

# АРТ-ТЕРАПИЯ

М. В. КИСЕЛОВА  
В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКАМ

М. В. Киселева

# Арт-терапия в работе с детьми:

руководство для детских  
психологов, педагогов, врачей  
и специалистов, работающих  
с детьми

**РЕЧЬ**

Санкт-Петербург

2006

ББК 88.4  
К44

Киселева М. В.

К44 Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. — СПб.: Речь, 2006. — 160 с, илл.  
ISBN 5-9268-0408-6

В книге представлены основные арт-терапевтические технологии в работе с детьми, описаны принципы построения арт-терапевтической работы в лечебных и образовательных учреждениях, приведены упражнения различной тематики.

Книга будет полезна для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми, а также для родителей.

ББК 88.4

В оформлении обложки использована работа  
Стефании Янковской «Родильный дом»

© Издательство «Речь», 2006  
© М. В. Киселева, 2006  
© П. В. Борозенец, обложка, 2006  
© С. Л. Янковская, рисунок  
на обложке, 2006

ISBN 5-9268-0408-6

## О Г Л А В Л Е Н И Е

Введение.....	7
Глава 1. ДЕТИ И ТВОРЧЕСТВО.....	8
Глава 2. ИЗОТЕРАПИЯ.....	15
Общие представления об изотерапии.....	15
Художественные материалы.....	16
Психологическое влияние художественных материалов.....	17
Особенности восприятия продуктов творчества клиентов в изотерапии.....	17
Основные этапы изотерапии.....	19
Первый этап: свободная активность перед собственно творческим процессом.....	19
Второй этап: процесс творческой деятельности.....	20
Третий этап: феноменологическое интуитивное познание.....	20
Четвертый этап: процедура «Что ты видишь?».....	21
Техника медитативного рисунка — мандала.....	22
Техника направленной визуализации.....	24
Первый этап. Настройка на визуализацию.....	24
Второй этап. Рассказывание или чтение истории, путешествия... ..	25
Третий этап. Возвращение из путешествия.....	25
Четвертый этап. Обсуждение работы.....	25
Пример «путешествия»: «Куст роз».....	26
Изотерапия с детьми.....	26
Рисование.....	27
Методика работы.....	29
Тексты инструкций к упражнениям.....	30
Пример из практики: «Удивительное решение».....	31
Глава 3. СКАЗКОТЕРАПИЯ.....	33
Общие представления о сказкотерапии.....	33
Функции сказок.....	33
Принципы психологического анализа сказок.....	34
Схема психологического анализа сказок.....	34
Энергоинформационное поле сказки.....	35
Основная тема.....	35
Сюжет сказки.....	36
Линия главного героя.....	37
Символическое поле сказки.....	37
Основные этапы психологического анализа сказок.....	38

Сказкотерапия с детьми.....	39	Глава 6. МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ.....	75
Факторы эффективности сказкотерапии.....	39	Общие представления о музыкальной терапии.....	75
Отсутствие дидактики.....	39	Использование музыкальной терапии.....	75
Отсутствие четких персонификаций.....	39	История возникновения музыкальной терапии.....	76
Образность языка. Метафоричность языка.....	40	Механизмы воздействия музыки на человека.....	77
Психологическая защищенность.....	40	Музыка и телесные реакции.....	78
Наличие тайны и волшебства.....	40	Кабинет для музыкотерапии.....	80
Коррекционные функции сказки.....	41	Терапевтические отношения.....	81
Возможности работы со сказкой.....	42	Музыкальное сопереживание и резонанс.....	82
Особенности сказкотерапии с детьми.....	42	Музыкальная терапия с детьми.....	83
Основные приемы работы со сказкой.....	43	Общие принципы работы.....	83
1. Анализ сказок.....	43	Упражнения.....	84
2. Рассказывание сказок.....	44	«Музыкальные каракули».....	84
3. Переписывание сказок.....	44	«Дирижер».....	86
4. Постановка сказок с помощью кукол.....	44	«Свободный танец».....	86
5. Сочинение сказок.....	44	«Спонтанное рисование под музыку».....	87
Пример из практики: «Невкусный колобок».....	45	Пример из практики: «Музыкальное общение».....	87
Глава 4. ИГРОВАЯ ТЕРАПИЯ.....	46	Глава 7. ФОТОТЕРАПИЯ.....	89
Общие представления об игровой терапии.....	46	Общие представления о фототерапии.....	89
Характерные особенности игры.....	46	Возможности фотографии (слайда).....	90
Игровая терапия с детьми.....	47	Психологические функции фотографии.....	92
Основные задачи игровой терапии.....	50	Фототерапия (слайд-терапия) с детьми.....	94
Механизм психокоррекционного воздействия.....	50	Пример из практики. Занятие со слайдами.....	94
Возможности игровой терапии.....	50	Глава 8. АРТ-ТЕРАПИЯ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОЙ ПОЛИКЛИНИКИ.....	96
Гуманистическая игровая терапия.....	51	Групповая работа: программа психолого-коррекционной работы	
Организация пространства кабинета игровой терапии.....	52	с семьей.....	97
Оборудование кабинета игровой терапии.....	53	Примерная тематика теоретических занятий в родительских	
Пример из практики: «Кораблик-трясучка».....	54	группах.....	102
ГЛАВА 5. ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ.....	56	Примерная тематика практических занятий в родительских группах.....	103
Общие представления о песочной терапии.....	56	План практических занятий с детско-родительской группой.....	110
Механизм психокоррекционного воздействия.....	57	Индивидуальная форма арт-терапевтической работы с детьми.....	122
Основные задачи песочной терапии.....	58	Работа с психосоматическими расстройствами.....	122
Возможности песочной терапии.....	58	Пример из практики: «Лечебная мандала».....	123
Оснащение кабинета песочной терапии.....	58	Работа со страхами.....	124
1. Подносы с песком.....	58	Пример из практики: «Страх ушел».....	126
2. Коллекция миниатюрных фигурок и предметов.....	59	Глава 9. АРТ-ТЕРАПИЯ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ.....	128
3. Технические устройства.....	60	Подготовка к проведению занятий.....	129
Процесс песочной терапии.....	60	Групповая работа. Формирование групп.....	130
Основные вопросы психолога к клиенту.....	61	Формы регистрации и обратной связи.....	131
Ключевые характеристики песочных картин.....	61	Основные принципы арт-терапевтических упражнений.....	132
1. Энергоинформационное поле песочной картины.....	62	Упражнения.....	133
2. Основная идея песочной картины.....	62	Тема 1. Я.....	134
3. Сюжет (или сюжеты) песочной картины.....	62	«Автобиография».....	134
4. Конфликтное содержание песочных картин.....	64	«Прошлое/настоящее/будущее».....	134
5. Ресурсное содержание песочной картины.....	65	«Моя неделя, мой день, моя жизнь».....	135
6. Символическое поле песочной картины.....	65	«Космический корабль (направленная визуализация)».....	135
Семейная песочная терапия.....	71	«Безопасные места (направленная визуализация)».....	135
Песочная терапия с детьми.....	72	«Моя карта».....	135
Пример из практики: «Ожившее дерево».....	73		

Арт-терапии в работе с детьми

«Исполнение мечты».....	136
«Я хочу...».....	136
«Любимая вещь».....	136
«Мой сон».....	136
«Я... (визуализация)».....	136
«Воображаемый зверь».....	137
«Что мне в себе нравится...».....	137
«Мой портрет в лучах солнца».....	137
Тема 2. Мои чувства.....	137
«Мое настроение».....	137
«Чувства».....	138
«Ларец счастья (визуализация)».....	138
«Сундук того, что меня огорчает (визуализация)».....	138
«Противоположные чувства».....	139
«Издание буклетов в обложках с названиями».....	139
Тема 3. Мое тело.....	139
«Что говорят газеты».....	140
«Карта моего тела».....	140
«Рисунки тела».....	141
Тема 4. Я и общество.....	141
«Дружба».....	141
«Портреты того, что внутри/снаружи».....	142
«Преодоление».....	142
«Я хочу/я могу сделать».....	142
Тема 5. Я работаю в группе.....	143
«Опиши и нарисуй».....	143
«Прекрасный сад».....	143
«Фруктовый/овощной салат».....	143
«Следуй за лидером».....	144
«Поэтапный рисунок».....	144
<b>Приложение 1. ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ЦВЕТА.....</b>	<b>145</b>
Белый цвет.....	145
Красный цвет.....	146
Оранжевый цвет.....	147
Желтый цвет.....	148
Зеленый цвет.....	149
Голубой цвет.....	150
Синий цвет.....	150
Фиолетовый цвет.....	151
Серый цвет.....	152
Коричневый цвет.....	153
Черный цвет.....	154
<b>Приложение 2. АНКЕТА «ВЫ И ВАШ РЕБЕНОК».....</b>	<b>156</b>
Литература.....	158

## ВВЕДЕНИЕ

У каждого человека есть своя история. В этой истории есть и веселые, и грустные моменты. Есть и такие ситуации, которые очень хочется вспомнить, заново пережить, быть может, по-новому осмыслить, но доступ к ним «за семью замками». Арт-терапия — это ключик.

Последние **10** лет стали в нашей стране временем бурного развития и освоения новых форм психокоррекции. Большой интерес специалистов и потенциальных клиентов вызывает арт-терапия. Арт-терапия — метод, связанный с раскрытием творческого потенциала индивида, высвобождением его скрытых энергетических резервов и, в результате, нахождением им оптимальных способов решения своих проблем.

Что же такое арт-терапия? Каким образом достигается позитивный эффект при использовании методов арт-терапии? Почему творчество обладает такой гармонизирующей силой?

Ответы на эти и многие подобные вопросы вы, возможно, найдете в этой книге.

# ДЕТИ И ТВОРЧЕСТВО

В своей работе «Ребенок и общество» И. С. Кон пишет: «Мир детства — неотъемлемая часть образа жизни и культуры любого отдельно взятого народа и человека в целом» [25]. Однако феномен детства и детского искусства как особого типа творчества был открыт и стал привлекать внимание исследователей лишь в середине XX века. Свидетельством того, как менялось в истории культуры отношение к детству, к миру ребенка, является отражение образа ребенка в искусстве, представленное в картинах, на гравюрах, в скульптуре.

В искусстве античности образ ребенка выступал неким символом. Ребенок до определенного возраста представлялся чистым и святым. Затем он становился маленьким взрослым. Ребенка «измеряют качествами взрослого, которые делают его дееспособным — способным охотиться, воевать, мыслить» [22]. Подобное убеждение существовало и в средневековье. В искусстве в эту эпоху только один ребенок заслуживал внимания общества и искусства — младенец Иисус. Считалось, что анатомическое правдоподобие недостойно сына Божьего, и младенцу Иисусу придавали стандартные пропорции взрослого человека.

«Маскировка» ребенка под взрослого продолжается практически до XVIII века не только в религиозной, но и в светской живописи. Детей наряжают во взрослые одежды, их внешность не обладает особой спецификой — это уменьшенная копия лица взрослого человека. В Средние века, в начале Нового времени дети вступали в жизнь взрослых, как только начинали считать, что могут обойтись без помощи матери или кормилицы. Это происходило приблизительно в семилетнем возрасте. «Дети сразу же вливались в семью взрослых, разделяя со своими друзьями, молодыми и старыми, повседневные труды и развлечения. Семья, выполняя одну определенную функцию продолжения жизни, передачи имущества и фамильного имени, не проникала в глубину человеческих чувств» [2].

Лишь в Новое время стало меняться отношение к детству, «осмыслявшееся теперь искусством как обретение ребенком собственнo человеческого содержания, как становление человеческого в человеке, более того, как «догреховный» период человеческой жизни, еще не отягощенной ни знанием реальности, ни пошлостью практической деятельности» [22]. Детей все чаще воспринимали как индивидуумов, входящих в состав семьи.

К восемнадцатому веку такое отношение к детям получило широкое распространение среди высших слоев общества. Жан-Жак Руссо был одним из первых, кто заговорил о самоценности детского мира. В его педагогических сочинениях главенствует один важный принцип: ребенок — это не взрослый, и взрослым не следует обращаться с ним по-взрослому. Руссо считал, что ребенка нужно воспитывать по-иному, вдали от влияния других людей и книг, дабы сохранить собственное чистое, незамутненное восприятие ребенка. И он, и затем Шиллер пишут о том, что нужно стремиться к наивному детскому восприятию, чтобы добиться гармонии с окружающим миром. Шиллер огромное внимание уделил игре, поскольку игра — наиболее очевидный признак детства, который продолжает иметь важное значение в жизни всякого взрослого человека, особенно когда речь заходит о его отношениях с искусством. По Шиллеру, детскость оказывается решающим признаком гениальности.

Постепенно детство приобрело самостоятельную ценность в культуре. Стало общепризнанным, что ребенок, прежде чем вступить в мир взрослых, нуждается в специальном режиме. Большое внимание уделялось воспитанию, и не только в школе, но и в самой семье. «Семья и школа совместными усилиями вывели ребенка из общества взрослых» [2]. Важным было понимание взаимоотношения природы и культуры в процессе становления индивида, которое радикально изменилось в эпоху романтизма, установившего культ ребенка и культ детства.

В истории русского искусства первый образ ребенка, воплощавший сентиментальное восприятие детства, — картина И. Фирсова «Юный художник», написанная в 60-е годы XVIII века. В XIX веке ребенок появляется как самостоятельный персонаж, в школьной одежде, в позах, присущих его возрасту, в выражении лица проступают чувства. С конца XIX — начала XX века ребенок выступает уже не только как объект художественного отражения. Открытие и утверждение культурной ценности детского мира, призна-

ние ребенка субъектом духовной, культурной, нравственной и социальной жизни заставило обратить внимание на него как на активного, творческого человека, поэтому детский рисунок становится объектом научного, психологического и педагогического исследования. Открылась эстетическая ценность детского искусства. Обращение к нему как к своего рода источнику изучения детской психики явилось одним из достижений психологической науки; педагогической практики, формирующей и развивающей способности ребенка осваивать мир средствами художественного творчества; художественной деятельности профессиональных художников, стремящихся воссоздать структуру детского образного мышления в собственном творчестве; деятельности эстетиков, искусствоведов и критиков, сумевших оценить детское искусство как эстетически полноценную, специфическую форму изобразительного искусства [22].

Самый ранний из известных детский рисунок датируется одиннадцатым веком — это рисунок семилетнего мальчика, выполненный на бересте. Одним из первых обратил внимание на само детское творчество, представленное в граффити и случайных детских рисунках, женецкий писатель и рисовальщик Родольф Тепфер. В своем труде «Размышления и мелкие замечания женецкого художника» он писал, что, хотя многие рисунки неумелы и плохо нарисованы, они выражают намерение мысли, которое выражено лучше и удачнее именно благодаря графическому невежеству рисовальщика. Тепфер подчеркивает яркость и живость детских рисунков.

Интерес к детям как художникам был свойственен общественной атмосфере рубежа веков. В 1887 году была опубликована книга итальянского ученого Коррадо Риччи «Искусство детей», который первым занялся пристальным изучением детского изобразительного творчества, проанализировав сотни детских рисунков и выделив этапы развития детского рисунка и их особенности. Он обратил внимание на то, что «ребенок описывает людей и вещи, вместо того, чтобы передавать их художественно; он старается передать их во всей полноте, а не только видимое» [51]. Автор постоянно подчеркивает, чтобы ребенок в своих изображениях делает множество логических ошибок, которых не встретишь ни у одного, даже самого примитивного художника-взрослого. Еще одну важную черту детского искусства он видел в том, что ребенок сосредоточивается на мелочах. Изображая свои впечатления, он может, не обращая внимания на пропорции, сделать понравившуюся ему

деталь крупнее, чем все окружающее, может увеличить ее количественно. Исследования Риччи дали толчок и другим исследованиям. Э. Кей, К. Геце, Н. Н. Жуков, Г. В. Лабунская и многие другие внесли огромный вклад в исследование специфики детского творчества.

Художественное творчество ребенка свидетельствует об изначальном синкретизме человеческой психики, что и объясняет высокую художественную ценность детских рисунков. В них выражены непосредственность и свежесть мировосприятия, его «наивность и эмоциональность, искренность самовыражения и свободная игра фантазии, сознание своего права на любую деформацию жизненно-реальных форм, размеров пропорций, ассоциативный характер постижения мира, яркая метафоричность и безмерный гиперболизм творчества» [22].

Многие исследователи детского рисунка отмечают поэтапное его развитие. На каждом этапе у рисунка свои особенности. Каждому возрасту соответствуют свои открытия окружающего мира, и это находит выражение в рисунках.

Как было упомянуто выше, первым этим вопросом заинтересовался К. Риччи, а затем М. Тевоз, С. Левин, М. В. Осорина. Выделяют около восьми основных этапов.

Начинает ребенок с беспорядочных штрихов, каракулей, открывая для себя возможность оставить свой след. Именно эта возможность, как полагают некоторые исследователи, послужила и рождению изобразительного искусства вообще. При этом имеются в виду так называемые первобытные «макарены» — беспорядочные линии, найденные на стенах пещер. На первом этапе ребенок еще только-только начинает отделять себя от окружающего пространства и стремится заявить о себе всеми доступными ему способами.

На втором этапе ребенок начинает видеть в линиях знакомые фигуры и открывает знаковую функцию рисунка. Геометрические формы превращаются в предметы окружающего мира. Чаще всего только самому ребенку понятно, что он нарисовал. Сходство с оригиналом минимальное.

На третьем этапе в детских рисунках появляется человек. Это происходит, когда ребенок осознает свое собственное «я» и начинает говорить о себе в первом лице. Первые изображения человека очень схематичны — есть только голова и ноги-руки. Исследователи называют их, соответственно, «головоноги». На данном этапе ребенок рисует только окружающих его людей.

Затем (четвертый этап) ребенок начинает выстраивать свой рисунок. Лист четко разделяется на низ, верх и середину, что является схематичным представлением мира — например, как Мировое Дерево в некоторых мифологиях. Низ — это трава, земля — середина, верх — небо. Все персонажи располагаются посередине. Следует отметить, что на этом этапе для ребенка важны все персонажи. Никто не заслоняется, а живые существа, особенно люди, рисуются в фас. Тематика рисунков существенно расширяется. Ребенок начинает рисовать персонажей сказок и мультфильмов.

Для пятого этапа характерен так называемый «рентгеновский» рисунок, когда ребенок скрупулезно рисует все детали. Например, на человеке видны и одежда, и тело под одеждой, видно, что в кармане. Дело в том, что ребенок в этот период начинает обращать внимание на мелочи. Как было упомянуто выше, для него вообще характерно преувеличение важных для него мелких деталей, в то время как крупные детали могут остаться вне его внимания. Так, например, ребенок может забыть нарисовать человеку уши или руки, но изобразит огромную голову. Это объясняется тем, что ребенок рисует не с натуры, а по памяти. Он рисует то, что знает, а не то, что находится у него перед глазами. И рисует он только то, что для него важно.

На шестом-седьмом этапе ребенок вдруг осознает, что видимое отличается от известного. Он понимает, что у стола не всегда видны все четыре ножки, что дальние фигуры кажутся меньше. Так, постепенно, ребенок приходит сначала к обратной перспективе, потом к линейной и воздушной перспективам. На этих этапах ребенок стремится уже показать и движение, что достигается изображением персонажей в профиль.

На последнем этапе ребенок уже начинает выстраивать композицию. Для этого этапа характерны рисунки с множеством персонажей при отсутствии светотени и объема.

Дети много рисуют. Творчество тесно связано с жизнью ребенка, наполненной богатой игрой фантазии и символической деятельностью. Чувства и эмоции нередко находят выражение с помощью используемых детьми символов. Происходит смешение внутренней и внешней реальности. Предметы внешнего мира наделяются чувствами. «Ребенок чаще всего не разделяет фантазию и реальность. Для него изображение на бумаге или постройка из кубиков отождествляются с тем, что изображено» [30]. Ребенок творит и развивает свою фантазию. Ф. Карлгрен в книге «Воспи-

вание к свободе» говорит, что творческая фантазия — одна из важнейших внутренних способностей. Фантазия играет важную роль в жизни как ребенка, так и взрослого человека. Именно в фантазии человек черпает силы для преодоления всего того, что есть, и — через свою собственную деятельность — для достижения того, что будет.

У детей, в отличие от взрослых, существует теснейшая связь телесного и духовного. Взрослый постоянно контролирует свои аффекты. Ребенок же мгновенно демонстрирует свои чувства. Поэтому и в своем творчестве дети, не задумываясь, рисуют то, что чувствуют, не пытаясь проанализировать это с точки зрения эстетики или этики.

Творчество естественно вплетается в жизнь ребенка, являясь неотъемлемой частью его развития. В творчестве ребенка отображается то, что его волнует, то, что для него важно. Как особую черту детского творчества психолог Л. С. Выготский отмечает синкретичность. Рисунок, драма, литература, творчество в детском творчестве идут бок о бок. Например, принимаясь рассказывать какую-нибудь историю, ребенок тут же начинает изображать, драматизировать ее.

Открывая мир, ребенок отображает свои открытия в творчестве. «Ребенок без усталости наблюдает, накапливает запасы образов и сведений, пытается размышлять, систематизировать свои знания, творчески их перерабатывать» [30]. Часто, взаимодействуя с внешним миром, дети чувствуют свою беспомощность, а реакция взрослых лишь только сбивает их с толку и запутывает еще больше. Рисуя, они сами формулируют познаваемое и таким образом обнаруживают свое внутреннее знание и путь обращения к нему. Искусство соединяет первичный мир воображения ребенка с актуальным миром, в который он погружается.

Многие исследователи (Д. Б. Эльконин, Л. С. Выготский, С. Левин и др.) отмечают игровое начало детской деятельности. Российский психолог Д. Б. Эльконин полагает, что игра — это одна из форм развития психических функций и способ познания ребенком мира взрослых. В. В. Зеньковский пишет: «Игры, в их внутреннем чтении, независимо от биологической функции, внешне благоприятствующей их развитию, служат задачам эмоциональной жизни ребенка; в них ищет своего выражения эта жизнь, в них она ищет разрешения своих вопросов и задач». Игра, согласно Зеньковскому, это «средство телесного и психического выражения

Арт-терапия в работе с детьми

чувства» [16]. Детская игра обеспечивает ребенку безопасность, «психический простор» и «психическую свободу», необходимую для того, чтобы «могли оформиться все силы, все дремлющие в глубине души потенциалы». Л. С. Выготский говорит о психологическом родстве искусства и игры в мире ребенка. Творчество тоже включается в этот процесс игры. Первые ассоциативные образы, созданные детьми младшего дошкольного возраста, являются для ребенка как бы «живыми» и легко включаются им в ситуацию игры. Ребенок может испугаться своего страшного рисунка или же радоваться веселому изображению.

Для ребенка игра — это естественный способ рассказа о себе, своих чувствах, мыслях, о своем опыте. В игре ребенок легко открывает свои истинные чувства и переживания. Все, что беспокоит ребенка, волнует его, он может выразить в игре. Это удивительный вид творчества ребенка. Ведь игра — это работа с воображением и фантазией. В руках ребенка простые камешки, палки, платки могут превратиться в торты и пирожные, сабли и великопленные наряды. В игре ребенок воспринимает то, что он себе представляет, как действительное, не задумываясь о том, где граница реальности и воображения. Игра не направлена на достижение какой-либо цели, дети наслаждаются самим процессом игры.

Рисунок, как игра, «компенсирует малые права ребенка среди взрослых. Ему хочется распоряжаться собой и своими вещами, и рисунок, как игра, позволяет хотя бы иллюзорно осуществить это. Он создает на бумаге свой особый мир, который принадлежит только ему» [30]. Удваивая реальность на рисунке, ребенок разыгрывает жизненные ситуации, получая от этого определенного рода удовольствие.

Таким образом, вся творческая деятельность ребенка является важным элементом его развития. Для ребенка чаще важен не результат, а сам процесс рисования. «Отражая жизнь, ребенок не заботится о зрителях и слушателях, в этом коренное отличие его от художника, актера» [39].

Именно поэтому арт-терапия так эффективна при работе с детьми. Ребенок не задумывается о конечном результате, он получает удовольствие от самого процесса, вот почему этот процесс для него так терапевтичен.

Глава 2

## ИЗОТЕРАПИЯ

## ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

## ОБ ИЗОТЕРАПИИ

Изотерапия — терапия изобразительным творчеством, в первую очередь 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.

Изобразительное творчество позволяет клиенту ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, быть самим собой, свободно выражать мечты и надежды, а также — освободиться от негативных переживаний прошлого. Это не только отражение в сознании клиентов окружающей и социальной действительности, но и ее моделирование, выражение отношения к ней.

Рисование развивает чувственно-двигательную координацию, так как требует согласованного участия многих психических функций. По мнению специалистов, рисование участвует в согласовании межполушарных взаимоотношений, поскольку в процессе рисования активизируется конкретно-образное мышление, связанное, в основном, с работой правого полушария, и абстрактно-логическое, за которое ответственно левое полушарие [15].

Будучи напрямую сопряжено с важнейшими функциями (зрение, двигательная координация, речь, мышление), рисование не просто способствует развитию каждой из этих функций, но и связывает их между собой.

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 слу-



жат инструментом для изучения чувств, идей и событий, для развития межличностных навыков и отношений, укрепления самооценки и уверенности в себе.

Для изотерапии подходят все виды художественных материалов. Можно проводить упражнения скромно, только с помощью карандаша и бумаги, а можно использовать большой набор художественных материалов.

## Художественные материалы

Художественные материалы оказывают непосредственное воздействие на художественную работу клиента. Они побуждают его видеть и осознать. Они порождают эмоциональный подъем и осознание. Сами по себе являясь частицами реальности, эти материалы побуждают клиента к соприкосновению с реальностью. Таким образом, между творцом и художественным материалом происходит динамическое взаимодействие. Арт-терапевту особенно интересно выяснить, какой материал вызывает наибольшую экспрессивность клиента. Тем самым свободный выбор материала является важнейшей движущей силой в процессе художественной работы [6].

Арт-терапевтическая работа предполагает большой набор различных изобразительных материалов:

- 1) краски, карандаши, восковые мелки, пастель;
- 2) для создания коллажей или объемных композиций используются журналы, газеты, обои, бумажные салфетки, цветная бумага, фольга, пленка, коробки от конфет, открытки, тесьма, веревочки, текстиль;
- 3) природные материалы — кора, листья и семена растений, цветы, перышки, ветки, мох, камешки;
- 4) для лепки — глина, пластилин, дерево, специальное тесто;
- 5) бумага для рисования разных форматов и оттенков, картон;
- 6) 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.

## Психологическое влияние художественных материалов

Помимо практических соображений существует ряд серьезных моментов, касающихся выбора материалов в соответствии с целями занятий [58]:

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.

2. Если клиент не уверен в себе или просто устал, он будет чувствовать себя увереннее и спокойнее при работе с материалами, которые легче контролировать.

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

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

5. Как только все клиенты с удовольствием начнут участвовать в упражнении, такие материалы как краска или глина могут дать возможность более глубокого самовыражения, особенно при изучении чувств или реакций.

6. Работа с «выразительными» материалами может быть терапевтической для многих клиентов. Она не только помогает выразить широкий спектр эмоций; работа с глиной или размазывание пастелей или красок — с безоценочной реакцией на конечный продукт — могут стать целительными сами по себе.

## Особенности восприятия продуктов творчества клиентов в изотерапии

В соответствии с концепцией К. Юнга область бессознательного, коллективного или индивидуального может проявиться в искусстве через образы и символы. Содержание их берет свое начало в бессознательном, являющимся источником творчества.

Материал бессознательного, рождающийся в душе, в ней же и остается, обнаруживая себя в виде проблем во внешнем мире. Эти проблемы и адаптация к ним символически выражаются в продуктах творчества, в частности, в изопродукции. Поэтому, ориентируясь по символу, можно найти путь к «психологически не переработанным» в полной мере в прошлом событиям.

Психологу необходимо чутко реагировать на движение энергии из области бессознательного клиента. Рисунки, коллажи, скульптуры являются прямыми сообщениями бессознательного, которые не могут быть закамуфлированы с такой же легкостью, как средства вербальной коммуникации [12].

*При восприятии продуктов изобразительного творчества арт-терапевту необходимо обращать внимание на следующие аспекты:*

- 1) какое чувство передает рисунок, коллаж, скульптура;
- 2) что выглядит странным;
- 3) чего не хватает у данного объекта;
- 4) что находится в центре. То, что в центре, часто указывает на суть проблемы или на то, что для этого человека является главным;
- 5) 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;
- 6) 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;
- 7) в какой перспективе выполнена работа и как она используется автором. Совмещение нескольких видов перспектив в одной работе может иметь отношение к наличию противоречий в жизни автора;
- 8) есть ли подписи на работах, так как они могут использоваться для того, чтобы внести ясность и уменьшить возможность неправильной интерпретации данной работы, что, возможно, отражает степень доверия к невербальному способу общения.
- 9) постарайтесь стать частью работы и привлечите к этому автора.

Рассматривая изопродукцию совместно с автором, можно акцентировать его внимание на вышеупомянутых деталях, пробуждая к движению сопряженную с проблемой энергию, которая уже не может находиться в состоянии покоя на уровне бессознательного.

## 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.

*Четвертый этап:* вербализация чувств, мыслей, возникших в результате рассматривания творческой работы [6].

### Первый этап: свободная активность перед собственно творческим процессом

Для клиентов, еще не знакомых с арт-терапией, это очень важный этап сенсорных, эмоциональных и сознательных переживаний в свободном экспериментировании с художественным материалом. Пробуя и смешивая краски в игровом стиле, клиент может прийти к небольшим открытиям в отношении материала и самого себя.

Непосредственные переживания пробуждают сенсорные ощущения от художественного материала, а также разнообразные эмоции и мысли. Для ознакомления клиентов с процессом самовыражения при помощи художественного материала полезно использовать называние цветов, описание проб и осознание чувств, порождаемых этими пробами.

Кроме того, существуют и иные достоинства игровой деятельности с художественным материалом: клиенты создают новое, из отдельных частей собирают целое, посредством художественного материала начинают осознавать свои проблемы и добиваться их разрешения.

Сам промежуток времени, посвященный данной деятельности, зависит от клиента, его потребностей и проблем, его возраста.

Один клиент может «поиграть» двадцать минут в течение первой сессии, а затем двинуться дальше ко второй части процесса. Другой клиент может растянуть игровые пробы на несколько сеансов. Есть и такие, кому надо «поиграть» в течение нескольких минут в начале каждого сеанса.

Но, в конечном счете, все отказываются от игровых проб в пользу более серьезной деятельности — выбора художественного материала для второго этапа творческого процесса.

### Второй этап: процесс творческой деятельности

Часто по инерции после предыдущей игровой деятельности, а иногда абсолютно сознательно и продуманно клиенты безмолвно уходят во взаимодействие со своим творческим самовыражением, это происходит даже тогда, когда с ними рядом есть терапевт.

Такая трансформация первого этапа прослеживается у клиентов всех возрастов, даже у маленьких детей. К тому же на этом этапе безотносительно возраста большинство клиентов демонстрируют поведение, характерное для художников в процессе работы: сосредоточение, целеустремленность, вовлеченность, возбуждение, изобретательность, обнаружение проблем и иногда их решение.

### Третий этап:

#### феноменологическое интуитивное познание

Работа располагается в таком месте, где на нее было бы легко смотреть. Клиента побуждают принять активное участие в размещении художественной работы. Символически клиент принимает ответственность за свои проблемы посредством принятия ответственности за размещение своей работы. То есть каждый этап, с самого начала терапии, обладает определенной психологической и терапевтической ценностью.

Необходимо наличие достаточно большой комнаты, чтобы психолог и клиент могли выбрать себе место на удобном расстоянии от художественной работы. Сам акт дистанцирования помогает не только глазу видеть, но и создает необходимую отстраненность клиента от своего изделия, и это способствует некой объективной позиции наравне с осознанием права собственности на результат работы.

Интуитивное познание как процесс интенционального взгляда на художественное самовыражение — видение всего, что только можно увидеть. Арт-терапевт может сказать клиенту: «Хорошенько посмотри на свою работу, сконцентрируйся на ней, молча пристально посмотри и найди то, что ты не видел раньше». В этом безмолвном процессе интуиции некоторые детали, «невидимые» сразу, с первого взгляда, могут выступить вперед, стать более важными, чем остальные детали зрительного поля. Вскоре детали приобретают значение, и наблюдатель начинает устанавливать связи со смыслами.

Теперь понимание клиента становится более глубоким и обогащается новыми наблюдениями, которые «дают звонок» его разуму. Клиенты могут заметить такие новые и важные детали, как соотношение компонентов в художественной работе, например, контрастное или гармоничное сочетание двух цветов, необычное расположение чего-либо или линию, выделяющуюся за счет своей толщины, неровности, мягкости, и тому подобное.

### Четвертый этап: процедура «Что ты видишь?»

Теперь, задавая вопрос «Что ты видишь?», арт-терапевт приглашает клиентов описать, что они увидели на картине. Внешне вопрос очень прост и наивен. Но, тем не менее, в нем заключены три фундаментальных аспекта феноменологического подхода [6].

Первое — важность индивидуального восприятия: что видишь ты, создатель. Арт-терапевт может работать с этим материалом, потому что описание работы самим клиентом ведет к его внутреннему миру.

Второй аспект касается чувств клиента — то, что его слушают, означает начало доверия.

И третье — что ты видишь? Все, что видно клиенту в самом результате творческого самовыражения, а не предположения или домысливания, исходя из установок теории, когда доказательства затуманены.

Когда требуется, арт-терапевт помогает клиенту увидеть те особенности художественной работы, которые раньше оставались незаметными глазу, клиент должен научиться их видеть. Зачастую это особенности структуры, а именно соотношение компонентов между собой и с общей структурой, то, какую роль они играют в целой картине. Таким образом, описание ведет к динамическому изменению восприятия структуры картины и, следовательно, к пе-

реструктурированию внутреннего опыта клиента. Клиенты определяют экспрессивные характеристики картины и учатся идентифицировать их как свои чувства и установки.

