компульсивность** — навязчивая, иррациональная тяга к чему-либо, устойчивая схема поведения, заставляющая человека совершать определенные поступки, чтобы предотвратить некое ужасное событие.

**Конгруэнтность** — совпадение, сходство, соответствие между внутренним и внешним опытом, Я-реальным и Я-идеальным.

**Отреагирование** — термин психоанализа, обозначающий процесс выявления переживания вовне, эмоциональная разрядка, связанная с травмировавшим событием. При этом пациент как бы снова переживает чувства и воспоминания, стараясь преодолеть их негативное воздействие на свою жизнь.

**Переживание** — ощущение, сопровождаемое эмоциями.

**Персеверации** — навязчивые, назойливые (приходящие в голову), повторные, обычно без сознательного намерения человеком, воспроизведения в его представлениях имевшихся в прошлом ощущений и восприятий (сенсорно-перцептивные представления), действий и движений (моторные представления), мыслей (навязчивые идеи), чувств и эмоций (навязчивые переживания).

**Психическая травма** — одно из последствий экстремальной ситуации, оказавшейся чрезмерной для конкретного человека, возникает в форме нарушения психического здоровья.

**Психогении** — расстройства психики, возникающие под влиянием психических травм.

**Психогенный** (в широком смысле) фактор — причина, воздействие, вызывающие (порождающие) те или иные психологические реакции, изменения в психике: мысли, побуждения, эмоции, воспоминания и пр. (в узком, психиатрическом смысле) — сверхсильные, психологически травмирующие воздействия, приводящие к психическим заболеваниям, расстройствам (психогениям), требующим медицинского вмешательства.

**Превенция** — воздействие с целью предупреждения — профилактики — нежелательного явления.

**Продуктивность поведения** — степень реализации в поведении сознательных целей личности.

**Рефлексия** — 1) процесс самопознания субъектом собственно психической деятельности, психических актов, состояний, индивидуальных особенностей;

2) воспроизводство мыслей, понимание ситуации другим человеком путем мысленной постановки себя на его место.

**Ригидность** — заторможенность мышления, проявляющаяся в трудности отказа человека от однажды принятого способа мышления и действий.

**Саморегуляция** — процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.

**Стресс** — состояние душевного (эмоционального) и поведенческого расстройства, связанное с неспособностью человека целесообразно и разумно действовать в сложившейся ситуации.

**Суггестия** — внушение.

**Сублимация** — один из механизмов психологической защиты, снимающий напряжение в ситуации конфликта путем трансформации инстинктивных форм психики в более приемлемые для индивида и общества.

**Фобия** — навязчивые состояния страха.

**Фрустрация** — психическое состояние, связанное с препятствием на пути достижения цели или невозможностью удовлетворить потребность, сопровождающееся чувством безысходности, крушения надежд.

**Эго-состояние** — актуальный способ существования Я-субъекта, определяющийся по доминированию в опосредованном реагировании одной из психических сфер человека: эмоциональной, интеллектуальной, волевой.

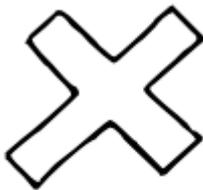
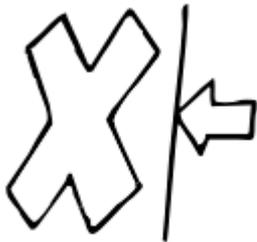
**Эгоцентризм** — сосредоточенность сознания и внимания человека исключительно на самом себе, сопровождающаяся игнорированием того, что происходит вокруг.

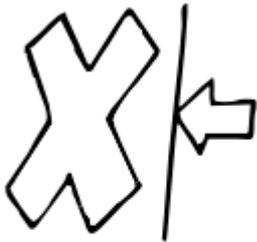
**Эйфория** — состояние чрезмерной веселости, обычно не вызванное какими-либо объективными обстоятельствами.

