



Московский музыкально-  
драматический театр  
**РАЗНЫЕ ЛЮДИ**



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
**ФОНДА  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ**

***В.Ю. Кужеватов  
Ю.В. Рыжов  
В.А. Рыжова***



**Арт-терапия  
как синтез искусств**

***Теория и практика***

**В.Ю. Кужеватов**

**Ю.В. Рыжов**

**В.А. Рыжова**

**Арт-терапия как синтез искусств:  
теория и практика**

*Учебное пособие*

**Таганрог 2020**

УДК 159.9  
ББК 88.41  
К88

К88 Кужеватов В.Ю., Рыжов Ю.В., Рыжова В.А. Арт-терапия как синтез искусств: теория и практика. Учебное пособие. — Таганрог: Издательство С.А. Ступина, 2020. — 120 с.

ISBN 978-5-6045119-2-3

*Рецензент:*

*доктор культурологии, профессор А.С. Дриккер  
(г. Санкт-Петербург)*

В книге представлена «Игра Жизни» — авторская методика арт-терапевтических технологий на основе театрального синтеза искусств. Приведены как теоретические принципы арт-терапевтической работы, так и практические упражнения. Особое внимание уделено арт-терапии детей школьного возраста и детей с ограниченными возможностями здоровья.

Пособие предназначено психологам, педагогам, арт-терапевтам и специалистам, работающим с детьми.

© Кужеватов В.Ю., Рыжов Ю.В., Рыжова В.А., 2020

*Издание осуществлено с использованием гранта  
Президента Российской Федерации на развитие гражданского  
общества, предоставленного Фондом президентских грантов,  
проект № 20-2-020959*

## Введение

### *«Что наша жизнь? Игра!»*

Модест Ильич Чайковский,  
либретто оперы П.И. Чайковского  
«Пиковая дама»

Всё тайное когда-нибудь становится явным. Пришло время узнать одну из таких тайн. Тайну, объединяющую в себе науку жизни, здоровья и радости.

Наука жизни – это очень сложное искусство. Мы это понимаем, но обычно не задумываемся над этим вопросом. В своих детских мечтах мы представляли себя здоровыми, счастливыми, успешными, известными и богатыми. Но, как говорится, потом что-то пошло не так. У нас постоянно что-то идет не так. И это, скорее всего и есть, тот самый «особый путь», который в преломлении к себе, делает нас серыми, больными, озлобленными... Такое мироощущение выпестовано с самого раннего детства каждого такого пациента. В этом и заложена проблема всех заболеваний, включая и психические расстройства.

Начиная с пренатального периода с родовыми травмами и далее по списку – происходит, помимо активации разнообразных заболеваний, внедрение в подсознание пациента идей покорности и рабства, безынициативности и идей «быть как все, и мы за тебя всё решили». Что плавно перетекает в домашнее насилие со своим набором. После – всё проецируется на «школьные годы» и так далее. В результате получается пациент с полным букетом «закладок», готовый быть вечно больным «мясом», но покорно выполнять команды хозяина. Такие пациенты живут в мире обиды, «униженности и оскорблённости», в мире печали и полного подчинения, плохо, но не долго. Тем самым обрекая себя на бесцветное существование, что, в конечном счёте приводит к вырожждению, а после и к уничтожению всей нации.

Но сейчас пришла пора сломать эту парадигму. Для этого мы предлагаем нашу авторскую методику «Игры Жизни», основанную на синтезе сразу нескольких направлений арт-терапии. Данная методика учит пациентов побеждать и становиться здоровыми.

Практически каждый пациент может различить хорошее от плохого, опираясь на полученную информацию того или иного понятия, проще говоря, узнавая, что черное – это черное, а белое – это белое. Так же и формирование и развитие заболевания формируется психосоматическим способом, соответствуя ключам запуска процессов, именуемых «паттернами».

Почему один человек может своими действиями и поступками полностью захватить наше внимание, а другой, «играя ту же роль», произнося те же самые слова, будет выглядеть и являться серым и больным? Всеми вопросами руководит мысль. Вот мы и подошли к осознанию, что постоянное проживание своих личных переживаний, неудач, проигрышей, злобы, покорности – это и есть неотъемлемая часть процесса зарождения и развития болезни. А постоянно пребывая в этом «состоянии» пациент успешно поддерживает и всесторонне развивает в себе эти заболевания.

Если начинать задумываться, то единственным постоянным элементом практически во всех жизненных ситуациях окажется воля к победе, воля к получению отменного здоровья, воля к Жизни и Любви. Любой здоровый человек имеет желание добиться чего-либо, имеет свою цель. И это стремление к цели или к победе, да и само стремление побеждать как раз и составляет суть данного терапевтического метода.

Мы будем учиться менять свои убеждения и мысли с отрицательных на положительные. Будем учиться побеждать, поскольку именно это и определяет поведение здорового человека в реальной жизни. Надо «включить» в себе желание получить то, чего хочется. Жизнерадостные и энергичные люди стремятся к исполнению своих желаний так же жизнерадостно и энергично, запуская процесс траты сил и положительных эмоций. В дальнейшем это будет происходить уже подсознательно, так как

организмом будет освоено понятие «через радость обретается здоровье», но на первых этапах пациент обязан полностью отслеживать, понимать и направлять себя, используя специальные инструменты для достижения сначала ремиссии, а потом полного исцеления. И, безусловно, это будет выглядеть ярко, динамично и органично, меняя мироощущение на здоровье и радость.

Соответственно, наша методика и учит подобному мышлению, позволяя начать реализовываться процессам самого исцеления организма.

Данная методика образовалась как синтез из понимания и преодоления психологических дородовых, родовых, жизненных травм и состояний депрессий и негативных мыслей, и в частности, понятия, каким образом эти травмы и состояния влияют на психическое здоровье и саму жизнь пациента.

Мы исходим из того, что искусство, как «форма творчества, способ духовной самореализации человека посредством чувственно-выразительных средств», обладает также, наравне с другими свойствами, и достаточно мощным целительным действием, ведь в результате художественного творчества не только открывается возможность выражать и заново проживать внутренние конфликты и иные совершенные действия, но и появляется средство раскрытия и обогащения субъективного опыта. И ещё, искусство – это всегда процесс, всегда поиск, всегда движение. И процесс этот бесконечен. Залог нашего успеха, нашей жизнеспособности, и необходимости – это стремление к успеху, исцелению, здоровью, к ощущению Героя, в непрерывности движения, в постоянном чувстве неудовлетворенности. И тем самым, мы рассматриваем нашу методику еще и как мощное средство для всестороннего развития личности и ее творческого потенциала.

В настоящем пособии приведены как теоретические принципы арт-терапевтической работы, так и практические упражнения. Особое внимание уделено арт-терапии детей школьного возраста и детей с ограниченными возможностями здоровья.

В Приложении приведены основные авторские арт-терапевтические методики «Игры Жизни», приводящие к быстрому положительному эффекту и, в основном, не требующие специальной подготовки.

Отметим, что кроме подробного изложения авторской методики, в пособии широко использовались дополнительные теоретические и практические материалы из литературы, приведенной в библиографическом списке.

Наиболее важными источниками для нас являлись труды великого режиссера К.С. Станиславского (*Станиславский, 2020*), арт-терапевтов А.И. Копытина (*Копытин, 2002, 2010, 2013*) и А.А. Осиповой (*Осипова, 2002*). Также во многом мы опирались на теорию психотерапевтического воздействия театра (*Строганов, 2008*), мультимодальный подход в арт-терапии (*Терапия, 2017*), артсинеэтерапию (*Белякова, 2000*).

Надеемся, что пособие будет полезно психологам, педагогам, арт-терапевтам и специалистам, работающим с детьми.

***Авторы благодарят Фонд президентских грантов за поддержку, без которой эта книга не была бы написана и издана.***

## 1. Арт-терапия: что это и для чего?

Согласно общепринятому международному определению, арт-терапия является одним из направлений креативной терапии искусством (*creative arts therapies*) наряду с такими направлениями, как музыкальная терапия, танцевально-двигательная терапия и драматерапия. Все они используют творческую активность клиентов/пациентов как фактор лечебно-профилактического воздействия, но с преимущественной опорой на одну из модальностей, с помощью которой клиенты творчески выражают себя, – изобразительного искусства, музыки, движения и танца или искусства театра (Копытин, 2015). В последние годы также развиваются интегративные формы терапии искусством, сочетающие все возможные виды творческой экспрессии (терапия выразительными искусствами – *expressive arts therapies*), к которым относится и наша методика Игры Жизни.

Арт-терапия сама по себе не призвана решать задачи воспитательно-образовательные, но может содействовать их решению путем устранения либо смягчения психологических, личностных отклонений у обучающихся и членов педагогических работников, а также нейтрализации и коррекции некоторых патогенных внутрисемейных и макросоциальных влияний.

При проведении арт-терапевтических занятий обычно обязательными являются такие условия, как:

- психологическая безопасность участников процесса;
- отказ от оценивания процесса и результатов творческой деятельности с точки зрения художественно-эстетической и даже морально-нравственной;
- приватность и конфиденциальность;
- партнерство в отношениях клиента и специалиста;
- неограниченная свобода выбора участниками занятий изобразительных материалов и способов работы с ними,



тем и сюжетов для творчества, допустимость нарушения традиционных изобразительных форм;

- делегирование им ответственности за процесс и результаты деятельности, связанное с использованием так называемого недирективного подхода.

Арт-терапия по своей сути конгруэнтна педагогике, поскольку в качестве стратегической цели она так же, как и педагогика, имеет социально успешную, здоровую личность, характеризующуюся высоким уровнем самореализации и качества жизни.

Интегрированные программы с использованием арт-терапевтических технологий в учреждениях дополнительного образования могут быть связаны с творческой переработкой традиционных художественных форм и фольклора, с одной стороны, и новых жанров визуального и паратеатрального искусства, таких как работа с объектами, фотография, художественная анимация и компьютерная графика, с другой стороны. При этом создаются значительные возможности для применения полимодальной терапии искусством, сочетающей разные формы творческого самовыражения, включая визуально-пластические искусства, музыку, танец, театр, повествования и элементы литературного творчества.

На сегодняшний день арт-терапия представляет собой не один, а несколько методов (например, психодинамический, экзистенциально-гуманистический, семейный системный подход и др.), как правило, связанных с различными психологическими теориями личности, разными способами утилизации творческой активности клиентов и моделями психотерапевтического взаимодействия. Арт-терапия предполагает не только художественную экспрессию клиента, но и целенаправленную психотерапевтическую работу с его личностью, чувствами, представлениями, отношениями как условием избавления от симптомов поведенческих, эмоциональных, когнитивных и соматических (психосоматических) расстройств, повышения качества жизни и эффективности деятельности.