Описание — ответ на вопрос «Что ты видишь?» — распространяется в том числе на сознательную попытку соотносить художественную работу и внутренний опыт, который является первоисточником творческого процесса, порождающим самовыражение в изобразительном искусстве. И вот круг замыкается — все это говорит об интегративном смысле четвертого этапа. Фактически возникновение любых связей между элементами художественной работы и внутренним опытом личности является актом интеграции. Нахождение личностных смыслов — тот же процесс на уровне личностных смыслов — это самопознание.

Не всякая художественная работа, возникшая в процессе арт-терапии, ведет к самопознанию или хотя бы слабому прикосновению к «я». По мере того как глаз наблюдающего научается видеть и замечать все видимое в рисунке, значительно повышается возможность прикоснуться к личности клиента. Катализатором являются вопросы терапевта: «а что насчет...» или «что ты видишь?» и «что еще ты видишь?» Слова клиента обнажают личные дилеммы с той же простотой, с которой они обнаруживают такое в художественной работе.

## Техника медитативного рисунка — мандала

Одной из техник изотерапии является создание циркулярных композиций — мандал. Слово мандала имеет санскритское происхождение и означает «магический круг» [55].

Понятие мандалы было внесено в западную психологию К. Юнгом. Он открыл ее, занимаясь собственным психоанализом.

Круг является символом планеты Земля, а также символом защищенности материнского лона. Таким образом, при создании круга очерчивается граница, защищающая физическое и психологическое пространство. Спонтанная работа с цветом и формой внутри круга способствует изменению состояния сознания человека, вызывает разнообразные психосоматические феномены и открывает возможность для духовного роста личности.

Мандала помогает стимулировать основные внутренние источники, запечатленные на глубинных уровнях разума, включая механизмы саморегуляции. Это психологический преобразователь, помогающий человеку установить связь с самим собой.

В некоторых случаях рисование мандал используется в контексте инсайт-ориентированной психотерапевтической работы. Это во многом напоминает юнгианский анализ, когда клиент рисует в круге определенного размера серию композиций, а затем обсуждает их с психологом, что позволяет ему прийти к лучшему осознанию переживаемого им состояния, а также тех или иных препятствий, стоящих на пути его личностного роста.

В других случаях создание мандал протекает, в основном, в форме самостоятельной работы клиента, хотя он также время от времени обсуждает свои рисунки с психологом. В этом случае позитивный результат достигается за счет гармонизирующего воздействия самой процедуры рисования на личность клиента, которому таким образом часто удается достичь релаксации и психического равновесия.

Кроме этого, техника рисования мандалы используется в сочетании с другими приемами арт-терапевтической работы, например, с музыкой.

Технику рисования мандал можно использовать как при индивидуальной, так и при групповой арт-терапии. В частности, ее можно включить в работу с тематически ориентированными группами. В этом случае возможно не только рисование участниками индивидуальных мандал и их последующее обсуждение, но проведение коллективной работы с использованием разнообразных материалов и средств.

Каждая мандала — это композиция символов и цветов. Мандала работает наилучшим образом, если она создана самим человеком. Мандала может отразить изменения внутреннего состояния клиента (взрослого или ребенка). В качестве примера можно привести две мандалы, выполненные мальчиком 12 лет. Первая мандала (рис. 1) была сделана в начале курса арт-терапевтических занятий, вторая (рис. 2) — по окончании занятий.

Одной разновидностью рисунка в круге является цветное колесо. Создание цветного колеса можно использовать в качестве подготовительного упражнения при работе с мандалой [55]. Цветное колесо — это инструмент, помогающий клиентам стать более чувствительными к цветам. Поскольку работа предполагает

взаимодействие с полным спектром цветов, это уже само по себе может помочь прийти в состояние равновесия.

## Техника направленной визуализации

В арт-терапии совместно с изотерапией используется также техника направленной визуализации — направление потока воображения клиента в определенное русло [45].

Техника направленной визуализации в сочетании с изобразительной работой включает в себя четыре этапа.

### Первый этап.

#### Настройка на визуализацию

Положение тела в пространстве может быть разным, в зависимости от того, какая степень релаксации требуется данному клиенту. Релаксация может быть различной глубины. При поверхностной релаксации клиент сидит, закрыв глаза, и слушает рассказ; при релаксации средней степени клиент лежит в удобной позе; при глубокой клиент лежит, прислушиваясь к своему дыханию, концентрируя свое внимание на телесных ощущениях, на процессе расслабления. Уровень релаксации зависит от степени готовности клиента.

Арт-терапевт на этом этапе может использовать следующий текст:

«Закройте глаза, и мы отправимся в воображаемое фантастическое путешествие. Когда мы возвратимся, вы откроете глаза и нарисуете что-нибудь из того, что произойдет в путешествии».

«Теперь расположитесь удобнее, глаза закрыты. Когда вы открываете глаза, возникает пространство, в котором вы находите себя. Это ваше пространство. Вы владеете таким пространством в этой комнате и в любом другом месте, где вы находитесь, но обычно не замечаете этого. При закрытых глазах вы можете почувствовать это пространство — в нем находится ваше тело и воздух вокруг вас. Это приятное место, потому что это ваше пространство».

«Обращайте внимание на то, что будет происходить с вашим телом. Если почувствуете напряжение в какой-нибудь части тела, не пытайтесь расслабиться. Просто отмечайте это. Следуйте за всем телом от головы до кончиков пальцев».

«Сейчас я расскажу вам маленькую историю и приглашаю вас совершить воображаемое путешествие».

«Представляйте, что мы идем вместе».

«Мысленно воображайте то, о чем я расскажу вам, и замечайте, как вы будете чувствовать себя, пока будете делать это».

«Обратите внимание на то, будет ли вам приятно совершать это маленькое путешествие или нет».

«Если какая-нибудь часть путешествия вам не понравится, не нужно его совершать, просто слушайте мой голос, следуйте за мной, если хотите, и следите затем, что происходит».

### Второй этап.

#### Рассказывание или чтение истории, путешествия

История имеет три части — начало, кульминацию и завершение. Во время кульминации участник группы обретает что-то важное для себя. В конце слушатель должен пройти все этапы пути в обратном направлении к исходной точке — обязательно, чтобы его процесс был завершен.

Историю надо прочитывать медленно, избегая конкретизации образов, с большим числом пауз, чтобы дать возможность вообразить себе вещи, которые возникают в рассказе. Сюжет выбирается с учетом задач, возраста и запросов клиентов. Темы могут быть разными: «Прогулка по лесу», «Волна в океане», «Потаенный сад», «Дом»...

Кульминационный момент связан с активностью воображения. В этот момент слушающий активно нащупывает выход из сложной для себя ситуации, запускаются процессы самоисцеления.

### Третий этап.

#### Возвращение из путешествия

После возвращения в бодрствующее состояние предлагается изобразить запомнившиеся ощущения, образы. В процессе изображения возникает состояние рефлексии над материалом воображения.

### Четвертый этап.

#### Обсуждение работы

После «путешествия» нет интерпретации происшедшего, обсуждение может проходить сначала в малых группах, затем в кругу. Полезно, опросив всех, почувствовать, что чувствовал каждый.

Основная задача при проведении техники направленной визуализации заключается в том, чтобы «оживить» латентные, неосознаваемые стороны личности, а затем в той или иной мере осмыслить их как источник скрытых потребностей, потенциалов и силы.

При использовании данного метода необходимо соблюдать меры предосторожности, надо дозированно применять его в работе с клиентами, так как могут возникнуть следующие осложнения:

- 1) утрата уверенности в реальности;
- 2) подчинение энергии бессознательного;
- 3) отождествление себя с образами, самим же созданными;
- 4) непосредственное отреагирование материала в реальной жизни (изменение поведения).

### Пример «путешествия»: «Куст роз»

«Закрой глаза и войди в свое пространство. Вообразив себя кустом роз, посмотри: Какой ты куст? Натебе есть цветы? Если есть, то какие (они не обязательно должны быть розами)? Какого цвета твои цветы? Сколько их у тебя? Полностью ли распустились твои цветы, или у тебя только бутоны? Есть ли у тебя листья? Какие они? Как выглядит твой стебель и ветви? Как выглядят твои корни? Может быть, у тебя их нет? Если есть, то какие они? Где ты растешь? Что окружает тебя? Как ты поддерживаешь свое существование? Кто-нибудь ухаживает за тобой? Какая сейчас погода?

А теперь ты возвращаешься обратно. Открой глаза и, когда будешь готов, нарисуй свой куст роз [3]. Не беспокойся, хорошо ли нарисовано, главное суметь описать свой куст роз».

## ИЗОТЕРАПИЯ С ДЕТЬМИ

Число методов, облегчающих детям выражение их чувств при использовании изотерапии, бесконечно. Работа с ребенком — это процесс, требующий осторожности и деликатности, процесс, при котором происходящее в душе психолога взаимодействует с происходящим в душе ребенка. Изобразительное творчество — это мощное средство самовыражения, помогающее осуществить самоидентификацию и обеспечивающее путь для проявления чувств.

Арт-терапевт строит свои отношения с ребенком таким образом, чтобы ребенок делился своими ощущениями, возникающими при изотерапии, чувствами, касающимися подхода к выполнению и решению задачи, к самой работе, к процессу творения. В результате ребенок начинает лучше осознавать себя [45].

## Рисование

Самопознание ребенка углубляется благодаря обсуждению вопросов, относящихся к разработке частей картинки, их более четкому выделению, достижению большей ясности путем описания формы, цвета, образов, предметов, людей.

Первый этап: свободная активность перед собственно творческим процессом — непосредственное переживание. На этом этапе изотерапии дети любят, как они это называют, «пачкать», сначала используя один, затем другой материал, а потом смешивая их.

Второй этап: процесс творческой работы — создание феномена, визуальное представление. Дети безмолвно уходят во взаимодействие со своим творческим самовыражением, вне зависимости от возраста (даже очень маленькие дети).

Третий этап: дистанцирование, процесс рассматривания. На этом этапе необходимо расположить работу в таком месте, где на нее было бы легко смотреть. Детям предлагают поместить свое художественное произведение в удобном для них месте на вертикальной поверхности (стене, окне, на стенке шкафа, двери).

Четвертый этап: вербализация чувств, мыслей, возникших в результате рассматривания творческой работы [45].

Особенности четвертого этапа изобразительной деятельности таковы:

1. Психолог просит ребенка описать картинку так, как будто картинкой является он сам, с использованием слова «Я». Например: «Я — картинка, по всей моей поверхности расположены красные линии, а в середине находится голубой квадрат».

2. Выбираются специфические предметы на картинке, для того чтобы ребенок их идентифицировал с чем-нибудь: «Будь голубым квадратом и опиши себя: на что ты похож, каковы твои действия и т. д.».

3. При необходимости задают ребенку вопросы, чтобы облегчить ему выполнение задачи: «Что ты делаешь?», «Кто пользуется

тобой?», «Кто тебе ближе всех?» Эти вопросы помогают входить в рисунок вместе с ребенком и открывают различные пути установления отношений и реализации терапевтического процесса.

На этом этапе достигаются дальнейшая концентрация внимания ребенка и обострение осознания путем выделения и детального рассмотрения одной или нескольких частей рисунка. Ребенок побуждается к максимально углубленной работе со специфической частью картинка, особенно если у него достаточно энергии и вдохновения или если отмечается необычный недостаток их. Здесь часто помогают вопросы: «Куда она идет?»; «О чем думает этот кружок?»; «Что она собирается делать?»; «Что произойдет с этим?»; и т. д. Если ребенок говорит «Я не знаю», не отступайте, перейдите к другой части картинка, задайте другой вопрос, дайте свой ответ и спросите ребенка, правильно это или нет.

4. Ребенку предлагается вести диалог между двумя частями его картинка или двумя соприкасающимися, либо противоположными точками (такими как дорога и автомобиль или линия вокруг квадрата, или счастливая и печальная стороны образа).

5. Психолог просит ребенка обратить внимание на цвета. Излагая свои предложения о том, как нарисовать картинку, пока ребенок сидит с закрытыми глазами, ему можно предложить подумать над следующим: «Подумай о цветах, которые™ собираешься использовать. Что ты подразумеваешь под яркими цветами? Что для тебя значат темные цвета? Будешь ли ты использовать яркие или пастельные цвета, светлые или темные тона?» Вопросы строятся таким образом, чтобы ребенок осознал, настолько, насколько это возможно, что именно он делал, даже если он не хочет разговаривать об этом.

6. Психолог работает над идентификацией, помогая ребенку «отнести к себе» то, что он говорит, описывая картинку или ее части. Можно спросить ребенка: «Ты когда-нибудь испытывал что-нибудь похожее?», «Ты когда-нибудь делаешь это?», «Относится ли это каким-либо образом к твоей жизни?», «Есть ли тебе что сказать в роли розового куста из того, что ты мог бы сказать как человек?» Подобные вопросы можно задать в самой разнообразной форме. Необходимо задавать их очень осторожно и мягко.

7. Дети не всегда четко представляют себе свою жизнь, собственные чувства и переживания. Иногда они сдерживают себя и очень боятся выразить свои чувства. Иногда они не готовы к этому. Иногда вдруг оказывается, что они готовы излить чувства, возникшие при рисовании, хотя не переносят содержание картин на себя, но

рассказывают таким образом, что становится ясно, что они хотели бы сказать. Они выражают то, в чем они испытывают потребность, то, чего они хотят, но в своей собственной манере.

8. На этом этапе рисунок откладывается и прорабатываются реальные жизненные ситуации или рассказы, «вытекающие» из рисунка. Иногда ситуация выясняется очень быстро с помощью прямого вопроса, например, «Это относится к твоей жизни?», а иногда у ребенка возникают спонтанные ассоциации, связанные с какими-либо событиями его жизни. Иногда, если ребенок внезапно замолкает или изменяется в лице, можно спросить: «Что случилось?» И ребенок начинает рассказывать о каких-либо событиях своей теперешней жизни или о своем прошлом. А иногда он отвечает: «Ничего».

9. Психолог выясняет, нет ли пропусков или пустых мест на картинках и обращает особое внимание на этот факт.

10. Психолог останавливается на тех вещах, которые для ребенка выходят на первый план. При этом необходимо проявлять большой интерес и настойчивость.

11. Прежде чем перейти к более сложным и неприятным разделам, рекомендуется работать с тем, что ребенку легче и приятнее. Потому что, если начинать разговаривать с детьми о более легких вещах, они становятся откровеннее и в беседе о более сложных. Некоторым детям труднее поделиться своей печалью до того, как они выразят положительные эмоции. Однако это верно не во всех случаях. Иногда дети, которые таят в себе гнев, испытывают потребность дать ему выход перед тем, как они обнаружат положительные эмоции.

12. Осуществляются наблюдения за внешними проявлениями поведения: особенностями оттенка голоса ребенка, положением его тела, выражением лица, жестами, дыханием, паузами. Молчание может означать контроль, обдумывание, припоминание, репрессию, тревогу, страх или осознание чего-либо. Можно использовать эти признаки в последующей работе [45].

## Методика работы

Предоставьте ребенку на выбор разнообразные материалы: бумагу разного формата (прекрасным материалом являются обои), краски, пастель, цветные карандаши, толстые и тонкие кисти.

При работе с изобразительными материалами предлагайте детям для изображения объектов использовать линии, формы, легкие мазки, жирные мазки, длинные и короткие штрихи, яркие цвета, темные и матовые цвета, длинные и короткие, тонкие и толстые фигуры.

Просите детей работать быстро. Если вы заметили какой-то стереотип, придумайте упражнения, в которых будут присутствовать действия, противоположные уже привычным [45].

Дети также получают удовольствие от технических приспособлений. Во время упражнений, требующих соблюдения временного интервала, можно использовать секундомеры, песочные часы.

## Тексты инструкций к упражнениям

- «Сейчас ты будешь в течение минуты смотреть на этот цветок. Я засеку время по секундомеру (песочным часам) и затем попрошу, когда закончится время, сделать рисунок тех чувств, которые ты испытывал, когда смотрел на него».
- «Попробуй выразить свой мир в виде образов, представленных в цветах, линиях, формах, символах. Как выглядел бы мир, если бы он был таким, как тебе хочется».
- «Нарисуй, что ты делаешь, когда ты сердитесь; что заставляет тебя быть сердитым».
- «Изобрази место, которое делает тебя счастливыми; как ты себя чувствуешь в данный момент; как бы ты хотел себя чувствовать».
- «Нарисуй себя: как ты выглядишь сейчас, как бы ты хотел выглядеть, когда станешь старше; когда ты состаришься, когда ты был младше (в каком-то определенном возрасте или вообще)».
- «Вернись назад в какое-то время или к какой-то сцене. Нарисуй то время, когда ты чувствовал себя наиболее бодрым».
- «Нарисуй то время, которое ты вспоминаешь в первую очередь, ту вещь, которая тебе приходит в голову; семейную сценку; твой любимый обед; сон».
- «Нарисуй, где бы ты хотел быть: идеальное место, любимое место. Или место, которое ты не любишь; самую худшую вещь, которую ты можешь себе представить».

- «Нарисуй, как ты обращаешь на себя внимание; каким образом ты добиваешься того, чего ты хочешь; что ты делаешь, когда ощущаешь печаль, беспокойство, ревность, одиночество».
- «Нарисуй: счастливые линии, мягкие линии, линии печальные, сердитые, испуганные и т. д.».
- «Нарисуй вещи, противоположные друг другу: слабый — сильный; счастливый — несчастный, печальный — веселый; любить — не любить; хороший — плохой; счастье — несчастье; доверие — подозрение; отдельно — вместе».
- «Нарисуй подарок, который тебе хотелось бы получить. А что тебе хотелось бы подарить? Кто мог бы тебе это подарить? Кому бы ты мог это подарить?»

Работая с детьми, можно также произносить слова и предлагать детям быстро рисовать то, что обозначают эти слова: любовь, красота, тревога, свобода, милосердие и т. д.

В качестве тем для рисунков можно использовать множество других вещей: фантазии, рассказы, звуки, движения, достопримечательности. Можно также комбинировать рисование с сочинением литературных произведений, стихов.

## Пример из практики:

### «Удивительное решение»

Иногда применение изотерапии дает неожиданно быстрый положительный результат.

В семье ребенка 7 лет в течение короткого времени произошел ряд событий: развод родителей, переезд из отдельной квартиры в комнату коммуналки, раздел имущества, поступление в 1 класс школы.

Мама привела мальчика на прием с жалобами на страхи темноты, ему казалось, что по полу бегают роботы, монстры и могут его поймать. Поэтому он очень боялся ходить по полу, и маме пришлось переносить его по комнате на руках.

На предложение изобразить этих роботов на бумаге мальчик с радостью согласился и нарисовал их несколько штук. На вопрос психолога о том, что дальше с ними делать, ребенок ответил, что рисунок надо положить в раковину и включить холодную воду;

далее на вопрос психолога о том, когда это надо делать и кто это будет делать, ребенок ответил — «сейчас», подбежал к раковине, положил рисунок и включил холодную воду. На вопрос, сколько времени рисунок должен находиться под водой, мальчик ответил — «пока эти роботы не прилипнут к нему», добавив, что это будет недолго. Спустя несколько минут мальчик выключил кран, достал рисунок и положил его на подоконник, сказав: «Пускай рисунок полежит здесь и, когда он совсем высохнет, роботы окончательно прилипнут и к нему (самому мальчику) больше не придут, а рисунок пусть останется здесь, можно даже его потом выбросить».

На этом занятие было закончено, и психолог попросила маму прийти через некоторое время, рассказать о результатах. Через несколько дней мама сообщила, что страхи у ребенка исчезли, он теперь самостоятельно передвигается по комнате.

## Глава 3

# СКАЗКОТЕРАПИЯ

## ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СКАЗКОТЕРАПИИ

Сказкотерапия — метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. К сказкам обращались в своем творчестве известные зарубежные и отечественные психологи: Э. Фромм, Э. Берн, Э. Гарднер, А. Менегетти, М. Осорина, Е. Лисина, Е. Петрова, Р. Азовцева, Т. Зинкевич-Евстигнеева [46].

## Функции сказок

Выделяют несколько основных функциональных особенностей сказок.

1. Тексты сказок вызывают интенсивный эмоциональный резонанс как у детей, так и у взрослых. Образы сказок обращаются одновременно к двум психическим уровням: к уровню сознания и подсознания, что создает особые возможности при коммуникации [19].

2. Концепция сказкотерапии основана на идее ценности метафоры как носителя информации:

- 1) о жизненно важных явлениях;
- 2) о жизненных ценностях;
- 3) о внутреннем мире автора (в случае авторской сказки).

3. В сказке в символической форме содержится информация о том:

- 1) как устроен этот мир, кто его создал;

- 2) что происходит с человеком в разные периоды его жизни;
- 3) какие этапы в процессе самореализации проходит мужчина;
- 4) какие этапы в процессе самореализации проходит женщина;
- 5) какие «ловушки», искушения, трудности, препятствия можно встретить в жизни и как с ними справляться;
- 6) как приобретать и ценить дружбу и любовь;
- 7) какими ценностями руководствоваться в жизни;
- 8) как строить отношения с родителями и детьми;
- 9) как бороться и прощать.

4. Сказки являются основой для формирования «нравственного иммунитета» и поддержания «иммунной памяти». «Нравственный иммунитет» — способность человека к противостоянию негативным воздействиям духовного, ментального и эмоционального характера, исходящим из социума.

5. Сказки возвращают и ребенка, и взрослого в состояние целостного восприятия мира. Дают возможность мечтать, активизируют творческий потенциал, передают знания о мире, о человеческих взаимоотношениях.

## Принципы психологического анализа сказок

При проведении психологического анализа сказок психологу следует придерживаться трехосновных принципов.

1. Принцип безусловного принятия внутреннего мира клиента. Данный принцип позволяет воспринимать мир, представленный в сказке, целостно, безоценочно.

2. Принцип объективности. Рекомендуются рассмотреть сказку с разных точек зрения, исследовать разные ее «слои» и «границы».

3. Принцип результативности. Психологический анализ авторской сказки всегда обусловлен конкретной целью — формированием перспективных задач психологической работы с клиентом.

## Схема психологического анализа сказок

Для того чтобы составить схему психологического анализа сказки, необходимо выделить ключевые характеристики сказки [19].

Под ключевыми характеристиками понимаются качественные показатели, с помощью которых можно описать авторскую сказку. Ключевые характеристики помогают психологу выявить отправные точки анализа сказки для понимания внутреннего мира клиента и особенностей его взаимоотношений с окружающим миром.

Ключевые характеристики сказки таковы:

- 1) энергоинформационное поле сказки;
- 2) основная тема сказки;
- 3) сюжет сказки;
- 4) линия главного героя;
- 5) символическое поле.

## Энергоинформационное поле сказки

Это особая энергия сказки, оставляющая у слушателя определенное «послевкусие», состоящее из ощущений, чувств, мыслей и впечатлений.

Каждая сказка обладает частью энергии своего автора и содержит информацию о его внутренних процессах. Таким образом человек, читающий или слушающий сказку, соприкасается с ее энергоинформационным полем.

Это поле может оказывать на нас определенное воздействие — влиять на психосоматическое состояние, настроение, мыслительные процессы. Встречаясь со сказкой, необходимо отмечать изменения в своих ощущениях и впечатлениях, но не следовать за ней, а найти возможность абстрагироваться и «посмотреть со стороны».

У подготовленного психолога возникает адекватный ответ на энергетику сказки и включается «рабочее состояние», первый признак которого — искренний интерес к сказке.

## Основная тема

Основная тема — это идея, пронизывающая весь сюжет сказки, отражающая актуальные жизненные ценности, потребности, показывающая то, что оказывается для клиента наиболее значимым в данный момент, к чему он стремится, над чем он сознательно или бессознательно «работает».

Наиболее распространенными темами сказок являются: тема любви, тема детско-родительских взаимоотношений и отношений

в семье, тема личностного роста, тема основных жизненных ценностей, тема дружбы.

Чтобы определить основную тему, нужно задать себе или автору вопрос: о чем эта сказка, чему она учит?

Основная тема может быть представлена на нескольких уровнях:

- 1) на ценностном уровне, который содержит общие жизненные ценности, проявленные в сказке;
- 2) на ментальном уровне, который отражает понимание, степень осмысленности автором событий, положенных в основу сюжета сказки;
- 3) на эмоциональном уровне, который показывает качество чувственно-смыслового проживания основной темы;
- 4) на витальном уровне, который говорит о степени удовлетворенности автора в связи с актуализацией основной темы сказки; к этому уровню относится влияние происходящих в сказке событий на жизнедеятельность героев.

## Сюжет сказки

Это изложение хода событий. Работая с сюжетом авторской сказки, нужно обратить внимание на три момента:

1. Оригинальность сюжета — это новизна, необычность сюжета, его непохожесть на популярные фавулы. Оригинальные сюжеты придумывают авторы с хорошо развитым воображением, склонные к индивидуализму, стремящиеся к новым ощущениям и переживаниям. Традиционные сюжеты свидетельствуют о вовлеченности автора во взаимодействие с пластами коллективного бессознательного.

2. Жанровые формы сказок могут быть разными, иногда совершенно нестандартными:

- 1) авантюрно-приключенческими — в основу сюжета положены откровенные авантюры или приключения;
- 2) мистическими — основу сюжета составляют мистические события;
- 3) сентиментально-драматическими — основу сюжета составляет рассказ о трогательных взаимоотношениях, имеющих драматические последствия;
- 4) любовно-романтическими — основу сюжета составляет история любви;
- 5) реально-драматическими — в основе сюжета реальные взаимоотношения, драматически окрашенные;

- 6) интрапсихическими — в основе сюжета внутренние переживания автора, выражение его процесса рефлексии;
- 7) морально-нравственными — в основе сюжета описание добродетели или порока с непременно наказанием последнего;
- 8) философскими — в основе сюжета драматизация философской идеи, жизненного принципа или явления;
- 9) историями жизни;
- 10) смешанными.

Жанр сказки указывает на актуальный для автора характер переживаний и область его интересов.

3. Последовательность сказочных событий. Работая со сказкой, важно проанализировать последовательность событий в ней.

## Линия главного героя

Это ключевая характеристика, отражающая актуальное самощущение и стремление автора.

Главный герой — это образ автора, реальный либо идеальный. Важно прояснить четыре момента:

1. Образ себя, отношение к себе, динамика изменений отношения к себе. Это проявляется через характер описания главного героя: каким он перед нами предстает — красивым или безобразным, успешным или неуспешным, меняется ли его статус и возможности в течение сказки.
2. Образ цели, к чему стремится главный герой. Это выясняется из финала сказки, так как возможно ответить на вопрос: чего хотел герой на самом деле.
3. Мотивы поступков главного героя. Определяются по сюжету сказки.
4. Отношения с окружающим миром. Определяются по поступкам героя и характеру влияния на него других персонажей. В этом аспекте также актуален критерий «разрушитель-созидатель».

## Символическое поле сказки

Оно отражает информацию о внутреннем мире клиента, зашифрованную в образах и символах. Работая с символическим полем сказки, необходимо выписать наиболее яркие образы и исследовать их значение на двух уровнях — личном и глубинном.

Личное значение можно определить, задав автору вопрос: «Чем для вас является такой-то образ?» Глубинное значение выявляется путем размышлений и изучения специальной литературы.

После анализа сказки по ее ключевым характеристикам составляется заключение о конфликтном и ресурсном содержании сказки, определяются перспективные задачи психологической работы с автором.

Под конфликтным содержанием сказки понимается совокупность деструктивных элементов, выявленных по каждой ключевой характеристике.

Под ресурсным содержанием сказки понимается совокупность созидательных, конструктивных элементов (духовного, ментального, эмоционального, поведенческого плана), выявленных по каждой ключевой характеристике.

## Основные этапы психологического анализа сказок

Аналитическую работу со сказками можно разделить на семь основных этапов.

1. Определить энергоинформационное поле сказки. Необходимо прислушаться к собственным ощущениям и впечатлениям после прочтения сказки: зафиксировать и записать их.

2. Определить основную тему сказки. Необходимо задать себе вопрос: о чем эта сказка, чему она учит? Ответ рассмотреть с точки зрения четырех уровней: ценностного, ментального, эмоционального, витального.

3. Проанализировать сюжет сказки. Необходимо определить степень оригинальности сюжета и его жанр, разобрать последовательность событий.

4. Проанализировать линию главного героя. Линия главного героя рассматривается с четырех сторон: образ себя, образ цели, мотивы поступков героя, отношение с окружающим миром.

5. Проанализировать символическое поле сказки. Необходимо выделить наиболее яркие образы и определить их символическое значение на личном и глубинном уровне.

6. Составить заключение о конфликтном и ресурсном содержании сказки. Проанализировать ключевые характеристики с позиции отражения конфликтного и ресурсного содержания. Понять

соотношение конфликтного и ресурсного аспектов. Определить степень сформированности™ «нравственного иммунитета».

7. Определить перспективные задачи психологической работы с автором, выявить его «основную проблему» и найти ресурсы для работы с ней. Выявить перспективы и индивидуальные средства формирования «нравственного иммунитета».

## Сказкотерапия с детьми

Сказка содержит многогранный материал, ее можно широко использовать в психокоррекционной работе с детьми. В основе сказкотерапии лежит идея о том, что каждая сказочная ситуация несет в себе скрытый смысл решения сложных ситуаций [17].

## Факторы эффективности сказкотерапии

Привлекательность сказок для психокоррекции и развития личности ребенка заключается в следующем:

- 1) отсутствие в сказках дидактики, нравоучений;
- 2) отсутствие четких персонификаций;
- 3) образность и метафоричность языка;
- 4) психологическая защищенность;
- 5) наличие тайны и волшебства.

## Отсутствие дидактики

Самое большое, что может «позволить себе» жанр сказки, — это Намек на то, как лучше поступать в той или иной жизненной ситуации. События сказочной истории естественно и логично вытекают одно из другого. Таким образом, ребенок воспринимает и усваивает причинно-следственные связи, существующие в этом мире.

## Отсутствие четких персонификаций

Главный герой в сказке — собирательный образ. Имена главных героев повторяются из сказки в сказку: Иванушка, Аленушка, Марья. Отсутствие жесткой персонификации помогает ребенку идентифицировать себя с главным героем. На примере судеб сказочных героев ребенок может проследить последствия того или иного жизненного выбора человека.

## Образность языка. Метафоричность языка

Каждая сказочная ситуация имеет множество граней и смыслов. Ребенок или взрослый, читая сказку, бессознательно выносит для себя смысл, наиболее актуальный для него в данный момент. Благодаря многогранности смыслов одна и та же сказка может помочь ребенку в разные периоды жизни решать актуальные для него проблемы. Наблюдая за судьбами главных героев, проживая сказочные ситуации, воспринимая язык сказочных образов, ребенок во многом формирует для себя картину Мира и, в зависимости от этого, будет воспринимать различные ситуации и действовать различным образом.

## Психологическая защищенность

Признак настоящей сказки — хороший конец. Это дает ребенку чувство психологической защищенности. Что бы ни происходило в сказке, все заканчивается хорошо. Оказывается, все испытания, выпавшие на долю героев, были нужны для того, чтобы сделать их более сильными и мудрыми. С другой стороны ребенок видит, что герой, совершивший плохой поступок, обязательно получит по заслугам. А герой, который проходит через все испытания, проявляя свои лучшие качества, обязательно вознаграждается. В этом заключается закон жизни: как ты относишься к Миру, так и он к тебе.

## Наличие тайны и волшебства

Эти качества свойственны волшебным сказкам. Волшебная сказка как живой организм — в ней все дышит, в любой момент любой предмет — даже камень — может ожить и заговорить. Эта особенность сказки очень важна для развития психики ребенка. Читая или слушая сказку, ребенок «вживляется» в повествование. Он может идентифицировать себя не только с главным героем, но и с другими одушевленными персонажами. При этом развивается способность ребенка децентрироваться, вставать на место другого. Ведь именно эта способность человека почувствовать нечто, отличающееся от него самого, позволяет ему ощутить многогранность Мира и свое Единство с ним.

Сказки разделяют на традиционные (народные) и авторские. Можно выделить несколько разновидностей народных сказок:

- 1) бытовые (например, «Лиса и журавель»);
- 2) сказки-загадки (истории на сообразительность, истории хитреца);
- 3) сказки-басни, проясняющие какую-нибудь ситуацию или моральную норму;
- 4) сказки-страшилки, истории о нечисти;
- 5) сказки-притчи;
- 6) сказки о взаимодействии людей и животных;
- 7) притчи (истории о мудрых людях или о занимательных ситуациях);
- 8) сказки о животных; мифологические сюжеты (в том числе истории про героев);
- 9) волшебные сказки, сказки с превращениями («Гуси-лебеди», «Крошечка-хаврошечка» и т. д.).

Волшебные сказки являются непосредственным отображением психических процессов коллективного бессознательного.

У каждой группы сказок есть своя возрастная детская аудитория. Детям 3-5 лет наиболее понятны и близки сказки о животных и сказки о взаимодействии людей и животных. В этом возрасте дети часто идентифицируют себя с животными, легко перевоплощаются в них, копируя их манеру поведения.

Начиная с 5 лет, ребенок идентифицирует себя преимущественно с человеческими персонажами: Принцами, Царевнами, Солдатами и пр. Чем старше становится ребенок, тем с большим удовольствием он читает истории и сказки о людях, потому что в этих историях содержится рассказ о том, как человек познает мир.

Примерно с 5-6 лет ребенок предпочитает волшебные сказки. В подростковом возрасте могут быть интересны сказки-притчи и бытовые сказки.

## Коррекционные функции сказки

К коррекционным функциям сказки принято относить следующие:

- 1) психологическая подготовка к напряженным эмоциональным ситуациям;
- 2) символическое отреагирование физиологических и эмоциональных стрессов;
- 3) принятие в символической форме своей физической активности.

## Возможности работы со сказкой

Сказка — богатый терапевтический материал, который может быть использован в нескольких аспектах.

1. Использование сказки как метафоры. Текст и образы сказок вызывают свободные ассоциации, касающиеся личной жизни клиента. Затем эти метафоры и ассоциации могут быть обсуждены.
2. Рисование по мотивам сказки. Свободные ассоциации проявляются в рисунке, и дальше возможен анализ полученного графического материала.
3. Обсуждение поведения и мотивов действий персонажа служит поводом к обсуждению ценностей поведения человека, выявляет систему оценок человека в категориях «хорошо-плохо».
4. Проигрывание эпизодов сказки. Проигрывание эпизодов дает возможность ребенку почувствовать некоторые эмоционально значимые ситуации и проиграть эмоции.
5. Использование сказки как притчи-наравоучения. Подсказка с помощью метафоры варианта разрешения ситуации.
6. Творческая работа по мотивам сказки (дописывание, переписывание, работа со сказкой) [46].