**Экспектации** — завуалированные, скрытые требования, выступающие в форме

## ПРИЛОЖЕНИЕ.

### Карты Проппа.

			
1. Жили-были	2. Особое обстоятельство	3. Запрет	4. Нарушение запрета

			
4. Нарушение запрета	6. Появление друга - помощника	7. Способ достижения цели	8. Враг начинает действовать

		
9. Одержанье победы	10. Погоня (преследование)	11. Спасение от преследования



12. Даритель  
испытывает  
героя



13. Герой  
выдерживает  
испытание



14. Получение  
волшебного  
средства



15. Отлучка  
дарителя



17. Враг  
оказывается  
поверженным



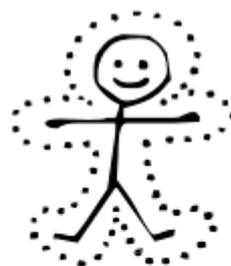
18. Метят героя



19. Герою дают  
сложное задание



20. Герой  
выполняет  
задание



21. Герою дается  
новый облик



22. Герой  
возвращается  
домой



23. Героя  
не узнают  
дома



24. Появляется  
ложный  
герой



25. Разоблачение  
ложного героя



26. Узнавание  
героя



27. Счастливый  
конец



28. Мораль

## Сказочный проективный тест. Описание методики.

Сказочный проективный тест используется для диагностики детей 7 — 12 лет. Его цель — помочь психологу оценить личностную динамику ребенка, а также его личностные черты. В качестве стимульного материала теста использованы изображения героев известных сказок, которые имеют архетипические черты. Это Красная Шапочка, волк, колдунья, гном и великан. Согласно психоаналитической интерпретации, характер героев сказки рассматривается как выражение роли значимых людей в жизни ребенка, чаще всего родителей, как отражение опыта личности и, наконец, как представление инстанций Ид, Эго и Супер-Эго. Сказочный проективный тест измеряет 26 переменных, таких, как *Агрессия*, *Оральные потребности*, *Тревожность*, *Потребность в принятии*, *Аффилиативная потребность*, *Страх агрессии*, *Депрессия*, *Самооценка*, *Стремление к превосходству*, *Чувство собственности* и др. Он дает прекрасную возможность для исследования внутреннего мира ребенка, его страхов и тревожности, позволяет оценить уровень и характер агрессии ребенка. Работая со Сказочным проективным тестом, психолог сможет увидеть, какие защитные стратегии использует ребенок, чтобы справиться с собственной тревогой или агрессией, как он относится к себе и переживает свою самооффективность. Сказочный проективный тест может эффективно использоваться как базовая техника для клинической диагностики, как инструмент для оценки личностных изменений на протяжении определенного периода времени, как средство клинических или кросс-культурных исследований.

Карты с изображением сцен из сказок были созданы художником Энтони Гликосом. Сказочный проективный тест (СПТ) состоит из 21 карты, каждая из которых пронумерована на оборотной стороне. Этот номер указывает на порядок предъявления карт в каждом наборе.

Были сделаны три версии изображения героя, исходя из следующих соображений:

(а) с учетом того, что на первую карту ребенок может дать банальный ответ, но на третью он будет отвечать более легко и давать более значимые ответы, ставится задача помочь ребенку преодолеть исходную стеснительность и сопротивление;

(б) при проведении СПТ используется предрасположенность детей к осуществлению выбора, что делает процедуру тестирования похожей на процесс игры. Ребенок, например, чувствует себя более комфортно при выборе, когда ему задают вопрос: "Какая из трех колдуний тебя пугает больше всего? Почему?" Боекхолт (Boekholt, 1993) пишет, что процедура выбора, по крайней мере для детей, мотивирует аффективные ответы. Таким

образом, ребенку легче отвечать и обосновывать свой ответ, если он может выбирать, например, какая из колдуний наиболее злая.

Характеры, представленные в тесте, заимствованы из нескольких сказок. В сказках мысли и чувства героев неясны, например, читатель не знает о том, почему волк столь агрессивен: он голоден или зол? Таким образом, через процесс идентификации ребенок проецирует свои собственные мысли и чувства. Сцены из двух сказок представлены так, как будто они изображают начало, середину и конец сказки. В изображении сцен по сказке о Красной Шапочке большинство детей относят карту 3 к началу, карту 2 к середине, а карту 1 к концу сказки. Хотя последовательность событий может варьироваться от одной версии сказки к другой, картинки нарисованы таким образом, чтобы ребенок мог определить порядок их расположения независимо от того, какая версия ему известна. Изображение сцен предъявляется ребенку в таком порядке, чтобы не было намека на последовательность событий.