В качестве факторов положительных изменений в арт-терапии выступают не только те, которые связаны с творческой активностью клиента и его отношениями с психотерапевтом, но и разные специальные приемы, характерные для психодинамической, гуманистической, когнитивно-поведенческой или иной школы психотерапии. В то же время описанные приемы реализуются на основе привлечения богатого символического, образного, проективного материала, использования разнообразных художественных и технических средств визуальной коммуникации, а также особого рода деятельности клиента – его творческой активности.

Преимущество арт-терапии заключается в возможности более глубоко оценить поведение человека, составить мнение, на каком этапе жизни он находится. В рисунках и поделках, в театральных сценках находят отражение не только сиюминутные мысли, но и относящиеся к будущему и прошлому больного, а также подавленные и скрытые переживания. Физическое и физиологическое влияние арт-терапии заключается в том, что изобразительное творчество способствует улучшению координации, восстановлению и более тонкому дифференцированию идеомоторных актов. Нельзя недооценивать также непосредственное воздействие на организм цвета, линий, формы.

Существуют различные взгляды на механизм лечебного действия арт-терапии.

*1. Креативность.* На первый план выдвигается вера в творческую основу человека, мобилизация латентных творческих сил, которая сама по себе обладает терапевтическим влиянием. Это одно из средств преодоления страха, возникающего в связи с конфликтом, формирующимся у человека, поведением которого управляет стремление к реализации личности. Творческие люди лучше концентрируют свою энергию, свои силы для преодоления препятствий и решения внутренних и внешних конфликтов. Упор в терапии делают на творческую активность, на способность создавать и побуждают пациента самостоятельно созидать.

2. *Сублимация.* Художественная сублимация возникает, когда инстинктивные импульсы (сексуальные, агрессивные) и эмоциональные состояния (депрессия, тоска, подавленность, страх, гнев, неудовлетворенность) человека заменяются визуальным, художественно-образным представлением. Таким образом, снижается опасность внешних проявлений указанных переживаний в социально нежелательной деятельности. Арт-терапевтические произведения способствуют прорыву содержания комплексов в сознание и переживанию сопутствующих им отрицательных эмоций. Это особенно важно для клиентов, которые не могут "выговориться"; выразить свои фантазии в творчестве легче, чем о них рассказать. Фантазии, которые изображены на бумаге или выполнены в глине, нередко ускоряют и облегчают вербализацию переживаний. В процессе работы ликвидируется или снижается защита, которая есть при вербальном, привычном контакте, поэтому в результате арт-терапии больной правильнее и реальнее оценивает свои нарушения и ощущения окружающего мира. Рисование, как и сновидение, снимает барьер "эго-цензуры", затрудняющий словесное выражение бессознательных конфликтных элементов.

3. *Проективный аспект.* В этом случае главное внимание уделяется отнюдь не процессу созидания. Ведущим является целенаправленная ориентация психотерапевта на проективный аспект процедуры и его сосредоточенность на информации. Функция проективной терапии заключается в том, что проекция внутренних представлений кристаллизуется и укрепляет в постоянной форме воспоминания и фантазии. В ходе проективной арт-терапии должна стимулироваться демонстрация чувств, отношений, состояний для того, чтобы человек узнал, понял все эти чувства и преодолел их в себе. Специфика проективного рисования заключается в том, что врач предлагает больному сюжет проективного характера и потом обсуждает рисунки и интерпретирует их.

4. *Арт-терапия как занятость.* Предполагается, что целенаправленная и плодотворная деятельность является "оздоровляющим процессом", который ослабляет нарушения и объединя-

ет здоровые реакции. Особое значение придается коллективному характеру занятий арт-терапии. Им приписывается катализирующий и коммуникативный эффект, способствующий улучшению самоощущения, пониманию своей роли в обществе, собственно-го творческого потенциала и преодолению трудностей самовыражения.

Функции арт-терапевта достаточно сложны и меняются в зависимости от ситуации. Ему необходимо владеть определенными навыками художественного и декоративно-прикладного искусства, так как при проведении арт-терапии приходится не только рассказывать, но и показывать технические приемы художественного творчества. Специалисту требуются систематические самостоятельные занятия художественным творчеством, что позволяет ему лучше чувствовать и осознавать многие процессы, благодаря которым в значительной мере реализуется психотерапевтический потенциал метода. Специалист может советовать пациенту, записывать мысли, которые возникли у него в ходе работы.

Вначале решаются вопросы социально-коммуникативного характера:

- необходимо преодолеть сопротивление, связанное с пространственным "комплексом неумения", смущением перед непривычным занятием
- выработка установки на дальнейшее лечение, от чего зависит эффективность терапии
- происходит ознакомление больного с основами техники изобразительного искусства, беседу о творчестве самых разных направлений и стилей, посещение музеев и выставок.

Когда пациент преодолевает сопротивление, что можно определить по уменьшению формальности в работе, арт-терапевт может приступить к непосредственному решению лечебных задач.

На начальных этапах работы более целесообразным является выдвижение тем арт-терапевтом, в дальнейшем активность предоставляется клиенту. Строгого и определенного набора тем

не придерживаются. Темы охватывают различные области жизни клиента и являются лишь ориентирами. Основным требованием к темам являются их потенциальная способность вызывать последующее обсуждение. Однако они должны учитывать естественное сопротивление людей, не умеющих рисовать или лепить людей, а так же первоочередные задачи.

Считается важным выявление индивидуальной символики каждого больного, которая может выражать его стремления в разные моменты жизни.

В группе арт-терапии эффекты лечебного воздействия тесно переплетаются с психотерапевтическими групповыми эффектами. Численность группы обычно не более 8-10 человек.

Целесообразно использовать только длительное лечение (иногда несколько занятий подряд). Длительное занятие заставляет клиента глубже погрузиться в нее, интенсивнее сконцентрироваться на проблеме, всесторонне анализируя ее и добиваясь прояснения. При длительной деятельности возрастает и групповое общение, развивается чувство групповой сплоченности, солидарности. Активное участие в арт-терапии является обязательным условием для всех членов группы.

Начало групповой работы обязательно предваряется специальной беседой, в которой разъясняется смысл арт-терапии для функционирования группы и демонстрируются работы участников предыдущих групп. Кроме того, на первых занятиях могут проводиться творческие игры, направленные на возобновление знакомства с изобразительными материалами, снижение напряжения. Постепенно процесс арт-терапии перестает быть проблемой, исчезает страх, уменьшаются возражения, связанные с трудностью изображения, и в центре внимания оказывается не само произведение, а его автор. Начинается аналитическое обсуждение, связываемое с личностью автора, у больных возникают предположения по задаваемым темам, серьезные и обобщающие оценки, эмоции. Обсуждение работ происходит непосредственно после окончания рисования, лепки, изготовления поделок. Дискуссия начинается с предложения арт-терапевта вдуматься, вчувствоваться в рисунок, изделие, чтобы понять, что говорит этим

автор. Арт-терапевт может подключиться к обсуждению на общих правах, но предпочтительно это делать, особенно вначале, в форме вопросов к интерпретирующим, так как интерпретации арт-терапевта воспринимаются остальными членами группы с ожиданием его "всезнания" и могут сковывать, тормозить инициативу группы. Задачей арт-терапевта при обсуждении является стимуляция дискуссии и использование информации, возникающей в ходе занятия не только из законченных работ, но и из особенностей поведения членов группы.

Показания к арт-терапии достаточно широки, так как ее применение может колебаться от поверхностной занятости до углубленного анализа скрытых индивидуальных переживаний. Метод применяется к пациентам разного возраста в самых широких диагностических пределах.

Арт-терапию можно использовать:

- как седативное (успокаивающее) средство при психомоторном возбуждении и агрессивных тенденциях;
- в качестве отвлечения и занятости;
- облегчение контакта при социальной дезадаптации;
- выявление скрытых переживаний;
- в качестве активизирующего и адаптивного средства;
- при нарастающих расстройствах сна;
- в качестве психопрофилактического метода для уменьшения стресса и фрустрации, возвращения ощущения собственной ценности, освобождения от сомнений в своих способностях.
- в терапии больных неврозами;
- при резистентных формах психопатии;
- для тех, кто в силу физических или психических особенностей своего состояния ограничен в социальных контактах. Творческий опыт, новые навыки и умения позволяют им более активно и самостоятельно участвовать в жизни общества, расширяют диапазон их социального и профессионального выбора.

Арт-терапия комбинируется с другими формами терапии творчеством и психотерапевтическими техниками: в сочетании с

музыкой, поэзией, с драматерапией, с телесноориентированной терапией, с аутогенной тренировкой и направленной медитацией, с техниками работы со сновидениями, мифами и сказками, а также с трансперсональной терапией.

Спектр проблем, при решении которых могут быть использованы техники арт-терапии, достаточно широк: внутри- и межличностные конфликты, кризисные состояния, в том числе экзистенциальные и возрастные кризисы, травмы, потери, невротические и психосоматические расстройства и др. Арт-терапия применяется в консультировании и терапии взрослых, детей и подростков, индивидуально и в группе. Кроме того, одной из важнейших задач арт-терапии является восстановление невротически нарушенных связей между аффектом и интеллектом, развитие целостности личности, обнаружение личностных смыслов через творчество.

Арт-терапия — это способ социальной адаптации. Арт-терапия особенно важна для людей-инвалидов, которые в силу физических или психических особенностей своего состояния зачастую социально дезадаптированы, ограничены в социальных контактах. Творческий опыт, осознание себя, развитие новых навыков и умений, позволяют этим людям более активно и самостоятельно участвовать в жизни общества, расширяют диапазон их социального и профессионального выбора. Развитие творческого потенциала человека способствует его возможностям принимать решения, успешнее строить свою жизнь.

## 2. «Игра Жизни»: арт-терапия как синтез искусств

Во введении мы обещали читателям открыть тайну жизни, здоровья и радости. И главное, что надо для этого сделать – это осознать, что все заболевания и проблемы образуются у пациента из-за приобретенного в процессе жизни состояния Жертвы, из которого вытекает остальное: «не хочу учиться, а хочу жениться», «царь за меня всё решит», «плохие дороги и дураки» и пр.

Как выйти из состояния Жертвы? Для начала, давайте попробуем спросить себя: «Доколе?! До каких пор я буду продолжать постоянно переживать в себе свои страхи и боли, чувствовать это? Смаковать провалы и обиды?» И еще: «Как эти переживания и эмоции из моего прошлого могут влиять на моё состояние и здоровье? Кто виноват и что делать?» И второе: необходимо отработать понятие «Здесь и сейчас».

Можно констатировать тот факт, что наши пациенты, которые открывали или пытались вытащить свои глубинные и болезненные эмоции наружу посредством занятий с психологом, живут в них и постоянно потекают собственным слабостям, купаясь в них, пестуя свою боль. Тем самым усугубляя своё состояние, развивая свои психозы и сопутствующие заболевания.