## Особенности сказкотерапии с детьми

Для индивидуальной или групповой работы может быть предложена любая сказка, ее необходима прочитать вслух [17].

Сказочная ситуация, которая задается ребенку, должна отвечать определенным требованиям:

- 1) ситуация не должна иметь правильного готового ответа (принцип «открытости»);
- 2) ситуация должна содержать актуальную для ребенка проблему, «зашифрованную» в образном ряде сказки;
- 3) ситуация и вопрос должны быть построены и сформулированы так, чтобы побудить ребенка самостоятельно строить и прослеживая причинно-следственные связи (откуда это взялось, почему это происходит, зачем это нужно; что будет, если произойдет то-то и то-то).

Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева предложила систему «сказкотерапевтической психокоррекции», которая понимается как процесс знакомства с сильными сторонами личности ребенка, расширения поля сознания и поведения ребенка, поиск нестандартных оптимальных выходов из различных ситуаций, безусловное принятие ребенка и взаимодействие с ним на равных посредством работы со сказкой [46].

Разработанный автором курс сказкотерапии включает в себя множество приемов и форм работы, позволяющих развивать творческое мышление, воображение, внимание и память, восприимчивость и координацию движений, позитивную коммуникацию и адекватную самооценку. Сказку можно анализировать, сочинять, переписывать, рассказывать, рисовать, драматизировать.

## Основные приемы работы со сказкой

### 1. Анализ сказок

Цель — осознание, интерпретация того, что стоит за каждой сказочной ситуацией, за конструкцией сюжета, за поведением героев. Например, для анализа выбирается известная сказка.

После прослушивания детьми сказки им задается ряд вопросов:

- Как вы думаете, о чем (про что, про кого) эта сказка?
- Кто из героев вам больше всего понравился (не понравился)?
- Как вы думаете, почему тот или иной герой совершал те или иные поступки?
- Придумайте, что было бы, если бы главный герой не сделал того-то поступка?
- Как вы думаете, если бы в сказке были одни хорошие герои (или одни плохие герои), что это была бы за сказка?
- Зачем в сказке есть плохие и хорошие герои?

Данная форма работы применяется для детей в возрасте от 5 лет и подростков. Анализ сказок и сказочных ситуаций может быть построен в форме как индивидуальной работы, так и групповой дискуссии, где каждый высказывает свое мнение относительно того, что «зашифровано» в той или иной сказочной ситуации.

## 2. Рассказывание сказок

Прием помогает проработать такие моменты, как развитие фантазии, воображения, способности к децентрации. Ребенку или группе детей предлагается рассказать сказку от первого или от третьего лица. Можно предложить ребенку рассказать сказку от имени других действующих лиц, участвующих или не участвующих в сказке. Например, как сказку о Колобке рассказала бы Лиса, Баба-Яга или Василиса Премудрая. «Давайте попробуем рассказать историю Колобка глазами Бабы-Яги, Лисы, Василисы Премудрой или пенька, на котором сидел Колобок».

## 3. Переписывание сказок

Переписывание и дописывание авторских и народных сказок имеет смысл тогда, когда ребенку или подростку чем-то не нравится сюжет, поворот событий, ситуаций, конец сказки и т. д. Это — важный диагностический материал. Переписывая сказку, дописывая свой конец или вставляя необходимые ему персонажи, ребенок сам выбирает наиболее соответствующий его внутреннему состоянию поворот и находит тот вариант разрешения ситуаций, который позволяет освободиться ему от внутреннего напряжения — в этом заключается психокоррекционный смысл переписывания сказки.

## 4. Постановка сказок с помощью кукол

Работая с куклой, ребенок видит, что каждое его действие немедленно отражается на поведении куклы. Это помогает ему самостоятельно корректировать свои движения и делать поведение куклы максимально выразительным. Работа с куклами позволяет совершенствоваться и проявлять через куклу те эмоции, которые обычно ребенок по каким-то причинам не может себе позволить проявить.

## 5. Сочинение сказок

Ребенок может сочинять сказку, самостоятельно выбирая тему или по заданной первой фразе. В первой фразе психолог может указать главных героев и место действия. В своей собственной сказ-

ке ребенок отражает свою проблемную ситуацию и способы ее решения. Она дает возможность отреагировать значимые эмоции, выявить внутренние конфликты и затруднения.

### Пример из практики: «Невкусный колобок»

На прием пришла мама с дочкой 4 лет. Она жаловалась на «отвратительное поведение девочки, которая в тот момент, когда мама ругается на нее, залезает на подоконник и грозит выбраться из окна, объясняя, что, когда ее не будет, маме станет без нее хорошо».

Со слов мамы: ребенок нежеланный, нелюбимый. Маму пугает поведение дочки, и она не знает, что делать. Участковый врач порекомендовал обратиться к психологу.

После проведения психологического консультирования с мамой (пять встреч) была проведена сказкотерапия (совместно мамы и дочки).

При первой встрече — девочка общительна, быстро входит в контакт, речь чистая.

Было предложено вспомнить самую любимую сказку и поиграть в нее. Этой сказкой оказалась сказка «Колобок». Девочка распределила роли следующим образом: мама — колобок, она — лиса, психолог — наблюдатель. Затем девочка много раз проигрывала финальный эпизод сказки, как лиса съедает колобка, в течение 30 минут. После очередного проглатывания колобка девочка обратилась к психологу со словами: «Колобок мне уже надоел, хочется чего-нибудь другое съесть, может быть, у вас есть хотя бы одна печенка». Печенье нашлось. После того как печенье было съедено, мама с дочкой ушли.

Через месяц мама сообщила, что поведение дочки значительно улучшилось, и девочка перестала пугать маму своими поступками. Еще через полгода, по моей просьбе, мама с дочкой пришли ко мне на профилактический прием. Жалоб на поведение дочки предъявлено не было.

## ИГРОВАЯ ТЕРАПИЯ

### ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ИГРОВОЙ ТЕРАПИИ

Игровая терапия — это метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры [46]. Игра оказывает сильное влияние на развитие личности, способствует созданию близких отношений между участниками группы, помогает снимать напряженность, повышает самооценку, позволяет поверить в себя в различных ситуациях общения, снимая опасность социально значимых последствий.

Игровую терапию можно описать как опыт, чувства, мысли и желания человека, проецируемые на игрушки и на различные вещества, такие как песок, краска или вода. Клиент выбирает для себя такие игрушки, на которые он может спроецировать свой прежний опыт, затем использует эти объекты, чтобы примерить на них исследуемые роли и взаимоотношения. Важность символической игры состоит в том, что это способ исследования клиентом своего прошлого опыта с возможностью оставаться на безопасном расстоянии от реальной действительности.

### Характерные особенности игры

1. Играющий выполняет реальную деятельность, осуществление чего требует действий, связанных с решением вполне конкретных, часто нестандартных задач.
2. Ряд моментов этой деятельности носит условный характер, что позволяет отвлечься от реальной ситуации с ее ответственностью и многочисленными привходящими обстоятельствами.
3. Отличительными признаками развертывания игры являются быстро меняющиеся ситуации, в которых оказывается объект

после действий с ним, и столь же быстрое приспособление действий к новой ситуации [46].

Психокоррекционный эффект игровых занятий достигается благодаря установлению положительного эмоционального контакта с психологом.

### ИГРОВАЯ ТЕРАПИЯ С ДЕТЬМИ

Игровая терапия — метод коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у детей, в основу которого положен свойственный ребенку способ взаимодействия с окружающим миром — игра.

Игра — это произвольная, внутренне мотивированная деятельность, предусматривающая гибкость в решении вопроса о том, как использовать тот или иной предмет. Игра является для ребенка тем же, чем речь является для взрослого. Это средство для выражения чувств, исследования отношений и самореализации. Игра представляет собой попытку ребенка организовать свой опыт, свой личный мир. В процессе игры ребенок переживает чувства контроля над ситуацией, даже если реальные обстоятельства этому противоречат [31].

Специалисты, работающие с проблемными детьми (психологи, психотерапевты, педиатры, социальные работники и педагоги), уже давно заметили, что ребенку намного проще выражать свои переживания, потребности, мечты в игровом процессе. Первоначально игровая терапия развивалась в рамках психоанализа (А. Фрейд, М. Кляйн, Г. Гуг-Гельмут) [44].

Термин «игровая терапия» был впервые предложен известным психоаналитиком М. Кляйн в 1920-х годах. Она предположила, что в детской игровой деятельности всегда присутствует символический смысл. Через игру ребенок выражает бессознательные импульсы, влечения, подавленные фантазии и т. п. Таким образом, игра в работе с детьми заменяет метод свободных ассоциаций, применяемый во взрослом психоанализе, и может позволить аналитику непосредственно соприкоснуться с бессознательным ребенка. Символические смыслы должны быть проинтерпретированы аналитиком. Эго (сознательное Я) ребенка укрепляется, когда анали-

тику удается помочь ему достичь инсайта и, как следствие, более полного понимания себя и своих отношений с другими. М. Кляйн также впервые предложила игротерапию в качестве инструмента психоанализа детей младше 6 лет.

А. Фрейд с успехом применяла игротерапию в работе с детьми, пережившими бомбежки Лондона во время Второй мировой войны. Опыт этой работы обобщен в книге «Дети и война» (1944). Она делала акцент на двух важных моментах. Во-первых, игротерапия позволяет детскому психоаналитику быстрее установить с ребенком эмоциональный контакт. Во-вторых, выражая в процессе игры свои переживания, ребенок может освободиться от страха перед психотравмирующими событиями и тем самым избежать формирования серьезной нервно-психической патологии.

Впоследствии игротерапевтический метод стал применяться в рамках других теоретических подходов. Идеи А. Фрейда нашли развитие в игровой терапии отреагирования Д. Леви. Это направление возникло в 1930-е годы. Для подхода Д. Леви характерно моделирование в игре определенной, тревожащей, пугающей ребенка жизненной ситуации. Воссоздание психотравмирующего события в безопасном пространстве игровой комнаты позволяет ребенку максимально полно выразить свое отношение к нему и освободиться от негативных чувств (ужас, боль, ярость и т. п.). Также в процессе терапии ребенок становится «режиссером» разыгрываемого события, тем самым его внутренний опыт меняется. Он больше не чувствует себя только лишь пассивной жертвой в психотравмирующей ситуации, но приобретает чувство уверенности в своей способности действовать активно.

К 1930-м годам также относится зарождение школы игровой терапии построения отношений (Ф. Аллен, Д. Тафт). В данном направлении акцент делается на эмоциональных отношениях между психологом и ребенком. Считается, что именно они обладают исцеляющей силой. Процесс спонтанной игры протекает в присутствии взрослого (игротерапевта), который с интересом, вниманием и уважением относится к личности ребенка. Терапевт эмоционально вовлечен в отношения с ребенком. Это должно способствовать постепенному обретению детьми чувства собственной уникальности и самооценности.

В середине XX века К. Роджерс, основатель клиент-центрированного подхода, и некоторые его последователи (В. Экслейн, Э. Дорфман и др.) также заинтересовались игрой как психотера-

певтическим инструментом. Игровая терапия, центрированная на клиенте, основывается на базовом принципе рожерианского подхода — убежденности терапевта в наличии врожденной способности ребенка к спонтанному психическому развитию, личностному росту и самодетерминации. В процессе игротерапии происходят восстановление нарушенной способности ребенка к саморазвитию и коррекция фрустрирующих отношений ребенка со значимыми взрослыми. Основным «приемом» рожерианского игротерапевта является безусловное принятие ребенка. Терапевтический эффект достигается за счет того, что ребенок получает опыт свободного самопроявления — спонтанной игры в присутствии взрослого, воспринимающего его безоценочно.

Психоаналитические модели игротерапии и модель Д. Леви можно отнести к директивной игротерапии, где роль взрослого (игротерапевта) крайне активна. Он — организатор, берущий на себя ответственность за весь процесс игры. Две другие модели относятся к недирективной игротерапии, в которой фокус смещается на ребенка, и именно он становится истинным творцом терапевтической игры. Взрослый следует за его фантазией, поддерживает процесс, инициированный ребенком, беря ответственность за поддержание особых, значимых для обоих и целительных для ребенка эмоциональных отношений. Он также призван сохранять атмосферу психологической безопасности и доверия.

Среди отечественных подходов к игротерапии можно выделить сказочную игротерапию (Т. Зинкевич-Евстигнеева и др.). Это эклектическая форма игротерапии, в которой могут сочетаться принципы, приемы, техники различных школ. Однако сказочную игротерапию можно отнести скорее к директивным формам. Ребенку чаще всего предлагаются какие-нибудь инструкции, то есть игровой процесс в значительной степени структурирован взрослым. Основным признаком сказочной игротерапии является обязательное присутствие сказочного мотива в инструкции. Иногда инструкции к играм переписываются в форме сказок, иногда, наоборот, игра придумывается к определенной сказке [46].

Основная цель игровой терапии — помочь ребенку выразить свои переживания наиболее приемлемым для него образом — через игру, а также проявить творческую активность в разрешении сложных жизненных ситуаций, «отыгрываемых» или моделируемых в игровом процессе [44].

## Основные задачи игровой терапии

Основные задачи игровой терапии таковы:

- 1) облегчение психологического страдания ребенка;
- 2) укрепление собственного Я ребенка, развитие чувства самоценности;
- 3) развитие способности эмоциональной саморегуляции;
- 4) восстановление доверия к взрослым и сверстникам, оптимизация отношений в системах «ребенок — взрослые», «ребенок — другие дети»;
- 5) коррекция и предупреждение деформаций в формировании Я-концепции;
- 6) коррекция и профилактика поведенческих отклонений.

## Механизм психокоррекционного воздействия

Спонтанное самовыражение в игре позволяет ребенку освободиться от болезненных внутренних переживаний, связанных с негативным эмоциональным опытом (катарсис). Включение волевых механизмов, активизация творческого поиска новых, более адекватных способов реагирования в проблемных ситуациях, наряду с более глубоким пониманием собственного Я и своих отношений со значимыми другими, способствуют позитивным изменениям на поведенческом уровне.

## Возможности игровой терапии

Обозначим возможности игровой терапии:

1. Предупреждение развития у детей нервно-психических патологий (снятие болезненного внутреннего напряжения, фрустрации, повышенной тревожности, смягчение чувства недоверия к миру, враждебности к окружающим и аутоагрессивных тенденций).
2. Коррекция поведенческих проблем.
3. Развитие творческого потенциала.

## Гуманистическая игровая терапия

Этот подход можно применять к детям практически любого уровня развития, потому что терапевтическая среда должна устанавливаться так, чтобы соответствовать потребностям каждого ребенка [44].

Гуманистический подход можно применять в работе с детьми, демонстрирующими разнообразные психопатологические симптомы, так как опять же терапевтическая среда может быть модифицирована специально под них. Более того, так как подобная терапия считается очень мягкой, возникает меньше ятрогенных эффектов (ятрогенные эффекты — неблагоприятные эффекты, вызванные методами и условиями лечения), и поэтому меньше проблем при психокоррекции большого количества детей.

Гуманистическую терапию обычно не рекомендуют для работы с очень агрессивными детьми или с детьми, склонными котреагированию. Жесткая система и ограничения, требующиеся таким детям, несовместимы с философией данного подхода [44].

Основные правила гуманистической игровой терапии таковы:

1. Психолог развивает теплые, дружеские отношения с ребенком. Контакт с ребенком следует устанавливать как можно быстрее.
2. Психолог полностью принимает ребенка таким, какой он есть.
3. Психолог создает условия дозволенности в отношениях, так, чтобы ребенок ощущал себя свободным в полном выражении своих чувств.
4. Психолог готов осознавать чувства, выражаемые ребенком и отражать их так, чтобы ребенок достигал инсайта, понимал свое поведение.
5. Психолог сохраняет глубокое уважение к способности ребенка решать свои собственные проблемы, если ему предоставляется такая возможность. Ответственность за выбор и за проведение изменений лежит на ребенке.
6. Психолог никоим образом не пытается направлять действия ребенка или его речь. Ребенок — ведущий, психолог следует за ним.
7. Психолог не пытается ускорить ход лечения. Это постепенный процесс, и терапевт должен осознавать это.
8. Психолог устанавливает только те ограничения, которые необходимы для закрепления эффектов терапии в реальной

жизни, и для того, чтобы ребенок осознал меру своей ответственности в их отношениях.

Исцеляющими элементами гуманистической игровой терапии служат отношения, развивающиеся между ребенком и психологом, инсайт, достигаемый ребенком через отражение его поведения психологом, и освобождение стремления ребенка к самоактуализации, происходящее в условиях здоровой среды терапевтических сессий.

Психолог создает среду, позволяющую ребенку играть и удовлетворять свои биологические, личностные и межличностные потребности такими способами, которые не требуют отказа от собственной личности.

Гуманистическая игровая терапия заключается в том, что ребенок регулярно и последовательно помещается в здоровую среду игрового кабинета, в атмосферу теплоты и принятия, создаваемую психологом.

Очень важно, что психолог использует отражение, а не интерпретацию. При отражении терапевт проявляет свое внимание к игре, словам, мыслям и чувствам ребенка. Отражения обычно не так сложны, как интерпретации, потому что их цель — не осознание ребенком источников собственных проблем, а фокусировка его внимания на процессе взаимодействия с психологом.

Критерием необходимости завершения коррекции является способность сохранять позитивные поведенческие изменения за пределами игровой комнаты.

## Организация пространства кабинета игровой терапии

Идеальная игровая комната достаточно просторна, чтобы ребенок мог проявлять значительную двигательную активность, не подвергая себя опасности удариться о предметы мебели, и все же не настолько велика, чтобы он терялся в ней и чувствовал себя отделенным от психолога [31].

Минимальный размер игровой комнаты составляет приблизительно от 9,5 м<sup>2</sup> до 14,5 м<sup>2</sup>.

Независимо от величины комнаты хорошо, если одна половина ее пола покрыта линолеумом, а другая — ковром, что позволит про-

водить активные, «грязные» упражнения на одной ее стороне, не беспокоясь постоянно о том, что ребенок может повредить ковер.

Сторона комнаты, покрытая ковром, предназначена для спокойной деятельности, а также рутинной работы, падений и кувырков, которые удобнее выполнять на мягкой поверхности.

Небольшая раковина, расположенная на линолеумной половине помещения, очень полезна в качестве источника воды для ящика с песком, для водной игры, для рисования или просто для мытья рук.

Если в игровой комнате есть окна, замените обычное стекло пластиком. Кроме того, окна должны закрываться на щеколды, с которыми может справиться только взрослый человек.

## Оборудование кабинета игровой терапии

Кабинет игровой терапии должен быть оснащен следующими материалами:

- 1) художественные материалы — карандаши, пастель, фломастеры, краски;
- 2) бумага разных размеров;
- 3) куклы, игрушечные солдатики и армейское снаряжение;
- 4) кукольные дома с набором мебели и наборами фигурок, изображающих членов семьи (детей разных возрастных групп, папу, маму, бабушку, дедушку), звериную семью, например медведей или зайцев;
- 5) игрушечные предметы быта (телефоны, посуда, кухонная плита, утюг, холодильник и т. д.);
- 6) настольные игры;
- 7) кубики разных размеров;
- 8) тематические игровые наборы (доктор, парикмахер);
- 9) машинки, кораблики, паровозики и т. д.
- 10) музыкальные инструменты, исключая духовые;
- 11) пустые консервные банки из-под фруктов и овощей;
- 12) картонки из-под яиц;
- 13) губка, полотенце, веревка, лоскутки;
- 14) клей, прозрачный скотч;
- 15) разнообразные природные материалы (глина, песок, камушки, ракушки, палочки, мох, кора и плоды деревьев).

После каждого сеанса в игровой комнате надо навести порядок и расставить игрушки по местам. Поскольку игрушки — это слова ребенка, ребенок не должен тратить время на поиски игрушек, необходимых для выражения чувств. Игровая комната должна представлять собой образец порядка и надежности. Частью этой надежности является то, что каждая игрушка всегда находится на своем месте [31].

### Пример из практики: «Кораблик-трясучка»

Мальчик 7 лет, первоклассник, часто болеющий, детское дошкольное учреждение не посещал, находился с бабушкой.

Родители обратились за психологической помощью в ноябре, в связи с резко изменившимся поведением сына. В школе ведет себя тихо, не вызывает замечаний учителей, а дома, после школы, «становится неуправляемым, пристаёт ко всем взрослым, не может самостоятельно ничем заняться, долго не может уснуть, сон беспокойный, часто просыпается, во сне разговаривает».

На приеме: легко входит в контакт, с удовольствием рассказывает о себе, своих увлечениях, говорит, что в школе нравится, но друзей пока нет, так как времени на игру не остается.

На предложение поиграть здесь, в кабинете, соглашается. Выбирает ящик с кубиками и начинает строить, комментируя свои действия. Строит он крепость для кораблика. Строительство крепости занимает 30—40 минут и проводится очень тщательно: вдумчиво подбирается строительный материал, подходящий по цвету, размеру и форме. Когда строительство крепости заканчивается, из имеющихся игрушек выбирается небольшой пластмассовый кораблик. Кораблик мальчик помещает в крепость и начинает его трясти, объясняя, что этот кораблик очень боится акулы, которая может его съесть, поэтому кораблик так сильно трясется. В результате этих действий крепость разваливается.

Ребенок говорит, что сейчас ему уже пора идти домой, и что он придет еще поиграть, завтра.

В процессе следующих 8 сессий (2 сессии в неделю) все действия этого мальчика повторялись: то есть он приходил, строил крепость, затем помещал туда кораблик-трясучку, который разваливал крепость.

На 9 сессию мальчик пришел со словами, что сегодня он построит крепость и оставит ее, чтобы другие ребята могли на нее посмотреть. Кораблик-трясучка теперь понял, что акула его съесть не сможет, так как она не может есть металл, а кораблик металлический, а раньше кораблик этого не знал, так как он был глупый, потому что не ходил в школу.

Действительно, ребенок в эту сессию построил очередную крепость, причем это заняло у него 15 минут. Затем мальчик сказал, что наконец-то он может теперь спокойно рисовать. Остальное время мальчик рисовал «подарки», используя цветные карандаши. Это были подарки для мамы, папы, бабушки и друзей. На этом курс занятий игровой терапией был завершен.

Со слов родителей — поведение ребенка нормализовалось, сон восстановился.

## Глава 5

## ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ  
О ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

Песочная терапия в контексте арт-терапии представляет собой невербальную форму психокоррекции, где основной акцент делается на творческом самовыражении клиента, благодаря которому на бессознательно-символическом уровне происходят отреагирование внутреннего напряжения и поиск путей развития [18]. Это один из психокоррекционных, развивающих методов, направленных на разрешение личностных проблем через работу с образами личного и коллективного бессознательного.

Эти образы проявляются в символической форме в процессе создания творческого продукта — композиции из фигурок, построенной на специальном подносе (ящике) с песком, подобно тому, как они актуализируются в сновидениях или при использовании техники активного воображения [18].

Метод базируется на сочетании невербальной (процесс построения композиции) и вербальной (рассказ о готовой композиции, сочинение истории или сказки, раскрывающей смысл композиции) экспрессии клиентов. Одинаково успешно применяется в работе со взрослыми и детьми.

Впервые идея использования песка в игре с больными и психологически неблагополучными детьми была реализована английским детским психотерапевтом Маргарет Ловенфельд в 1930-х годах. Ловенфельд придавала большое значение тактильному контакту ребенка с песком и водой, дополнявшему проективную игру с различными предметами и куклами. Она работала с двумя подносами, один из которых был наполнен песком, другой — водой. Детям также предлагались обычные формочки для игры в песочнице и коробки с миниатюрными игрушками. Ребенку предостав-

лялась возможность свободно играть с песком, водой и фигурками. Дети называли этот процесс «строить мир». М. Ловенфельд так и назвала свою методику — техника «построения мира».

В 1950-х годах швейцарский психоаналитик Дора Кальфф, глубоко изучив методику «построения мира», начала разрабатывать юнгианскую песочную терапию, ставшую впоследствии самостоятельным направлением в психотерапии. Д. Кальфф положила в основу своего подхода к песочной терапии теорию К. Г. Юнга. Технология работы с песком была модифицирована ею в соответствии с теоретической базой.

Сегодня «песочницу» активно используют в гештальт-терапии, когнитивно-поведенческой и семейной терапии, в детском психоанализе. И, конечно же, она может входить в инструментарий интегративной арт-терапии.

В качестве материалов используются песок, вода и миниатюрные фигурки. С их помощью клиентам предлагается создавать композиции на специальном подносе [18].

После завершения работы с песком клиент дает название своему творению и рассказывает о нем психологу.

Психолог отмечает важные моменты процесса (особенности поведения клиента, действия с песком, первую фигурку, поставленную в песочницу и т. д.), фиксирует композицию на фото или слайд-пленку, подробно записывает рассказ клиента.

Основная цель песочной терапии — достижение клиентом эффекта самоисцеления посредством спонтанного творческого выражения содержаний личного и коллективного бессознательного. Включение этих содержаний в сознание, укрепление Эго и установление качественно нового взаимодействия Эго с глубинным источником психической жизни — целостным Я. В результате происходит значительное усиление способности человека к самодетерминации и саморазвитию.

## Механизм

## психокоррекционного воздействия

Механизм психокоррекционного воздействия — установление клиентом связи, контакта с глубинными пластами собственной психики, встреча с неосознаваемыми частями Я, их интеграция в

сознание и достижение посредством этого лучшего понимания себя и большей психической целостности.

## Основные задачи песочной терапии

Основные задачи песочной терапии таковы:

1. Возвращение в состояние играющего, свободно творящего ребенка посредством глубокой возрастной регрессии;
2. Соприкосновение с вытесненным и подавленным материалом личного бессознательного, его включение в сознание;
3. Соприкосновение с архетипами коллективного бессознательного, постижение самых таинственных пластов психики;
4. Проработка архетипических содержаний индивидуальной психики, выведение их из глубины бессознательного и интеграция в сознание.

## Возможности песочной терапии

Данный метод позволяет гармонизировать (упорядочить) внутренний душевный хаос посредством нескольких механизмов:

- 1) проработки психотравмирующих ситуаций на символическом уровне;
- 2) отреагирования негативного эмоционального опыта в процессе творческого самовыражения;
- 3) расширения внутреннего опыта за счет осознания содержаний глубинных уровней психики, в том числе архетипического, и укрепления сознательного Я;
- 4) изменения отношения к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему, к значимым другим, в целом к своей судьбе;
- 5) укрепления (или пробуждения) доверия к миру, развития новых, более продуктивных отношений с миром.

## Оснащение кабинета песочной терапии

### 1. Подносы с песком

Два деревянных ящика прямоугольной формы размером 49,5x72,5x7 см (часто используются другие пропорции, например

50x70x8 см или 49x70x10 см). Эти размеры чрезвычайно важны, поскольку они позволяют клиенту удерживать в поле зрения всю композицию, а не отдельные ее фрагменты. Один из подносов используется для сухого, а другой — для влажного песка. Дно и внутренняя часть бортов выкрашены в голубой цвет, символизирующий воду и бессознательное, снаружи поднос должен иметь бежевый цвет, символизирующий песок и сознание.

Песок занимает примерно одну треть объема ящика, он должен быть чистым, просеянным, не крупным, но и не слишком мелким и, желательно, достаточно светлым. Важно, чтобы он был приятен на ощупь.

### 2. Коллекция миниатюрных фигурок и предметов

Для песочной терапии необходимо подобрать предметы различной тематики.

- Фигурки людей разного пола и возраста, представителей различных исторических эпох, разнообразных профессий. Кукольные семейства, фантастические существа, персонажи сказок, легенд, мифов, боги и богини разных народов, колдуны, ведьмы и пр.
- Животные (наземные, летающие, водные обитатели) как дикие, так и домашние, а также вымершие и доисторические представители фауны, фантастические животные (единорог, грифон, пегас и т. п.).
- Дома, другие жилища, мебель, мосты, лестницы, заборы, ворота, здания, имеющие специальное предназначение (вокзалы, больницы, школы и т. п.), храмы различных религий.
- Продукты питания, домашняя утварь, орудия труда.
- Деревья, кусты, цветы и другие растения.
- Природный материал: камешки, мох, кора деревьев, плоды деревьев, ракушки, кораллы, перышки, сухие ветки, засушенные цветы.
- Небесные объекты (солнце, луна, звезды, радуга и пр.).
- Транспортные средства (наземные, водные, воздушные).
- «Мультяшные» персонажи.
- Маски.
- Монеты, пуговицы, ювелирные изделия, нитки, кусочки кожи, меха.
- Зеркала.

и Ритуальные предметы.

- Миниатюрные часы, весы, маятник.
- Ларцы, коробочки.
- Миниатюрные музыкальные инструменты.
- Разноцветные стеклянные и хрустальные шарики и многое другое.

### 3. Технические устройства

Фотоаппарат, набор фотопленок.

## Процесс песочной терапии

Продолжительность одной сессии песочной терапии с подростками и взрослыми в среднем 50-60 минут. Продолжительность одной консультации зависит от возраста клиента и особенностей его интеллектуального развития.

Периодичность консультаций зависит от остроты проблемы. Рекомендуется 1-2 раза в неделю.

Полный курс песочной терапии может составить 12—15 сессий.

На первой консультации, если принято положительное решение об использовании песочной терапии, необходимо познакомить клиента с тем, как организован ее процесс.

1. Демонстрация песочницы. Обычно клиенту говорят следующее: «Посмотрите, наша песочница заполнена песком наполовину, поэтому видны голубые борта. Как вы думаете, зачем это нужно? Действительно, борта символизируют небо. У песочницы есть еще один секрет: если мы с вами «раздвинем песок», то обнаружим голубое дно. Как вы думаете, а это зачем нужно? Действительно, дно символизирует воду. Однако если вы почувствуете, что символической воды вам недостаточно, пожалуйста, воспользуйтесь кувшином с водой. Сухой песок легко превращается во влажный. Вы можете создать любой ландшафт — и горный, и холмистый, и равнинный. Словом, здесь все подвластно воле вашей фантазии.

2. Демонстрация коллекции фигурок. Обычно клиенту говорят следующее: «Посмотрите — здесь много самых разнообразных фигурок. Вы можете их рассмотреть, подержать в руках. Здесь есть и деревья, и дома, и люди, и многое другое. Создавая свой мир, свою картину в песочнице, вы можете использовать разные фигурки».

3. Построение песочной картины. Инструкция: «Выберите, пожалуйста, все те фигурки, какие привлекают вас или отталкивают. Выбирайте столько фигурок, сколько хочется. У нас есть один час, и вы можете сами определить себе время для выбора. Все, что вы выберете, вы должны разместить на подносе (в песочнице)».

4. Обсуждение песочной картины. При обсуждении с клиентом его картины и связанных с ней переживаний психолог не дает интерпретаций или рекомендаций. Он только «отзеркаливает» клиенту его собственные переживания. Основные вопросы психолога акцентируют для клиента значимость опыта создания им песочной картины и место этого опыта в общей картине жизни клиента.

## Основные вопросы психолога к клиенту

Основные вопросы психолога к клиенту могут быть следующими:

- Если бы поднос был картиной, какое бы название имела эта картина?
- Каковы ваши впечатления, ощущения от процесса создания песочной картины?
- Что является для вас особенно важным или полезным в этой картине?
- Как сюжет или герои вашей композиции могут помочь вам в вашей жизни?
- Быть может, вы сделали для себя некое открытие или важное наблюдение: если это так, хотели бы вы об этом рассказать?

Таким образом, стратегия психолога заключается в максимальном содействии клиенту в процессе понимания самого себя и осмысления закономерностей собственной жизни [18].

## Ключевые характеристики песочных картин

Среди ключевых характеристик песочных картин выделяют:

1. Энергоинформационное поле песочной картины.
2. Основную идею песочной картины.
3. Сюжет (или сюжеты) песочной картины.
4. Конфликтное содержание песочной картины.

5. Ресурсное содержание песочной картины.
6. Символическое поле песочной картины.

### 1. Энергоинформационное поле песочной картины

Чаще всего у психолога возникает адекватный ответ на энергетику картины, то есть включается некое «рабочее состояние». Его первым признаком является искренний интерес к картине, желание узнать о ней как можно больше.

Мы еще слишком мало знаем об энергоинформационном поле песочной картины, но понимаем всю важность этой ключевой характеристики. Фактически энергоинформационное поле, дес, о, чной картины и является главным хранилищем знаний о композиции, однако нам пока еще трудно формализовать это знание. Поэтому на помощь приходят другие ключевые характеристики.

### 2. Основная идея песочной картины

Основная идея песочной картины отражает актуальные жизненные ценности, потребности, «зону ближайшего развития» автора. Иными словами, основная идея расскажет нам о том, что является для клиента наиболее значимым в данный момент. Над чем он сознательно или бессознательно работает, к чему стремится. Узнать основную идею песочной картины можно, как минимум, тремя способами.

1. Попросить клиента дать название миру, созданному в песочнице.
2. Предложить клиенту ответить на один из вопросов:
  - Что это за мир?
  - Что это за страна?
  - Что самое главное жители этой страны могли бы сказать жителям других стран и миров?
  - Чему нас может научить опыт путешествия по этой стране, по этому миру?
3. Предложить клиенту описать песочный мир.

### 3. Сюжет (или сюжеты) песочной картины

Сюжет песочной картины отражает динамику некоторого внутреннего процесса. Иногда бывает, что внутри картины имеются два и более связанных между собой сюжета. Например, две

страны, три мира, два и более главных героя. Бывает, что сюжеты посвящены одному действующему лицу, но описывают разные возрастные промежутки его пути: детство, юность, зрелость.

Условно можно разделить картины по сюжетной динамике на три вида:

- 1) динамичные;
- 2) статичные;
- 3) смешанные.

Динамичные картины, как правило, имеют героя (или героев), который куда-то идет, стремится, чего-то хочет, что-то ищет. На картине мы застаем таких героев на определенном отрезке пути. Мы можем увидеть их прошлое (мир, из которого они вышли) и их будущее (мир, куда они стремятся).