Красная Шапочка.

КАРТА 1. Красная Шапочка - маленькая девочка, счастливая и беспечная.

КАРТА 2. Красная Шапочка - маленькая девочка со странной улыбкой на лице, которая может быть интерпретирована как выражение смущения, лукавства или неопределенности.

КАРТА 3. Красная Шапочка - маленькая девочка с выражением некоторой печали на лице, что может быть интерпретировано как выражение тревоги, страха, вины, печали или озабоченности.



Волк.

Согласно психоаналитической интерпретации, волк в сказке о Красной Шапочке репрезентирует сексуальность в наиболее примитивной форме. Волк рассматривается как экстернализация страха, переполняющих ребенка эдиповых чувств (Bettelheim, 1976). Хотя карты с волком следуют за картами с Красной Шапочкой, некоторые дети относят волка к другим сказкам, таким, как "Три маленьких поросенка" или "Волк и семеро козлят". Согласно автору теста, фигура волка в наиболее популярных сказках (перечисленных выше) символизирует архаические страхи и сепарационную тревогу, когда все протагонисты - Красная Шапочка, три поросенка и семь козлят - временно оставлены матерью.

Попытаемся сформулировать, какие мысли и чувства, возможно, имеет волк в сказке о Красной Шапочке. Существуют два основных момента сказки, когда волк наиболее активен:

1. Когда волк встретил Красную Шапочку в лесу, чувствовал ли он голод, или он жалел Красную Шапочку, или беспокоился о том, какой будет ее реакция, или сомневался, удастся ли ее съесть?

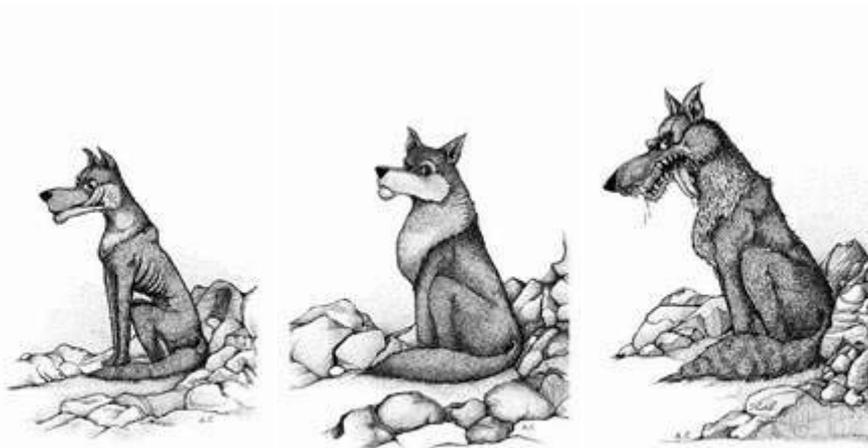
2. Когда волк съел Красную Шапочку и ее бабушку, чувствовал ли он себя виноватым, беспокойным?

Основываясь на этих моментах, были созданы три карты с волком.

КАРТА 1. Очень худой волк, испытывающий чувство голода.

КАРТА 2. Волк, сидящий спокойно, с отсутствием какого-либо выражения. У него нет никаких видимых признаков голода или злости.

КАРТА 3. Свирепый волк, бо2льших размеров, нежели два предыдущих, его рот открыт, видны зубы и язык, он готов к атаке.



Все три карты черно-белые. Фон на картах один и тот же - каменистая местность.

Гном.

Согласно автору теста, гномы представляют позитивные аспекты матери.

В сказке существует пять основных моментов, важных для выявления мыслей и чувств гномов:

1) Когда гномы вернулись домой с работы и поняли, что кто-то был в их доме, были ли они напуганы или тревожны, заинтересованы, удивлены или раздражены?

2) Когда они нашли Белоснежку, спящую на их кроватях, это испугало их, или они были удивлены, рассержены, смущены, или впечатлены ее ростом и красотой?

3) Когда они слышали ее историю, проявили ли они сочувствие, защиту, были ли они в замешательстве относительно того, что делать, или они тревожились относительно колдуньи, были неспособны помочь Белоснежке?