Но если поменять «точку взгляда», определить, что эти эмоциональные травмы являются не поводом страдания и вечной жертвы, а являются «исходным событием» начала пути получения здоровья, так и дополнительным стимулом, который будет вдохновлять и двигать процесс вперед.

Таким образом начинается формироваться некая система, которая позволяет провести анализ и осмысление процессов исцеления и научиться управлять ими. Методика, благодаря которой пациент сможет использовать собственную боль для первого отправного шага, для толчка, который позволит уйти, вылезти из того болота, в котором застрял наш пациент. Методика, которая заставит поменять принцип восприятия, нарушит все правила и понятия, методика, которая создаст Героя, а не Жертву.

С помощью нашей методики, пациент должен осознать ошибочность своего постоянного нахождения в состоянии Жерт-



вы, отречься от этого, также отречься от всех пережевываний прошедшего, определить первую основную свою потребность, получить устремление или цель жизни. Затем пациент должен в «последний раз» включить в себе ту внутреннюю боль, которая и даст тот толчок к началу движения его к этой цели. Далее, проработав с этой ситуацией до момента угасания «крюка» (т.е. больше нет отзвука от этой ситуации), мы переходим к следующему шагу.

Надо понимать, что эмоции могут быть недостаточно сильными, или наоборот, захлестывать пациента, но в любом случае, входя в резонанс с целью, то тем самым, переживая ситуацию, мы помогаем достижению первой цели, которая откроет путь к следующему «крючку» и будет иметь принципиальную значимость для последующего продвижения по линии исправления и исцеления пациента.

Наша методика – это точная, разделенная на этапы, предельно понятная система излечения. Система, которая даёт возможность через игру и представление пройти весь путь от больного к психологически цельному и здоровому человеку.

«Игру Жизни» возможно применять в виде основного метода или в качестве вспомогательных методов воздействия на пациента. Она включает в себя два основных арт-инструмента психолого-коррекционного воздействия на пациента.

*Первый арт-инструмент* определяется тем, что само искусство в своей символической форме позволяет воссоздать травмирующую проблемную или конфликтную ситуацию, и найти её решение посредством многомерного переживания или отстройку данной ситуации на основе собственных креативных способностей пациента.

*Второй арт-инструмент* оперирует с эстетичной реакцией, изменяющей действия «аффекта от мучительного к приносящему наслаждение» (*Л.С. Выготский*).

**Так что же такое «Игра Жизни»? Это синтез искусств, разных систем и инструментов арт-терапии, упорядоченный, прежде всего, по театральному принципу.**

## **Цели «Игры Жизни»**

1. *Организовать безопасный выход агрессии и других негативных эмоций* (через рисунок, движение, игру, – что, безусловно, является безопасным способом «выпускания пара» и разрядки напряжения).

2. *Получение информации для диагностики.* Например, рисунки, полученные в результате «Игры Жизни», являются овеществленными и долговечными, и пациент не может отказаться от их существования. Стилистика и внутреннее содержание художественных работ дают возможность собрать более полный анамнез пациента.

3. *Улучшение и ускорение процесса терапии.* Неосознаваемые внутренние конфликты и переживания легче выражаются с помощью зрительных образов.

4. *Проработка мыслей и чувств, которые автоматически подавляются пациентом.* В большинстве случаев невербальные средства являются единственно возможными для выражения и прокачки сильных переживаний.

5. *Наладить взаимоотношения с пациентом.* Совместное участие в художественной деятельности может способствовать созданию отношений эмпатии и взаимного принятия, что является очень важным моментов в проведении успешной терапии.

6. *Развить чувство внутреннего контроля.* Работа над рисунками, картинами или лепка предусматривают упорядочивание цвета и форм.

7. *Концентрация внимания на ощущениях и чувствах.* Занятия изобразительным, театральным искусством создают возможности для концентрации внимания на каждом из проблемных аспектов, пациент может пережить связанные с ними чувства и реинтегрировать эти аспекты в целостную личностную структуру.

8. *Развить творческие способности и повысить самооценку.* Вторичным результатом нашей методики является чувство удовлетворения, которое образуется в результате выявления и «прокачки» способностей и талантов.

### 3. Инструментарий «Игры Жизни»

Для «Игры Жизни» мы располагаем различными инструментами, совместно работающими в нашей методике. основных инструментов – это событийная структура со своими сквозными и контрсквозными действиями, сверхзадачей, основной задачей, препятствиями и замещениями и т.д. Также мы активно используем и следующие арт-терапевтические направления: музыкотерапию, библиотерапию, драмотерапию, изотерапию, сказкотерапию, куклотерапию и психогимнастику. Хотя не возбраняется подключать в Игру и другие инструменты. Как говорится, будь спонтанным здесь и сейчас!

#### *Основные инструменты*

**1. Исходное событие.** Событие, которое произошло до «открытия занавеса», так сказать, до начала нашего игрового этюда и которое служит для нас отправной точкой, как в физическом, так и в эмоциональном смысле. Т.е. произошло нечто, что послужило продолжением и развитием действия, которое мы видим сейчас.

**2. Поворотное событие.** Это событие, которое влияет на развитие Игры и разворачивает течение событий в неожиданное русло, возможно даже и в противоположное от предыдущего.

**3. Главное событие.** Это самое последнее событие нашей Игры, заключающее «зерно» сверхзадачи; в нем мы видим катарсис, разрешение проблемы или, например, решение судьбы.

**4. Сверхзадача.** Мы должны определить, чего пациент хочет добиться. Определить понятие «ради чего», «желание», которое определит поведение пациента на глубинном уровне.

**5. Основная задача.** Это та задача, чего нужно добиться в конкретном эпизоде. Эта задача помогает в решении сверхзадачи Игрока.

**6. Препятствия.** Это всё, что мешает нашему пациенту в реализации данного этюда и сверхзадачи. Могут быть любые

проявления, как физического, эмоционального или ментального характера.

**7. Замещение.** Во время отыгрывания этюда происходит отождествление пациента со знакомым человеком из реальной жизни, который подходит к задачам и сверхзадачи.

**8. Внутренние объекты.** Образы, возникающие в воображении, когда мы обсуждаем кого-то или оговариваем какое ни будь место, вещи или события.

**9. Слайды и действия.** Слайд – это намерение. Всегда, когда меняется намерение, происходит смена слайда. Действия – это первичные цели, порождаемые каждый раз слайдом и способствующие достижению основной задачи и, как следствие, сверхзадачи.

**10. Сквозное действие и контрсквозное действие.** Сквозное действие – это путь борьбы, направленный на достижение сверхзадачи. Контрсквозное действие – это та сила, которая сопротивляется решению поставленной проблемы.

**11. Прием.** Используя реквизит, мы отыгрываем или отражаем определенную манеру поведения. Из приемов образуется рисунок образа.

**12. Внутренний монолог.** Оглашение мыслей и чувств, раскрывающих внутренние переживания персонажа, не предназначенные для слуха других, когда персонаж говорит как бы сам с собой, «в сторону». Это позволяет более правильно отыгрывать образ и его реакции.

**13. Предлагаемые обстоятельства.** Предлагаемые обстоятельства – это жизненная ситуация, условия жизни действующего лица в которые Игрок должен себя поместить. К.С. Станиславский говорил: «Предлагаемые обстоятельства – это фабула пьесы, её факты, события, эпоха, время действия условной жизни, наше актерское и режиссерское понимание пьесы, добавления к ней от себя, мизансцены, декорации и костюмы, бутафория, освещение, звуки и шумы, и т.д., что предлагается актерам принять во внимание» (*Станиславский, 2020*).

**14. Будь спонтанным!** Наша задача попытаться отразить поведение человека или животного настолько достоверно и

точно, добившись искренности и непосредственности. Этого возможно добиться через вживание в роль. Чтобы показать естественное течение жизни и вести себя спонтанно, пациент должен попытаться преобразиться. Тем самым жить будет новый персонаж. Всё это может получиться, если отработать по полной программе все предыдущие инструменты.

### ***Действенные инструменты***

В свете размышлений по работе с нашей методикой становится ясно то, чем раньше мы начнем работать с пациентом, тем более успешным будет отклик. Но и в работе с ребёнком так же бывают сложности. Это, в первую очередь, налаживание коммуникации и завоевание доверия. Здесь, естественно, очень важно определиться с методом общения и подобрать правильные инструменты для проведения нашей Игры.

Для работы с детьми малого возраста мы начинаем использовать всевозможные специальные игровые инструменты. Объединение этих инструментов в единый метод позволяет мягко и тактично, со всеми предосторожностями увлечь ребе ребёнка в Игру и позволить нашей терапии оказать благоприятное воздействие на его психику.

### **ДРАМАТЕРАПИЯ**

Театральные постановки на разную тематику благоприятно влияют на все познавательные психические процессы: память, волю, воображение, чувства, внимание, мышление. Занятия драмой помогают развить логику, владеть своим телом и не стесняться его, освободиться от внутренних зажимов, воплотить через игру несбывшиеся мечты. Чаще всего применяется при коррекции межличностных взаимодействий: я и друзья, я и родители, сильный и слабый, враг и друг.

Драматерапия – это относительно новое направление арт-терапии, набирающее темп и становящееся модным в наши дни. В ней используется такой распространённый технический приём, как драматизация, т.е. разыгрывание какого-либо сюжета.

И хотя оно называется драматерапией, в её основе лежит искусство театра, а не драматургия.

Данное направление использует силу искусства в рамках терапевтического процесса для получения доступа к латентным исцеляющим ресурсам в работе с клиентами. В творческом самовыражении клиента отражается как причина, так и природа психического расстройства, а также оно способствует реинтеграции и диссоциативных состояний клиента. Оно способствует внесению цельности в условиях разрозненности сознания и оказывает эффект исцеления травмированной самости, испытывающей страдания.

Сферы применения драматерапии – это межличностные и внутриличностные проблемы, семейная и детско-родительская терапия, оргконсультирование, психосоматика, развитие креативности в определённой профессии, пограничные расстройства.

Исторически театр создавался не только как развлечение, но и с учетом его терапевтического действия (теория катарсиса Аристотеля). Он всегда вызывает очень сильные эмоции у людей. В конце XIX века стали возникать психотерапевтические театры в Германии, Австрии, США, России, Франции.

Несмотря на то, что в основе драматерапии лежит творческая игра, процесс драматерапии не является поверхностным или несерьёзным. Сила и глубина воздействия драматерапии связана со способностью выражать события и переживания ярко, ясно и точно, что даёт возможность вспоминать и переживать иначе определённые жизненные события, посмотреть на них другими глазами.

Отличие от психодрамы, здесь играет то что угодно и чья угодно жизнь. Может проигрываться какая-то определённая задача (как это сделать), а могут разбираться глубинные экзистенциальные вопросы, затрагивающие смысл нашего бытия, предназначения.