Преимущество динамичных картин для психолога состоит в том, что фактически клиент уже сам рассказывает о целях консультирования (правда, в зашифрованном виде). Он знает, к чему он должен прийти, что получить, какие средства для этого использовать.

Статичная картина — это стоп-кадр некоего сюжета. В статичной песочной картине время остановилось. Герои таких картин, как правило, ведут оседлый образ жизни. Или мы застаем их в момент какого-то действия (работа, игра, трапеза, купание, загорание, охота и пр.). Но в любом случае это привычный для них вид деятельности. Чтобы выявить сюжет в статичной картине, можно дать клиенту такие задания: «Расскажите историю этой страны. С чего все начиналось, кто ее создавал, как это происходило? Что ожидает эту страну в будущем? Представьте себе, что первый день творения в этой стране закончился, наступила ночь, а за ней и новый день. Расскажите, что произошло в этой стране».

Если в стране не происходит никаких значимых событий, сюжетная динамика проявляется только в смене видов деятельности героев, это может означать, что человек нашел для себя некую «зону стабильности» и пока не стремится ее покинуть. По-видимому, ему нужно некоторое время «пожить» в этой стране, чтобы набраться сил для путешествий и приключений.

В смешанных песочных картинах статическое благополучие нарушается динамизмом некоего героя.

Смешанные картины могут содержать два мира: статичный и динамичный. Но в любом случае смешанная картина говорит о

внутреннем противоборстве, противоречии и поиске стабильности. Данный вид картин проливает свет и на конфликтное содержание песочных композиций [18].

#### 4. Конфликтное содержание песочных картин

Конфликтное содержание песочных картин отражает внутреннее напряжение человека. Оно бывает явным и скрытым.

Конфликтное содержание песочной картины может быть описано следующими характеристиками:

- 1) уровень агрессии;
- 2) направленность агрессии;
- 3) адресность агрессии;
- 4) динамика проработки внутреннего конфликта.

Уровень агрессии может быть высоким, средним и низким.

Уровень агрессии высокий, если в песочнице разворачиваются баталии или имеется персонаж, по отношению к которому проявляются активные агрессивные действия.

Если герои картины только готовятся к войне или во внешне спокойном мире есть некоторое количество вооруженных фигур, не задействованных в активных военных действиях, — можно говорить о среднем уровне агрессии. Если песочная картина представляет собой мирное зрелище, мы наблюдаем низкий уровень агрессии.

Направленность агрессии может проявляться как аутоагрессия и гетероагрессия. Аутоагрессия видна в разрушительных действиях по отношению к главному герою песочной сказки, в неприятностях, которым подвергает его автор. Гетероагрессия выражается через противоборство армий в песочнице, а также в активных агрессивных действиях главного героя по отношению к другим персонажам и элементам композиции.

Адресность агрессии показывает адресата агрессивных действий. Фигурка (или фигурки), на которую направлен агрессивный поток, может ассоциироваться у клиента с конкретным лицом из реальной жизни (мать, сестра, отец, бабушка, муж, жена, ребенок, начальник, подруга и пр.).

#### а. Ресурсное содержание песочной картины

Ресурсное содержание песочной картины служит опорой для психологического консультирования и является интегральной характеристикой [18].

Проявление ресурсного содержания:

1. Наличие особой позитивной энергетики в картине. Какой-то участок картины или композиция в целом греет душу. Если опросить рассказать об этом подробнее, можно актуализировать ресурсные ипостаси личности.
2. В картине или рассказе о ней имеется созидательная идея, стремление. Если психолог на этом акцентирует внимание клиента, можно актуализировать его ресурсные возможности.
3. Сюжет песочной картины жизнеутверждающий — и на этом можно построить линию консультирования.
4. Ощущение освобождения от напряжения после отыгранного конфликта. Теперь, когда добро одержало победу над злом, можно «начинать новую жизнь».
5. Гибкость и изобретательность героя композиции в поиске способов преодоления трудностей. Обычно это можно установить из рассказа клиента о картине. Если герой комбинирует прямую агрессию, хитрость, покровительство, избегание, взаимопомощь другие способы для преодоления трудной ситуации, можно говорить о его адаптивных ресурсах. У него имеется высокий потенциал, для того чтобы приспособиться к различным условиям, а также для успешного разрешения сложных ситуаций.
6. Потенциальные ресурсные возможности человека проявляются в его песочной картине в качестве чудесных предметов, несущих избавление или счастливое разрешение ситуации. Впоследствии мы сможем к ним обращаться для поддержки и усиления Я клиента.
7. Наличие фигур-помощников.

#### б. Символическое поле песочной картины

Символическое поле песочной картины отражает информацию о внутреннем мире клиента, зашифрованную в образах и символах. Для исследователя эта ключевая характеристика, быть может, является наиболее привлекательной [18].

Для удобства понимания мы условно разделим символическое поле песочной картины на три части. В символическое поле войдут:

- 1) символизм пространственного расположения предметов в песочнице;
- 2) символизм ландшафта песочной картины;
- 3) символизм предметов, использованных в песочной картине.

Мы последовательно рассмотрим каждую часть символического поля песочной картины. Условно разделяя его на три части, будем помнить о том, что они существуют в единстве друг с другом.

Важным условием для проведения символического анализа является фиксация местоположения клиента относительно песочницы.

Поверхность песочной картины можно условно разделить на три равные части по вертикали и три равные части по горизонтали, как в кубике Рубика. Таким образом, «песочный лист» разделяется на девять секторов. Каждая вертикаль и горизонталь имеют определенное символическое значение. Мы приводим его для тех, у кого ведущая рука — правая. У левой все будет зеркально.

Разделение по вертикали.

«Женская» часть. Символизирует прошлое, взаимоотношения со значимыми женщинами, матерью, связь с домом.

Левая часть — это то, что человек уже имеет, на что может опираться.

Левая часть также может символизировать внутренний мир человека; отражать его глубинные личностные процессы.

Настоящее. Центральная часть символизирует актуальные в данный момент процессы человека. О чем он думает, к чему стремится, что является для него значимым. Особенно это касается фигурки, которая поставлена в центр картины. Нередко она символизирует Я клиента, тот образ, с которым он себя бессознательно ассоциирует в данный момент

«Мужская» часть. Символизирует будущее. Социальные процессы. Взаимоотношения в социуме: детский сад, школа, институт, работа. Может отражать взаимоотношения с партнером по браку. Также символизирует планы на будущее, тревоги, связанные с будущим.

Взаимоотношения со значимыми мужчинами, отцом, братом, мужем, другом. Иногда символизирует ограничения в реализации задуманного.

Разделение по горизонтали.

Верхняя часть символизирует ментальные процессы. О чем человек думает, фантазирует, что планирует, вспоминает.

Центральная часть символизирует эмоциональные процессы, то человек переживает, что он чувствует, о чем беспокоится, чему устает.

Нижняя часть символизирует сферу реальных действий, поступков человека. То, что он сделал, что делает, что хочет сделать. Земля, почва под ногами. Как видим, интерпретация символического значения многозначная, многоуровневая. Поэтому психолог ищет тот смысл, который более всего соответствует состоянию клиента и теме картины.

Даже беглый взгляд на пространственное расположение фигурок в песочнице может дать важную информацию об особенностях клиента. Для этого нужно ответить на вопрос: «Какие части песочницы наиболее заполнены, а какие оказались пустыми?» Если наблюдается определенная дисгармония в заполнении песочницы фигурками, психолог может определить для себя наиболее "щие задачи консультирования.

Фигурки песочной картины.

Попавшие в левый верхний угол фигурки символизируют процессы, связанные либо с прошлыми воспоминаниями, либо с мыслями о доме, о матери, о другой значимой женщине.

Фигурки, находящиеся в центральной верхней части, могут отражать то, о чем в данный момент думает, фантазирует клиент.

В правый верхний угол, как правило, попадают фигурки, отражающие мечтания, планы на будущее, мысли о взаимодействии в социуме: от детского сада, школы до работы. Взаимодействие с отцом, другими значимыми мужчинами.

Попавшие в центральную левую часть фигурки могут символизировать прошлые эмоциональные переживания, связанные с домом, матерью, значимой женщиной.

В центральной части сосредотачиваются самые важные фигурки. Описывают они, с одной стороны, актуальное эмоциональное состояние. С другой стороны, ценностные устремления, нечто значимое, неважно, осознаваемо оно или нет.

Фигурки в правой центральной части отражают стремления, желания автора песочной картины, а также эмоции по поводу будущего, мужчин, социальной самореализации.

Фигурки, расположенные в левом нижнем углу, могут отражать некие совершенные в прошлом действия. Они могут быть также связаны с домом, матерью, значимой женщиной, ребенком.

В нижней центральной части находятся фигурки, отражающие, как правило, некие действия, реализуемые в данный момент, или отношение к ним. А также актуальные желания клиента.

Попавшие в правую нижнюю часть фигурки символизируют действия, возможные в будущем. Действия по отношению к социальному окружению или значимым мужским фигурам.

Несмотря на кажущуюся доступность пространственно-символической информации, нужно опасаться преждевременных выводов и поверхностных интерпретаций. Необходимо помнить о том, что мы имеем дело с внутренними процессами человека. Не всегда они могут быть объяснены и проинтерпретированы.

Символизм ландшафта песочной картины.

Символизм ландшафта отражает рельеф внутреннего мира человека. Каков он? Плоский, холмистый, горный, лесной, водный? Многоплановый или однообразный? Ландшафт отражает динамику внутренних процессов.

Многие начинают процесс создания песочной картины именно с ландшафта: прокладывают реки, озера, моря, горы, долины и пр. После этого населяют мир разными существами. Другие создают ландшафт параллельно с помещением фигурок на песочный лист. Третьи сразу выставляют фигурки на ровную песочную плоскость, не обременяя себя созданием ландшафта.

Иногда у детей, подростков и некоторых взрослых можно увидеть отсутствие ландшафта или его условность. Например, озеро или река выглядят как небольшое углубление в песке. До голубого дна песочницы еще очень далеко, но автор картины определяет эту ямку как полноценный водоем.

Так может проявляться недостаточная осознанность внутренних процессов. Для детей это естественно, они находятся только в начале пути самопознания. Однако если песочную картину с невыраженным ландшафтом создавал подросток или взрослый, важно не торопиться с интерпретацией.

У взрослых невыраженный ландшафт появляется после перенесенных тяжелых болезней, утрат, стрессов как показатель стабилизации внутренних процессов. С другой стороны, невыраженный ландшафт говорит о том, что человек не желает сейчас углублять-

ся в недра своего внутреннего мира и заниматься исследованием себя. Наконец, картины с невыраженным ландшафтом и малым количеством фигурок создают люди, далеко продвинувшиеся в личностном развитии. Как правило, такие картины всегда наполнены глубоким философским смыслом.

Также плоскую песочную картину часто можно встретить у совсем маленьких детей.

Типичными атрибутами ландшафта являются:

- 1) водоемы — ручьи, реки, озера, пруды, водопады, моря;
- 2) отдельные фрагменты суши внутри или около водоема — мыс, коса, остров;
- 3) равнины — пустыни, долины, сады, леса;
- 4) возвышенности — холмы, курганы, сопки, горы;
- 5) естественные природные углубления — пещеры;
- 6) связующие элементы — мосты, тоннели, дороги, тропинки.

Водоемы могут символизировать чувственное, эмоциональное начало человека. Если в картине доминирует водная стихия, можно говорить об авторе как о человеке чувствительном. Или о его пробуждающейся чувственности, здоровой сексуальности (если вода в картине, безусловно, чистая и в ней нет злобных персонажей). Однако не будем забывать о том, что издавна люди строили свои дома и поселения на берегах рек, озер и других водоемов. Поэтому расположение строений на берегу является естественным и природосообразным.

Другая ситуация, если в песочной композиции отсутствует вода. Наверное, не стоит сразу говорить о недостатке эмоциональности. Вода может отсутствовать по объективным причинам: идея и сюжет картины не предусматривают ее наличия. Например, автор лепит фигуру человека из песка или создает караван в пустыне.

Интересно и местоположение водоемов. Реки нередко протекают транзитом по всей картине, символизируя центральную магистраль. При этом реки могут разделять пространство картины на несколько частей. Таким образом, мы будем иметь дело с автономными частями личности, актуальными для автора в данный момент времени. Относительно рек может оказаться важным знание направления их течения. В какую сторону течет река: слева направо (из прошлого в будущее) или справа налево (из будущего в прошлое); сверху вниз (от образа к его действительному воплощению) или снизу вверх (от действия к его осознанию).

Озера, пруды, внутренние моря занимают фиксированное место в картине. Поэтому для нас особенно интересно их пространственное положение.

Водоемы могут способствовать формированию отдельных фрагментов суши, наиболее интересными из которых являются острова. Остров — автономная часть суши, со всех сторон омываемая водой. Нередко на остров помещают самые значимые или уязвимые фигурки. Некоторые авторы картин с островами говорят, что это место их уединения. В основной части картины они вынуждены постоянно с кем-то взаимодействовать, суетиться, соответствовать, поэтому наступает момент, когда надо сбежать на остров. Иногда остров символизирует недоступную для реализации, точки зрения автора композиции, мечту.

У подростков нередко остров является «зоной самостоятельности и свободы». Ребенок на острове может пережить подлинное ощущение самостоятельности, актуализируя ресурсы для выживания, проверяя себя.

Втоже время, на остров может быть «выселена» некая травматическая ситуация, вытесняемая в более глубокие пласты бессознательного.

Горы, сопки, высокие холмы могут иметь в картинах множественную нагрузку. Они служат защитой, препятствием, домом, центральной фигурой композиции. Возвышенность приподнимает человека над землей, чуточку приближая к богам.

Находясь на горе, человек может увидеть свою «земную» жизнь как на ладони. У психологов это называется «подняться над ситуацией», освободиться от суеты, посмотреть «философским взглядом».

Горы также символизируют стремление человека к социальной самореализации, утверждению себя в социальных делах и достижениях.

Гора является почти традиционным символом в картине молодого мужчины, и она — отражение здорового желания утвердить свою мужскую силу.

Особое место в ландшафте занимают пещеры как земные, так и водные. Пещера — это сокровенное место земли, некая тайна. Тайна пещер, с одной стороны, привлекает, заинтриговывает. С другой стороны, пугает.

В песочных композициях довольно часто в пещерах живет некий загадочный, иногда злобный персонаж. Часто вход в пещеру

специально охраняется. В любом случае пещера является носителем Тайны.

Иногда в пещерах «прячутся» психотравматические, вытесненные воспоминания, к актуализации которых человек в данный момент не готов. Это особенно справедливо, когда в пещере сложен мусор или живет злобный персонаж. Особый акцент на пещерах (земных и водных) в песочных композициях, авторами которых являются женщины, часто становится указанием бессознательного на гинекологические проблемы.

Долины и сады символизируют созидательное вмешательство человека в природный ландшафт, показывают умение человека гармонично обустроить мир вокруг себя.

Итак, символизм ландшафта также многое может рассказать о внутреннем мире человека.

Каждый предмет появляется в песочнице неслучайно. Он что-то символизирует. Но что? Чтобы прикоснуться к пониманию этого, важно понять следующее: предметы имеют многоуровневое значение, несут информацию личного и коллективного бессознательного [18].

## СЕМЕЙНАЯ ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

Техника игры с песочницей и семейная терапия при их сочетании предоставляют различные возможности. Это связано со следующими моментами.

1. Ящик с песком, имея определенные размеры, выступает в качестве реального и символического пространства творческой экспрессии. Он обеспечивает «удерживание» переживаний членов семьи в тех случаях, когда они не чувствуют себя психологически достаточно защищенными. Благодаря этому они имеют возможность не только выразить свои индивидуальные переживания, но и достичь их интеграции и вступить в невербальное взаимодействие с другими участниками игры.

2. В ходе игры с песочницей психолог может наблюдать за формированием внутрисемейных альянсов и видеть, кто из участников игры какие фигуры выбирает. Благодаря этому он может использовать определенные интервенции для того чтобы разрушить

одни альянсы и усилить другие, а также прийти к более объективному представлению о семейных отношениях.

3. В процессе игры с песочницей хорошо проявляются неосознаваемые переживания членов семьи, которые затем могут стать предметом специального обсуждения и анализа. Кроме того, на основе такого анализа психотерапевт может рекомендовать участникам игры использовать определенные фигуры.

4. Техника игры с песочницей отвечает потребностям ребенка и других членов семьи. Она является средством, благодаря которому себя проявляет «внутренний ребенок», пребывающий во всяком родителе.

5. В ходе игры с песочницей проявляется уникальность семейной системы, с характерными для нее духовными потребностями и коммуникативными паттернами.

Применение техники игры с песочницей в работе с семьями требует от специалиста хорошего владения как песочной, так и семейной психотерапией.

## ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ С ДЕТЬМИ

В процессе песочной терапии могут корректироваться некоторые неадаптивные установки, иррациональные представления. Один из основных механизмов позитивного воздействия песочной терапии основан на том, что ребенок получает опыт создания маленького мира, являющегося символическим выражением его способности и права строить свою жизнь, свой мир собственными руками.

Применение песочной терапии предполагает следующие стадии игры с песком.

1. Хаос. Эта стадия отражает эмоциональное смятение и хаос, доминирующие в жизни ребенка. Происходит постепенное отреагирование болезненного эмоционального состояния и освобождение от него. Многократное символическое повторение психотравмирующей ситуации позволяет изменить отношение к ней. Эта стадия может продолжаться от одного до нескольких занятий.

2. Борьба. В песочницу переносятся внутренние конфликты: агрессия, тревога, реальные конфликты и взаимоотношения и пр.

о завершении этой стадии появляются первые признаки уравновешенности, например, герой, побеждающий «силы мрака».

3. Гармония. Жизнь возвращается в нормальное русло. Восстаивается порядок и равновесие.

В процессе игры драматизация освобождает заблокированную энергию и активизирует возможности самоисцеления, заложенные в психике любого ребенка [49].

Таким образом, данный метод позволяет гармонизировать (упорядочить) внутренний душевный хаос, господствующий в душе ребенка, посредством следующих механизмов:

- 1) проработки психотравмирующих ситуаций на символическом уровне;
- 2) отреагирования негативного эмоционального опыта в процессе творческого самовыражения и игры;
- 3) расширения внутреннего опыта за счет соприкосновения с глубинными уровнями психики и укрепления сознательного Я;
- 4) изменения отношения к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему, к значимым другим, в целом к своей судьбе;
- 5) укрепления (или пробуждения) доверия к миру, развития новых, более продуктивных отношений с миром.

ь

### Пример из практики: «Ожившее дерево»

В процессе арт-терапии ребенок обретает ценный опыт позитивных изменений, который возможно проследить в изобразительной деятельности.

Автор серии рисунков — девочка 12 лет — длительный период переживала межличностный конфликт с мамой и имела проблемы с учебой. В течение трех месяцев с девочкой проводилась техника игры в песочнице, и каждое занятие начиналось с рисунка дерева (далее приводятся наиболее значимые рисунки и их описание).

Занятия в песочнице помогли ребенку на бессознательно-символическом уровне «отреагировать» внутренние переживания, найти новые пути к личностному росту и развитию.

На первом рисунке (рис. 3) была нарисована слабая береза, у которой тонкие слабые ветки. На втором рисунке (рис. 4) возник дуб с толстым стволом и круглой кроной, а на третьем рисунке (рис. 5) девочка снова изобразила березу, растущую уже на лужайке, и све-

тило солнце, и оно сказало этой березе «привет», и дерево ответило солнцу «привет».

Четвертая работа (рис. 6) отражает кульминационный момент в сознании этой девочки, придумавшей целую историю про свой рисунок. Сначала это было гнилое, умирающее дерево, но потом выглянуло солнце, пригрело дерево, дерево сказало: «Ох, я бедное дерево». В ответ солнце сказало: «Ты не умрешь!», и дерево стало оживать. Сначала из обломков сучков появились тоненькие веточки, потом вдруг на толстых ветвях появился лист — ему солнце сказало «привет», а затем робкие листочки и почки. Дерево радуется.

На следующей работе (рис. 7) опять появляется береза, и это уже береза-красавица. Затем вновь повторяется образ березы (рис. 8) — это персонифицированное дерево, само дерево находится в центре листа, и оно в сиянии четырех солнц. И дерево улыбается. На следующем рисунке (рис. 9) изображена могучая ель, окруженная радугой, и появляется розовое солнце — символ очень хорошего настроения автора.

Надо отметить, что по мере прохождения терапии у девочки значительно наладились отношения с мамой и улучшилась успеваемость, в четверти были выставлены четверки и пятерки (одна пятерка была по рисованию, хотя до этого по данному предмету выше тройки ей не ставили).

## МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

### ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О МУЗЫКАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Музыкальная терапия — это контролируемое использование музыки влечения, реабилитации, образовании и воспитания детей и взрослых, страдающих от соматических и психических заболеваний [11].

Многочисленные методики музыкотерапии предусматривают как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного ведущего фактора воздействия, так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных методов для усиления их воздействия и повышения эффективности [46].

Музыкальную терапию широко применяют во многих странах мира для лечения и профилактики широкого спектра нарушений:

- 1) отклонений в развитии;
- 2) эмоциональной нестабильности;
- 3) поведенческих нарушений;
- 4) сенсорного дефицита;
- 5) спинно-мозговых травм;
- 6) психосоматических заболеваний;
- 7) внутренних болезней;
- 8) психических отклонений;
- 9) афазии;
- 10) аутизма.

### Использование музыкальной терапии

В медицине музыкальную терапию используют достаточно широко [56]. Перечислим основные сферы.



1. В лечебной физкультуре и физиотерапии. Программы реабилитационного тренинга пациентов-сердечников (после инфарктов или операций на сердце) и медицинский массаж тоже включают в свою работу музыкальное сопровождение. В данном случае методы музыкальной терапии используются специалистами-физиотерапевтами или профессиональными спортивными тренерами.

2. В лечении душевнобольных пациентов и в уходе за ними. Совместное пение и музицирование (ежедневные уроки пения или организация праздников) является определенным видом музыкальных переживаний и создает благоприятные условия для лечения и ухода. Там, где пациенты научились импровизировать на музыкальных инструментах, музыкальная терапия может использоваться в качестве психотерапии для душевнобольных.

3. В некоторых «клиниках сна». Здесь посредством сна лечат подверженных сильным стрессам пациентов, базируясь при этом на комбинации специальной психофармакологии и тропотропной, «усыпляющей» музыки.

4. В ритмотерапии — для пациентов с расстройствами речи (при значительном успехе влечении заикания).

## История возникновения музыкальной терапии

Универсальность музыки заключается в том, что она существовала, существует и будет существовать у всех народов и во всех культурах [57].

История взаимоотношений музыки и человека уходит корнями в далекое прошлое, к истокам человечества.

В своей популярной книге «Эффект Моцарта» один из ведущих просветителей в области связи музыки и целительства американец Дон Кемпбелл пишет о том, что научные и исторические свидетельства показывают, что танцы, звуковое тонирование и песни появились раньше, чем членораздельная речь. Это означает, что музыка является первобытным и исходным языком человечества.

Использование музыки с лечебной целью также имеет давнюю историю. В прошлом музыка широко применялась во врачебной практике. Это известно из различных источников: из работ Платона, из жизнеописания царя Давида, из упоминаний в мифах об Аполлоне.

Воздействие музыки на нашу жизнь всеобъемлюще. Пронизывая насквозь все века и эпохи, всех мужчин и женщин, все расы, религии и национальности, музыка является общепонятным языком, состоящим из универсальных компонентов.

Психологическая потребность в искусстве во многом определяется его способностью «отрабатывать переживанием» чувства, оставшиеся невостребованными в повседневной жизни человека. Помимо невостребованных чувств музыка помогает отреагировать глубоко подавленные переживания, находящиеся во власти бессознательного [11].

## Механизмы воздействия музыки на человека

Музыка вызывает у людей определенную вибрацию, которая влечет за собой психическую реакцию.

Основа музыки — звук. Звук — это акустический сигнал, имеющий волновую структуру. Из специальной литературы известно, что акустический сигнал воздействует на клетки живого организма, изменяя их активность [11].

Звук оказывает влияние на несколько параметров:

1. На электромагнитную проводимость клеточных структур, а также на их электрохимическую активность, — это названо «неспецифическим акустико-биорезонансным эффектом», — одной из реакций организма человека на музыкальное, звуковое воздействие;
2. На слуховую рецепцию, восприятие. Восприятие музыки осуществляется в основном через слуховую систему.

Древнейшие истоки слухового, а следовательно, и музыкального восприятия восходят к тому непреложному факту, что слух изначально служит ориентирующим инструментом, который, информируя о состоянии внешнего мира, эмоционально настраивает человека по отношению к разнообразным внешним воздействиям.

Всякий звук для древнего человека прежде всего семантический: он несет информацию о «намерениях» объекта по отношению к человеку — гремит ли гром, журчит ли ручей, хрустнет ли ветка в темноте, послышатся ли звуки горного камнепада. Все вызывает к ответной реакции, побуждает к ответному действию, на которое человека настраивает его непосредственная эмоциональная реакция на звуковую информацию. Эти фундаментальные качества

слухового восприятия, отмеченные многими авторами, лежат в основе древнейших музыкальных сигналов, из чего впоследствии возникло музыкальное искусство.

3. На вибротактильную рецепцию, или восприятие. Вибротактильное восприятие основано на работе тактильного анализатора. Он воспринимает разнообразные вибрации, в том числе и возникающие во время музыкально-терапевтического воздействия. Наряду с другими анализаторными системами он помогает организму ориентироваться в окружающей среде.

## Музыка и телесные реакции

Слуховое, вибротактильное восприятие, а также биорезонансный эффект сопровождается в организме человека многочисленными реакциями на телесном уровне [11].

При активном восприятии музыки физиологические ритмы человека резонируют и непроизвольно подстраиваются под ее частотные и динамические показатели. «Показано, что музыкальный темп, ритм, структурное строение произведения и другие музыкальные факторы могут подчинять себе ритм внутренних физиологических процессов».

Одной из причин физиологического воздействия музыки на человека является то, что нервная система, а с ней и мускулатура обладают способностью усвоения ритма.

Музыка как ритмический раздражитель стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и в вегетативной сфере.

Известно множество вегетативных реакций нашего организма на музыку.

Сердечно-сосудистая система заметно реагирует на музыку, доставляющую удовольствие и создающую приятное настроение. В этом случае замедляется пульс, усиливаются сокращения сердца, снижается артериальное давление, расширяются кровеносные сосуды. При раздражающем же характере музыки сердцебиение учащается и становится слабее.

В своей книге, где собрано множество интереснейших фактов, Д. Кемпбелл указывает, что музыкальная стимуляция уменьшает время двигательной реакции, повышает лабильность зрительного анализатора, улучшает память и чувство времени, оживляет услов-

ые рефлексы. Музыка оказывает влияние на холестеринный обмен.

Замедлив темп музыкального произведения или прослушивая более медленную музыку, можно углубить и замедлить дыхание, дать возможность успокоиться мозгу.

Более глубокий, медленный ритм дыхания является оптимальным, способствует покою, контролирует эмоции, более глубокое мышление и лучший метаболизм. Быстрое, сбивчивое дыхание может привести к поверхностному и рассеянному мышлению, импульсивному поведению и склонности делать ошибки.

Музыка оказывает влияние и на гормональный обмен. Она «регулирует выделение гормонов, снижающих стресс... уровень гормонов стресса в крови значительно уменьшается у тех, кто регулярно слушает расслабляющую спокойную музыку».

Музыкальное удовольствие — ощущение подъема, которое вызывает прослушивание определенной музыки, является результатом высвобождения эндорфина — «собственного опиума». Эндорфин вырабатывается нашим мозгом. Он снимает боль и вызывает естественный подъем.

Известный музыкальный терапевт и научный исследователь в области воздействия музыки на организм человека С. В. Шушарджан отмечает в своих работах, что создаваемые мозгом волны можно изменять с помощью музыки и произносимых звуков.

Сознание состоит из бета-волн, которые вибрируют на частоте от 14 до 20 герц. Бета-волны генерируются нашим мозгом тогда, когда мы сфокусированы на повседневной деятельности или переживаем сильные отрицательные эмоции.

Возвышенные ощущения и покой характеризуются альфа-волнами, распространяющимися на частоте от 8 до 13 герц.

Периоды пиковых творческих способностей, медитаций и сна характеризуются тета-волнами, имеющими частоту от 4 до 7 герц. А глубокий сон, глубокая медитация и бессознательное состояние генерируют дельта-волны, частота которых составляет от 0,5 до 3 герц. Чем медленнее волны мозга, тем более расслабленное и умиротворенное состояние мы испытываем.

С помощью музыки можно сдвинуть сознание от бета-волн в направлении альфа-диапазона, повысив, таким образом, общее самочувствие и внимательность.

Исполнение музыки может создать динамичный баланс между более логичным левым и более интуитивным правым полушариями

мозга. Взаимообмен мыслями является основой творчества, на это указывает и Д. Кемпбелл.

Музыка вызывает и различные двигательные реакции организма. «При слушании музыки у человека возникают реальные мышечные пульсации в самых различных областях: в мышцах рук, ног, головы, туловища, в области гортани».

Музыка с ярко выраженным ритмическим началом вызывает произвольное тактирование рукой или ногой, покачивание головой. Дети, обучающиеся игре на музыкальных инструментах, незаметно для себя начинают воспроизводить рисунок звучания в игровых движениях. Ритм музыки побуждает ребенка к движению.

«Слушающий музыку не только воспроизводит музыкальный ритм своим двигательным аппаратом, но и беззвучно пропевает музыку (перцептивная вокализация). Причем в беззвучных сокращениях связок точно отражается частота, громкость и длительность воспринимаемых звуков».

Неосознанная двигательная активность может принимать самые разнообразные формы. Мы воспринимаем музыку посредством не только слухового, но и голосового аппарата, как бы примеряя воспринимаемое внутренним подпеванием. Бессознательные микродвижения связок и всего вокального аппарата сопровождают слушание даже сложных симфонических произведений, не говоря уже о камерных и тем более вокальных жанрах.

Все сказанное выше показывает, что картина неосознаваемых двигательных и вегетативных реакций человека при восприятии музыки богата и уникальна.

Таким образом, мы не синхронизируем наше поведение с музыкой, когда слушаем ее. Но музыкальные импульсы неизбежно оказывают влияние на ритм нашего мышления и поведения.

## Кабинет для музыкотерапии

Чтобы создать безопасное пространство для терапии, нужно учитывать множество факторов: физические условия, качество и набор музыкальных инструментов, количество людей в помещении и, помимо всего прочего, само развитие отношений между музыкой и людьми в этом пространстве [56].

В идеале вся обстановка должна быть подобрана специально для музыкальной терапии: хорошо освещенная, теплая, но не душ-

ная, достаточно просторная комната, чтобы могли поместиться все участники занятия, с набором музыкальных инструментов, включая а пианино или любой другой клавишный инструмент.

Выбираются те инструменты, которые, будучи достаточно выразительными, чтобы должным образом вознаграждать усилия клиента, не требуют специальной подготовки для игры на них.

Музыкальный инструмент подбирается соответственно замыслу, но чаще берется барабан — инструмент наиболее доступный, не требующий особых навыков и в то же время обладающий большой ритмической силой, передающий тончайшие эмоциональные нюансы. Дополняют барабан цимбалы, колокольчики, марокасы, трещотки, металлофон и т. д.

Нужно позаботиться и о звукоизоляции, чтобы была хорошая акустика в самой комнате и защита от посторонних звуков (с обеих сторон), которые могут мешать процессу. Для индивидуальных и групповых занятий нужны разные по размеру помещения.

Стулья должны быть удобные, но с достаточно прямыми спинками, чтобы человек оставался бдительным.

## Терапевтические отношения

Существенной составляющей частью любых терапевтических отношений является встреча двух душ.

Вступать в отношения означает относиться, вступать в связь или соединяться. В современной терапии подчеркивается именно этот межличностный, двусторонний аспект отношений клиента и психолога. Слово «отношения» также подразумевает динамичный процесс развития, постоянное движение, рост и изменения. Многие современные теории личной терапии говорят об изменчивости отношений. Музыкальная терапия основана на этом принципе [56].

На самом базовом уровне психологу необходимо «быть вместе» с человеком, который приходит на музыкальную терапию. В этой обманчиво простой фразе кроется одна из труднейших задач. Трудно сидеть рядом и быть вместе с тем чувством, которое выражает человек. Если человек испытывает боль, он расстроен или сбит с толку, трудно удержаться от искушения перейти к активной роли (возможно, чтобы избежать собственного чувства дискомфорта), а в случае музыкальной терапии — поиграть на музыкальном ин-

струменте или заполнить паузу звуком. Часто это совершенно противоречит потребностям клиента, который, возможно, хочет, чтобы психолог понаблюдал и подождал, даже если это означает помолчать и просто «побыть вместе» с клиентом. Невозможно построить терапевтические отношения с ребенком или взрослым, пока психолог не поймет, что значит «быть вместе».

## Музыкальное сопереживание и резонанс

Что подразумевается под сопереживанием? Есть, например, такое определение: сопереживание — временное проживание жизни других, осторожное движение, без вынесения оценок [56].

Сопереживание включает в себя чувствительность, готовность к принятию изменений переживаемых ощущений, испытываемых данным человеком, — страха или ярости, или нежности, или недоумения, или любого другого чувства, которое он испытывает.

Психолог напряженно вслушивается в вербальные и невербальные звуки, темп, чувства, породившие данную музыку. Психолог проходит через различные измерения звука, вслушиваясь в мир клиента и в собственные музыкальные и личные реакции. Такие изменения связаны с различными уровнями сознания: миром клиента, профессиональным и личным миром психолога.

Демонстрируя сопереживание, психолог движется тем дальше, чем внимательнее вслушивание. Это движение связано и с открытостью по отношению к другому человеку, и с терапевтическим понятием резонанса.

Увидеть или услышать мир точно так, как это делает другой человек, невозможно, но нужно делать все возможное, чтобы понять мир клиентов с их точки зрения.