4) Когда они нашли Белоснежку, лежащую на полу, было ли им грустно от мысли, что она умерла, тревожились ли они о том, как ей помочь, испытывали ли они гнев по отношению к колдунье или они испытывали фрустрацию в связи со случившимся?

5) Когда принц забрал Белоснежку, что чувствовали гномы: ревность, печаль или радость?

С учетом этих моментов на картах были представлены три версии изображения гномов:



КАРТА 1. Фигура старого гнома изображена наподобие карикатуры.

КАРТА 2. Фигура гнома нарисована подобно фигуре человека, молодого мужчины.

КАРТА 3. Фигура гнома нарисована подобно фигуре человека.

### Колдунья

Колдунья-мачеха - образ негативной матери. Может быть рассмотрена и как фигура, воплощающая наихудшие качества матери. Диагностирует восприятие и отношение ребенка к матери, специфику материнского стиля взаимоотношений в диаде «мать-дитя».

Три версии изображения колдуньи в тесте соответствуют наиболее характерным типам колдуний в сказках:



КАРТА 1. Волшебница, молодая и прекрасная, одетая в красивое платье, в руке у нее волшебная палочка. Ее лицо выражает решительность и власть (как в сказке "Спящая Красавица" или как лицо королевы в "Белоснежке").

КАРТА 2. Мачеха-колдунья, среднего возраста, обычной внешности. Ее одежда выглядит скорее старомодной. Хотя на лице нет особого выражения, ее рот сморщен, что делает лицо жестоким, суровым и беспощадным.

КАРТА 3. Традиционная старая и страшная колдунья. Ее сморщенное, страшное лицо, непричесанные волосы, старая, поношенная одежда делают ее особенно пугающей.

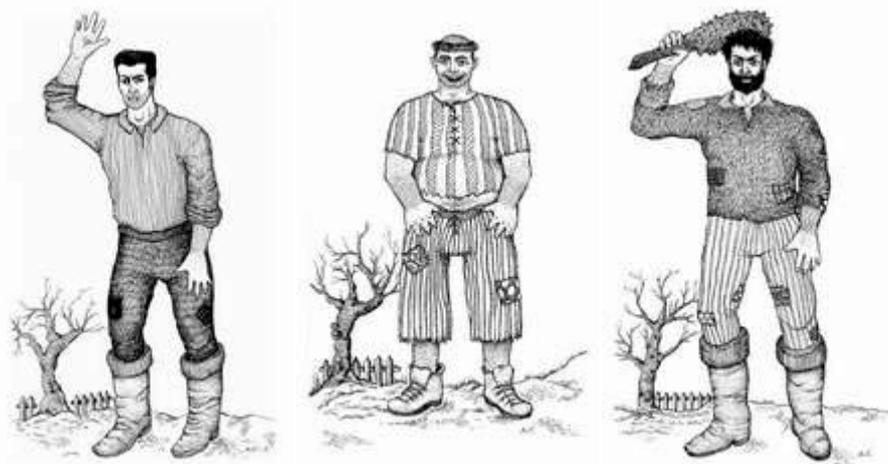
### Великан.

Великаны, тролли и людоеды представляют один и тот же характер. Иллюстрирует мужскую часть – Анимус. Диагностируют отношения со

значимыми объектными фигурами (отцом, братом, старшими товарищами).  
КАРТА 1. Великан, похожий на молодого мужчину, сильный и мужественный, одетый в обычную одежду и обувь. Его лицо не имеет особого выражения. Его рука поднята, как если бы он хотел ударить или поприветствовать кого-то.

КАРТА 2. Великан, похожий на человека с необычной внешностью. У него наивное или даже глупое выражение лица. Его одежда напоминает наряд клоуна: она порвана, а ботинки незашнурованы.

КАРТА 3. Великан, похожий на человека с примитивной внешностью. Можно сказать, что он, как и третья колдунья, представляет собой типичного великана из сказок. Его одежда выглядит старой и поношенной. На лице нет никакого выражения, но спутанные волосы и борода в соединении с дубиной в руке делают его явно опасным ("Синяя борода").



Все фигуры черно-белые. Фон на всех картах один и тот же: маленькое дерево и забор, которые подчеркивают огромный рост великана.

Сцены из сказки о Красной Шапочке.