Задачи, которые решаются драматерапией:

- осознание своих телесных и поведенческих моделей;
- развитие спонтанности и импровизационности;

- развитие и совершенствование способности к «режиссуре» собственной жизни;
- возможность «переиграть» жизненные сценарии и паттерны;
- развитие телесной пластичности и пластики (телесной, эмоциональной, когнитивной);
- расширение репертуара поведенческих моделей;
- возможность стать иным (развитие множественности личности);
- возможность вернуться в прошлое и заглянуть в будущее.

Процесс драматерапии – это не «срочный ремонт», это тонкая и эмпатическая работа с клиентом, и также, как и физическое исцеление требует определённого времени.

Однако эта работа доставляет огромное удовольствие.

Используя силу искусства, драматерапия расширяет наше сознание, диапазон возможных поведенческих стратегий, помогает отработать новые креативные способы взаимодействия с миром.

## **ПСИХОГИМНАСТИКА**

Это метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Является эффективным средством оптимизации социально перцептивной сферы личности, так как позволяет обратить внимание на "язык тела" и пространственно-временные характеристики общения.

Термин "психогимнастика" может иметь широкое и узкое значение. Психогимнастика в узком значении понимается как игры, этюды, в основе которых лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе. Такого рода психогимнастика направлена на решение задач групповой психокоррекции: установление контакта, снятие напряжения, отработку обратных связей и т.д. В широком смысле психогимнастика – это курс специальных занятий, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики человека как познавательной, так и эмоционально-личностной сферы.

Психогимнастика как невербальный метод групповой работы предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний, проблем с помощью движений, мимики, пантомимики; позволяет клиентам проявлять себя и общаться без помощи слов. Это метод реконструктивной психокоррекции, цель которого – познание и изменение личности клиента.

Психогимнастика включает в себя три части, характеризующиеся самостоятельными задачами и собственными методическими приемами: подготовительную, пантомимическую, заключительную (Осипова, 2002).

#### *Подготовительная часть психогимнастического занятия*

Как правило, подготовительная часть начинается с упражнений, направленных на развитие внимания. К такого рода упражнениям относятся: гимнастика с запаздыванием (вся группа повторяет за одним из ее участников обычное гимнастическое упражнение, отставая от ведущего на одно движение); передача ритма по кругу; передача движения по кругу; «зеркало» (участники группы разбиваются на пары и по очереди повторяют движения своего партнера).

Другой вид упражнений направлен главным образом на снятие напряжения и состоит из простейших движений, например, «Я иду по воде» «Я иду по горячему песку», «Спешу на работу», «Возвращаюсь с работы», «Иду к врачу», «Иду на занятие группы» и т.д. Сюда же относятся упражнения по типу «третий лишний», для чего могут использоваться разнообразные подвижные игры.

Следующий тип упражнений направлен прежде всего на сокращение эмоциональной дистанции между участниками группы, на развитие сотрудничества и взаимопомощи. Здесь используются упражнения, предусматривающие непосредственный контакт, уменьшение пространственной дистанции - разойтись с партнером на узком мостике; сесть на стул, занятый другим человеком; успокоить обиженного человека; передать чувства по кругу.



Используются и другие упражнения, связанные с *тренировкой понимания невербального поведения других и развитием способности выражения своих чувств и мыслей с помощью невербального поведения*: договориться о чем-либо с другим человеком с помощью только жестов (разговор через толстое стекло); изобразить то или иное состояние или чувство (радость, раздражение, обиду, сочувствие и т.д.); изобразить психологические особенности свои или другого человека (каков я есть, каким бы я хотел быть, каким кажусь окружающим); понять, какое чувство или мысль хотел выразить другой человек с помощью невербального поведения; обратить на себя внимание группы и т.д.

В начале работы группы подготовительной части может отводиться больше половины времени всего занятия, а иногда и все занятие, поскольку напряжение, тревога, скованность клиента, страх перед неформальными контактами в непривычной ситуации усиливаются и необходимы упражнения, направленные на преодоление именно этих явлений. В этом случае меньше времени выделяется и на обсуждение того, что происходило в группе, и необходимо ограничиться только самым общим обменом впечатлений.

#### *Пантомимическая часть психогимнастического занятия*

Пантомимическая часть в психогимнастике является наиболее важной и в зрелой психокоррекционной группе занимает большую часть времени.

Выбирают темы, которые клиенты представляют без помощи слов. Темы могут предлагаться как психологом, так и самим клиентом. Содержания тем для пантомимы не ограничены и могут быть ориентированы на проблемы отдельного клиента, на проблемы всех членов группы и группы в целом, т.е. касаться межличностного взаимодействия.

Чаще всего в пантомимической части используются следующие темы:

1. *Преодоление трудностей*. Это темы, отражающие общечеловеческие проблемы и конфликты, которые могут быть пред-

ставлены в символическом виде («преодоление трудностей», «запретный плод», «перекресток», «болезнь», «здоровье», «счастье», «тревога» и т.д.). Все клиенты по очереди изображают, как они преодолевают жизненные трудности. Символически трудность может олицетворять любой предмет, например скамья или стул изображают преграду, которую нужно преодолеть.

2. *Запретный плод.* Все клиенты по очереди рассказывают, как они ведут себя в ситуации, когда их желание расходится с внешними или внутренними нормами. Роль запретного плода также может играть какой-либо предмет.

3. *Моя семья.* Клиент выбирает несколько участников группы, расставляет их в пространстве, так, чтобы физическая дистанция примерно соответствовала степени эмоциональной близости с членами семьи или ближайшим окружением.

4. *Скульптор.* Один из членов группы выступает в роли скульптора, т.е. придает членам группы позы, которые, по его мнению, отражают их особенности и конфликты.

5. *Моя группа.* Тема связана с выражением чувств к членам группы, своего ближайшего окружения, членам своей семьи. Члены группы расставляются в пространстве, причем физическое расстояние между членами группы должно отражать степень эмоциональной близости.

6. *Привычные жизненные ситуации*(просьбы, требования, обвинения, ссоры, опоздания и др.).

7. *Тема «Я».* Темы, относящиеся к проблемам конкретных клиентов («Какой я есть»; «Каким хотел бы быть»; «Каким кажусь окружающим»; «Я среди людей»; «Моя семья»; «Моя жизнь»; «Моя травма» и т.д.).

8. *Сказка.* Тема связана с использованием сказочных сюжетов и фантазий. Клиенты изображают действия в роли волшебников, заколдованных героев сказок.

В ходе пантомимы широко используются вспомогательные приемы типа «двойники» или «зеркала». Суть их состоит в предоставлении клиентам невербальной обратной связи, что позволяет увидеть себя глазами других (если члены группы повторяют невербальное поведение игравшего клиента) и полу-

чить информацию о возможных вариантах (когда другие пациенты предлагают свои способы невербального поведения для только что представленной ситуации).

После выполнения каждого пантомимического задания группа обсуждает увиденное. Идет эмоциональный обмен собственными переживаниями, возникшими в процессе выполнения задания или наблюдения за невербальным поведением других, своими ассоциациями, воспоминанием, опытом. Предлагается собственное понимание ситуации, анализируются взаимоотношения и взаимодействия участников группы. Материал, полученный в ходе выполнения пантомимических заданий, может быть использован для последующей групповой дискуссии.

#### *Заключительная часть психогимнастического занятия*

Заключительная часть психогимнастики должна способствовать снятию напряжения, которое могло возникнуть в связи со значимостью пантомимы, сильных эмоций, сопровождавших эту часть занятий, повышению сплоченности группы, росту доверия и уверенности. Здесь используются упражнения из подготовительной части, главным образом те, которые помогают пережить пациентам чувство общности.

М. И. Чистякова предложила методику, названную ею также психогимнастикой, ориентированную на детей младшего возраста. В одноименной книге представлен систематизированный набор этюдов и игр, направленных как на развитие у детей различных психических функций, так и на обучение элементам саморасслабления и умения выражать различные эмоциональные состояния (*Чистякова, 1995*).

Методика предназначена для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста и представляет собой курс из 20 занятий длительностью около трех месяцев с частотой встреч 2 занятия в неделю. Занятие длится от 25 минут до 1 часа 30 минут. Продолжительность занятия зависит от возраста, свойств внимания и поведения детей. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из четырех звеньев или фаз.

### 1. Мимические и пантомимические этюды.

*Цель* – выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживаниями телесного и психического удовольствия и недовольства. Модель выражения основных эмоций и некоторых социально окрашенных чувств. Дети знакомятся с элементами выразительных движений: мимикой, жестом, позой, походкой.

2. *Этюды и игры, направленные на выражение отдельных с воиств личности и эмоций.*

*Цель* – моделирование поведения персонажей с теми или иными чертами характера, закрепление и расширение уже полученных детьми сведений о социальной компетентности, привлечение внимания детей ко всем компонентам выразительных движений одновременно,

3. *Этюды и игры, имеющие терапевтическую направленность на определенного ребенка или на группу в целом.*

*Цель* – коррекция настроения, отдельных черт характера ребенка, тренинг моделированных стандартных ситуаций.

### 4. Фаза психомышечной тренировки.

*Цель* – снятие эмоционального напряжения, внушение желательного настроения и поведения.

Между *первой* и *второй* фазами делается перерыв на несколько минут, во время которого дети предоставляются сами себе. В пределах зала, где проходит психогимнастика, они могут делать все, что хотят. Ведущий не вмешивается в их общение. Необходимо договориться о сигнале, сообщающем о возобновлении занятия. Сигнал может быть любым (звонок, колокольчик, свисток, включение лампочки и т.д.), но он должен быть обязательно постоянным.

Между *третьей* и *четвертой* фазами предлагается включать этюды на развитие внимания, памяти, сопротивление автоматизму или подвижную игру.

Каждое занятие состоит из ряда этюдов. Этюды должны быть коротки, разнообразны, доступны детям по содержанию. Используется концентрический метод: *от простого - к сложному*.

Количество детей в группе дошкольников – не более 6, младших школьников – не более 8 и не менее 3. На занятиях по психогимнастике каждый этюд повторяется несколько раз, чтобы в нем могли принять участие все дети группы.

Необходимо следить за тем, чтобы в группе было не более одного гиперактивного, аутичного или склонного к истерическим реакциям ребенка. Дети с раздражительностью, страхами, тиками, навязчивостями, заиканием, истощаемостью могут заниматься вместе. Однако детей с нормальным интеллектом и детей, страдающих пограничной умственной отсталостью, необходимо развести по разным группам, так как вторые должны заниматься вдвое дольше: используется время двух курсов психогимнастики. В группу приглашаются 1-2 ребенка, не нуждающиеся в психогимнастике, но имеющие артистическую жилку. Они используются для создания эмоционального фона. Хорошо известно, что внешнее выражение эмоций вызывает соответствующие подражательные реакции. Поэтому дети с артистической жилкой желательны в группе, так как с их помощью легче заразить других детей нужной эмоцией.