Можно издать приглушенные звуки и начать музыкальный диалог. В ответ на длительную тишину со стороны клиента можно сыграть задумчивую музыкальную фразу. Можно заметить, какие чувства вызывает у нас музыка клиента, и то, какая реакция следует за нашей музыкальной интервенцией. Музыкальное сопереживание — это не просто имитация или подражание, но и незаметный динамический процесс. Можно использовать и музыку, и слова (если это возможно), чтобы дать ответную реакцию или истолковать что-либо. Различные стороны взаимодействия клиента и психолога (похожие или совершенно отличающиеся) мож-

но связать вместе тонкой или грубой паутиной гибких музыкальных импровизаций. Существует возможность, что в одно и то же время партнеры могут быть самими собой и осознавать друг друга при условии внимательного вслушивания и чуткости со стороны музыкального терапевта.

Музыкальный терапевт слушает не музыку, а личность, которая выражается в спонтанном музыкальном произведении [57].

## МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ С ДЕТЬМИ

!...

### Общие принципы работы

Музыка на сеансах игровой терапии и музыкальная терапия сама по себе реализует ряд целей:

- 1) позволяет преодолеть психологическую защиту ребенка — успокоить или, наоборот, активизировать, настроить, заинтересовать;
- 2) помогает установить контакт между психологом и ребенком;
- 3) помогает развить коммуникативные и творческие возможности ребенка;
- 4) повышает самооценку на основе самоактуализации;
- 5) способствует отреагированию чувств;
- 6) помогает пережить катарсис;
- 7) развивает эмпатические способности;
- 8) помогает укрепить отношения с психологом и другими людьми, способствует установлению и развитию межличностных отношений;
- 9) формирует ценные практические навыки — игры на музыкальных инструментах;
- 10) помогает занять ребенка увлекательным делом — музыкальными играми, пением, танцами, движением под музыку, импровизацией на музыкальных инструментах;
- 11) непродолжительное музицирование на каждом занятии хорошо усваивается детьми, плохо переносящими учебные нагрузки;
- 12) увлекает и оказывает сильное успокаивающее воздействие на большинство гиперактивных детей;

- 13) замкнутые, скованные дети становятся более спонтанными и развивают навыки взаимодействия с другими людьми. Улучшается речевая функция.

Уже имеется опыт использования мелодической интонации для обучения речи детей с афазией.

Музыкотерапия очень эффективна в коррекции нарушений общения, возникших у детей по разным причинам. Сеансы музыкотерапии позволяют создать условия для эмоционального диалога часто даже в тех случаях, когда другие способы исчерпаны. Контакт с помощью музыки безопасен, ненавязчив, индивидуализирован, снимает страхи, напряженность. Варьирование на занятиях знакомых и незнакомых произведений, их громкости, скорости дает возможность направленной работы с разными детьми [11].

Большие успехи достигнуты в лечении детей, больных аутизмом. Музыка, имея большое влияние на физиологию человека, благотворно воздействует через телесный уровень также и на эмоциональное состояние клиента, способствуя тем самым лечению психосоматических заболеваний.

Музыка помогает ребенку расслабиться. Специально подобранная музыка с частотой ритма не более 60 ударов в минуту помогает ребенку сосредоточиться на создаваемых им образах, почувствовать мышечное расслабление, синхронизировать дыхание, так как музыкальный ритм влияет на длину волн, генерируемых человеческим мозгом, изменяет гемодинамику, обмен веществ, гуморальные реакции. Расслабившись, ребенок выстраивает с помощью психолога приятные ему образы, «оживляет» приятные воспоминания, которые помогут ему справиться с имеющимися фобиями или с напряжением по какому-либо поводу.

## Упражнения

### «Музыкальные каракули»

Эту технику можно использовать как инструмент развития ценных социальных качеств — терпения, внимательности и т. д., а также для повышения самооценки. Ее применяют в групповой, индивидуальной и семейной работе. Дети могут обладать минимальны-

ми навыками игры на музыкальных инструментах и звучащих предметах, а могут и впервые обратиться к этому виду деятельности.

Подготовительный этап (для индивидуальной работы). Психолог предлагает клиенту поиграть с любым понравившимся ему музыкальным инструментом или предметом, с помощью которого можно извлекать звук. Затем предлагается поиграть вместе, помогая друг другу создавать какое-либо сочетание звуков, музыкальную фразу или просто продолжать фрагмент, начатый предыдущим участником.

Психолог также может предложить воспользоваться в игре любым другим инструментом или предметом, понравившимся ребенку. Здесь важно, чтобы ребенок действовал спонтанно. Должна быть создана среда, подталкивающая ребенка к свободному самовыражению. В кабинете должно быть достаточное количество музыкальных инструментов и предметов, из которых можно извлекать звуки, они должны быть доступны и интересны. Ребенок импровизирует, от него не требуется наличия определенных способностей и навыков.

Первый этап (для групповой работы). В центр помещения (или на большой круглый стол) кладутся различные музыкальные инструменты, музыкальные игрушки и звучащие предметы. Детям предлагается сесть рядом, желательно в круг. Психолог просит детей выбрать один инструмент или предмет, дети могут использовать одинаковые инструменты.

Второй этап. Психолог просит ребенка (или одного из участников группы) извлечь ряд звуков из своего инструмента, сыграть на нем «свою мелодию». Если детям трудно начать упражнение, то взрослый начинает первым. Ближайший участник, исходя из собственных представлений, пытается продолжить звуковой набор. Его композиция не должна быть долгой, чтобы все дети успели поучаствовать несколько раз.

Третий этап. Весь процесс создания музыкальной импровизации записывается на пленку. Когда дети почувствуют, что им больше нечего добавить, терапевт предлагает им прослушать запись результата их совместного творчества. Психолог дает положительную оценку творчеству детей, говорит что-нибудь хорошее о самом процессе творчества и предлагает детям обсудить их музыкальное произведение. После этого дети еще раз слушают запись.

Основные моменты обсуждения перечислены ниже:

- 1) какие инструменты чаще использовались;

- 2) что можно сказать о звуках, преобладающих в импровизации, как можно описать их;
- 3) какие еще звуковые сочетания запомнились;
- 4) можно ли услышать какую-либо мелодию, получилась ли красивая музыка;
- 5) о чем, по их мнению, рассказывает музыка, ими созданная;
- 6) отразила ли музыка жизнь детей, их взаимоотношения;
- 7) что привнес в коллективное творчество каждый ребенок;
- 8) как прозвучал его инструмент;
- 9) как его музыка повлияла на ход и результат общей работы.

Четвертый этап. Используется в качестве альтернативы предыдущему или как дополнение. Терапевт спрашивает ребенка или одного из участников группы, что может происходить в их музыкальном произведении, каков его сюжет, содержание. Или о том, что может сопровождать эта музыка, что может происходить на ее фоне, на что похожа их музыка. Он предлагает детям придумать на этой основе какую-нибудь историю, сочинить музыкальную сказку, которую озвучивала бы записанная на пленку детская музыка. Дети сочиняют сказку по очереди, передавая «эстафету» по кругу.

Вариант: дети сочиняют слова песни, которую можно петь под их музыку. Весь процесс записывается на пленку. На следующем занятии дети прослушивают запись музыкальной сказки, песни, обсуждают ее. Терапевт предлагает дополнить ее, сыграть на других музыкальных инструментах, сочинить другие слова или подправить старые.

### «Дирижер»

Ребенку предлагается продирижировать звучащую музыку. Это увеличивает заинтересованность и вовлеченность в процесс восприятия музыки, что приносит и нужный психотерапевтический эффект.

### «Свободный танец»

Это упражнение на свободное выражение эмоций. Детям предлагается придумать свой танец под названием «Мой самый тяжелый день», «Я и мои родители» и т. д.

### «Спонтанное рисование под музыку»

Детям предлагается рисовать все, что они захотят, пока звучит музыка. Ассоциации, рожденные музыкой, свободно выражаются ими на бумаге. Используются карандаши, краски, мелки. Музыка — яркая, эмоционально богатая, негромкая, не более 60–65 ударов в минуту.

### Пример из практики:

#### «Музыкальное общение»

На прием к психологу пришла мама с мальчиком 11 лет. Мама предъявила жалобу на плохое поведение сына: «Он совсем не слушается, отбился от рук».

С ними были проведены 7 занятий, по 2 раза в неделю. На этих занятиях использовались музыкальные инструменты.

На первом занятии — знакомство с музыкальными инструментами, изучение звучания каждого из них. Домашнее задание — завести специальную тетрадку и в ней описать звучание каждого инструмента (какой инструмент, на что похоже его звучание).

На втором занятии — обсуждение домашнего задания. Беседа о чувствах, какие бывают чувства, изображение чувств с помощью музыкальных инструментов. Домашнее задание — выписать в тетрадку те названия чувств, о которых была беседа, подобрать цвет для каждого чувства (нарисовать в тетради напротив каждого чувства небольшое пятно).

На третьем занятии — обсуждение домашнего задания. Придумывание сказки, основными персонажами в которой будут чувства, и представление ее с помощью музыкальных инструментов. Домашнее задание — вспомнить и записать в тетрадку сказку, придуманную на занятии.

На четвертом занятии — обсуждение домашнего задания. Музыкальные загадки: задание выполнялось по очереди, сначала мальчик задумывал какое-нибудь чувство и изображал его с помощью музыкальных инструментов, а мама отгадывала, какое это чувство, потом мама загадывала, а сын — отгадывал.

Домашнее задание — изобразить в тетрадке те чувства, которые были загаданы в виде линий разного цвета.

На пятом занятии — обсуждение домашнего задания. Диалоги между чувствами с помощью музыкальных инструментов. Мама и сын выбирают каждый по одному чувству, произносят вслух название чувства, а потом, используя музыкальные инструменты, «беседуют». Когда эта беседа закончена, снова выбирается по одному чувству, и снова они беседуют. Эти диалоги записываются на магнитофонную ленту. Домашнее задание — дома, прослушивая магнитофонную запись, изображать в тетрадке диалог с помощью цветных линий и пятен.

На шестом занятии — обсуждение домашнего задания. Изображение бытовой сценки с помощью музыкальных инструментов, например, «случай в магазине»: мама с сыном пришли в магазин, сын просит маму купить игрушку. Надо изобразить разговор, используя музыкальные инструменты (по мере развития диалога мама может принять любое решение). Затем изобразить другую бытовую сценку — «уборка», когда мама просит сына прибраться в своей комнате. И тому подобные сценки. Музыкальные диалоги записываются на магнитофонную ленту.

Домашнее задание — дома, прослушивая записи диалогов, написать в тетрадки ответы на следующие вопросы:

- Чей инструмент звучал громче?
- Какой инструмент звучал дольше?
- Как вы думаете, инструменты слышат друг друга?
- Чем завершился диалог?

На седьмом занятии — обсуждение домашнего задания. Подведение итогов всего курса занятий. Мама поняла, что она теперь намного лучше стала понимать своего сына, оказывается, раньше она его почти не слышала.

## ФОТОТЕРАПИЯ

### ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ФОТОТЕРАПИИ

Фототерапия, основанная на применении фотографии или слайдов для решения психологических проблем, а также для развития и гармонизации личности, является одним из направлений арт-терапии.

Основное содержание фототерапии — создание или восприятие фотографических образов, дополняемое их обсуждением и разными видами творческой деятельности, включая изобразительное искусство, движение, танец [28], сочинение историй, стихотворений.

Положительное воздействие фотографии на личность и ее отношение с окружающим миром могут проявляться как при просмотре и обсуждении фотоснимков (слайдов) совместно с психологом, так и с участниками группы при групповых занятиях.

В основе фотографии (слайда) лежит создание художественных образов. Это позволяет рассматривать фотографию как одну из форм визуального искусства.

Известный психотерапевт М. Е. Бурно в одной из своих книг «Терапия творческим самовыражением» целый раздел посвятил искусству фотографии и фототерапии. Он пишет [8]: «Творческая фотография, в отличие от обычной, есть отражение в снимке индивидуальных душевных особенностей. Камерой художник-фотограф отбирает свое, помогающее понять себя, испытывает вследствие этого творческое вдохновение — резонанс с окружающим миром красоты... Лишь вдохновение даст тот невидимо тончайший поворот, угол съемки, высветит душу снимающего. Когда в будущем у человека появятся какие-либо тяжести и тревоги, он вернется к своим снимкам, чтобы заново пережить вдохновение и

зарядиться новой энергией жизни, добра и красоты... постоянно фотографируя, человек уже автоматически, не задумываясь, как бы "разговаривает" с природой, тонко резонирует с мельчайшими оттенками природы и света, тем самым сливаясь с чудом гармонии и вечным обновлением ее в круговороте времен года... Человеку важно понять, что любой творческий снимок (слайд) — будь то гусеница или цветок — это "автопортрет" в том смысле, что снято это "по-своему", отражает индивидуальность, особое настроение снимающего.

Слайды и фотографии растений, птиц, валунов и т. д., ограничивая все это рамками кадра, помогают всмотреться в природное и теперь уже личностно преломленное и сообщают тем самым этим предметам, явлениям природы особую целебную прелесть. Нередко не заметишь в природе, что какой-то скромный цветок, окруженный пышным разнотравьем, так прекрасен, а на слайде в темноте вечера это видно.

И вот пациент, обогащенный слайдом этого цветка, теперь уже в природе видит его по-новому...»

Особой силой обладают, по мнению М. Е. Бурно, коллективно-творческие музыкально-слайдовые композиции, в создании которых может участвовать целая группа — семья, компания друзей, класс. Мелодии, интуитивно подобранные к слайдам, усиливают вдохновение.

## Возможности фотографии (слайда)

1. Играет с реальностью и ее зримыми отображениями. Фотография позволяет «играть» с реальностью и ее зримыми отображениями — выбирать из нее то, что наиболее интересно и важно, творчески комбинировать разные элементы реальности друг с другом и даже создавать иную, фантастическую реальность, невидимую физическим зрением. В фотографии может происходить соприкосновение и соединение реальности и фантазии, благодаря чему снимок становится «транзитным объектом», инструментом наглядно-действенного освоения мира и собственной внутренней реальности. Благодаря своим игровым возможностям фотография может приносить удивительное ощущение свободы, наверно, столь же сладостное, как и то ощущение свободы, что переживает во время игры ребенок [28].

2. Передает личное отношение к изображенному событию. Снимок выражает мысли и чувства фотографа. Фотограф, как и поэт, передает активное взаимодействие смыслового и «зримого» фонетического «звучания» изображения (линейные и тональные ритмы снимка). Объект можно снять с разных точек, но каждый отдельный снимок — это лишь одна точка зрения. Поскольку она сознательно выбрана, то она является личностной, субъективной. Значит, любой снимок содержит в себе кроме отражений, теней предметов также взгляд смотрящего на них. Тем самым в кадре изображаются не просто объекты, а объекты, увиденные кем-то. Такое преобразование есть интерпретация объекта, создание особого смысла, следовательно, смысл возникает как результат выдвижения одних сторон объекта по отношению к другим, тем, что затемняются [41].

3. Проясняет события, скрытые за кадром. Съемка мгновенна. «Схватывая» мельчайшие временные доли, фотограф оказывается перед фактом, что увиденное им уже распалось, ушло в небытие. И поэтому чаще всего, показывая кому-либо фотографии, мы сопровождаем показ рассказом. Рассказ позволяет не только передать наше отношение к тому, что изображено на фотографии, но и прояснить то, что скрыто «за кадром».

4. Оказывает воздействие на зрителя. В фотографии общими характеристиками для многих вещей являются линии. Линии, образующие рисунок, воспринимаются как «линии силы» или «динамичные силы», заключенные в изображаемых предметах. Выражающие ту или иную силу линии с их «направленной напряженностью», с их динамикой, которая то замедляется, то ускоряется, воспринимаются зрителем как динамичные, экспрессивные, и соответственно воздействует на зрителя.

5. Является универсальным инструментом сохранения и передачи информации и образного познания реальности. В некоторых случаях возможно использование фототерапии (слайдтерапии) с лечебно-коррекционной и развивающей целью в качестве значимого внешнего ресурса.

Так, например, просмотр слайдов с объектами природы — цветов, насекомых, животных, — выполненных с использованием макросъемки, и сопровождаемый подходящей музыкальной композицией, обеспечивает сенсорную стимуляцию, вызывая положительные эмоции и переживания, оказывает многостороннее исцеляющее, гармонизирующее и развивающее воздействие на детей и взрослых.

## Психологические функции фотографии

1. Фокусирующая/актуализирующая функция связана со способностью фотографии оживлять воспоминания и приводить к повторному переживанию событий, имевших место ранее, — как положительно, так и отрицательно окрашенных.

2. Стимулирующая функция связана с тем, что при создании и восприятии снимков происходит активизация разных сенсорных систем — прежде всего зрения, кинестетики, тактильной чувствительности. Фотографируя, человек вступает в активные отношения с миром. Выбирая объекты для съемки и производя ее, ему порой приходится прилагать немалые усилия для мобилизации своих чувств, воли и изобретательности.

3. Организующая (интегрирующая) функция. Фотосъемка немаловажна без способности человека осуществлять свой выбор и определенным образом «встраивать» объект восприятия в систему личных значений, соотносить его со своими потребностями и опытом.

4. Объективирующая функция в какой-то мере связана с фокусирующей/актуализирующей функцией и заключается в способности фотографии делать зримыми переживания и личностные проявления человека, отражающиеся в его внешнем облике и поступках. Человек может понять, в какой степени его мимика и поза, прическа, одежда, а также интерьер, его собеседники в кадре и т. д. связаны с его чувством культурного, тендерного или профессионального Я и потребностями в его изменении.

5. Отражение динамики внешних и внутренних изменений. Данная функция проявляется в том случае, когда имеется достаточное количество снимков, позволяющих провести ретроспективный анализ определенных этапов жизни человека и увидеть, насколько различаются оформление его внешности, поведение и окружающая среда в разные моменты времени.

6. Смыслообразующая функция заключается в ее способности помогать человеку увидеть смысл поступков и переживаний — как своих собственных, так и других людей, так как фотография позволяет «остановить мгновения» и достичь фокусировки на них. Она также обеспечивает необходимую для саморефлексии отстраненность, благодаря чему люди могут увидеть переживания и поступки в новом свете и постичь их иное, зачастую более глубокое либо альтернативное, содержание. Смыслообразующая

функция, если иметь в виду не только восприятие, но и создание снимков, в определенной мере связана с выбором объектов, времени и контекста съемки, благодаря чему осуществляется «селекция» наиболее значимого материала и его содержательная переработка. Выступая в этой функции, фотография нередко позволяет обозначить «истину» бытия, переживаний и человеческих отношений.

7. Контейнирующая (удерживающая) функция связана с тем, что фотография может «удерживать» чувства от бессознательного отреагирования их в реальности. Данная функция основана на том, что фотографические образы часто выступают в качестве инструментов символической экспрессии, которые, как это следует из психодинамических представлений, служат «канализации» психической энергии и ее трансформации в более высоко организованные психические проявления. На этом, в частности, основана идея о сублимации.

8. Экспрессивно-катарсическая функция заключена как в восприятии готовых снимков, так и в их создании. Повторное, иногда более глубокое, по сравнению с прошлой ситуацией, переживание чувств и их вербальное и невербальное выражение во время просмотра фотографий, в особенности, если оно происходит в присутствии достаточно эмпатичных и понимающих собеседников, способно приводить к эмоциональному «очищению» и освобождению от тягостных переживаний.

9. Защитная функция фотографии связана с ее способностью обеспечивать дистанцирование от травматичных и малопонятных переживаний и ту или иную степень контроля над ними. Так, например, человек может в течение определенного времени скрывать от близких некоторые из своих фотографий, если демонстрация и обсуждение того, что на них изображено, для него психологически небезопасно. При этом он может ощутить, что именно он и никто другой определяет момент, когда снимки могут быть показаны. Его возможность контролировать ситуацию и свои чувства будет очень важна для достижения ощущения психологической безопасности и, в конечном итоге, возможно, сделает его готовым к показу фотографий [28].

## ФОТОТЕРАПИЯ (СЛАЙД-ТЕРАПИЯ) С ДЕТЬМИ

Очень непросто рассказать о процессе фототерапии (слайд-терапии) с детьми, гораздо проще было бы оказаться в особом пространстве, где звучит тихая, мелодичная музыка, настраивающая на то, чтобы почувствовать нежность, удивление и восхищение Миром живой природы, а на большом экране крупным планом — застывшее чудо [29]. Это может быть и цветок ромашки, где виден каждый стебелек, каждая капелька росы на листках, желтая сердцевина, словно яркое солнце, и зелено-голубая стрекоза с прозрачными, будто из слюды, крылышками, у которой, оказывается, есть маленькие крапинки вокруг огромных выпуклых фасетчатых глаз, и различим каждый ее усик...

Красота заполняет все пространство, она проникает в детские сердца. Обычно глаз не замечает таких чудесных деталей в природе, ведь цветок или насекомое слишком малы. Увидеть сокровенную «тайну» помогает запечатленное мгновение — снимок.

Занятия можно проводить с детьми, начиная с 3-4 лет, попавшими к психологу с разнообразными психологическими проблемами, такими как невротические состояния, страхи, нарушения сна, замкнутость, тревожность, эмоционально-волевые нарушения, агрессивное поведение.

Слайд-терапия гармонично включается в программу групповых психокоррекционных занятий в детских и детско-родительских группах. Непосредственно просмотр слайд-фильма занимает 10—15 минут. Каждый слайд экспонируется на экране 10—15 секунд и сопровождается мелодией (образцы слайдов показаны на рис. 10, 11, 12, 13).

Очень часто дети просят показать фильм еще раз и остановить тот или иной кадр, хотя бы подойти к экрану и внимательно, уже с близкого расстояния, хорошо рассмотреть его, а затем придумать и рассказать или написать сказку о заинтересовавшем объекте.

### Пример из практики. Занятие со слайдами

Занятие проводилось в детско-родительской группе.

Данной группе детей 6-7 лет и их родителям (мамы и папы детей) демонстрировался слайд-фильм (это был видеоряд с изобра-

жением растений, животных и насекомых, сопровождаемый музыкальной композицией). После просмотра фильма родителям и детям было предложено разойтись в разные помещения.

Детям было предложено нарисовать то, что больше всего понравилось при просмотре слайд-фильма. Родителям было предложено нарисовать тот объект, который, по их мнению, мог бы понравиться их ребенку.

Когда дети и родители закончили выполнение задания, подгруппы были соединены. При сравнении рисунков родителей и их детей было выявлено, что родители в основном не угадали, какие объекты понравились их детям.

Затем дети придумывали сказку о персонаже своего рисунка и объясняли своим родителям, почему ими был выбран тот или иной объект.

# АРТ-ТЕРАПИЯ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОЙ ПОЛИКЛИНИКИ

Проблема применения арт-терапии в условиях детской поликлиники для оказания психологической помощи детям, находящимся в трудных жизненных ситуациях, страдающих различными видами психосоматических расстройств, многопланова и разнообразна.

Так, за период с 1996 по 2004 годы за психологической помощью к психологу детской поликлиники № 5 Василеостровского района Санкт-Петербурга обратилось 1150 детей. Из них 664 мальчика и 486 девочек (табл. 1).

Таблица 1

Проблематика обращения к психологу

Проблема	Число детей				Общий процент
	Мальчики		Девочки		
	абсолютное число	%	абсолютное число	%	
Общение с родителями	285	42,92	254	52,26	46,87
Общение со сверстниками	41	6,17	35	7,20	6,61
Деадаптация к детскому саду	13	1,96	10	2,06	2,00
Деадаптация к школе	113	17,02	40	8,23	13,30
Страхи	36	5,42	38	7,82	6,43
Психосоматика	85	12,80	57	11,73	12,35
Агрессивное поведение	33	4,97	17	3,50	4,35
Воровство	5	0,75	2	0,41	0,61
Профилактический осмотр	53	7,98	33	6,79	7,48
ИТОГО	664		486		



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 7

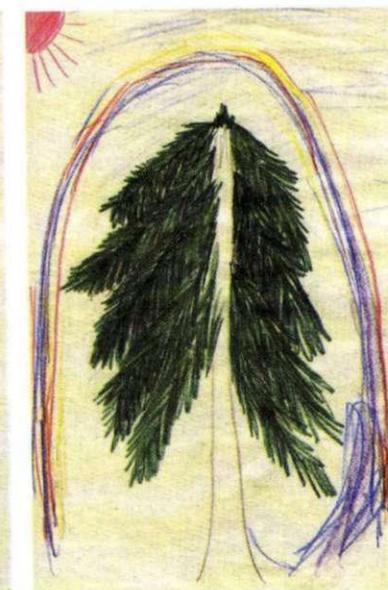


Рис. 9

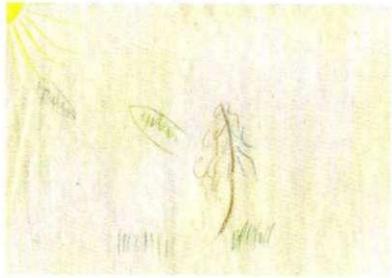


Рис. 5

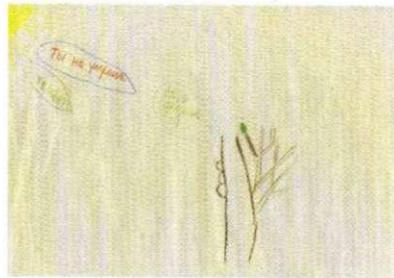


Рис. 6



Рис. 8



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15

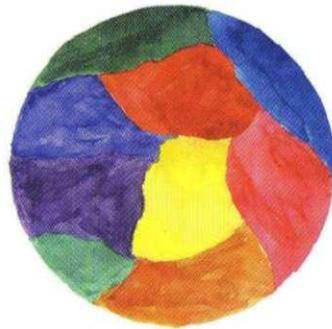


Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20

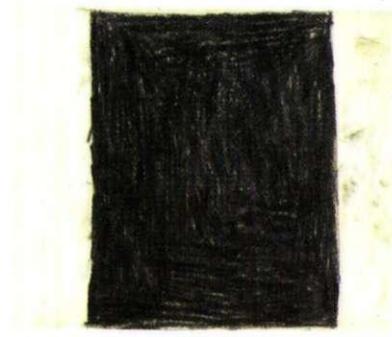


Рис. 21

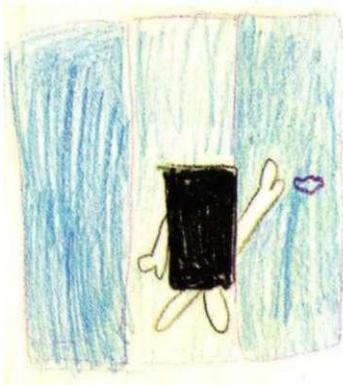


Рис. 23



Рис. 22

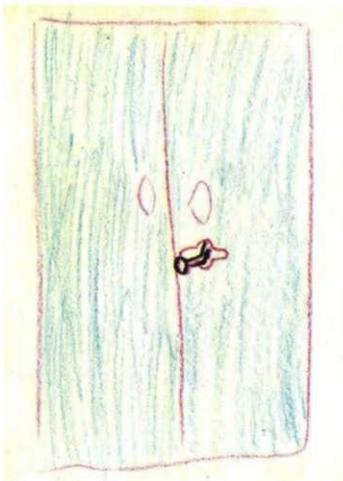


Рис. 24

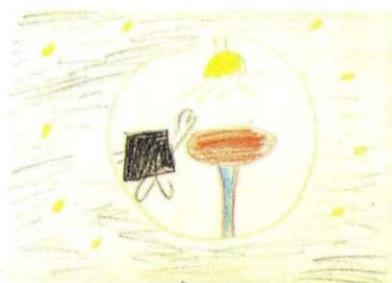


Рис. 25

При анализе заявленной проблематики выявлено следующее. Основной причиной обращения к медицинскому психологу является проблема общения детей с родителями. На втором месте у мальчиков выступает дезадаптация к школе, третье место занимают психосоматические проявления. У девочек на втором месте психосоматические проявления, на третьем — школьная дезадаптация.

## ГРУППОВАЯ РАБОТА: ПРОГРАММА ПСИХОЛОГО- КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ

В связи с постоянно возрастающей потребностью в психологической помощи семей, имеющих проблемы межличностного общения, возникла необходимость в разработке мероприятий для реабилитации семьи.

Среди основных задач терапии семей, имеющих проблемы межличностного общения, можно выделить следующие направления работы:

- 1) восстановление механизмов интеграции семьи;
- 2) коррекция неэффективной родительской позиции.

Типичным поводом для обращения к психологу, как правило, служат проблемы детей (ослабленное здоровье, эмоциональные и поведенческие отклонения, низкая успеваемость в школе и т. д.). Однако родителям зачастую трудно признать, что истинной причиной этих проблем является семейное неблагополучие. В этой связи использование такого известного и широко используемого подхода, как системная семейная психотерапия, становится весьма проблематичным, поскольку семья должна признать свое неблагополучие и вступить во взаимодействие с психотерапевтом.

Как известно, системная семейная психотерапия может быть эффективной только тогда, когда каждый член семьи готов быть достаточно открытым и откровенным в работе с психотерапевтом. Как показывает практика консультирования, в большей степени

характерен такой тип семей, где нарушения и проблемы признаются только в отношении ребенка [49].

В этом случае задачей специалиста становится работа с родителями и убеждение их в том, что совместное посещение занятий всей семьей будет способствовать более эффективной работе с ребенком, скорейшему улучшению его состояния, изменению нежелательного поведения.

Психокоррекционная работа с семьями, имеющими проблемы межличностного общения, должна строиться на сочетании просветительских и психокоррекционных мероприятий.

Просветительская деятельность в данном случае необходима для того, чтобы подготовить родителей к участию в групповой психологической работе. Рекомендуется прочитать курс лекций, в которых будут достаточно подробно и в доступной форме рассмотрены проблемы возрастных кризисов, психологических защит у детей, особенностей общения с ними, роли родителей в гармоничном развитии ребенка и т. д. Лекции могут сопровождаться просмотром учебных видеофильмов, иллюстрирующих теоретический материал, а также представлением клинических случаев из практики специалистов, ведущих профилактическую работу.

Среди наиболее значимых факторов, патологизирующих детско-родительские отношения, можно выделить нарушение механизмов интеграции семьи или отсутствие взаимопонимания между членами семьи, отчужденность, эмоциональную холодность, частые конфликты и пр. [54]. Поэтому терапия детско-родительских отношений в первую очередь должна быть направлена на восстановление этих механизмов.

Нарастанию семейной дезинтеграции способствуют следующие черты личности родителей:

- 1) повышенная эмоциональная чувствительность, склонность все принимать «близко к сердцу», легко расстраиваться и волноваться;
- 2) эмоциональная возбудимость или неустойчивость настроения, главным образом, в сторону его снижения;
- 3) склонность к беспокойству;
- 4) противоречивость личности;
- 5) стремление играть значимую, ведущую роль в отношениях с окружающими;
- 6) эгоцентризм — фиксация на своей точке зрения, отсутствие гибкости суждений;

- 7) гиперсоциальность — повышенная принципиальность, утрированное чувство долга, трудность компромиссов [15].

Коррекция этих деструктивных личностных черт родителей, оптимизация родительской позиции — психологической и воспитательной направленности матери и отца — являются неотъемлемой частью семейной терапии, одной из важнейших задач психологической коррекционной работы с неблагополучными семьями, имеющими проблемы межличностного общения.

Родительская позиция, оказывающая оптимальное воздействие на развитие личностного потенциала ребенка, обладает следующими свойствами:

- 1) адекватностью (оценка психологических и характерологических особенностей ребенка, наиболее близкая к объективной);
- 2) динамичностью (способность изменять формы и методы общения и воздействия на ребенка применительно к его возрастным особенностям, конкретным ситуациям, условиям жизни семьи);
- 3) прочностью (последовательность и однозначность);
- 4) направленностью воспитательных усилий в будущее, в соответствии с теми требованиями, которые ставит перед ребенком дальнейшая жизнь;
- 5) сочетанием эмоционального принятия и поддержки ребенка с высокой требовательностью и необходимым контролем и т. д. [34].

К факторам неэффективности во взаимоотношениях родителей с детьми специалисты относят:

- 1) низкую сплоченность и разногласия членов семьи по вопросу воспитания;
- 2) высокую степень противоречивости, непоследовательности, неадекватности;
- 3) выраженную опеку и ограничение ребенка в каких-либо сферах жизнедеятельности;
- 4) повышенную стимуляцию возможностей детей, в связи с этим частое применение угроз, осуждений и т. д.

Отклонения от оптимальной родительской позиции, характерные для неблагополучных семей, приводят к тому, что у детей не формируется представления о собственной ценности (о том, что

они любимы и нужны), задерживается развитие способности к сочувствию и сопереживанию, не развивается способность адекватно воспринимать себя и других.

Все это, в конечном итоге, неизбежно приводит к усугублению эмоциональных проблем ребенка, а также к развитию девиаций. В этом случае наиболее эффективной формой психологокоррекционной работы с такими семьями является организация межсемейных терапевтических (профилактических) групп, которые в семейной психотерапии принято называть детско-родительскими. Чаще всего работа в подобных группах строится на принципах терапии творчеством, включающей арт-терапию — игровую терапию, изотерапию, сказкотерапию, музыкотерапию, танцевально-двигательную терапию, песочную терапию.

Использование арт-подхода основано на занятиях различными видами искусства, включая живопись, рисунок, лепку, музыку, танец, драму. Данный базовый подход в работе детско-родительских групп имеет ряд преимуществ.

Во-первых, арт-терапия ориентирована преимущественно на невербальное общение, что делает ее особенно ценной в тех случаях, когда наблюдаются затруднения в словесном описании эмоциональных переживаний. В большей степени это характерно для семей с нарушенной жизнедеятельностью, особенно в случае сложных и деликатных проблем.

Во-вторых, творческая деятельность сама по себе является мощным средством сближения людей. Это особенно ценно в ситуациях нарушения семейной интеграции — взаимного отчуждения, затруднений в налаживании контактов.

В-третьих, арт-терапия вызывает у людей положительные эмоции, способствуя преодолению апатии, подавленности, безынициативности, помогает сформировать более активную жизненную позицию, что так необходимо в работе с семьями, испытывающими социальное напряжение. Кроме того, арт-терапия дает возможность социально приемлемого выхода агрессивности и других негативных чувств, позволяет проанализировать мысли и чувства (которые человек привыкает подавлять) и постепенно развивать способность к саморегуляции. Многие авторы подчеркивают, что арт-терапевтические методы облегчают также процессы лечения психосоматических заболеваний [26].