Сцены из этой сказки воспроизводят характер отношений между Красной Шапочкой и ее матерью с точки зрения самой Красной Шапочки.

КАРТА 1. Мать сидит на стуле, наставительно подняв палец, у нее суровое выражение лица. Красная Шапочка стоит рядом с матерью с опущенной головой. Эта картинка обычно выражает высшую степень строгости матери. Диагностирует подавленность, чувство вины, переживание бессилия ребенка.

КАРТА 2. Красная Шапочка сидит в одиночестве, подперев голову руками. Эта картинка, следуя за предыдущей, отражает интенсивность чувств после того, как мать отослала Красную Шапочку от себя. Картинка может также стимулировать мысли, субъективный опыт или глубоко укорененные страхи,

связанные с одиночеством или чувством брошенности, покинутости, эмоциональной напряженности ребенка.

КАРТА 3. Мать и Красная Шапочка сидят на земле, держатся за руки, счастливо улыбаясь. Насколько ребенок оценивает отношения с матерью надежными и безопасными?



Рисунок черно-белый.

Сцены из сказки о Белоснежке и семи гномах

Эти сцены были выбраны для того, чтобы отразить формирующиеся, открытые для будущего отношения с принцем; амбивалентные отношения Белоснежки с отцом; стабильные и безопасные отношения с гномами.

КАРТА 1. Принц и Белоснежка стоят близко друг к другу, принц держит Белоснежку за руку. Их одежда имеет праздничный вид. Эта картинка была нарисована, чтобы выявить способность признавать зрелые сексуальные отношения.

КАРТА 2. Отец Белоснежки сидит в кресле, Белоснежка рядом с ним на полу. Выражения их лиц нейтральные. Эта картинка позволяет анализировать качество отношений Белоснежки с отцом.

КАРТА 3. Окруженная гномами, как в хороводе, Белоснежка хлопает в ладоши. Эта картинка позволяет увидеть степень зависимости в их отношениях, а также степень выгоды или пользы, которые получает каждая сторона.



### Анализ игровой деятельности

	Вопросы для изучения	Да	Нет	Частично
1.	Соблюдение игрового режима			
2.	Наличие игровой площадки по возрасту детей			
3.	Расположение и хранение игрушек			
4.	Соблюдение правил пользования игрушками			
5.	Подбор игрушек и других материалов в соответствии с тематикой игр			
6.	Оказание помощи воспитателем детям в осуществлении игровых замыслов			
7.	Создание положительных эмоций			
8.	Присутствует ли информация, которая связана с содержанием отображаемой жизненной ситуации			
9.	Меняется ли в процессе игры игровая среда (игрушки-заместители, игровой материал)			
10.	Все ли задействованы в игре?			
11.	Умеют ли распределять роли?			
12.	Создаёт ли воспитатель проблемную ситуацию для выявления знаний о чём-либо?			
13.	Присутствуют ли отрицательные качества: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Конфликт</li> <li>• Грубость в обращении</li> <li>• Всегда быть первым</li> <li>• споры</li> </ul>			
14.	Умеют ли дети решать коллективные задачи?			

15.	Правильно ли воспитатель понимает свою роль в руководстве игрой?			
16.	Развивается ли игровая деятельность с учётом уровня развития детей?			
17.	Доиграли ли до конца?			
18.	Обсуждается ли с детьми прошедшая игра?			
19.	Доступен ли игровой материал для использования его детьми?			
20.	Имеет ли в игре отражение знаний о профессиях взрослых?			
21.	Какие приёмы, побуждающие к началу игры, использовал воспитатель: <ul style="list-style-type: none"> <li>• предложение игрушки</li> <li>• взятие на себя роли</li> <li>• предложение темпа игры</li> <li>• подготовка оборудования к игре</li> <li>• внесение нового оборудования</li> <li>• другое</li> </ul>			
22.	Изменяют ли предметно-игровую среду с учётом практического и игрового опыта?			
23.	Умеют ли ориентироваться в игровой задаче?			
24.	Проявляется ли творчество в создании игры (выбор темы)			
25.	Рождаются ли во время игры новые варианты?			
26.	Обсуждение с детьми и оценивание игры			

Дата проверки \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

Рекомендации \_\_\_\_\_