Необходимо вести журнал, в котором указываются причина приглашения ребенка на занятие психогимнастикой, планирование игр, основные психологические цели для данной группы в целом.

Особое значение придается положительным эмоциям. Поэтому все игры и этюды на вызывание выражения эмоций должны обязательно включать эмоции радости, которые являются заключительными для каждого этюда. Полностью занятие заканчивается обучением детей саморегуляции и их успокоением.

## **КУКЛОТЕРАПИЯ**

Это метод психологической коррекции различных состояний при помощи кукол, это лечение с помощью кукол. Это одно из направлений арт-терапии, которое помогает клиенту допрожить непрожитые эмоции. В арт-терапию входит три

элемента – психотерапевт, клиент и между ними – промежуточный объект, арт-продукт, который творит на сессиях клиент, это может быть рисунок, изделие из глины или пластика, мелодия, инсталляция, коллаж... В куклотерапии третий элемент – это кукла. Куклотерапия считается направлением экологичным и глубинным, потому что на куклу у клиента есть возможность перенести свои внутренние состояния, эмоции и чувства.

Куклотерапия как метод основан на процессах идентификации ребенка с любимым героем мультфильма, сказки и с любимой игрушкой. Это частный метод арт-терапии.

В качестве основного приема коррекционного воздействия используется кукла как промежуточный объект взаимодействия ребенка и взрослого (психолога, воспитателя, родителя).

Ребенок, познавая реальный мир, его социальные связи и отношения, активно проецирует воспринимаемый опыт в специфическую игровую ситуацию. Основным объектом такой социальной проекции достаточно долгое время являются куклы.

Куклотерапия широко используется для разрешения интраинтерперсональных конфликтов, улучшения социальной адаптации, при коррекционной работе со страхами, заиканием, нарушениями поведения, а также для работы с детьми, имеющими эмоциональную травму. Любимая игрушка «участвует» в постановке спектакля, сюжет которого является травмирующим для ребенка, попадает в страшную историю и успешно с ней справляется. По мере разворачивания сюжета эмоциональное напряжение ребенка нарастает и, достигнув максимальной выраженности, сменяется бурными поведенческими эмоциональными реакциями (плач, смех и т.д.) и снятием нервно-психического напряжения (*Осипова, 2002*).

Игра с куклой – это тот мир реальности, в котором живет ребенок. Куклотерапия позволяет объединить интересы ребенка и коррекционные задачи психолога, дает возможность самого естественного и безболезненного вмешательства взрослого в психику ребенка с целью ее коррекции или психопрофилактики. Используется этот метод в целях профилактики дезадаптивного

поведения. Коррекция протестного, оппозиционного, демонстративного поведения достигается путем разыгрывания на куклах в паре с родителями или сверстниками типичных конфликтных ситуаций, взятых из жизни ребенка.

*Процесс куклотерапии проходит в два этапа:*

1. Изготовление кукол.

2. Использование кукол для отреагирования значимых эмоциональных состояний. Процесс изготовления кукол также является коррекционным. Увлекаясь процессом изготовления кукол, дети становятся более спокойными, уравновешенными. Во время работы у них развивается произвольность психических процессов, появляются навыки концентрации внимания, усидчивости, развивается воображение.

В куклотерапии используются такие варианты кукол, как куклы-марионетки, пальчиковые куклы, теневые куклы, веревочные куклы, плоскостные куклы, перчаточные куклы, куклы-костюмы.

*Куклы-марионетки.* Принцип изготовления простых марионеток предложен Вальдорфской школой. Такая кукла состоит из головы и платья с вшитыми рукавами, она очень проста в управлении: одна нить служит для управления головой, другая - руками. Кукла может иметь одно лицо или сменные лица (что позволяет ребенку моделировать различные эмоции), а может быть без лица (что позволяет ребенку фантазировать - в каком настроении находится герой куклы).

Работа с куклой-марионеткой позволяет совершенствовать тонкую моторику руки и общую координацию движений; проявлять через куклу те эмоции, чувства, состояния, которые ребенок по каким-то причинам не может или не позволяет себе проявлять. «Оживляя» куклу, ребенок впервые в жизни ощущает взрослую ответственность за действия куклы, за ее «жизнь»; может осознавать причинно-следственные связи между своими действиями и изменениями движений куклы; учится находить адекватное телесное выражение различным эмоциям, чувствам, состояниям; развивать произвольное внимание и способность к концентрации.

*Пальчиковые куклы.* Наиболее простым вариантом пальчиковых кукол являются шарики от пинг-понга или пустые скорлупки от яиц, на которых нарисованы различные выражения лиц, различные персонажи. Пальчиковые куклы могут также изготавливаться из плотного картона в виде небольших цилиндров, размер которых подбирается по размеру пальцев ребенка.

*Теневые куклы.* Теневые куклы используются для работы теневого театра и изготавливаются из черного или темного картона или бумаги. Такие куклы используются преимущественно для работы над детскими страхами. Играя с такой куклой в теневом театре, ребенок получает опыт решения своей проблемы.

Обычно страх невидим. Реализуя страх в виде куклы, ребенок овладевает ситуацией, и материализованный в кукле страх лишается своей эмоциональной напряженности, своей пугающей составляющей. Ребенок может делать со своей «куклой-страхом» все, что захочет, вплоть до полного уничтожения.

В этом и состоит коррекционный смысл теневого театра и теневых кукол.

*Веревочные куклы.* Веревочные куклы являются многофункциональными. Они эффективны для проработки у детей проблем идентификации, общения, повышенной тревожности. Такая кукла может быть размером в рост ребенка. Она проста в изготовлении: из веревки собирается контур куклы, за петельку голова куклы пристегивается на рубашку ребенка, а палец ребенка продевается в петли, находящиеся на ладошках куклы. Таким образом, ребенок имитирует движение куклы вместе с собственными движениями.

*Плоскостные куклы.* Плоскостная кукла представляет собой модель куклы, вырезанной из плотного картона или тонкой фанеры. Как правило, руки куклы крепятся на шарнирах или на кнопках и являются свободно двигающимися. Такого рода куклы используются для работы с детьми, у которых имеются проблемы в общении, поведении, с нарушением образа «Я». Такая кукла может иметь сменный набор выражений лица, которые соответствуют различным эмоциональным состояниям.



*Перчаточные куклы.* Перчаточные куклы традиционно используются для детских кукольных театров, различных инсценировок, изображений сказок.

*Объемные куклы.* Объемные куклы традиционно используются для проигрывания ролевых игр. Это обычные игрушки размером в рост человека.

*Типы вождения кукол:*

*Снаружи* - ребенок управляет стоящими куклами, объемными куклами.

*Сверху* - работа с куклами-марионетками.

*Изнутри* - ребенок управляет перчаточными куклами, куклами-костюмами.

*Снизу* - управление колпачковыми и перчаточными куклами.

Оживляя куклу, ребенок видит, что каждое его движение немедленно отражается на ее поведении. Таким образом, он получает оперативную недирективную обратную связь на свои действия. Это помогает ему самостоятельно корректировать свои движения и делать поведение куклы максимально выразительным.

## **МУЗЫКОТЕРАПИЯ**

Это система психологической коррекции физического и психического здоровья человека с помощью музыкально-акустических воздействий. Давно известно, что музыка вызывает различные терапевтические эффекты, ее можно использовать для влияния на самочувствие человека.

Различают групповую и индивидуальную музыкотерапию. Сеанс проводится как в положении сидя, так и лежа. Важен психологический контакт перед проведением сеанса. Человеку разъясняют цели, задачи, возможности занятия. Иногда используется живое исполнение музыки.

Музыкотерапия активно применяется в психотерапии и в медицине. Многие специалисты склоняются к тому, что музыкотерапия – универсальная воспитательная система, самостоятельное направление в психологии и психотерапии,

тесно связанное с нейрофизиологией, рефлексологией, музыковедением.

В ходе исследований о влиянии музыки на человека было выяснено много интересных фактов. Она представляет собой акустические волны определённых частот, которые в комбинации создают мелодии, оказывающие на живые организмы положительное воздействие.

В плане психотерапии музыка:

- снижает количество и интенсивность панических атак;
- помогает справиться с депрессией;
- уменьшает выраженность клинической симптоматики расстройств личности и поведения;
- успокаивающе и умиротворяюще действует на психически неуравновешенных и душевно больных.
- В плане психологии:
- оказывает стимулирующее действие на эмоции, повышает настроение;
- избавляет от навязчивых мыслей;
- заставляет забыть плохое, настраивает на позитивный лад;
- пригодится для успокоения нервов на ночь после тяжёлого трудового дня;
- улучшает когнитивные способности: мышление, память;
- способствует росту уровня социализации;
- повышает работоспособность, действует как мотиватор, избавляя от апатии и усталости.

Одно время была распространена информация о том, что лечебными свойствами обладает исключительно классика. Однако сейчас специалисты всё чаще говорят о том, что исцеляющая музыка – та, что нравится человеку, отвечает его эстетическим запросам.

Музыкотерапия активно применяется в детских садах и школах как метод психологической коррекции личностных акцентуаций детей, являясь частью педагогического процесса. При этом используются не только специфические методы лечебно-воспитательного воздействия, но и заимствованные из других

психотерапевтических направлений. В ней нашли отражение техники из:

- психоанализа;
- танцевально-двигательной терапии;
- гештальт-терапии;
- дыхательных гимнастик;
- групповых тренингов;
- йоги;
- аутогенных занятий;
- импровизаций.
- К специфическим методам относятся следующие формы музыкотерапии:
- активная – личное участие пациента в создании музыки, исполнении произведений (например, вокалотерапия – пение);
- пассивная (рецептивная) – стороннее восприятие музыкальных произведений для нормализации эмоционального состояния, релакса;
- интегративная – переплетение с другими видами искусства: живопись, танцы, театр пантомимы, постановка спектаклей, ораторские выступления под музыку;
- активационная – стимулирующая на совершение какого-то действия.

Музыкально-терапевтические методы для лечения подбираются индивидуально. Если в медицине используется преимущественно рецептивная форма, то в психотерапии и психологии – активная и интегративная музыкотерапия.

## 4. Дополнительные инструменты «Игры Жизни»

### ИЗОТЕРАПИЯ

Это терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием. Она дает возможность выходу внутренним конфликтам вовне; помогает понять собственные чувства и переживания; способствует повышению самооценки; помогает в развитии творческих способностей. Чаще всего изотерапия используется: для психологической коррекции клиентов с невротическими, психосоматическими нарушениями; с трудностями в общении и социальной адаптации; при внутрисемейных конфликтах. Применение изотерапии в коррекционной работе с детьми позволяет получить положительные результаты: создаются благоприятные условия для развития общения замкнутых детей; обеспечивается эффективное эмоциональное реагирование социально приемлемыми формами – у детей с агрессивными проявлениями; оказывается влияние на осознание ребенком своих переживаний; развитие произвольности и способности к саморегуляции; уверенности в себе за счет социального признания ценности творчества.