Групповые формы арт-терапевтической работы в настоящее время в практике работы с семьями используются очень широко.

Это обусловлено тем, что групповая арт-терапия позволяет развивать ценные социальные навыки, осваивать новые роли и проявлять латентные качества личности, наблюдая при этом, как модификация ролевого поведения влияет на взаимоотношения с окружающими. Она предполагает особую «демократическую» атмосферу, связанную с равенством прав и ответственности участников группы и требует развития определенных коммуникативных умений и способности адаптироваться к групповым нормам.

Из различных вариантов групповой арт-терапии (студийной, аналитической, тематической) для детско-родительских групп более всего подходит форма тематически ориентированной группы, в которой всех участников объединяет какая-либо единая проблематика. Тематически ориентированная группа по сравнению со студийной и аналитической группами предполагает большую степень структурированности (ведущий группы определяет, какие упражнения, игры используются в работе, ограничивает по времени и т. п.). В большинстве случаев тематически ориентированные группы являются полуоткрытыми, так как некоторые участники на определенном этапе могут покинуть группу. Данные группы, как правило, работают непродолжительное время и нацеливают участников на решение конкретных задач, исходя из их опыта.

Основной целью работы с семьями стала коррекция нарушенных межличностных отношений между родителями и детьми и повышение их социальной адаптации.

В ходе психолого-коррекционной работы решались следующие задачи:

- 1) выявление дисфункциональных семей посредством проведения психолого-диагностической работы в детских поликлиниках, в детских садах и школах;
- 2) повышение психологической грамотности родителей за счет обучающей программы (в виде курса лекций);
- 3) гармонизация детско-родительских отношений с использованием методов арт-терапии, включая проведение практических занятий с родителями и детьми (комплектация групп в соответствии с возрастом), организация и проведение занятий терапевтических детско-родительских групп.

Таким образом, программа включает три основных блока:

- 1) диагностический;

- 2) просветительский, лекционный;
- 3) практический (занятия для родителей и детей).

Программа рассчитана на 12 недель. Работа по каждому блоку проходит в строго определенной последовательности.

В рамках диагностической работы используются следующие психологические методики.

1. Для детей:

- 1) проективный тест «Несуществующее животное»;
- 2) проективный тест «Рисунок семьи»;
- 3) проективный тест «Дерево»;
- 4) цветовой тест Люшера (в обработке Л. Н. Собчик).

2. Для родителей:

- 1) анкета «Вы и ваш ребенок» (авторская разработка, см. Приложение 2);
- 2) опросник АСВ [54];
- 3) семейная социграмма [54].

Данное сочетание тестов дает достаточно полное представление о межличностных внутрисемейных отношениях и используется для оценки эффективности проведенной психокоррекции. Кроме перечисленных методик необходимо использовать метод наблюдения и клиническое интервью.

На основании выявленных особенностей семейного воспитания у контингента населения, обратившегося за помощью, показано, что психокоррекционные мероприятия необходимо проводить ступенчато, начиная с родителей, затем подключая детей или бифокально, с учетом социокультурных и возрастных особенностей членов семьи.

Просветительская работа с родителями включает в себя обучающие занятия теоретической и практической направленности.

## Примерная тематика теоретических занятий в родительских группах

Предлагаемый теоретический курс состоит из шести лекций по следующим темам:

Лекция 1. Этапы формирования личности и жизненные кризисы. Теория личности Э. Эриксона.

Лекция 2. Психологические защиты.

Лекция 3. Психология общения. Э. Берн. Теория транзакций.

Лекция 4. Психосоматические заболевания как результат социальной дезадаптации.

Лекция 5. Стили родительского воспитания. Личность родителей.

Лекция 6. Роль семьи в развитии гармоничной личности. Жизненный цикл российской семьи. Свойства семейной системы.

Практические занятия проводятся в закрытых группах (12—15 человек) по 2-2,5 часа, 2—3 раза в неделю и ставят своей целью не только конкретизацию теоретических положений, но и закрепление навыков и умений адекватной межличностной коммуникации.

В ходе практических занятий с родителями решались следующие задачи:

1. Стабилизация психологического состояния родителей.
2. Снятие невротической симптоматики.
3. Повышение уровня осознанности в эмоциональной и поведенческой сферах (особенно в чувствах и поступках по отношению к детям).
4. Формирование позитивного самовосприятия и восприятия других людей.
5. Пробуждение творческого потенциала, способности по-новому, нестандартно видеть жизненные ситуации и разрешать затруднения.

## Примерная тематика практических занятий в родительских группах

### Занятие 1

Участники занятий садятся в круг и в дальнейшем все обсуждения происходят в кругу.

1. Участникам предлагают написать на карточке свое имя и изобразить свой символ.

2. После этого их просят представиться, пояснить свой символ и выразить цель посещения занятий.

3. Процедура знакомства. Психогимнастическое упражнение «Поменяются местами...». «Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: "Пересядьте все те, у кого есть сестры", — и все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы больше узнать друг о друге».

4. Обсуждение чувств, возникших в процессе упражнений.

5. Упражнение «Сказка по кругу». Все участники начинают писать сказку на отдельном листе бумаги, затем, по команде ведущего, передают свой листок соседу и продолжают делать это до тех пор, пока он к ним не вернется с их собственной фразой в начале листа. Затем каждый придумывает окончание своей сказки. Чтение всех сказок вслух.

6. Обмен впечатлениями от занятия.

7. Объяснение домашнего задания: написать сказку в кругу своей семьи.

8. Ритуал завершения занятий. Например, упражнение «Колодец». Вся группа встает в плотный круг, лицом в центр, одновременно по команде ведущего все делают вдох и затем продолжительный выдох со звуком «у-у-у...» в центр круга. Упражнение заканчивается с окончанием последнего звука.

## Занятие 2

1. Приветствие. Инструкция: «Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованных ранее приветствий. Мы же все вместе будем повторять предложенное приветствие». Обсуждение упражнения.

2. Обсуждение домашнего задания. Чтение домашних сказок.

3. Изотерапия. Работа с сухими художественными материалами. Каждый участник группы выбирает один художественный материал (это может быть сухая пастель, масляная пастель, восковые мелки, уголь, сангина, цветные карандаши или фломастеры), затем берет чистый лист бумаги, находит себе место в пределах рабочего помещения и комфортно устраивается. При звучании спокой-

ной музыки берет художественный материал в не ведущую руку (для правой — в левую, для левой — в правую) для свободного ижения руки с выбранным материалом по пространству бумаги. Окончание музыки будет сигналом для завершения этого упражнения. Затем все участники вновь собираются в круг и облают проделанную работу следующим образом: сначала дают название своему рисунку, затем делятся с окружающими своими впечатлениями и переживаниями, возникшими во время рисования.

4. Следующее упражнение похоже на предыдущее, но отличается тем, что художественный материал берется в ведущую руку.

5. Обмен впечатлениями от занятия.

6. Объяснение домашнего задания. Инструкция: «Обратите внимание, насколько вам удастся принимать вашего ребенка. Для того в течение трех дней постарайтесь подсчитать и затем записать, сколько раз ВЫ обратились к своему ребенку с эмоционально положительными высказываниями (радостным приветствием, добрением, поддержкой), а сколько — с отрицательными высказываниями (с упреком, критикой, замечанием)».

7. Ритуал, завершающий занятие, — «Колодец».

## Занятие 3

1. Приветствие. Инструкция: «Начнем с приветствия. Все встанут, и задача каждого участника — поздороваться с каждым за руку, при этом необходимо посмотреть в глаза тому, с кем вы здороваетесь, и произнести его имя и приветствие». Обсуждение упражнения.

2. Анализ домашнего задания.

3. Изотерапия. Упражнение «Разговор двух рук». Работа с сухими художественными материалами. Каждый участник группы выбирает два художественных материала (это может быть сухая пастель, масляная пастель, восковые мелки, уголь, сангина, цветные карандаши или фломастеры), затем берет чистый лист бумаги и прочно закрепляет его на горизонтальной поверхности, находит себе место в пределах рабочего помещения и комфортно устраивается. При звучании спокойной музыки берет художественный материал в обе руки и «разрешает» им свободно двигаться по поверхности листа. Окончание музыки будет сигналом для завершения этого упражнения. Затем все участники вновь собираются в круг и обсуждают проделанную работу следующим образом: сначала дают название своему рисунку, затем делятся с окружающими-

ми своими чувствами и переживаниями, возникшими во время рисования.

4. Психогимнастическое упражнение: берется любой предмет, и каждый участник группы по очереди придумывает и сообщает всем, как и где можно использовать его, не повторяясь при этом.

5. Обмен впечатлениями от занятия.

6. Объяснение домашнего задания. Инструкция: «Дома закройте на минуту глаза и представьте, что к вам приходит ваш лучший друг, и вы показываете, что рады ему, что он вам дорог. А затем представьте, что это ваш ребенок. Вы показываете ему, что рады его видеть. Обнимайте своего ребенка не менее 4-х раз в день. Выполняя задание, обратите внимание на реакцию ребенка и на свои собственные чувства».

7. Ритуал завершения занятия — «Колодец».

## Занятие 4

1. Приветствие. Инструкция: «Пожалуйста, пускай каждый участник группы по очереди выскажет соседу справа пожелание на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким».

2. Обсуждение домашнего задания.

3. Психогимнастическое упражнение «Атомы». Инструкция: «Представим себе, что все мы — атомы. Атомы выглядят так (тренер показывает, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам). Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и я время от времени буду говорить какое-то число, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждой. Молекулы выглядят так (тренер вместе с двумя участниками группы показывает, как выглядит молекула: они стоят лицом друг к другу в кругу, касаясь друг друга предплечьями). Последнее число, которое называет ведущий, будет число два. Таким образом, группа разделилась на пары. Это нужно для следующего упражнения».

4. Изотерапия. Упражнение «Разговор на бумаге». Каждая пара берет один лист бумаги формата А3. Каждый участник выбирает один сухой художественный материал. Каждая пара занимает удобное для себя место в помещении, и они общаются невербально с помощью линий, пятен, картинок на листе бумаги. По окончании

упражнения вся группа рассаживается в круг таким образом, чтобы пары сидели вместе, и затем начинается обсуждение. Сначала один участник из пары рассказывает о том, насколько ему удалось понять своего собеседника и описывает свои чувства и переживания, а затем второй участник делится своими чувствами и переживаниями. Таким образом происходит обсуждение этого упражнения.

5. Сказкотерапия. Упражнение: придумать и рассказать сказку о понравившейся игрушке. Для этого приносится коробка с разнообразными игрушками, ставится в центр круга, и каждый выбирает себе одну игрушку. Текст получившейся сказки записывается на диктофон для дальнейшего использования в работе с группой. Затем каждый участник выбирает друга или друзей для своей игрушки и обосновывает свой выбор.

6. Обмен впечатлениями от занятия.

7. Объяснение домашнего задания. Инструкция: «Определите для себя и запишите круг дел, с которыми ваш ребенок может справиться самостоятельно, хотя и не всегда доведя результат до совершенства. В течение трех дней не вмешивайтесь в эти дела, если он не просит вас о помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке, ты, конечно, справишься!»

8. Ритуал завершения занятия — «Колодец».

## Занятие 5

1. Приветствие.

2. Психогимнастическое упражнение. Инструкция: «Все сидят на стульях в кругу, у одного из участников группы в руках мяч. Он кидает мяч кому-то из группы, называя вслух его имя. Тот, кто получит мяч, принимает позу, отражающую какое-то состояние. Все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу, находясь в ней некоторое время, стараются почувствовать предложенное состояние и сказать об этом в круг. Затем мяч бросается другому участнику. Упражнение заканчивается тогда, когда в упражнении принял участие каждый член группы». Обсуждение упражнения.

3. Обсуждение домашнего задания.

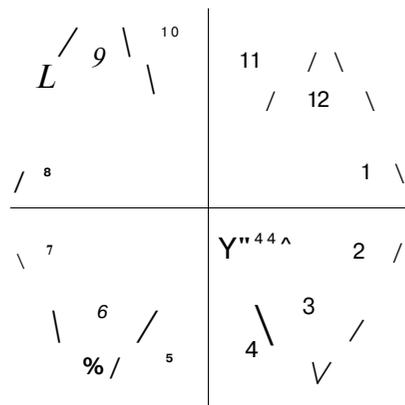
4. Изотерапия. Знакомство с красками (каждому предоставляется набор гуаши не менее 12 цветов — каждый набор должен иметь белую и фиолетовую краски). Каждый участник группы выбирает для себя наиболее комфортное место в помещении и

подготавливает его для дальнейшей работы: берет подготовленный лист бумаги (на листе бумаги формата А3 нарисован круг диаметром 15—18 сантиметров, разделенный на 12 равных секторов), емкость с водой, кисти, бумажную салфетку и палитру.

Задание:

1. Используя краски, закрасьте каждый сектор. Начните с красного цвета и двигайтесь к фиолетовому. Насладитесь этим процессом.

2. Обращайте внимание на то, что вы чувствуете, закрашивая каждый сектор. Вы чувствуете, что некоторые цвета вам нравятся, а некоторые нет? Доставляет ли вам большее удовольствие использовать какие-то определенные оттенки? Эти и подобные вопросы могут дать ключ к тому, какие цвета будут полезны для вашего текущего состояния здоровья.



- Начните с сектора № 1 — красный цвет;
- № 2 — красно-оранжевый;
- № 3 — оранжевый;
- № 4 — желто-оранжевый;
- № 5 — желтый;
- № 6 — желто-зеленый;
- № 7 — зеленый;
- № 8 — сине-зеленый;
- № 9 — синий;
- № 10 — сине-фиолетовый;
- № 11 — фиолетовый;
- № 12 — красно-фиолетовый.

3. Не разговаривайте во время выполнения задания. Во время упражнения может звучать легкая спокойная музыка. После завершения задания — обсуждение упражнения, где каждый участник отвечает на поставленные в начале упражнения вопросы.

4. Психогимнастическое упражнение «Коленки».

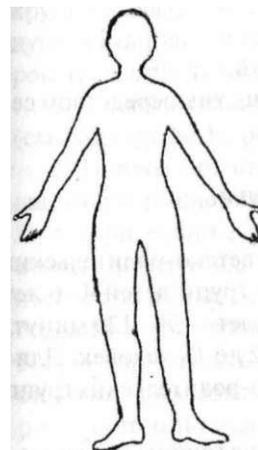
5. Обмен впечатлениями от занятия.

6. Объяснение домашнего задания. Инструкция: «Выберите из круга дел вашего ребенка несколько и постарайтесь не вмешиваться ни разу за 3 дня в их выполнение. В конце одобрите действия ребенка, найдя что-то положительное, несмотря на результат».

7. Ритуал завершения занятия — «Колодец».

## Занятие 6

1. Приветствие.



Я \_\_\_\_\_

Упражнение «10 Я». Каждому выдается лист бумаги — заготовка форматом в половину листа А4. На одной стороне листа изображен контур фигурки человека, который надо раскрасить, отражая чувства, пользуясь следующей инструкцией: «Чувства этого человечка живут в его теле, раскрасьте эти чувства, используя следующий набор сухих художественных материалов — 7 цветов (желтый, оранжевый, красный, зеленый, синий, коричневый, черный), берите только те цвета, которыми вам действительно хочет-

ся рисовать. На другой стороне листа имеется десять строчек, которые начинаются с буквы Я, заполните, пожалуйста, эти строчки, стараясь ответить самому себе на вопрос: «Кто Я?» Обсуждение упражнения.

2. Обсуждение домашнего задания.
3. Подведение итогов всего курса занятий.
4. Приглашение в детско-родительские группы для продолжения курса занятий.
5. Ритуал завершения занятия (это может быть чаепитие).

## План практических занятий с детско-родительской группой

Цель занятий — гармонизация межличностных отношений в семьях.

Задачи практических занятий:

- 1) коррекция внутрисемейных отношений;
- 2) наиболее полное самовыражение личности посредством семейного творчества;
- 3) усиление сплоченности семьи;
- 4) повышение социальной адаптации семьи.

Продолжительность групповых занятий в детско-родительских группах зависит от возраста детей. Так, для групп детей 4-6 лет занятие длится 45-60 минут, для детей 7-14 лет — 90-120 минут.

В каждой группе может участвовать от 12 до 16 человек. Длительность курса практических занятий детско-родительских групп составляет 12 занятий (два раза в неделю).

Психокоррекционные детско-родительские группы обязательно должны быть закрытыми, то есть после первого занятия новые участники в группу не допускаются.

### Занятие 1

Цель: знакомство и установление контактов между участниками группы.

Участники занятий садятся в круг и в дальнейшем все обсуждения происходят в кругу.

1. Процедура первого знакомства: «Написать на карточке свое имя и изобразить свой символ; представиться, пояснить свой символ и выразить цель посещения занятий и ожидание от занятий»;

2. Психогимнастическое упражнение «Свободный стул». Цель: повышение активности членов группы, придание занятию игровой формы. Для проведения упражнения один из участников группы, а лучше, если это будет тренер, встанет в центре круга, тогда освободится один стул, необходимый для проведения упражнения. Задача участника группы, около которого с правой стороны окажется свободный стул, — хлопнуть по этому стулу и назвать имя любого участника группы, исключая стоящего в центре человека, приглашая его сесть на этот стул. Тот участник, чье имя произнесено, должен встать со своего стула и пересесть на тот стул, куда его пригласили. Соответственно, освободится его стул, и другой участник группы, около которого справа окажется свободный стул, должен пригласить другого участника группы. И так далее. Задача стоящего в центре круга, в случае заминки, занять свободный стул. В этом случае ведущим становится тот участник, который не успел быстро среагировать, хлопнуть по стулу и пригласить участника группы.

3. Психогимнастическое упражнение «Поменяйтесь местами...» (см. занятие № 1 с родителями — Знакомство).

4. Психогимнастическое упражнение «Стражники». Для проведения упражнения необходимо нечетное количество участников. Предварительно все рассчитываются на «первый», «второй». Все вторые номера сидят на стульях, первые стоят за спинками их стульев, оставшийся без пары участник группы стоит за спинкой свободного стула (допустим, его зовут Коля). Инструкция: «Задача Коли — пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. При этом он может пользоваться только невербальными средствами, говорить ничего не надо. Все, кто сидят на стульях, очень хотят попасть на свободный стул. Задача тех, кто стоит за спинками стульев, — удержать своих "подопечных". Сделать это можно, успев положить руку на плечо того человека, который сидит на вашем стуле, в тот момент, когда вы заметили его намерение пересесть. Руки стоящих участников упражнения до определенного времени предлагаются на спинке стула». Через некоторое время тренер предлагает участникам поменяться местами.

5. Обсуждение чувств, возникших в процессе трех психогимнастических упражнений. Ситуация обсуждения используется для лучшего знакомства участников друг с другом.

6. Обсуждение правил группы.

7. Обсуждение дня занятий. Получение ведущим обратной связи от участников о занятии.

8. Объяснение домашнего задания: в течение трех дней обращать особое внимание на окружающий мир — на природу, на отношения между людьми, и постараться это запомнить или записать.

9. Ритуал завершения занятия — «Колодец».

## Занятие 2

Цель: установление более тесного эмоционального контакта между участниками.

1. Приветствие. Участники встают в круг. Инструкция: «Начнем сегодняшний день так. Встанем (ведущий встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здороваться будем за руку с каждым. И еще одно условие: необходимо при этом встретиться взглядом с тем, с кем здороваетесь, и назвать его по имени, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное — никого не пропустить». После того как все поздоровались и снова встали в круг, тренер говорит: «Внимательно посмотрите друг на друга. Со всеми ли вы поздоровались?» Если обнаружится, что кто-то кого-то пропустил, то надо предложить им поздороваться. Затем все садятся в круг, и тренер задает группе один из вопросов: «Как настроение?», «Как вы себя чувствуете?»

2. Обсуждение домашнего задания.

3. Изотерапия: рисунок в круге (мандала). Каждому участнику группы дается лист формата А3 с нарисованным на нем кругом. Инструкция: «Заполнить круг как захочется, если возникнет желание выйти за рамки круга, то это можно сделать. Когда работа будет закончена, необходимо придумать название работы». Обсуждение этого задания.

4. Танцевально-двигательное упражнение: разминка — расслабляющие упражнения под спокойную музыку. Круговые танцы — хороводы.

5. Изотерапия: изобразить на листе бумаги предыдущее упражнение (танцы). Придумать ему название. Обсуждение рисунка.

6. Высказывания участников о своих впечатлениях от занятия.

7. Объяснение домашнего задания: «Найти и принести на следующее занятие несколько небольших предметов, имеющих разную фактуру».

8. Ритуал завершения занятия — «Колодец».

## Занятие 3

Цель: расширение представлений участников группы о самих себе и о своих детях (родителях), укрепление чувства доверия друг к другу.

1. Приветствие. Участники садятся в круг. У ведущего в руках мягкий и легкий мячик. Инструкция: «Начнем наш день с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому хотите пожелать, и одновременно говорите это Пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех и постараемся никого не пропустить».

2. Обсуждение домашнего задания: по какому принципу подбирались предметы? Инструкция: «Давайте сложим все предметы в мешочек, и затем каждый по очереди, не заглядывая в него, на ощупь выберет какой-нибудь предмет. Попробуйте, не вынимая этого предмета, определить, что это такое». Обсуждение упражнения.

3. Упражнение «Роза и чертополох». Тренер приносит два предмета, один из которых будет розой, другой чертополохом. Роза и чертополох нужны для того, чтобы их подарить участнику группы, причем, розу вручают за хорошие качества, а чертополох — за плохие. Инструкция: «Сейчас первый участник группы возьмет розу и чертополох в руки. Встанет и подойдет к другому участнику группы, которому ему захочется вручить эти предметы. Вручая предметы, он должен объяснить, за какие качества он вручает розу, а за какие — чертополох. Затем тот, кому были вручены роза и чертополох, выбирает другого участника и дарит их ему с напутственными словами». Обсуждение упражнения.

4. Упражнение «Атомы». Инструкция: «Представим себе, что все мы — атомы. Атомы выглядят так (тренер показывает, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам). Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и я время от времени буду говорить какое-то число, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждой. Молекулы выглядят так (тренер вместе с двумя участниками группы показывает, как выглядит молекула: они

стоятлицом друг к другу в кругу, касаясь друг друга предплечьями). Последнее число, которое называет ведущий, будет число два. Таким образом, группа разделилась на пары. Это нужно для следующего упражнения.

5. Упражнение «Слепой и поводырь». Участники группы разбиваются на пары. Один участник пары — «слепой», он закрывает глаза, а другой — «поводырь». Задача поводыря — охранять своего напарника, когда тот будет передвигаться по пространству комнаты, подводить к различным предметам и поверхностям для «тактильного знакомства». Через 15 минут участники упражнения меняются ролями. Обсуждение упражнения.

6. Изотерапия: «Изобразить на листе бумаги те чувства, которые возникали, когда участник группы был «слепым» и «поводырем». Обсуждение задания. Впечатления участников от занятия.

7. Объяснение домашнего задания: «Придумать и написать историю на тему "Волшебная страна"».

8. Ритуал завершения занятия — «Колодец».

## Занятие 4

Цель: развитие чувства сплоченности (в группе, между родителями и детьми).

1. Приветствие. Все участники группы садятся в круг. Психогимнастическое упражнение. По счету ведущего, на счет три все одновременно, не договариваясь и не произнося ни слова, «выбрасывают» пальцы; это упражнение выполняется до тех пор, пока все участники группы не «выбросят» одинаковое число пальцев. Обсуждение упражнения.

2. Обсуждение домашнего задания.

3. Музыкотерапия: «Выбрать для себя любой из имеющихся музыкальных инструментов, познакомиться с ним, попробовать на нем поиграть. Объяснить, почему выбран именно этот инструмент».

4. Упражнение «Оркестр». Все участники группы закрывают глаза. У каждого в руках понравившийся ему музыкальный инструмент. Ведущий говорит: «А сейчас в течение нескольких минут мы с вами будем участниками оркестра. Каждый имеет возможность использовать свой инструмент для создания спонтанной композиции. Вы сами почувствуете, когда ей придет время закончиться». Обсуждение упражнения.

5. Изотерапия: «Изобразить на листке бумаги, используя любые художественные материалы, чувства, которые возникали в процессе упражнения «Оркестр». Обсуждение упражнения.

6. Обмен впечатлениями от занятия.

7. Объяснение домашнего задания: «Дома вместе с родителями организовать подобный "Оркестр" и нарисовать ощущения от этого упражнения».

8. Ритуал завершения занятия — «Колодец».

## Занятие 5

Цель: развитие способности осознавать и выражать свои чувства и ощущения, снятие страха и формирование умения выражать свои чувства перед собственными детьми (родителями), освобождение от неосознаваемых подавленных эмоций.

1. Приветствие. Группа садится в круг. Инструкция: «Давайте начнем сегодняшний день с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем это так. Первый участник встанет, подойдет к любому другому, поздоровается с ним и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подойдет к следующему, и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание надень».

2. Обсуждение домашнего задания.

3. Просмотр слайд-фильма (специально подобранные слайды с видами природы, зверей, насекомых с музыкальным сопровождением). Слайд-фильм призван пробудить подавленные эмоции, и ведущий должен быть готов к работе, связанной с их отреагированием (спонтанным выражением и освобождением от давления, которое они оказывают на психику), что приводит к глубокому психотерапевтическому эффекту. Обсуждение ощущений и чувств, возникших при просмотре слайд-фильма.

4. Изотерапия. «Изобразить на листе бумаги любого формата, что особенно запомнилось во время просмотра». Обсуждение этого упражнения.

5. Обмен впечатлениями от занятия.

6. Объяснение домашнего задания: в течение трех дней представлять себя фотографом и мысленно запечатлеть три самых поразительных момента, таким образом как бы сделать три слайда.

7. Ритуал завершения занятия — «Колодец».

## Занятие 6

Цель: расширение представлений участников о самих себе и своих детях (родителях) как о талантливых, уникальных, способных к внутреннему росту личностях.

1. Приветствие. Группа садится в круг. Инструкция: «Пусть каждый из вас подумает над тем, какое качество он больше всего ценит в людях. После того как вы сделаете свой выбор, придумайте (или вспомните) короткий рассказ, историю, притчу, которые несли бы информацию о выбранном вами качестве. Услышав ваш рассказ (историю, притчу), остальные участники группы должны понять, о каком качестве идет речь».

2. Обсуждение домашнего задания.

3. Упражнение «Полянка». Все участники группы сидят в кругу, по очереди представляют себя на полянке в лесу в виде любого объекта и сообщают об этом другим участникам. Так происходит до тех пор, пока все участники группы не остановятся на каком-то одном персонаже. После этого все члены группы встают и начинают изображать своих персонажей. Когда все закончат «представлять», начинается обсуждение этого упражнения.

4. Танцевательная терапия. Группа выстраивается в ряд. Звучит музыка, и участники начинают двигаться. Причем первый участник становится ведущим, а остальные — ведомыми. В качестве ведущего участник группы спонтанно и свободно самовыражается, максимально используя свой танцевально-экспрессивный репертуар. Остальные члены группы следуют за ним, стараясь повторять его движения. Через некоторое время первый участник переходит в конец ряда и становится ведомым.

5. Обмен впечатлениями от занятия.

6. Объяснение домашнего задания: нарисовать свои впечатления от упражнения «Полянка».

7. Ритуал завершения занятия — «Колодец».

## Занятие 7

Цель: развитие способности выражать свои истинные чувства, коррекция неадекватной «Я-концепции».

1. Приветствие. Группа садится в круг. Инструкция: «Сейчас у каждого из вас будет полторы минуты для того, чтобы обратиться к группе. Цель обращения — помочь каждому отвлечься от про-

блем, не относящихся к нашей работе, сосредоточиться на ситуации "здесь и теперь", полностью включиться в работу группы».

2. Обсуждение домашнего задания.

3. Психогимнастическое упражнение «Путаница». Инструкция: «Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к середине круга. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась одна чья-то рука. При этом постараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем. Раз, два, три». После того как все руки соединены попарно, участникам группы предлагается «распутаться», не разнимая рук. После завершения проводится обсуждение задания.

4. Изотерапия. Задание нарисовать свой «Автопортрет». Все участники группы берут лист бумаги форматом А4 в не ведущую руку (левая для правой, правая для левой), берут фломастер, закрывают глаза и, не отрывая руки от листа бумаги, рисуют свой портрет. Затем, когда контуры готовы, участники группы открывают глаза, и теперь их задача — довести до готовности свою работу (необходимо закрасить фломастерами разного цвета замкнутые пространства внутри портрета, получившиеся в процессе рисования). Обсуждение задания.

5. Танцевательная терапия. Группа встает в круг. Один из участников выходит в центр круга и танцует сначала танец «Какой я есть на самом деле», а затем — танец «Каким бы я хотел быть». По окончании следующий участник выходит в центр круга. Обсуждение задания проводится по следующей схеме:

- Что чувствовали участники-наблюдатели и сами танцующие?
- Как в нескольких словах можно охарактеризовать танец того или иного члена группы?
- Каковы характерные особенности танцевальной экспрессии участником?
- Насколько отличаются танец «Я-реальное» от танца «Я-идеальное»?
- Танец был направлен на самовыражение или на взаимодействие с другими?

6. Обмен впечатлениями от занятия.

7. Объяснение домашнего задания: вспомнить свой танец «Какой я есть на самом деле», а затем — танец «Каким бы я хотел быть» и изобразить на бумаге чувства, которые возникают при воспоминаниях об этих танцах.

8. Ритуал завершения занятия — «Колодец».

## Занятие 8

Цель: повышение компетентности в общении с собственными детьми (родителями) и другими участниками группы.

1. Приветствие. Выполняется психогимнастическое упражнение. Группа становится в шеренгу. Одновременно, на счет ведущего, всем участникам группы предлагается прыгнуть на мете с поворотом туловища на 90 градусов, не указывается, в какую сторону. Упражнение считается выполненным тогда, когда все участники группы будут стоять лицом в одну сторону.

2. Обсуждение домашнего задания.

3. Упражнение «Испорченный телефон». Для проведения упражнения необходимо, чтобы один из играющих схематично изобразил на бумаге что-то не очень сложное, например, дом, из трубы которого идет дым, а в небе летают птицы. Ведущий показывает картинку одному из играющих и затем прячет ее. Тот, кто ее увидел, шепотом рассказывает второму, что на ней изображено. Второй шепотом пересказывает услышанное третьему и т. д. Последним узнает содержание картины тот, кто будет ее изображать. То, что им нарисовано, сравнивается с самой картиной, затем оценивается качество устного рассказа о ней, в котором участвовали все играющие. Проводится обсуждение упражнения.

4. Упражнение «Повтори позу». Инструкция: «Двое участников группы становятся лицом друг к другу. Один принимает на 5 секунд какую-либо позу, затем возвращается в исходное положение, после этого другой должен точно ее повторить, далее они меняются ролями. Затем выходят две пары и тоже становятся лицом друг к другу. Оба игрока одной пары принимают на 2–3 секунды каждый свою позу, любой участник другой пары по знаку ведущего должен показать их одну за другой. И вновь пары меняются ролями». Обсуждение упражнения.

5. Изотерапия: упражнение «Разговор на листе бумаги». Инструкция: «Участники группы произвольно разбиваются на пары. Каждый участник выбирает один фломастер. Каждая пара выбирает для выполнения упражнения свое место в помещении и берет лист бумаги форматом А3. Затем участники каждой пары начинают свой "разговор", применяя для этого только фломастер и лист бумаги, используя линии, геометрические фигуры, пятна. Разговаривать во время выполнения упражнения запрещается». Обсуждение упражнения.

6. Обмен впечатлениями от занятия.

7. Объяснение домашнего задания: в течение трех дней обращать внимание на то, насколько правильно вы понимаете окружающих людей, получая от них обратную связь, и насколько они понимают вас.

8. Ритуал завершения занятия — «Колодец».

## Занятие 9

Цель: повышение компетентности в общении, достижение более высокого уровня групповой и семейной сплоченности.

1. Группа садится в круг. Инструкция: «Пусть кто-то из вас выйдет за дверь. Мы (те, кто останется) выберем одного человека, который будет инициатором движения. Он будет выполнять какие-либо движения, время от времени меняя их, а мы все будем их повторять. Участник, находившийся за дверью, вернется в комнату, встанет в центр круга и, внимательно наблюдая за нами, постарается понять, кто же является инициатором движения». Обсуждение.

2. Обсуждение домашнего задания.

3. Изотерапия. Инструкция: «Разбейтесь на две группы — "детей" и "родителей". Изобразите игру родителей и детей. Затем "дети" начинают рисовать под руководством "родителей", а "родители" создают рисунки для "детей". Работа завершается дискуссией об отношениях детей и родителей». Обсуждение упражнения.

4. Танцевдвигательная терапия. Круговые танцы — вся группа делает синхронные движения, держась за руки. Группа танцует под музыку, а затем изображает на рисунке или в скульптуре свои впечатления. Обсуждение упражнения.

5. Обмен впечатлениями от занятия.

6. Объяснение домашнего задания: дома в течение трех дней прослушивать разнообразные музыкальные произведения и изображать на листе бумаги свои впечатления.

7. Ритуал завершения занятия — «Колодец».

## Занятие 10

Цель: повышение компетентности в общении, развитие сенситивности (чувствительности) по отношению к другим людям.

1. Группа садится в круг. Психогимнастическое упражнение «У кого какой цвет?» Инструкция: «Сейчас я раздам вам карточки

с названием цвета, которые повторяются дважды, то есть, если вам досталась карточка с надписью "зеленый", то вы знаете, что еще у кого-то есть такая же карточка. Я буду перечислять названия овощей и фруктов, и каждый раз должны вставлять имеющие карточки цветов, соответствующих названным. Иногда я буду произносить названия предметов, которые не являются овощем или фруктом. В этом случае все остаются сидеть. По ходу упражнения внимательно следите за действиями других участников группы. Постарайтесь понять, у кого какой цвет». Обсуждение упражнения.

2. Обсуждение домашнего задания.