#### *Цели изотерапии:*

- Повышение эмоционально-положительного фона, создание благоприятных условий для успешного развития ребенка.
- Совершенствование элементов саморегуляции, тренировка последовательности действий, погашение гиперактивности.
- Гармонизация эмоционального состояния, снятие напряжения, тактильная стимуляция.
- Развитие мелкой моторики и творческого воображения.

#### *Преимущества изотерапии:*

- Практически каждый ребёнок (независимо от своего возраста) может участвовать в изотерапевтической работе, которая не требует от него каких-либо способностей к изобразительной деятельности или художественных навыков.
- Изотерапия является средством преимущественно невербального общения. Это делает ее особенно ценной для тех,

кто недостаточно хорошо владеет речью, затрудняется в словесном описании своих переживаний.

- Изобразительная деятельность является мощным средством сближения людей. Это особенно ценно в ситуациях взаимного отчуждения, при затруднении в налаживании контактов.
- Продукты изобразительного творчества являются объективным свидетельством настроений и мыслей ребёнка, что позволяет использовать их для оценки состояния, проведения соответствующих исследований.
- Изотерапия является средством свободного самовыражения, предполагает атмосферу доверия, терпимости и внимания к внутреннему миру человека.
- Изотерапевтическая работа в большинстве случаев вызывает у детей положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию.

Занятия по изотерапии позволяют решать следующие важные педагогические задачи:

### *1. Воспитательные*

Взаимодействие строится таким образом, чтобы дети учились корректному общению, сопереживанию, бережным взаимоотношениям со сверстниками и взрослыми. Это способствует нравственному развитию личности. Складываются открытые, доверительные, доброжелательные отношения со взрослым.

### *2. Коррекционные*

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

### *3. Лечебные*

«Лечебный» эффект достигается благодаря тому, что в процессе творческой деятельности создается атмосфера эмоциональной теплоты, доброжелательности. Возникают ощущения

психологического комфорта, защищенности, радости, успеха. В результате мобилизуется целебный потенциал эмоций.

#### *4. Развивающие*

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

#### *5. Диагностические*

Изотерапия позволяет получить сведения о развитии и индивидуальных особенностях ребенка. Это корректный способ понаблюдать за ним в самостоятельной деятельности, лучше узнать его интересы, ценности, увидеть внутренний мир, а также выявить проблемы, подлежащие специальной коррекции.

Занятия по изотерапии включают в себя *4 этапа*:

##### *1. Введение и «разогрев»*

Введение и «разогрев». Предполагает приветствие и подготовку участников к работе, а также создание атмосферы доверия и безопасности. Педагог объясняет или напоминает основные правила поведения в группе. Последующий «разогрев» представляет собой разные виды физической активности и способы «настройки» на изобразительную работу: общая игра «по теме», мини-беседа.

##### *2. Этап изобразительной работы*

Представление и разработка темы, может быть и небольшая дискуссия. Учитывая небольшой возраст участников, данный этап целесообразно организовать в форме рассказывания или драматизации сказки, игры или путешествия. Можно предложить детям «прожить» образ в движении (Представь, что в тебе зазвучала плавная, нежная музыка. Как ты будешь двигаться?).

##### *3. Этап обсуждения*

Обсуждение представляет собой рассказ или комментарии участников о своей изобразительной работе. Они не просто опи-

сывают то, что нарисовано, но обычно стараются сочинить сказку об изображенном персонаже. При рассказе воспитанников о своих работах другие, как правило, воздерживаются от каких-либо комментариев или оценок, но могут задавать вопросы автору. На этом этапе занятия воспитатель может дать собственные комментарии или оценки хода работы, ее результатов, поведения отдельных ребят и т. д. Педагог может также задать вопросы автору, направленные на уточнение содержания его работы, а также его переживаний и мыслей.

#### *4. Завершение*

Завершение занятия. Предполагает подведение итогов, усиление положительного эмоционального переживания.

Варианты завершения занятия: «Подари улыбку», «Я хочу подарить тебе...», «Подари тепло своего сердца», «Свиток пожеланий».

Отличие от занятий изобразительным искусством, как организованной деятельности по обучению рисования, при проведении изотерапии важен творческий процесс как таковой, а также особенности внутреннего мира творца. Важно не научить ребенка рисовать или лепить, а помочь научиться выражать собственные чувства средствами искусства, справиться с проблемами, вызывающими у него негативные эмоции, и дать выход творческой энергии.

Кроме этого, изобразительная деятельность выступает важнейшим инструментом коммуникации, позволяет восполнить дефицит общения и построить более гармоничные отношения со сверстниками и внешним миром.

Для изотерапии подходят все виды художественных материалов: краски, карандаши, восковые мелки, пастель, бумага различной фактуры, цвета и размера, кисти разных размеров и жесткости, грим, уголь, соленое тесто, глина и т.д.

Изотерапия – это мощное средство самовыражения, облегчающее путь для проявления чувств. Терапия искусством позволяет максимально реализовать творческие способности, помогает познать своё предназначение. Благодаря рисованию, человек легче воспринимает болезненные для него события.

## **БИБЛИОТЕРАПИЯ**

Это специальное коррекционное воздействие на клиента с помощью чтения подобранной литературы в целях нормализации или оптимизации его психического состояния. Книги – мощные инструменты, которыми можно воздействовать на мышление людей, их характер, формировать их поведение, помочь в решении проблем.

### *Цели библиотерапии:*

- определение проблемы как таковой;
- проникновение в самую суть вопроса;
- диспут на тему новизны ценностей и отношения к ним;
- отождествление личной проблемы с понятием того, что пациент не одинок и подобного рода вопросы возникают ежедневно у множества людей;
- подбор возможных вариантов выхода из сложившейся ситуации.

Главным критерием качественного результата лечения является четкий план работы (сотрудничества пациента, лечащих специалистов и, собственно, самого лекарства – книги), важнейшим из которых является составление плана чтения. Речь идет об объеме по меньшей мере в семь книг и о временном промежутке, состоящем из минимум четырех недель.

Следующий этап на пути к выздоровлению – определение психологического состояния пациента. Здесь важно соблюдать определенные правила. Запрещено предлагать возбужденным людям книги о ведении боевых действий или фантастическо-приключенческую литературу, а пациент, страдающий депрессией, не должен читать о путешествующих героях. В вопросе мотивирования к работе помогут книги, не описывающие конфликт, а наоборот имеющие расслабляющий сюжет и т.д.

Итоговый этап – вдохновение и поддержка человека, нуждающегося в помощи, тренировка и упражнения, закрепляющие терапевтический эффект.

Очень действенными считаются занятия с приведением конкретных примеров, выполнением заданий, помогающих разре-



шить определенную проблему пациента. В отдельных случаях терапия предполагает и ведение «Литературного дневника», описание так называемого библиотекста, внесение своих ощущений в момент прочтения книги, отношения к автору или герою, его поведению.

*Три важнейшие основные задачи библиотерапии:*

*Психотерапевтическая* – задача, стоящая перед библиотерапевтом и/или врачами-психоневрологами, психиатрами (в зависимости от тяжести заболевания) в вопросе разрешения проблем у пациентов, имеющих неврозы. Возможна помощь и определенной категории психических больных (без участия библиотекдаря).

*Библиоведческая* – задача, отвлекающая больного от мыслей о неизлечимости заболевания или безнадежности положения больного.

*Вспомогательная* – задача спутника терапии, усиливающего эффект лечения (специально обученный библиотекдарь в тандеме с врачом-специалистом).

Психотерапевтическая задача для библиотерапии играет главнейшую роль в процессе выздоровления пациента. Книга как лекарство предлагает свое воздействие на пациента через такие психотерапевтические процессы как:

– успокоительное или наоборот побуждающее к действию, мотивирующее;

– дарящее позитивные эмоции (веру, радость, счастье, удовольствие, удовлетворение собой как личностью и т.д.);

– стимулирующее к постоянному росту и желанию реализации своего потенциала, духовного развития, стремления к идеалу;

– усиливающие защитные функции и вырабатывающие навыки противостояния неприятностям;

– повышающие качество и уровень образования пациента, силу воли и многое другое.

Целенаправленная библиотерапия работает над мотивированием, поднятием самооценки, воспитывает оптимизм и силу воли и т.д.

Но есть и нецеленаправленная библиотерапия, помогающая в вопросах создания настроения, желания жить и развиваться как личности, отвлекающая от насущных ежедневных сложностей и т.д.)

К наиболее захватывающим и эффективным разделам библиотерапии можно отнести работу с детьми.

## **СКАЗКОТЕРАПИЯ**

Этот метод предполагает психологическое воздействие на человека через сказки; способствует развитию положительной и многогранной личности, помогает скорректировать некоторые проблемы, устранить страхи и внутренние комплексы. В основе лежит процесс построения мысленных, подчас даже неосознанных связей между персонажами, сюжетом и действиями в сказке и тем, что происходит в реальности. Это своеобразная подсказка, как поступить правильно, какой путь выбрать и оценить себя со стороны. Не имеет возрастных ограничений. Максимальному влиянию подвержены дети, но при работе со взрослыми обнаруживаются подчас более глубокие результаты (*Грабенко, 2005*).

### *Возможности работы со сказкой*

1. Использование сказки как метафоры. Текст и образы сказок вызывают свободные ассоциации, которые касаются личной жизни клиента, и 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, что служит поводом к обсуждению ценностей поведения человека, выявляет систему оценок человека в категориях: хорошо-плохо.

4. Проигрывание эпизодов сказки. Проигрывание эпизодов дает возможность ребенку или взрослому почувствовать некоторые эмоционально значимые ситуации и проиграть эмоции.

5. Использование сказки как притчи-равоучения. Подсказка с помощью метафоры варианта разрешения ситуации.

6. Творческая работа по мотивам сказки (дописывание, переписывание, работа со сказкой).

Сказки разделяют на традиционные (народные) и авторские. Народные сказки также делятся на несколько групп: бытовые (например, «Лиса и журавель»); сказки-загадки (истории на сообразительность, истории хитреца); сказки-басни, проясняющие какую-нибудь ситуацию или моральную норму; притчи (истории о мудрых людях или о занимательных ситуациях); сказки о животных; мифологические сюжеты (в том числе истории про героев); волшебные сказки, сказки с превращениями («Гуси-лебеди», «Крошечка-хаврошечка» и т.д.).

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

1. Отсутствие в сказках прямых нравоучений, назиданий. События сказочной истории логичны, естественны, вытекают одно из другого, а ребенок усваивает причинно-следственные связи, существующие в мире.

2. Через образы сказки ребенок соприкасается с жизненным опытом многих поколений. В сказочных сюжетах встречаются ситуации и проблемы, которые переживает в своей жизни каждый человек: отделение от родителей; жизненный выбор; взаимопомощь; любовь; борьба добра со злом.