3. Изотерапия. Инструкция: «Используя большой лист бумаги (можно скрепить скотчем два листа обоев), обведите силуэты друг друга. Затем раскрасьте их и разместите в пространстве помещения, где проводятся занятия. После этого проводится "экскурсия" по выставке получившихся произведений». Обсуждение упражнения.

4. Психогимнастическое упражнение «Зеркало». Обсуждение упражнения.

5. Обмен впечатлениями от занятия.

6. Объяснение домашнего задания: дома нарисовать совместный рисунок «Моя семья».

7. Ритуал завершения занятия — «Колодец».

## Занятие 11

Цель: осмысление и закрепление опыта, полученного в процессе работы учебной группы.

1. Участники садятся по кругу. Инструкция: «У меня в руках несколько карточек. На них написаны названия различных предметов, состояний, понятий. Например, "лампа", "сон", "свет", "веселье" и т. д. Я приколю карточку на спину одному из вас, сделаю это так, чтобы он не видел, что на ней написано. Затем этот человек будет подходить к разным участникам группы (по своему выбору), и те, к кому он подошел, невербально, с помощью жестов будут показывать ему, что написано у него на карточке. Задача — понять, что написано на карточке». Обсуждение упражнения.

2. Обсуждение домашнего задания.

3. Изотерапия. Инструкция: «Каждый и группе выбирает для себя цвет, отражающий его индивидуальность, и находит партне-

ра, ориентируясь на его цвет. Затем пары изображают "разговор цветов" на одном листе бумаги, пытаясь вести свою линию параллельно линии партнера». Обсуждение задания.

4. Психогимнастическое упражнение. Инструкция: «Выберите себе пару и решите, как вы предложите партнеру провести завтрашний день. Информацию о ваших предложениях надо передавать только невербальными средствами (с помощью жестов). Предлагать варианты проведения завтрашнего дня начнете все одновременно по моему сигналу». Обсуждение упражнения.

5. Все участники садятся по кругу. Инструкция: «Сядьте так, чтобы вам было удобно. Закройте глаза и вспомните все, что вы делали сегодня в группе в обратном порядке, начиная с того момента, как я закончу говорить. Постарайтесь вспомнить как можно подробнее все, что происходило с вами в течение дня, ничего не объясняя и не интерпретируя». Обсуждение упражнения.

6. Обмен впечатлениями от занятия.

7. Объяснение домашнего задания: постараться вспомнить все занятия и записать наиболее запомнившиеся моменты.

8. Ритуал завершения занятия — «Колодец».

## Занятие 12

Цель: подведение итогов и планирование перспектив.

1. Группа садится в круг. Занятие начинается с обсуждения домашнего задания.

2. Изотерапия. Совместный рисунок на листе, состоящем из шести листов ватмана, с использованием всевозможных художественных материалов. Обсуждение работы.

3. Обсуждение всего курса занятий.

4. Упражнение «Колодец».

5. Совместное чаепитие.

Эффективность данной программы подтверждается как результатами повторного тестирования, так и многочисленными отзывами участников о позитивных изменениях, произошедших в их жизни после посещения групп коррекции детско-родительских отношений.

При разработке психокоррекционных программ использован обширный литературный материал [3, 7, 9, 10, 21, 23, 33, 37, 38, 40, 42, 48].

## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ФОРМА АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

### Работа с психосоматическими расстройствами

К психосоматическим расстройствам относят такие соматические заболевания, в происхождении, течении и исходе которых участвуют психосоциальные факторы.

Распространенность этих расстройств в детском возрасте значительна и составляет, по данным различных исследователей, 40-68% от числа обратившихся за помощью к врачам общего профиля [1].

К психосоматическим расстройствам относятся: нарушения сна, энурез, энкопрез, запор, бронхиальная астма, нейродермиты, язвенные заболевания желудочно-кишечного тракта, булимия, ожирение, вегетососудистая дистония и ряд других расстройств, являющихся начальными этапами заболеваний, сильнее проявляющихся в более позднем возрастном периоде.

То, что арт-терапия служит существенным элементом лечения указанных выше заболеваний, — очевидный факт. У детей с психосоматическими расстройствами, как правило, затруднена способность к разрядке эмоционального напряжения. Использование же арт-терапии облегчает отреагирование переживаний и фантазий, способствует изменению поведения и улучшению состояния здоровья через формирование внутренней картины здоровья.

При этом значительный интерес представляет также и видение внутренней картины болезни, то есть динамика собственного восприятия ребенком своего заболевания по мере его лечения, так как ее самоотслеживание обладает мощным терапевтическим воздействием.

Можно попросить ребенка нарисовать свою болезнь и то, как он себе представляет способ избавления от этой болезни. И в соответствии с этим проводить арт-терапию.

### Пример из практики: «Лечебная мандала»

Девочка 14 лет обратилась по поводу психосоматического заболевания кожи — нейродермита кистей обеих рук.

Девочка из многодетной семьи (четверо детей), она — старшая. Два года назад, когда младшему ребенку исполнилось 3 года, мама вышла на работу. Рабочий день мамы начинался в 9 часов утра и заканчивался в 18 часов вечера. Таким образом, дома ее не было с 8 утра и до 19 часов вечера. Поэтому в обязанности старшей девочки, которой в это время было 12 лет, входило: утром собрать младших детей и развести их в детские учреждения (в детский сад и школу), а после своей учебы привести их домой, покормить.

Для данной девочки нагрузка оказалась непосильной. В результате переживания чрезмерной физической и психологической нагрузки (ответственности за других членов семьи) у девочки возникло психосоматическое заболевание — нейродермит обеих кистей рук. Многократный курс лечения у дерматолога не оказал стойких положительных результатов. Девочке было рекомендовано обратиться к психологу.

В процессе первичной встречи девочке было предложено изобразить свое заболевание на листе бумаги, используя любые художественные материалы. Рисунок был выполнен гуашью и фломастером. Рисунок называется «Моя болезнь и я» (рис. 14). Описание рисунка: «Я нарисовала свою болезнь в виде черного пятна липкой, вязкой грязи, похожей на мазут. Себя я нарисовала под этим пятном, — мне страшно, я боюсь этого пятна».

На вопрос психолога, каким образом девочка представляет себе процесс выздоровления, она очень быстро нарисовала следующий рисунок (рис. 15). Описание рисунка: «Из раскрытого окна на черное пятно льется солнечный свет, и черное пятно постепенно растворяется».

Далее, на последующих сессиях, была использована изотерапия (мандала). Во время каждой сессии девочке предлагалось нарисовать рисунок в круге, придумать для него название и обсудить с психологом чувства и переживания, возникающие в процессе рисования (рис. 16-20). Курс занятий проводился в течение двух недель. Затем занятия были прекращены, так как начались летние каникулы. Девочке было дано задание рисовать на свободную тему.

Через два с половиной месяца девочка пришла на прием радостная, с огромной пачкой рисунков и без проявлений нейродермита.

## Работа со страхами

Страх — аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании человека конкретной угрозы для его жизни и благополучия; тревога — эмоционально заостренное ощущение предстоящей угрозы. Тревога в отличие от страха — не всегда отрицательно воспринимаемое чувство, так как она возможна и в виде радостного волнения, волнующего ожидания. Эмоционально неблагополучный ребенок, в зависимости от психической структуры личности, жизненного опыта, взаимоотношений с родителями и сверстниками, может испытывать как тревогу, так и страх. Состояние безотчетного, неопределенного беспокойства порождает тревогу, боязнь определенных объектов или мыслей — чувство страха.

Объединяющее начало для страха и тревоги — чувство беспокойства. Оно проявляется в том, что ребенок теряется, когда его спрашивают, не находит нужных слов для ответа на вопрос, говорит дрожащим голосом и часто замолкает совсем. Внутри все холодеет, тело «наливается свинцом», щемит в области сердца, ладони становятся влажными. Он может совершать много лишних движений или, наоборот, становится неподвижным, скованным. Такие симптомы говорят о перенапряжении психофизиологических функций организма.

Страхи бывают возрастные и невротические. Возрастные страхи отмечаются у эмоционально чувствительных детей как отражение особенностей их психического и личностного развития. Возникают они, как правило, под действием следующих факторов:

- 1) наличие страхов у родителей;
- 2) тревожность в отношениях с ребенком;
- 3) избыточное предохранение его от опасностей и изоляция от общения со сверстниками;
- 4) большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы ребенку родителем другого пола;
- 5) многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье;
- 6) отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителем того же пола, преимущественно у мальчиков;
- 7) конфликтные отношения между родителями;
- 8) психические травмы типа испуга;
- 9) психологическое заражение страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

Невротические страхи характеризуются большей эмоциональной интенсивностью и напряженностью; длительным течением или постоянством; неблагоприятным влиянием на формирование характера и личности; взаимосвязью с другими невротическими расстройствами и переживаниями; избеганием объекта страха, а также всего нового и неизвестного; относительной трудностью устранения страхов. Невротические страхи могут быть результатом длительных и неразрешимых переживаний.

Чаще бояться подобным образом чувствительные, испытывающие эмоциональные затруднения в отношениях с родителями дети, чье представление о себе искажено эмоциональными переживаниями в семье или конфликтами. Эти дети не могут полагаться на взрослых как на источник безопасности, авторитета и любви [43].

Иногда страхи трудно устранимы, так как воздействие на состояние ребенка со стороны взрослых оказывается только на внешнюю сторону, без учета характера, смысла и значения. Более эффективным будет воздействие на причину страха, порождающие его условия и обстоятельства.

Для лучшего воздействия на страхи необходимо прежде всего установить контакт с ребенком, подразумевающий доверительное отношение как условие развития творческих возможностей и веры в себя.

После установления контакта переходят к беседе, цель которой — выявить возможные, с точки зрения самого ребенка, причины возникновения страха.

Затем можно предложить ребенку «поиграть» со своим страхом.

Рисование, фантазирование, сочинение историй можно считать аналогом игры.

Наилучшие результаты от рисования страхов достигаются в 5-11 лет, в возрасте активного интереса к рисованию. В младшем дошкольном и в подростковом возрасте лучше использовать игровые способы устранения страхов. Если же подросток продолжает рисовать и обнаруживает способности в этом направлении, то эффект от рисования страхов будет таким же, как и раньше [15].

В первую очередь посредством рисования удаётся устранить страхи, порожденные воображением, — то есть то, что никогда не происходило, но может произойти (в представлении ребенка). Затем по степени успешности устранения идут страхи, основанные на реальных травмирующих событиях, но произошедших достаточно давно и оставивших не очень выраженный к настоящему времени эмоциональный след в памяти ребенка.

Недостаточный эффект от рисования страхов наблюдается, когда то или иное пугающее событие, например, застревание в лифте, укус собаки, избиение, пожар и т. д., было недавно. Тогда более целесообразно отвлечь ребенка или в игре эмоционально отреагировать психическую травму с целью изменения отношения к ней.

Не нужно бояться некоторого оживления страхов, происходящего в процессе рисования, поскольку это одно из условий полного их устранения. Гораздо хуже, если они останутся «тлеть» в психике, готовые «вспыхнуть» в любой момент.

Страхи рисуются карандашами, фломастерами или красками. Последние больше подходят для дошкольников, так как позволяют делать широкие мазки. Фломастерами охотнее пользуются младшие школьники. Подростки 12-13 лет предпочитают карандаши, что дает возможность детализировать изображение и стирать то, что не нравится. Таким образом, необходимо иметь достаточное количество изобразительных материалов, отвечающих экспрессивным потребностям ребенка. Детям должна быть предоставлена возможность выбора, облегчающая саму процедуру рисования [15].

### Пример из практики: «Страх ушел»

Девочка 9 лет, жалобы на страх темноты, который появился на фоне высокой температуры во время болезни, три года назад. Девочка даже не может пройти по коридору внутри своей квартиры в вечернее время, если в коридоре не включен свет.

Во время беседы девочка рассказала, что, «когда она была совсем маленькая, она ничего не боялась, но когда она один раз сильно болела, ей вдруг стало очень-очень страшно. И вот с тех пор она сильно боится темноты».

Психолог. Значит, раньше, когда ты была маленькой, ты не боялась темноты, а во время твоей болезни что-то произошло, и ты стала бояться темноты.

Девочка. Да, что-то произошло, когда я сильно болела, этот страх пришел ко мне.

Психолог. Страх сам каким-то образом пришел к тебе.

Девочка. Я думаю, что страх пришел через дверь, которая открылась, когда я сильно болела, а страх в тот момент мимо про-

ходил и случайно заглянул в открытую дверь. Я увидела его, испугалась и сама дверь захлопнула, и ему теперь никак не выбраться, вот он меня и пугает, наверно думает, что когда я испугаюсь, я дверь открою, а он тогда и убежит.

На предложение нарисовать свой страх девочка согласилась. Она изобразила его в виде большого черного квадрата. Рисовала она долго и старательно, стараясь нарисовать его «черным-пре-черным, как самая черная темнота» (рис. 21).

На следующем рисунке девочка изобразила страх (который стал менее насыщенного черного цвета) около двери (рис. 22).

На третьем рисунке дверь открыта, и страх уходит (рис. 23).

На четвертом рисунке (рис. 24) девочка нарисовала дверь с ключом в замочной скважине и прокомментировала, что она на всякий случай дверь закроет на ключ.

На последней работе (рис. 25) девочка нарисовала, как страх улетает к себе: «страх очень рад, что наконец-то он свободен».

Таким образом, с помощью размышлений и рисунков девочка нашла свой способ решения проблемы.

## АРТ-ТЕРАПИЯ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ

Поступление в школу и начальный период обучения вызывают перестройку всего образа жизни и деятельности ребенка. Учебная деятельность требует от ребенка определенной степени подготовленности и в физиологическом, и в социальном отношении. Наблюдения физиологов, психологов и педагогов показывают, что среди первоклассников есть дети, которые в силу индивидуальных психофизиологических особенностей трудно адаптируются к новым для них условиям, лишь частично справляются (или не справляются вовсе) с режимом работы и учебной программой [43]. У некоторых детей в связи с обучением в школе возникает большое количество различных трудностей и проблем, формируются неадекватные механизмы приспособления к школе — школьная дезадаптация. Такие дети нуждаются в психологической помощи.

При введении занятий в школе очень важно, чтобы дети воспринимали занятия с положительной точки зрения, а не как коррекционные занятия для отстающих. Необходимо, чтобы занятия считались развлечением или привилегией, а не исправлением недочетов. Следовательно, чрезвычайно важно то, каким образом занятия представляются детям.

Из-за того, что занятия часто организовываются вследствие возникающих проблем с поведением, их легко представить в негативном свете (например, «мы организовали эти занятия, потому что вы не умеете работать вместе», или «из-за вашего поведения», или «потому что вы не знаете, как говорить и высказывать свое мнение»). Занятия нужно представлять так: арт-терапевтические занятия помогают улучшить образ самого себя и укрепить самоуважение — это для детей; поднимают статус ребенка или детей — это для родителей; позволяют детям считать занятия частью обычного школьного расписания — это для учителей.

Арт-терапевтические занятия и упражнения, таким образом, можно подстроить под расписание, чтобы детям они казались частью «нормальной» школьной жизни

Детей, которых забирают на индивидуальные или групповые занятия, можно «отбирать» для работы над особым проектом (который можно потом представить классу или директору). Занятие с классом можно представить в виде создания книги, ведения журнала, индивидуальных или совместных проектов, подготовки к выставке или как интересный способ изучения поставленных вопросов или темы.

## ПОДГОТОВКА К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

Существует множество способов применения арт-терапевтического подхода, охватывающих целый ряд проблем.

1. Необходимо проводить работу с детьми, выделяемыми в классе или группе, с замкнутыми и уязвимыми детьми, с теми, которых дразнят, с имеющими трудности при обучении или с выделяемыми по культурному или половому признаку.
2. Очень важно помочь детям адаптироваться в период перехода из начальной школы в среднюю школу (развитие навыков и стратегий для того, чтобы справиться с требованиями средней школы; эмоциональная поддержка).
3. Проводить занятия с детьми на групповую сплоченность (развитие доверия и навыков работы в команде в различных условиях), на социальное взаимодействие (изменение динамики, социальных ролей, освоение социальных навыков и выработка взаимоуважения и понимания), на разрешение конфликтов (помочь научиться понимать конфликтные ситуации).
4. Использование арт-терапии в трудных классах, группах или при работе с отдельными детьми с различными проблемами, для развития навыков общения (улучшение навыков разговора и слушания, развитие способности делиться опытом, укрепление уверенности в себе).

## Групповая работа. Формирование групп

Упражнения и занятия по арт-терапии можно проводить индивидуально, в парах, в маленькой группе или в целом классе. Вопрос о формировании групп нужно рассматривать с учетом поставленных целей [58]. Следует принимать во внимание следующие вопросы:

1. Необходимо решить, в какой форме будет проводиться работа, при каких условиях занятия будут наиболее эффективны — в индивидуальной, парной, групповой работе или при работе с целым классом?

2. Второе, на что необходимо обратить внимание в условиях школы: как отнесется ребенок к тому, что его выделили? Даст ли это ему некоторое пространство и личную поддержку или он почувствует себя «заклейменным»? Будет ли это способствовать укреплению нежелательного образа самого себя или того, каким ребенок кажется классу? Может, организация групповой работы будет более подходящей?

3. Далее встает вопрос о том, с кем выгоднее всего сгруппировать ребенка — в соответствии с проблемами его поведения, дружбы, социальных навыков или уверенности в себе? Можно ли улучшить мнение ребенка о самом себе или мнение других о нем, объединив его с «умными» или «хорошими» детьми? Кто поможет ему вырваться из закрепившейся роли, завести новых друзей, поработать с социальными навыками и быть увиденным в положительном свете?

4. Затем необходимо решить вопрос о месте проведения занятий. Стоит ли проводить занятия в классной комнате? Или лучше иметь «особое место» для встреч? Даст ли детям встреча вне классной комнаты время и пространство, шанс «измениться» или это их еще больше отдалит?

5. Также необходимо определить наиболее подходящее время и длительность занятий.

6. И решить, нужно ли выделять время для преподавателей, чтобы поговорить с ними о развитии и результатах занятий, чтобы укрепить результаты и перенести в классную комнату, или в другие классы, или за пределы класса?

## Формы регистрации и обратной связи

Ведение документации необходимо для «отчетности» и оценки работы арт-терапевта, для динамического анализа психокоррекционного процесса, позволяющего принимать те или иные решения, связанные с проведением индивидуальных и групповых занятий с детьми. Рекомендуются следующие виды документации.

1. Журнал групповых арт-терапевтических занятий, включающий в себя:

- 1) фамилии и имена участников;
- 2) дата и время сессии, какая сессия по счету;
- 3) цель занятия;
- 4) тема, используемые упражнения, задания;
- 5) общая атмосфера в группе в начале, в середине, в конце сессии, общий характер взаимодействия, ощущения ведущего;
- 6) что происходило в группе, как вели себя отдельные участники (что делали, как участвовали в обсуждении);
- 7) каково было участие арт-терапевта в работе группы;
- 8) итоги сессии, план дальнейшей работы.

Таблица 2

Листок наблюдений

Занятия по арт-терапии. Листок наблюдений (Ф. И.)						
		В целом	В отдельных аспектах	До	После	Другое
1.	Являются ли занятия положительным опытом? — как ребенок ждет их? — как она говорит о них? — в каком состоянии она находится сразу после них?					
2.	Есть ли видимые изменения в уверенности ребенка?					
3.	Есть ли видимые изменения в уровне сотрудничества ребенка?					
4.	Заметили ли вы изменения роли или статуса ребенка в классе?					
5.	Есть ли видимые изменения в дружбе ребенка?					
6.	Заметили ли вы изменения в общении ребенка с другими?					
7.	Дополнительная информация или комментарии					

2. Дневник наблюдений за детьми, в котором можно отражать вопросы, возникающие у детей во время занятий, и фиксировать результаты изменения в восприятии детей, их ощущения самих себя и по отношению к школьному окружению.

3. Листок наблюдений. Классные учителя ведут запись об отдельных детях, забираемых на арт-терапевтические занятия (см. табл. 2). Наблюдение классных учителей может служить основой для пересмотра тактики ведения занятий.

4. Также может оказаться полезным проведение интервью, обсуждения и консультации с преподавателями, детьми и родителями для получения обратной связи.

## Основные принципы арт-терапевтических упражнений

Упражнения по арт-терапии служат инструментом для изучения чувств, идей и событий, для развития межличностных навыков и отношений, для укрепления самооценки и уверенности и создания более уверенного образа себя [58].

Перечислим особенности арт-терапевтического подхода.

1. Безоценочное восприятие всех работ: в арт-терапии нет «правильного» или «неправильного», и это нужно четко объяснить. Детям нужно чувствовать себя в безопасности, знать, что создание образов — это способ передачи своего опыта, мыслей и чувств, и что их не будут оценивать.

2. Дети как эксперты: упражнения созданы таким образом, что отправной точкой является опыт каждого ребенка. В этом смысле дети являются «экспертами» в отношении своих работ.

3. Важен вклад каждого: каждый ребенок делает важный и уникальный вклад. Все работы нужно рассматривать с равным уважением, вне зависимости от профессионализма.

4. Сохранение тайны: поскольку упражнения, возможно, задействуют личный уровень, нужно охранять детские тайны.

5. Рассказ о своей работе: условия для рассказа и обсуждения работы ребенка не должны быть директивными. Нельзя интерпретировать работу ребенка (это может делать только сам автор, по желанию), и детей нельзя заставлять раскрывать больше, чем они того желают.

6. Основные правила: при работе с парой, группой или всем классом желательно установить основные правила. Их нужно выполнять с взаимным уважением, ценя вклад каждого, чтобы окружающая среда была безопасной, чтобы все дети хорошо себя чувствовали.

Примерный список основных правил:

- 1) внимательно слушать друг друга;
- 2) не перебивать говорящего;
- 3) уважать мнение друг друга;
- 4) не обязательно принимать активное участие в занятии, если не хочется;
- 5) все должны чувствовать себя комфортно;
- 6) все сказанное на занятии должно оставаться конфиденциальным, если не было решено иначе.

7. Процесс и продукт: хотя метод арт-терапии делает акцент на процессе создания образа, важным является и сам продукт творчества, который помогает ребенку почувствовать законченность процесса и уверенность в себе.

8. Способы работы: упражнения можно строить по-разному. Они могут быть с высокой или с невысокой степенью структурированности. Способ работы определяется уверенностью и отношением детей, но, прежде всего — поставленными целями. Например, при работе с классом для развития сотрудничества может потребоваться высоко структурированный подход, чтобы каждый ребенок знал, что от него требуется и как это соотносится с целым.

8. Способы хранения работ: нужно найти способ сохранять работы ребенка, поскольку он гордится ими. Существует множество способов — это, например, особые папки, книга или журнал, выставки (которые можно делать индивидуально или совместно).

## УПРАЖНЕНИЯ

В данной главе представлены серии упражнений, основанных на арт-терапевтическом методе. Многие из них можно проводить со всем классом, в группе или индивидуально и адаптировать к

различным условиям. Многие упражнения можно посвятить изучаемой на уроках теме.

Начинать упражнения можно по-разному. Некоторые занятия начинаются с первоначального обсуждения, некоторые — спонтанно, другие — по взаимному соглашению.

Перед каждым занятием детям напоминают, что это не «урок рисования», что нет «правильного» или «неправильного» [58]. Им рассказывают, что существует множество способов выразить мысли, чувства, идеи:

- 1) посредством различных форм, цвета и текстуры;
- 2) посредством предметного изображения;
- 3) с помощью символов;
- 4) с использованием фигурок из палочек, готовых картинок;
- 5) сочетая все эти способы.

## Тема 1. Я

### «Автобиография»

«Ты можешь изобразить свою жизнь? Нарисуй картину своей жизни, изобразив важные события, большие изменения и то, что для тебя важно. Например, помнишь ли ты, как ты пошел в школу? Переезжал ли ты? Приезжал ли кто-нибудь к тебе погостить? Умирал ли кто-нибудь? Есть ли у тебя какие-то особенно радостные или печальные воспоминания, которые тебе хотелось бы сюда включить?»

Существует множество способов изобразить свою жизнь. Например, в виде кривой линии с отметками или в виде карты, или в виде соединенных между собой рисунков. Можешь рисовать так, как тебе захочется».

### «Прошлое/настоящее/будущее»

Это упражнение позволяет:

- 1) исследовать то, как меняются люди и предметы;
- 2) выразить свой опыт;
- 3) поделиться надеждами и страхами по отношению к будущему.

Из-за того, что понятия прошлого, настоящего и будущего являются, по своей сути, относительным, маленьким детям может быть

трудно это понять. Нужно начать с обсуждения того, что мы подразумеваем под этими понятиями, и того, как их можно использовать. Например, вчера, сегодня, завтра; в прошлом году, в этом году, в следующем году; в прошлом веке, в этом веке, в следующем веке. Затем детей просят изобразить и рассказать о своем опыте, чувствах и ожиданиях. Это упражнение очень подходит для работы с детьми-беженцами и иммигрантами. Это также хорошее упражнение для индивидуальных занятий с детьми, пережившими насилие или травму.

### «Моя неделя, мой день, моя жизнь»

Детей просят нарисовать картину своей недели или дня.

### «Космический корабль» (направленная визуализация)

«Ты летишь на неизвестную комическую станцию. Ты оставляешь все и всех позади. Ты не знаешь, когда ты вернешься обратно. Ты можешь взять с собой только один контейнер, но можешь положить туда все, что хочешь. Можешь взять с собой что угодно, но выбирай внимательно, потому что это твой единственный шанс.

Нарисуй или построй свой контейнер и наполни его изображениями или моделями того, что ты хочешь взять с собой».

### «Безопасные места» (направленная визуализация)

«Закрой глаза и представь себе комнату, в которой тебе тепло, радостно и совершенно безопасно. Эта комната принадлежит только тебе. Здесь тебя никто не может обидеть, никто не может войти, если только ты сам того не захочешь. Что находится в твоей комнате? Есть ли там кровать, стол, занавески, ковер? Есть ли стул? Он большой и мягкий или деревянный и жесткий? Есть ли окна? Занавески задернуты или отдернуты? Есть ли полки? Что на них? Журналы или книги? Мягкие игрушки? Игры? Комната светлая или темная? Не открывая глаз, еще раз осмотри свою безопасную, уютную комнату.

Открыв глаза, нарисуй свою комнату как можно подробнее».

### «Моя карта»

«Нарисуй картинку, изображающую различные аспекты своей личности. Как выглядит твоя приятная сторона? Как — злая?»

А как — испуганная или смелая? У нас множество сторон личности. Ты можешь изобразить различные стороны своей личности как угодно».

(Это упражнение эффективно для исследования поведения детей, которым не хватает уверенности в себе и самопринятия.)

#### «Исполнение мечты»

«Твоя мечта сбылась... — Нарисуй!».

#### «Я хочу...»

«Я хочу, чтобы... — Нарисуй!».

#### «Любимая вещь»

«Какая у тебя в жизни любимая вещь? — Нарисуй!».

#### «Мой сон»

«Можешь ли ты вспомнить один из своих снов? Был ли он забавным, страшным, странным, радостным, непонятным? — Нарисуй его!».

#### «Я...» (визуализация)

«У всех нас множество ролей и различные отношения с разными людьми. Ты можешь быть дочкой или сыном, школьником/школьницей, старшим братом/сестрой, младшим братом/сестрой, внуком/внучкой, племянником/племянницей, двоюродным братом/сестрой, другом/подругой, няней, рабочим или членом команды. Подумай о своей жизни и обо всех ролях, которые ты исполняешь. По-разному ли ты себя чувствуешь в разных ролях? Может, в каких-то ролях ты чувствуешь себя счастливее, чем в других? В каких ролях ты чувствуешь себя важным и взрослым? В каких — маленьким?»

Нарисуй картинку, изображающую различные роли. Ты можешь найти способ показать, что ты делаешь в различных ролях или как ты себя чувствуешь?»

#### «Воображаемый зверь»

Детям предлагают нарисовать воображаемое животное. Затем просят представить себя этим зверем, рассказать о себе, используя всего пять слов.

#### «Что мне в себе нравится...»

Это упражнение можно начать с общего обсуждения, например, того, «что нам нравится в самих себе». Или поговорить о качествах или поведении, которые мы ценим, а затем изобразить это в виде движений.

«Я нравлюсь себе, когда я двигаюсь так...»

«Я чувствую себя слабым, когда я делаю так...»

«Я чувствую себя сильным, когда я выгляжу таким...»

«Я чувствую себя в безопасности, когда я сделаю так...» и т. д.

#### «Мой портрет в лучах солнца»

«Нарисуй солнце, в центре солнечного круга напиши свое имя или нарисуй свой портрет. Затем нарисуй лучи и вдоль лучей напиши свои достоинства, все хорошее, что ты о себе знаешь. Постарайся, чтобы лучей было как можно больше» [45].

## Тема 2. Мои чувства

#### «Мое настроение»

Ребенка просят изобразить настроение или чувства при помощи только форм, линий, цветов, текстуры, тональности и т. д., но не с помощью конкретных предметов. Можно попросить ребенка изобразить его настроение сейчас или же как он себя чувствовал в какой-то конкретной ситуации.

Лучше всего это упражнение дать после обсуждения того, как различные цвета и формы могут создать различное настроение (например, красный может выражать возбуждение, гнев или энергию; гладкие формы могут казаться более спокойными, чем острые). Однако важно помнить о том, что восприятие цвета или формы может различаться у разных людей и народов. Нельзя приписы-

вать цвета и формы определенному настроению или чувству, нельзя давать им какое-то одно толкование.

### «Чувства»

Упражнение начинается с обсуждения того, что такое чувства (откуда они появляются, зачем они нам нужны, о чем они нам говорят), и перечисления различных чувств (например, радости, грусти, гнева, удивления, скуки, смущения). Дети рисуют лица, изображающие любое чувство на их выбор (здесь также подходят и комиксы, и фигурки из палочек).

«Почему лицо радостное/грустное/удивленное? О чем думает персонаж? Почему?» Это пишется в «облачке» над лицом, эта часть рисунка может быть представлена в любой форме, включая беспредметную. Затем рисуется один или несколько рисунков, каждый изображает то же лицо, но с разными чувствами.

Эти рисунки можно использовать в качестве основы для придумывания историй о персонажах, или их можно выстроить в общую «линию историй». Это упражнение — хорошая основа для написания рассказов или стихов о чувствах.

### «Ларец счастья» (визуализация)

«Представь, что тебе дали волшебный ларец. Он может быть размером с коробку из-под обуви, величиною с дом или даже больше. В этом ларце могут находиться только радостные вещи. Ты можешь положить в ларец все то, что тебя радует, и там это будет в сохранности. Ты можешь заглянуть в свой ларец в любой момент, когда тебе нужно взбодриться. Что ты положишь в ларец? Закрой глаза и подумай о том, что доставляет тебе радость. Нарисуй или построй свой ларец счастья и наполни его изображениями того, что тебе нравится».

### «Сундук того, что меня огорчает» (визуализация)

«Представь, что тебе дали волшебный сундук, который можно запереть. Ты можешь положить в этот сундук все, что тебя огорчает или сердит, и там г.<sup>М</sup> С, <sup>Т</sup> надежно заперто. Ничего не может ускользнуть из этого сундука. Но когда тебе захочется подумать о чем-то или решить, что с этим можно сделать, ты можешь достать

это из сундука. А когда закончишь — можно положить это обратно. Нарисуй или построй свой сундук. Затем нарисуй или создай изображения того, что тебя огорчает или сердит, и положи их в сундук».

### «Противоположные чувства»

Это упражнение можно проводить с большой группой, давая обратную связь по кругу, причем каждый имеет право пропустить очередь. И, по возможности, записывая высказывания на доске или в большой тетради.

Два противоположных чувства можно изобразить на одном листе бумаги, с двух сторон, или же на двух отдельных листах.

«Мне нравится, когда...»

«Я ненавижу, когда...»

«Мне было хорошо, когда...»

«Мне было плохо, когда...»

«Я люблю...»

«Я не люблю...»

### «Издание буклетов в обложках с названиями»

«Жалобы», «Гнев», «Счастье», «Вещи, которые мне нравятся», «Мои желания», «Вещи, которые я ненавижу», «Если бы я был(а) мамой», «Кое-что обо мне» [45].

## Тема 3. Мое тело

Существует множество доказательств того, что даже у маленьких детей может сформироваться искаженный образ тела, и возникает беспокойство по поводу растущего количества детей с пищевыми расстройствами. Мы все подвержены влиянию со стороны средств массовой информации (СМИ), которые атакуют нас образами «совершенного тела».

Арт-терапевтические упражнения — это идеальный способ исследования образа тела (и давления на этот образ СМИ) у детей. Упражнения могут помочь детям начать осознавать себя и их ощу-

щение тела, а также повысить уверенность в себе. Но это очень интимная тема, и ее возможно использовать при групповых занятиях только при условии полного доверия.

Последующие упражнения — примеры того, как можно использовать арт-терапию для изучения этих вопросов [58].

### «Что говорят газеты»

«В газетах, журналах, по телевидению и в кино мы видим изображения женщин и мужчин, которые считаются красивыми. Мы можем начать думать, что станем красивыми, только если будем выглядеть, как они. Давайте взглянем по-новому на то, как нас заставляют выглядеть».

Из журналов вырезаются картинки, и из них составляются изображения (можно составить вместе фрагменты частей или вообще менять их местами). Изображения могут быть странными и нереальными. Их можно делать индивидуально и всем вместе.

Законченные картинки кладутся рядом, сравниваются и обсуждаются (преувеличенные картинки подчеркивают давление и абсурдность «нормы»). «Как на нас или на наш образ влияют изображения? Как они влияют на наше понятие того, как мы должны выглядеть?»

### «Карта моего тела»

Многие молодые люди видят себя в частях, сосредотачиваясь на отдельных чертах или частях тела. Очень часто им не нравятся черты своего тела. Это упражнение дает возможность исследовать фрагментарное или негативное восприятие самого себя и начать движение к цельному и более положительному взгляду на самого себя.

Первая «карта». «Закрой глаза, сядь удобнее и обратись к своему телу. Почувствуй ту часть тела, которая тебе нравится. Затем ту часть тела, которая тебе меньше нравится или больше напряжена.

Представь те части тела, на которых ты сосредоточивался — в виде фрагментов разного цвета, размера и форм. Изобрази это в виде рисунков.

(Обсуждение рисунков с партнером.)

Вторая «карта». «На второй "карте" соедини вместе фрагменты, чтобы получился единый образ вместо множества частей. На-

пример, если первая карта выглядела как группа островов, вторая карта должна выглядеть как континент. Используй цвет, форму, текстуру, чтобы сделать карту своего тела как можно красивее и отчетливее. Создавая образ, не забудь любовно включить все части тела. Создай образ, который принимает все аспекты тела».

«Сравните вторые рисунки в общей группе. Все отличаются, каждый рисунок — уникален. Если вы уберете или измените любую из частей — это уже будет другой рисунок. Так приятно соединять фрагменты, ведь каждая часть придает нечто оригинальное всему образу».

### «Рисунки тела»

Каждый по очереди ложится на большой лист бумаги, в то время как партнер обводит его.

Вариант 1. Дети раскрашивают свои контуры (их просят быть как можно ближе к реальности).

Эти изображения могут стать основой для обсуждения, подчеркивающего различные вопросы: «Есть ли явно преувеличенные области? Пропущенные? О чем говорит цвет? Что чувствует человек по отношению к своему рисунку? Как он себя видит? Почему?»

Вариант 2. Вместо того чтобы раскрашивать контур «близко к реальности», их можно раскрасить «эмоционально» («раскрась области, которые тебе нравятся/не нравятся/напряжены/где живет страх/уверенность и т. д.»).

## Тема 4. Я и общество

### «Дружба»

1. Визуализация. «Закрой глаза и представь себя в качестве друга. Мы все можем быть хорошими друзьями людям, которые нам не безразличны, по крайней мере, некоторое время. Какой ты друг?»

Представь, что ты дружишь сам с собой. С какими **проблемами** ты помог бы себе справиться? Чем с тобой было бы интересно заниматься? Чем бы ты мог помочь? Чем ты можешь **поделиться** о собой как с другом?»

и

2. Рисунок. «Я хороший друг, потому что...». Каждый может представить свои качества как друга как угодно, например, как комикс, собрание рисунков, картинок-настроений.

### «Портреты того, что внутри/снаружи»

«Что видят люди, когда они смотрят на тебя? Как они тебя видят? Что ты им показываешь?»

Как ты себя чувствуешь внутри? Это отличается оттого, что видят другие?»

Например, люди думают, что ты смелый, но внутри ты можешь быть напуганным, или люди могут подумать, что ты слабый, но ты знаешь, что внутри ты сильный. Другие люди могут видеть тебя спокойным и счастливым, но внутри ты можешь чувствовать себя иначе.

Нарисуй два своих портрета: один, изображающий тебя снаружи, другой — изнутри».

Напоминание: можно использовать и комбинировать любые стили изображения.

### «Преодоление»

На самом деле это визуализация в рисунках. На первом рисунке ребенок представляет ситуацию, которая вызывает страх или тревогу (например, выступление перед аудиторией, необходимость доказывать свою точку зрения или иметь дело с задирой).

«Попробуй выразить форму и чувство страха на своем рисунке. Какой он? Как он выглядит?»

На втором рисунке дети изображают то, как они это преодолевают (например, выступают перед большой аудиторией, говорят кому-то о своих чувствах злости или обиды).

«Изобрази, как ты делаешь то, что тебя беспокоит. Как ты себя чувствуешь от того, что тебе это удастся? Как это выглядит?»

Эти рисунки можно сохранить, обращаться к ним или использовать в качестве основы для обсуждения.

### «Я хочу/я могу сделать»

На первом рисунке ребенок изображает ситуацию или случай, когда он был очень зол.

После того как ребенок объяснит, что изображено, его просят нарисовать в воображении второй рисунок, изображающий, как он себя из-за этого чувствовал или что ему хотелось сделать. Этот рисунок «воображаемый», поэтому ребенок может выразить свои фантазии без цензуры, каким бы мстительным или жестоким он ни показался. Затем ребенок рассказывает об этом своем рисунке.

На третьем рисунке ребенок изображает то, что он может сделать после обсуждения приемлемых способов выражения гнева.

Это упражнение эффективно с детьми, поскольку здесь им дается право злиться, но также помогает им разработать стратегии, как справляться с гневом.

## Тема 5. Я работаю в группе

### «Опиши и нарисуй»

В парах дети по очереди описывают своему партнеру рисунок (линия за линией), нарисованный раньше, но который второй ребенок не видел. И второй ребенок должен воссоздать рисунок при помощи исключительно вербальных инструкций. Это весело, развивает навыки говорения, слушания и сотрудничества.

### «Прекрасный сад»

«Если бы ты был растением, то каким? Какие бы у тебя были листья? С зазубринами или гладкие? Были ли бы у тебя шипы? А цветы? Какого цвета?»

Все изображают себя в виде какого-нибудь растения, реально или выдуманного. По желанию они рассказывают о своем рисунке (лучше всего — в парах). Затем они их вырезают и размещают на большом листе бумаги, формируя один красивый сад (можно добавить границы и т. д.).

Это упражнение особенно эффективно для развития групповой сплоченности, сотрудничества, осознания группы как целого.

### «Фруктовый/овощной салат»

Это вариант предыдущего упражнения. Все рисуют себя в виде фрукта или овоща (который, как им кажется, больше всего похож

на них). Затем их вырезают и кладут на изображение большой салфетки.

### «Следуй за лидером»

Ребенок рисует картинку, линия за линией. После каждой линии отводится время на то, чтобы остальные члены группы ее срисовали. Только ведущий ребенок знает, каким будет конечный рисунок. Также очень весело сравнивать конечные результаты разных людей и смотреть, насколько они получились похожими на оригинал.

### «Поэтапный рисунок»

1. Группа договаривается о теме (например, животное, человек, врач, пожарный...).

2. Фигура/предмет делится на три, четыре, пять частей, в зависимости от количества людей в группе (например, голова, тело, ноги).

3. Листок бумаги пускается по кругу, и каждый ребенок добавляет свою часть изображения, складывает листок (чтобы никто не видел) и передает дальше.

Когда все нарисовали, листок разворачивается, и все смотрят, что получилось.

## Приложение 1

# ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ЦВЕТА

## Белый цвет

Полярные противоположности белого цвета: девственная чистота — запятнанность.

Позитивные ключевые слова: нетронутость, полнота, самоотдача, открытость, единство, легкость.

Негативные ключевые слова: изоляция, бесплодность, окоченение, разочарование, чопорность, скука [5].

Белый цвет содержит все цвета спектра поровну, являясь результатом их смешения. Следовательно, белый цвет может использоваться для создания тех или иных сочетаний.

Фундаментальным качеством белого цвета является равенство [35]. Все цвета в нем равны. В мифологии белый цвет служит символом единства. Белый — духовный хранитель. Если присутствует белый цвет, то все будет в порядке. Этот цвет вдохновляет, помогает преодолевать трудности и справиться с напряжением.

Белый чист, невозмутим. Однако избыток этого цвета вызывает чувство разочарования, отрешенности и опустошенности. Любой интерьер, выдержанный в белых тонах, создает ощущение разочарования. Он недостаточно стимулирует зрение.

Белый отражает все цвета, являясь, таким образом, самым холодным из них. В белом есть нечто нечеловеческое.

В сказках нередко фигурируют белые животные. Они способны выходить сами и выводить героев за пределы физического пространства в мир фантазии и имеют чудесные, сверхъестественные свойства. Среди них — белый единорог, белая лошадь, белые птицы, кролики, а также люди (как правило, это девушки). Общение и сотрудничество героя или героини с этими существами часто изменяет и самих героев, и преображает действительность.

Белый цвет является первым шагом к гармонии как отражению мирного соседства всех цветов.

В некоторых случаях может использоваться нанесение белого цвета поверх другого, что создает эффект мерцания. Этот эффект указывает либо на особую ценность того, что автор работы пытается скрыть, либо на преобразование некоего чужеродного психологического материала в значимый и ценный для личности, а также на готовность к разрешению конфликта, близость субъекта к переживанию пикового опыта.

В то же время, когда белый цвет используется непосредственным его наложением, это может указывать на вытеснение психологического материала, потребность в уходе от сильных эмоциональных переживаний либо на дистанцирование от ощущений тела.

## Красный цвет

Полярные противоположности красного цвета: рост — разрушение.

Позитивные ключевые слова: лидер, упорство, созидание, динамичность.

Негативные ключевые слова: физическое насилие, нетерпимость, разрушение [5].

Красный цвет олицетворяет огонь. Он является источником жизненной силы, страсти и желания, стимулирует и согревает. Характеризуется эмоциональностью, физической активностью, решительностью, твердостью характера и любовью к жизни.

Красный цвет в мандале указывает на наличие энергии преобразования, которая выступает на поверхность из глубины психики. Он отвечает за силу эмоциональных и духовных поисков, за стремление выжить, за волю к трансформации.

Красная огненная корона вокруг большинства традиционных мандал означает сжигание всего темного и невежественного, фальшивых представлений и ошибочных самооценок. Бросающееся в глаза отсутствие красного цвета в мандале, наоборот, может свидетельствовать о пассивности или недостатке воли и сил для самореализации. Красный сигнал боли служит предупреждением от Матери-Природы, по этой причине в красный цвет окрашены предметы, указывающие на угрожающую опасность.

Красный любит всегда быть первым. Это воплощение страсти: он страстно верит, страстно любит и ненавидит [35].

В позитивной форме — это вера в себя и высокая самооценка. В негативной — непомерная гордыня, «надувание щек».

Красный демонстративен, шумен и любит привлекать всеобщее внимание.

Красный цвет соответствует античному элементу «огонь», холерическому темпераменту, а в категориях времени — современности.

## Оранжевый цвет

Полярные противоположности оранжевого цвета: активность — лень.

Позитивные «оранжевые» ключевые слова: общительность, милосердие, великодушие, справедливость.

Негативные «оранжевые» ключевые слова: гордыня, самооправдание, обман.

Оранжевый цвет ассоциируется с закатом солнца, осенней листвой, августовской луной. Гете пишет, что «оранжевый создает впечатление тепла и удовлетворенности, так как он является тем оттенком огня, который характерен для заходящего солнца». Оранжевый цвет — это цвет «укрощенного» огня.

Оранжевый цвет отвечает за чувство идентичности и положительного самоутверждения. Это цвет радости и мудрости. Он стимулирует общительность. Оранжевый цвет связан с эмоциональным здоровьем и мышечной системой тела. Оранжевый цвет является важным энергетическим источником для восприятия новых идей и одновременно дает импульс для их реализации.

Этот цвет оказывает значительный омолаживающий эффект. Оранжевый оптимистичен, благожелателен, радушен. Он отличается терпимостью и милосердием. Оранжевый цвет олицетворяет дружеские отношения. Это душа компании, весельчак и балагур. Вместе с тем оранжевый символизирует пылкий ум, способствует развитию интеллектуальных возможностей. Этот цвет дает возможность расширить границы познания при помощи активного творчества.

Избыток этого цвета может привести к ограниченности и неподвижности. Оранжевый поможет вырвать проблему с корнем. Он выявляет события прошлого, которые нуждаются в завершении путем «переработки» связанной с ними энергии.

## Желтый цвет

Полярные противоположности желтого цвета: мудрость — глупость.

Позитивные «желтые» ключевые слова: сообразительность, радостное восприятие жизни, оригинальность, усердие, терпимость, честность, справедливость.

Негативные «желтые» ключевые слова: язвительность, невежество, любовь к болтовне, критичность, нетерпимость, склонность к осуждению других, глупость.

Желтый цвет ассоциируется прежде всего с солнцем, его светом, теплом и питающей жизнь энергией. Гете рассматривал желтый как ближайший к свету. Он отмечал, что желтый цвет «в его наивысшей чистоте несет в себе природу яркости и имеет безмятежный, веселый и слегка экзальтированный характер». По-видимому, благодаря его ассоциации с солнцем, желтый цвет может символизировать человеческую способность к прозрению и пониманию. Он отражает сущность сознания, которое позволяет возвышаться над инстинктом, думать, строить планы и творить новое.

Появление в мандале желтого цвета свидетельствует о развитии индивидуальности и независимости и считается признаком начала новой жизни, полной радости. Характеризует поиск внутреннего освобождения — несущего счастье, переход от бессознательного к сознательному компромиссному решению.

М. Люшер отмечает, что «желтый цвет выражает живость, окрыленность надеждой и ожидание счастья». Он также полагает, что выбор желтого цвета может отражать потребность в разрешении конфликта и характерен для тех, кто устремлен в будущее и ищет новых, неформальных подходов [35].

В негативном аспекте это фанатик, уверовавший в свою исключительную миссию установления порядка.

Желтый цвет исполнен тепла и доброжелательности, если только его не вывести из себя. В этом случае не избежать едких замечаний и язвительных насмешек. Желтый цвет символизирует уверенность в себе и высокую самооценку. Вот типичные «желтые» вопросы: «Хорош ли я?», «Как я вам нравлюсь?».

Желтый цвет способствует продвижению вперед. Он очищает и обновляет живительные силы организма.

## Зеленый цвет

Полярные противоположности зеленого цвета: равновесие — дисбаланс.

Позитивные «зеленые» ключевые слова: такт, практичность, стабильность, работоспособность, великодушие, развитое воображение, общительность.

Негативные «зеленые» ключевые слова: ревность, обидчивость, забывчивость, эгоизм, жадность, отсутствие воображения, неустроенность, разочарование.

Это самый распространенный цвет на нашей планете. Зеленый цвет приводит в равновесие нашу энергию, он может использоваться для увеличения чувствительности и сострадания. Он успокоительно влияет на нервную систему. Зеленый цвет выражает саморегуляцию и самооценку. Кроме того он является символом целостности, так как объединяет в себе желтый и голубой цвета (теплую и холодную палитры).

Зеленый олицетворяет ясность и понимание. Он полностью использует все, на что способен. Зеленый вдохновляет. Этот цвет обожает равновесие и гармонию. Он достигает этого в борьбе и спорах. Зеленый символизирует жизненные взлеты и падения. Это философ-практик, обладающий надежным здравым смыслом.

Зеленый настраивается на природные ритмы [35]. Это тонкий ценитель красоты, любитель поразмышлять. Все реформы и преобразования окрашены в зеленый цвет. Зеленый не следует устаревшим правилам, он создает взамен более совершенные. Зеленый способен к самоконтролю, поскольку обладает стабилизирующей силой. Его умение восстанавливать нарушенное равновесие облегчает существование системы в целом. Зеленый стремится поддержать равновесие между интересами разума и эмоциями сердца. Зеленый проникает в самую суть вещей. Это добросовестный исполнитель. Он несет вдохновение.

Зеленый цвет может быть связан с затруднениями в выборе определенного образа жизни. В результате может возникнуть конфликт между мыслями и чувствами, что приведет к смятению и потрясениям. Однако вследствие способностей зеленого к анализу и восстановлению равновесия этот конфликт может разрешиться верной оценкой и правильными действиями.

## Голубой цвет

Полярные противоположности голубого цвета: знания — невежество.

Позитивные «голубые» ключевые слова: мудрость, терпение, истина, достижения разума, духовность, созерцательность, спокойствие, честность, преданность.

Негативные «голубые» ключевые слова: слабость, эмоциональная неуравновешенность, злоба, суеверие, самодовольство, сентиментальность, влюбленность, холодность, лживость, злопамятство.

Голубой цвет является символом бесконечности, глубины океана и высоты безоблачного неба. В мандале голубой цвет символизирует чувство материнства, беззаветной любви и сострадания. Он укрепляет и приводит в равновесие дыхательную систему.

Голубой представляет собой связь между головой и туловищем. Голубой прислушивается к вашим собственным словам и возвращает вам их обратно. Голубой цвет — это цвет чистого сознания, источник гармонии и романтизма. Он несет мечтательность, любовь к путешествиям, общительность и дружбу, стремление к знаниям и следование традициям, интеллектуальность. Цвет нежности, чистоты и творчества, способствует пробуждению интуиции, расслабляет и успокаивает.

Голубой цвет склонен глубоко вникать во все дела. Он верно оценивает обстановку, сразу определяя то, что невозможно изменить. Голубой использует обстоятельства наилучшим образом. Он искренне верит в счастливый конец.

Голубой цвет успокаивает душу. Голубой отрезвляет, наполняет любовь мудростью.

## Синий цвет

Полярные противоположности синего цвета: преданность — слепая вера.

Позитивные «синие» ключевые слова: восприимчивость, организованность, соблюдение правил, идеализм, сила духа, очищение, непреклонность, послушание.

Негативные «синие» ключевые слова: фанатизм, подчинение, ритуальность, уверенность в собственной непогрешимости, лживость, пристрастие.

Синий цвет напоминает о ясном небе, водных просторах и прохладе теней. Он несет покой, безмятежность и мир. Психофизиологические исследования показали, что предъявление испытуемым синего цвета вызывает снижение электрической активности мозга и частоты сердечных сокращений и дыхания. Таким образом, он является цветом релаксации. Синий цвет приятен большинству людей. Его можно было бы назвать «романтическим».

Синий цвет обладает силой и мощью. Он очищает и преобразует. С синим цветом как символом воды связаны представления об очищении и преображении.

По мнению М. Люшера, синий цвет символизирует традицию, преемственность опыта, неизменные ценности. В астрологии синий цвет является цветом небесного бога Юпитера, с которым связано такое качество, как честность [35].

Психологи ассоциируют с темными оттенками синего некоторые отрицательные переживания, связанные с пугающими, разрушительными свойствами женского архетипа, например, темно-синий цвет нередко используется лицами, пережившими состояния угрозы для жизни.

Этот цвет может указывать также на неблагоприятные психологические условия в детстве, связанные с нарушениями в системе отношений мать-ребенок, что отражается на последующем психологическом состоянии клиента. В то же время такой негативный опыт отношений с матерью может обуславливать развитие в человеке способности к эмпатии (психологический тип «раненого целителя»).

## Фиолетовый цвет

Полярные противоположности фиолетового цвета: мир — конфликт.

Позитивные «фиолетовые» ключевые слова: самоотдача, достоинство, гуманность, изобретательность, ораторские способности, творческий склад ума, неограниченность.

Негативные «фиолетовые» ключевые слова: мошенничество, жестокость, самонадеянность, напыщенность, продажность, карьеризм, мания величия.

Фиолетовый — изысканный, «царственный» цвет, ассоциирующийся с весенними цветами, спелыми гроздьями некоторых \*

тов винограда, тенями на снегу. В свое время этот цвет был редок по причине сложности его производства, а потому — доступен лишь богатым. Однако он естествен в окраске многих цветов — крокусов, ирисов.

Фиолетовый является смесью красного и синего. Он сочетает в себе энергию одного и безмятежность другого. М. Люшер характеризует его как цвет «идентификации» [35].

Фиолетовый символизирует способность воспринимать время во всех его измерениях. Фиолетовый цвет олицетворяет духовного наставника. Этот цвет обеспечивает защиту, символизирует дух милосердия, фиолетовый обладает развитым чувством собственного достоинства. Он имеет выраженные способности к ясности, полет его мыслей высок. Фиолетовый олицетворяет аристократизм духа. Это самая высокая нота в музыкальной гамме. Этот цвет обладает способностью видеть и слышать, не прибегая к физическим органам чувств.

Фиолетовый цвет — это воплощение идеализма. Под влиянием фиолетового луча находятся люди творческих профессий, талантливые художники, поэты, писатели и музыканты. Фиолетовый — это символ миротворчества. Ему удастся успешно сочетать силу и дипломатичность. Этот цвет отличается уверенностью в себе. Он способствует повышению самооценки у окружающих.

## Серый цвет

Полярные противоположности серого цвета: черный — белый.

Позитивные «серые» ключевые слова: информированность, здравомыслие, реализм, соединение, противоположности, респектабельность.

Негативные «серые» ключевые слова: боязнь утраты, нищета, болезнь, критицизм, меланхолия, печаль, депрессия, аскетизм.

Серый — нейтральный цвет, цвет камня, пепла, тумана, облачного неба. В христианской традиции это цвет поста, искупления грехов, покаяния. По мнению Люшера, серый символизирует депрессию, инерцию и равнодушие.

Серый отражает баланс противоположностей, так как он является смесью белого и черного. Он лишен хроматизма, с которым связаны эмоциональные проявления. Поэтому серый говорит об отсутствии или подавлении эмоций, что, в частности, характерно

для депрессии. В то же время серый может символизировать беспристрастность и трезвость оценки, способность абстрагироваться от сиюминутных эмоциональных реакций.

Частое использование серого в мандалах встречается у героинозависимых наркоманов, так как длительный прием героина приводит к эмоциональному выхолащиванию. В некоторых случаях серый цвет может указывать на наличие экзистенциальной вины, причиной чего нередко является перинатальная травма. Серый словно выражает вину субъекта за страдания, причиненные матери в родах, а в метафизическом смысле — за ущерб, который субъект причиняет природе и окружающим самим фактом своего бытия.

## Коричневый цвет

Полярные противоположности коричневого цвета: рождение — распад.

Позитивные «коричневые» ключевые слова: цельность, надежность, умеренность, здравый смысл, уверенность в себе, заботливость, снисходительность, отсутствие церемоний.

Негативные «коричневые» ключевые слова: неуверенность в себе, отказ, депрессия, разочарование, недовольство, бесплодность, навязчивые идеи разрушения.

Коричневый цвет ассоциируется с плодородной почвой, вспаханной и ожидающей сева. В то же время, он может отражать разложение органических масс и связываться со страданием, деградацией и запустением. Коричневый получается путем комбинации разных цветов — красного и зеленого (энергии и контроля) — тем самым выражая сдерживаемое стремление к действию и удовлетворению потребностей. Коричневый цвет получается также путем комбинации оранжевого (необходимость психологической автономности) с синим (женским), тем самым предполагая конфронтационные отношения с матерью.

Люшер рассматривает коричневый как потемневший красный. Он означает для него пассивную рецептивность, в частности, акцент на ощущениях тела. Юнг также отмечал, что коричневый в работах его клиентов может быть связан с функцией ощущений. Люшер рассматривает коричневый цвет как отражение потребности в эмоциональной безопасности, что может наблюдаться при нарастании физического дискомфорта. Это ведет к желанию «уко-

рениться» — в доме, в сообществе единомышленников, безопасной общинной или семейной среде. Согласно Люшеру, предпочтение коричневого говорит о сильном желании освободиться от ситуации, вызывающей дискомфорт, от опасности или соматического заболевания, конфликтов или проблем, с которыми субъект не может справиться [35].

Коричневый — это также цвет фекалий, конечного продукта метаболизма организма. Использование коричневого цвета, особенно в центре мандалы, может указывать на то, что субъект имеет заниженную самооценку. В то же время это может сопровождать и подготовку психического роста, пересмотр привычных ценностных представлений.

## Черный цвет

Полярные противоположности черного цвета: наполненность — пустота.

Позитивные «черные» ключевые слова: мотивированное приращение силы, созидание, обучение, способности к предвидению, содержательность, скрытые сокровища.

Негативные «черные» ключевые слова: разрушительность, использование силы как проявление слабости и эгоизма, подавление, депрессия, пустота, воздержание, ограничения.

Черный цвет скрывает то, чем обладает. Черный цвет олицетворяет прозорливость, способность видеть неочевидное. Черный цвет связан с высшими философскими идеалами. Черный может ограничивать сам и, вместе с тем, испытывать ограничения. Один из первых вопросов, который приходит мне на ум при виде человека, одетого в черное: «Что же он так тщательно скрывает внутри?» Черный цвет выдает наличие чего-то скрытого, дремлющего или «похороненного». Чернота зимы содержит семена, которые взойдут следующей весной. Черный символизирует конец. Но именно он дает начало и всему новому. Черный цвет связан с загадочностью — тьмой. Он указывает путь к овладению магией и колдовством.

Черный цвет — это также цвет бессознательного, тьмы, он комплементарен белому, являющемуся символом света.

Черный цвет позволяет стоять на своем. Таким образом, этот цвет олицетворяет человека, владеющего ситуацией благодаря ис-

ключительному доступу к информации. Черный цвет поглощает все, ничего не отдавая взамен. Этот цвет бросает каждому из нас вызов, предлагает попытаться освободить свою истинную сущность из тьмы и мрака.

Черный цвет, использованный не по назначению, связан с худшими проявлениями силы: грубостью, жестокостью, коварством; черным цветом не следует злоупотреблять. Избыток этого цвета, вместо того чтобы способствовать прогрессу, отбросит вас назад.

Черный цвет представляет собой одновременно и начало, и конец. С темноты день начинается и во тьму уходит. Жизнь начинается в неизвестности, и в ее конце нас тоже поджидает неизвестность. Черный цвет, как и смерть, — это тишина и спокойствие. Однако если прислушаться, становится ясно, что эта тишина тоже по-своему звучит. Вызов, который бросает человечеству черный цвет, состоит в том, чтобы попытаться преодолеть естественный страх за собственную жизнь и стать частью Космоса. Попытаться проникнуть во тьму собственной души и отыскать там искру Всемирного света.

## Приложение 2

# АНКЕТА «ВЫ И ВАШ РЕБЕНОК»

Дата \_\_\_\_\_

1. Ф.И.О. \_\_\_\_\_

2. Дата рождения \_\_\_\_\_

3. Образование \_\_\_\_\_

4. Должность и место работы \_\_\_\_\_

5. Ваш семейный стаж \_\_\_\_\_

6. Состав семьи \_\_\_\_\_

7. Число детей и даты их рождения \_\_\_\_\_

8. Условия проживания (отдельная квартира, коммунальная).  
**подчеркнуть**

9. Знаете ли Вы своего ребенка? \_\_\_\_\_

10. Как часто болеет Ваш ребенок \_\_\_\_\_

Характер заболеваний \_\_\_\_\_

11. Перечислите

Достоинства ребенка \_\_\_\_\_

Недостатки ребенка \_\_\_\_\_

12. Боится ли чего-нибудь Ваш ребенок? \_\_\_\_\_

13. Сколько времени в день Вы общаетесь с ребенком? \_\_\_\_\_

14. Укажите наиболее частые темы разговоров с Вашим ребенком \_\_\_\_\_

15. Легко ли Вам общаться с ребенком? \_\_\_\_\_

А ребенку с Вами? \_\_\_\_\_

16. Наказываете ли Вы своего ребенка? \_\_\_\_\_ За что? \_\_\_\_\_

Каким образом? \_\_\_\_\_

17. Любимые занятия, игры, увлечения Вашего ребенка \_\_\_\_\_

18. О чем мечтает Ваш ребенок? \_\_\_\_\_

19. Как Вам кажется, понимаете ли Вы своего ребенка? \_\_\_\_\_

20. Перечислите проблемы ребенка, с которыми он обращается к Вам \_\_\_\_\_

21. Помогаете ли Вы ребенку решать его проблемы? \_\_\_\_\_ Почему? \_\_\_\_\_

## Приложение 2. Анкета «Вы и Ваш ребенок»

22. Есть ли у Вас свободное время? \_\_\_\_\_ Как Вы его проводите? \_\_\_\_\_

23. Есть ли у Вас увлечения? \_\_\_\_\_ Какие? \_\_\_\_\_

24. Есть ли у Вас лично проблемы? \_\_\_\_\_ Какие? \_\_\_\_\_

25. Вспомните Ваше детство: все ли Вас удовлетворяло в семье Ваших родителей? \_\_\_\_\_

26. Обсуждаете ли Вы проблемы воспитания? \_\_\_\_\_ Где? С кем? \_\_\_\_\_

27. Как Вы считаете, нужны ли Вам дополнительные занятия по воспитанию детей? \_\_\_\_\_ Какие именно? \_\_\_\_\_

28. Наиболее удобная для Вас форма получения знаний (подчеркнуть): лекции, индивидуальные беседы, самостоятельное чтение литературы, коллективное обсуждение, что-то еще \_\_\_\_\_

29. Удобное для Вас время посещения поликлиники \_\_\_\_\_

30. Если хотите, напишите Ваши замечания и предложения \_\_\_\_\_

Ваше мнение необходимо для организации дальнейшей работы \_\_\_\_\_

*Благодарим за внимание и содействие.*

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Антропов Ю. Ф., Шевченко Ю. С.** Психосоматические расстройства и патологические привычные действия у детей и подростков. М.: Издательство Института психотерапии, Издательство НГМА, 2000.
2. **Ариес Ф.** Возрасты жизни // Философия и методология истории. М., 1977.
3. **Аллан Дж.** Ландшафт детской души. СПб.: Диалог, 1997.
4. **Арнхейм Р.** Искусство и визуальное восприятие. М., 1974.
5. **Бонде Л.** Магия цвета. СПб.: Питер, 1997.
6. **Бетенски М.** Что ты видишь? Новые методы арт-терапии. СПб: Эксмо-пресс, 2002.
7. **Бирюкова И. В.** Танцевально-двигательная терапия: тело как зеркало души // Информационный бюллетень Ассоциации Танцевально-двигательной терапии. 2000. № 4. С. 3-9.
8. **Бурно М. Е.** Терапия творческим самовыражением. М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 1999.
9. **Бутон Б.** Танцевальная терапия // Gale Encyclopedia of Alternative Medicine. 2001.
10. Введение в музыкотерапию / Под ред. Г.-Г. Декер-Фойгт. СПб.: Питер, 2003.
11. **Ворожцова О. А.** Музыка и игра в детской психотерапии. М.: Издательство Института Психотерапии, 2004.
12. **Грегг М.** Тайный мир рисунка. СПб.: Деметра, 2003.
13. **Дикмани Х.** Юнгянский анализ волшебных сказок. Сказание и иносказание / Под общ. ред. В. В. Зеленского. СПб.: Академический проект, 2000.
14. **Дольто Ф.** На стороне ребенка. СПб.; М., 1997.
15. **Захаров А. И.** Дневные и ночные страхи у детей. СПб.: Союз, 2000.
16. **Зеньковский В. В.** Психология детства. Екатеринбург, 1995.
17. **Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М.** Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. СПб.: Речь, 2005.
18. **Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Тихонова Е. А.** Проективная диагностика в сказкотерапии. СПб.: Речь, 2003.
19. **Исаев Д. Н.** Психосоматическая медицина детского возраста. СПб.: Специальная литература, 1996.
20. **Исаев Д. Н.** Детская медицинская психология. Психологическая педиатрия. СПб.: Речь, 2004.
21. **Каган М. С.** Се человек... СПб., 2003.
22. **Каттанарх Э.** Игровая терапия. Там, где небо встречается с бездной / Пер. с англ. Е. Багдаевой // Карлгрен Ф. Воспитание к свободе. М., 1995.
23. **Кон И. С.** Ребенок и общество. М., 1988.
24. **Копытин А. И.** Основы арт-терапии. СПб.: Лань, 1999.
25. **Копытин А. И.** Теория и практика арт-терапии. СПб.: Питер, 2002.
26. **Копытин А. И.** Тренинг по фототерапии. СПб.: Речь, 2003.
27. **Куртышева М. А.** Как сохранить психологическое здоровье детей. СПб.: Питер, 2005.
28. **Левин С.** Ваш ребенок рисует. М., 1980.
29. **Лендрет Г. Л.** Игровая терапия: искусство отношений / Пер. с англ. / Предисл. А. Я. Варга. М.: Институт практической психологии, 1998.
30. **Ленц Ф.** Образный язык народных сказок / Пер. с нем. М.: Evidentis. 1999.
31. **Ливерхуд Б.** Фазы развития ребенка / Пер. с нем. Калуга: Духовное познание, 1998.
32. **Лосева В. К.** Рисуем семью. М., 1995.
33. **Люшер М.** Магия цвета. Харьков: АО Сфера, 1996.
34. **Люшер М.** Какого цвета ваша жизнь. Закон гармонии в нас. Практическое руководство. М.: НИРО, 2003.
35. **Майорова А. В., Хатуцкая С. А.** Музыкотерапия в коррекции нарушений общения у детей // Тезисы I Международного конгресса «Музыкотерапия и восстановительная медицина в XXI веке». М., 2000.
36. **Маллон Б.** Творческая визуализация и цвет. М.: Галактион, 2001.
37. **Менджерикьяк Д. В.** О детском творчестве // Детское творчество. М., 1970.
38. **Миллер С.** Психология игры. СПб.: Университетская книга, 1999.
39. **Михалкович В. И., Стигнеев В. Т.** Поэтика фотографии. М.: Искусство, 1990.
40. **Назарова Т. В.** Радуга в графических символах. М.: Чистые воды, 2003.
41. **Овчарова Р. В.** Практическая психология в начальной школе. М.; ТЦ Сфера, 1996.
42. **О'Коннор К.** Теория и практика игровой психотерапии. 2-е изд. СПб.: Питер, 2002.
43. **Оклендер В.** Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии / Пер. с англ. М.: Независимая фирма Класс, 2001.
44. **Осипова А. А.** Общая психокоррекция. М., 2000.
45. **ОстерДж., Гоул П.** Рисунок в психотерапии. Методическое пособие. М.: Прогресс, 2000.
46. Практическая диагностика и психологическое консультирование / Под. ред. Т. Ю. Синченко, В. Г. Ромек. Ростов-на-Дону: Фирма Ирбис, 1998.
47. Программы и методики социальной реабилитации семей групп риска: Научно-методическое пособие / Под ред. Н. М. Платоновой. СПб.: СПбГИПиСР ООО АСпринт, 2002.
48. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хрящевой. СПб.: Ювента, Институт Тренинга, 1999.
49. **Риччи К.** Дети-художники. М., 1911.
50. **Рудестам К.** Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / Пер. с англ. / Общ. ред. и вступ. ст. Л. П. Петровской. 2-е изд. М.: Прогресс, 1993.
51. **Шкурко Т. А.** Танцевально-экспрессивный тренинг. СПб.: Речь, 2003.
52. **Эдеймиллер Э. Г., Юстицки В.** Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 1999.
53. **Эндрюс Т.** Искусство лечения цветом / Пер. с англ. О. Матвеевой. М.: ЦАИ, 1998. 176 с.
54. Handbook of music therapy / Edited by L. Bunt and S. Hoskyns. Hove, 2002.
55. **Pavlicevic M.** Music Therapy in Context: Music, Meaning and Relationship. London-Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2000.
56. **Ross C.** Something to draw on: Activities and Interventions using an Art Therapy Approach. London-Boston: Jessica Kingsley Publishers, 1997.