Победа добра в сказках обеспечивает ребенку психологическую защищенность: чтобы ни происходило в сказке – все заканчивается хорошо. Испытания, выпавшие на долю героев, помогают им стать умнее, добрее, сильнее, мудрее. Таким образом, ребенок усваивает, что все, что происходит в жизни человека, способствует его внутреннему росту.

3. Отсутствие заданности в имени главного героя и месте сказочного события. Главный герой – это собирательный образ, и ребенку легче идентифицировать себя с героем сказки и стать участником сказочных событий.

4. Ореол тайн и волшебства, интригующий сюжет, неожиданное превращение героев - все это позволяет слушателю ак-

тивно воспринимать и усваивать информацию, содержащуюся в сказках.

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 (Зинкевич-Евстигнеева, 2000).

Эта система включает в себя множество приемов и форм работы, которые позволяют 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, конструкцией сюжета, поведением героев.

Например, для анализа выбирается известная сказка. При этом ребенку предлагается ответить на ряд вопросов: «Как вы думаете, о чем эта сказка?»; «Кто из героев больше всего понравился и почему?»; «Почему герой совершил те или иные поступки?»; «Что произошло бы с героями, если они не совершили бы тех поступков, которые описаны в сказке?», «Что было бы, если бы в сказке были одни хорошие или плохие герои?», а также другие вопросы.

Данная форма работы применяется для детей в возрасте от 5 лет, подростков и взрослых.

2. *Рассказывание сказок.* Прием помогает проработать такие моменты, как развитие фантазии, воображения, способности к децентрационному. Процедура состоит в следующем: 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 участ-

вующих 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, подростку или взрослому чем-то не нравится сюжет, некоторый поворот событий, ситуаций, конец сказки и т.д. Это - важный диагностический материал. Переписывая сказку, дописывая свой конец или вставляя необходимые ему персонажи, клиент 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.* В каждой волшебной сказке есть определенные закономерности развития сюжета. Главный герой появляется в доме (в семье), растет, при определенных обстоятельствах покидает дом, отправляясь в путешествия. Во время странствий он приобретает и теряет друзей, преодолевает препятствия, борется и побеждает зло и возвращается домой, достигнув цели. Таким образом, в сказках дается не просто жизнеописание героя, а в образной форме рассказывается об основных этапах становления и развития личности.

Волшебные сказки описывают глубинный человеческий опыт прохождения эмоциональных кризисов и преодоления страха. Они дают человеку опору в условиях неопределенного эмоционального опыта и подготавливают его к кризисным переживаниям. Каждая из волшебных сказок содержит информацию

об определенном типе дезадаптации и способе проживания определенного кризиса.

События сказки вызывают у человека эмоции, герои и их отношения между собой проецируются на обыденную жизнь, ситуация кажется похожей и узнаваемой. Сказка напоминает о важных социальных и моральных нормах жизни в отношениях между людьми, о том, что такое хорошо и что такое плохо. Она дает возможность отреагировать значимые эмоции, выявить внутренние конфликты и затруднения. Во время прослушивания страшных сказок или сказок «со страшными» эпизодами ребенок учится разряжать свои страхи, его эмоциональный мир становится гибким и насыщенным.

## 5. Основные процедуры «Игры Жизни»

### Первичный приём

Первичный прием – это первый приход пациента в нашу программу. Сам пациент или родитель, если это ребёнок, должен понимать, что откровенный разговор только способствует более полному пониманию ситуации. «Вы хотите поговорить об этом?» Это самый важный и сложный приём. На первичном приёме мы начинаем создавать «Историю жизни» пациента.

1. Опрос пациента на предмет выяснения общего самочувствия и жалоб на состояние здоровья.

2. Исходя из симптомов производятся уточняющие вопросы, позволяющие получить более полный анамнез.

3. Изучение истории болезни пациента (естественно это те сведения, которые пациент или его полномочный представитель готов сам предоставить) и наличие в роду наследственных болезней.

4. Создание медицинской карты (в нашем случае мы определяем её как «История жизни») и внесение в неё данных для дальнейшей работы.

Однако на первичном приеме очень многое зависит от самого пациента (или от полномочного представителя). Дело в том, что для многих первый приход является безусловно стрессовым событием, выбивающим из обычной колеи. Поэтому большинство пациентов могут теряться и забывать рассказать о некоторых проявлениях или симптомах, что, в свою очередь, может привести к неверному первичному диагнозу. Чтобы избежать подобных ситуаций необходимо просто спокойно подумать и сосредоточиться, а если пациенту присуща природная забывчивость, возможно и записать все жалобы. Безусловно нужно понимать, что придется осветить вопросы и о вредных привычках, и детских болезнях, хронических заболеваниях, недавно полученных травмах и так далее. Чем больше и разнообразней информацию возможно собрать, тем точнее ее можно обработать, и тем быстрее будет поставлен диагноз и начнётся Игра!

## Роли в Игре

Практически все термины используемые в «Игре Жизни» связаны с театром. Наставник группы, в нашем случае, именуется *режиссером*. Режиссер помогает создать необходимую атмосферу для работы – атмосферу безусловного доверия – и побуждает членов группы к исследованию их личностных проблем. Режиссер играет три роли: продюсера, терапевта и аналитика. Будучи продюсером, он управляет групповым занятием и помогает членам группы перевести их мысли на язык драматического действия. В роли терапевта он пытается помочь членам группы изменить неудачные стереотипы поведения. С одной стороны, режиссер может не вмешиваться в групповой процесс, позволяя группе самой продолжать занятие. С другой стороны, он может агрессивно, настойчиво и ласково требовать от участников работы в драматическом действии. В роли аналитика руководитель группы интерпретирует и комментирует поведение участников, анализирует реакции всех членов группы на какое-то действие (*Морено, 2001*).

Тот член группы, который является субъектом ИГРЫ, называется *протагонистом*. Протагонист, изображая события из своей жизни, имеет редкую возможность дать собственную интерпретацию прошлой жизненной ситуации перед группой равных партнеров, сочувствующих ему.

Участник, задействованный в работе с протагонистом, исполняет роль «вспомогательного Я». «Вспомогательное Я» олицетворяет всех значимых других в жизни протагониста. Хорошие исполнители «вспомогательного Я» способны быстро включиться в роль и точно ее исполнить. Они должны играть роль так, как она описана протагонистом, или на основе своей интуиции.

*Аудитория* состоит из тех членов группы, которые не играют ролей в данном этюде. В заключительной фазе занятия они демонстрируют свои эмоциональные отношения к происшедшему и раскрывают собственные проблемы и конфликты, аналогичные осаждавшимся во время занятия.



## Фазы развития Игры

Первой фазой развития Игры является психическая *разминка*. Разминка состоит из трех стадий: постепенное раскрепощение двигательной активности участников; стимуляция спонтанных поведенческих реакций; фокусировка внимания членов группы на конкретном задании или теме. Разминка позволяет членам группы преодолеть страх показаться наивным или беспокойство по поводу собственных актерских способностей.

Разминка особенно нужна в тех группах, участники которых оказывают некоторое сопротивление исследованию определенной темы или стесняются стать первыми добровольными протагонистами. Кроме того, во время разминки режиссер получает информацию о том, кто хочет участвовать в Игре и какие проблемы или темы волнуют большинство членов группы. Разминка может быть вербальной или невербальной, заимствованной из других групповых подходов или разработанная самим режиссером.

После разминки группа готова перейти к *фазе психодраматического действия*. В одних случаях режиссер выбирает участника: на основе его адекватности выбранной теме; на основе знания о его прошлом или на основе той необходимости, которая выявляется во время разминки. В других случаях доброволец-протагонист сам предлагает для действия свои личностные проблемы.

Протагонист импровизирует, пытается воссоздать прошлую ситуацию. Помещение, используемое для Игры, должно позволять легко маневрировать своим пространством.

Протагонист организует конкретную сцену, определяет ее содержание.

При возникновении эмоциональных переживаний протагонист получает возможность выбора: работать дальше над их усилением или ограничиться достигнутым результатом. Как только действие приходит к завершению и, возможно, достигаются катарсис и инсайт, представление заканчивается.

Последней фазой Игры является *фаза последующего обсуждения*, или интеграции.

По окончании представления само психодраматическое действие и возникшие в ходе его переживания обсуждаются как протагонистом, так и остальными членами группы.

После сообщения о своих эмоциональных реакциях члены группы высказывают протагонисту конкретные соображения и дают ему обратную связь.

### **Методики, используемые в процессе Игры**

На протяжении всей Игры режиссер помогает протагонисту развивать действие, используя определенные методики. Среди наиболее распространенных можно отметить такие, как *монолог*, *двойник*, *обмен ролями*, *отображение*.

*Монолог* – это театральная реплика, в которой протагонист выражает свои скрытые мысли и чувства как себе самому, так и аудитории. Монолог позволяет протагонисту взглянуть на свои эмоции как бы со стороны и тем самым с большим успехом исследовать свои реакции на текущую ситуацию.

*Двойник, или второе «Я»*, является наиболее распространенной психодраматической методикой. Двойник пытается *стать* протагонистом, принимая телесные позы и перенимая привычки протагониста, он помогает протагонисту и поддерживает его. Двойник выполняет функцию внутреннего голоса протагониста.

Идея методики *обмена ролями* состоит в том, что протагонист играет другие ключевые роли в поставленных им представлениях, а «вспомогательное Я» воспроизводит поведение и высказывания самого протагониста. Играя роль другого человека, мы можем также взглянуть на себя глазами этого человека и таким образом лучше понять проблему и конструктивно разрешить межличностные конфликты.

Спонтанность и креативность – главные принципы в нашей игре. Только при таких условиях человек может полноценно раскрыться и исцелиться.

Что касается сфер применения, то Игра универсальна. Особых названий, классификаций не существует. Методика подходит для работы с детьми, взрослыми, родителями, парами, кол-

лективами, компаниями, государствами, странами и т.д. Она подходит для консультирования и лечения во всех категориях проблем.

### **Упражнения**

Рассмотрим несколько популярных упражнений с использованием данной техники.

#### *Магазин*

Участники делятся на продавцов и покупателей. В дальнейшем, поделившись на пары или подгруппы, участники воспроизводят конфликты и находят выход из них. Используются разные темы, участники часто меняются ролями. Это упражнение помогает развить социальные и коммуникативные навыки. Каждый участник учится отстаивать свою позицию и достойно выходить из конфликтов, искать компромиссы.

#### *Автобус*

Все участники делятся на «зайцев» (безбилетники) и контролеров. Первые садятся во внутренний круг, вторые – во внешний. Безбилетники оправдываются, а контролеры пытаются пристыдить их, но в то же время войти в их положение. По окончании действия участники обсуждают игру друг друга. Во время взаимодействия выявляются внутренние блоки, комплексы и проблемы людей, те особенности, которые мешают им взаимодействовать с обществом. Каждый участник учится отстаивать свое мнение, отказывать, сопротивляться, сохранять самообладание в неудобных ситуациях.

#### *Семья*

Протагонист распределяет роли в игре, свою роль тоже отводит кому-то и описывает, какую ситуацию из его семьи должны воспроизвести участники. Это упражнение дает возможность главному герою посмотреть на самого себя со стороны и иначе взглянуть на других членов семьи. После воспроизведения ситуации проводится обсуждение.

## Создание сценария Игры

В нашем методе мы не ставим себе целью досконально разобрать, а равно, и выбрать наилучшего трактователя или учителя режиссерско-постановочной школы. Мы логически отработали удобные позиции и обратили их в инструментарий, не претендуя на оригинальность и не утверждая, что это есть истина в конечной инстанции. Посему, все наше деление на событийную структуру, определение сверхзадачи и другие специфические действия направлены исключительно на практическое использование, а не для перетирания в кулуарах или разведения публичной полемики на основе данной темы.

Итак, мы определили, что искусство, как «форма творчества, способ духовной самореализации человека посредством чувственно-выразительных средств», обладает также, наравне с другими свойствами, и достаточно мощным целительным действием, ведь в результате художественного творчества не только открывается возможность выражать и заново проживать внутренние конфликты и иные совершенные действия, но и появляется средство раскрытия и обогащения субъективного опыта. И ещё, искусство – это всегда процесс, всегда поиск, всегда движение. И процесс этот бесконечен. Залог нашего успеха, нашей жизнеспособности, и необходимости – это стремление к успеху, исцелению, здоровью, к ощущению Героя, в непрерывности движения, в постоянном чувстве неудовлетворенности.

Пациент является живым человеком, которого окружают и волнуют разнообразные жизненные явления, события и поступки, а главное, тот набор «заболеваний», который он сумел собрать за всё время своего существования. Проявления в реальную действительность проблем и страхов прошлого не дают ему покоя, и формируют фон заболеваний.

Соответственно, на первичном приёме, при составлении «Карты жизни» (истории болезни), мы не только фиксируем проблемы, но и начинаем подбирать так называемый «сценарий игры». Кропотливо, шаг за шагом мы пытаемся найти «ключочки» и инграммы, разбираем событийную структуру и пытаемся

понять, чем можно «всколыхнуть» и взволновать пациента, что бы он смог почувствовать ту связь между Игрой и исцелением.

Исходным, первым шагом в нашем пути к Игре должен стать духовный отклик событий и проблем, который раскрутит чувство. И тогда можно быть вполне уверенным в том, что весь наш процесс, волнующий и человеческий, будет плодотворным и пройдет правильно. Потому что только правильно отобранные страхи, события и определенные инграммы, с которыми мы начнем работать, в конечном счете, дадут положительный результат.

При отборе ключевых моментов для сценария Игры, мы должны попытаемся определить и учесть несколько важных факторов. Во-первых, создаваемый объем игры должен быть «по силам» пациента, то есть, пациент должен физически отыграть предлагаемые обстоятельства. Во-вторых, сценарий, который мы выстраиваем, должен быть обеспечен «актерским» составом, который «сыграет короля». Правильное решение этих двух вопросов является половиной успеха.

В-третьих, возрастной ценз пациента. Необходимо собрать группу, или отработать сценарий по возрастному показателю так, чтобы что бы возраст участников соответствовал воссозданию событий и тем конкретной Игры.

Вот приблизительные факторы, которые необходимы при первом шаге создания сценария «Игры Жизни», и если мы, как врачи, учитываем их при составлении проекта, то мы делаем большой и уверенный первый шаг на встречу победе над заболеванием.

### **Проблема**

В своем сценарии Игры мы должны отразить личностные, социальные, нравственные проблемы, «внутренние» конфликты и напряжения, вопросы достоинства и справедливости. Ведь, безусловно, мы исходим из парадигмы рождения в пациенте Героя, способного преодолеть недуги и победить, в конечном счете, болезнь. Изучая поставленную перед нами проблему со всех сторон, мы подготавливаем площадку для взаимоотношений действующих лиц в нашей Игре.

Разрешить данные проблемы мы можем посредством создания системы художественных образов наших участников и специальных заданий для них.

Всесторонне изучив собранные материалы (анамнез), мы определяем первую проблему и расставляем позиций, чтобы потом выразить всё во взаимоотношениях участников, разыграть в предлагаемых обстоятельствах или отработать в спонтанной, импровизационной форме, и как считал К.С. Станиславский – импровизация – это высшая форма творческого процесса и для актера, и для режиссера. Соответственно, в нашем случае – для наших пациентов.

В дальнейшем, изучая проблему, составленную по словам пациента, нам необходимо проработать понимание «здесь и сейчас». Так как одно из основных условий лечения является сиюсекундность, так, как только понимая и осознавая это, возможно организовать сам процесс излечения. Пациент должен откинуть всё прошлое «проснуться» и быть «здесь и сейчас». Для благоприятного протекания процесса лечения необходимо точно и правильно сформулировать основную проблему.

### **Тема Игры**

Определение темы Игры означат определение объекта изображения, определение тех явлений действительности, которые мы определили на первом шаге нашей работы. Тема отвечает на вопрос: «О чём в данном сценарии пойдёт речь?».

У нас в работе может находиться или один пациент или группа. В любом случае, мы рассматриваем пациента, как основного протагониста. Хотя каждый участник нашей Игры – является отдельной темой, то, когда мы говорим о теме, то мы под этим подразумеваем *основную тему*. Она вбирает в себя, структурирует и выстраивает все остальные темы, которые могут присутствовать в нашем случае. Не определившись с основной темой, нельзя определить и основную идею. Тема всегда конкретна и объективна. Она – является «куском живой действительности».

## **Идея**

Идея – в нашем случае, это главная мысль сценария или этюда, это то, ради чего мы составили данный сценарий. Естественно, при составлении его, мы должны четко сформулировать идею, сформулировать ее необходимо так, чтобы она не была только абстрактна, а была практически криком: – «Не могу молчать!». Если идея не будет возбуждать и стимулировать, то наша Игра не получится. Но и поэтому идее достаточно опасно предавать формальный и декларированный смысл.

Идея – очень эмоциональное понятие, поэтому, оставаясь принадлежностью внутреннего хранилища пациента, она должна транспонироваться в открытую и сильную позицию, и только это придаст идее смысл и право на существование.

Пробуем определиться: идея всегда абстрактна. Идея – это вывод и обобщение. Идея – субъективна. Она, в нашем случае, есть наш вывод и квинтэссенция изображаемой действительности, которую мы собираем для Игры. И, следовательно, идея – это мысль, ради которой мы пишем данный конкретный сценарий.

## **Ведущее предлагаемое обстоятельство**

Для реализации нашей Игры, мы должны попытаться перенести в неё реальную жизнь, реальные обстоятельства. Из театрального опыта мы знаем, что на сцене актер действует в предлагаемых обстоятельствах (предлагаемых драматургом, режиссером, художником, собственным воображением и т.д.). Так нам и надо договориться сейчас, что мы будем понимать под термином «предлагаемые обстоятельства».

К.С. Станиславский определяет это так: «Предлагаемые обстоятельства – это фабула пьесы, ее факты, события, эпоха, время и место действия, условия жизни, наше актерское и режиссерское понимание пьесы, добавления к ней от себя, мизансцены, постановка, декорации и костюмы художника, бутафория, освещение, шумы и звуки, и прочее и прочее, что предлагается

актерам принять во внимание при их творчестве» (Станиславский, 2020).

Для создания нашего проекта мы договариваемся о «трёх кругах» предлагаемых обстоятельств: большой, средний и малый.

*Большой круг* предлагаемых обстоятельств – это Земля, глобальное время действия, окружающий быт, эстетика – всё, что окружает нас за пределами нашего сюжета.

*Средний круг* предлагаемых обстоятельств – наш сценарий, жизненные обстоятельства протагониста и окружающих его персоналий, их характеры, события, входящие в нашу сюжетную линию, взаимоотношения наших героев и всё то, другое, что укладывается в эту парадигму.

*Малый круг* предлагаемых обстоятельств – вот здесь, как раз и появляются те обстоятельства, которые непосредственно влияют на нашего пациента (пациентов) в каждой разыгрываемой нами (создающейся) сцене или этюде, определяющие цель и действие протагониста.

«У актера в единицу времени есть один объект. Ведущее предлагаемое обстоятельство определяет главный объект. В событии не может не быть ведущего предлагаемого обстоятельства. Ведущее предлагаемое обстоятельство – обстоятельство малого круга – воздействует на актера физически. Обстоятельства большого и среднего круга нужны, в том числе для того, чтобы выверить логику поведения в малом круге – в событии. Ведущее обстоятельство малого круга, зачастую, определяет цель, остальные обстоятельства, в основном, мешают достижению этой цели» – это постулаты, сформулированные советским режиссёром и театральным педагогом А. И. Кацманом.

К.С. Станиславский так определял ведущее предлагаемое обстоятельство: ведущее предлагаемое обстоятельство – это событие, совершившееся до начала пьесы, но обусловившее движение всей фабульной структуры пьесы. Поскольку оно свершилось за пределами пьесы, а не на наших глазах и от него зависит весь дальнейший ход пьесы, оно называется ведущим.



Так что же это? Как явствует из названия – это некие события, но тем не менее, объединенные вместе и вытекающие одно из другого.

Событие – это основная структурная часть предполагаемой нами «Игры Жизни». Это неразделяемая часть действенного процесса, подобная тому, как из частиц образуются вещества, а из событий складывается событийный ряд. Г.А. Товстоногов по этому поводу писал: «События нанизываются на стержень конфликта, образуя своеобразный шашлык».

### **Исходное событие**

Событие, которое произошло до «открытия занавеса», так сказать, до начала нашего игрового этюда и которое служит для нас отправной точкой, как в физическом, так и в эмоциональном смысле. Т.е. произошло нечто, что послужило продолжением и развитием действия, которое мы видим сейчас.

Нам, в нашей работе по созданию сценария, очень важно определить это событие. Ведь, от того, как мы его определим, пойдет и дальнейшая Игра. Безусловно, существует некое определение данного события (но, естественно, разнившиеся у каждого великого режиссёра).

С исходного события у нас начинается наша игра. Расставляются точки и от него определяются все условия и та «печка», от которой мы и будем плясать. Оно связывает ведущее предлагаемое обстоятельство и начало борьбы по сквозному действию.

Для чего мы рассматриваем исходное событие? Как раз благодаря этому событию мы и начинаем выстраивать нашу исцеляющую Игру. Это первый камень: «в начале было событие». Вот оно и послужило причиной того заболевания или стресса, образно говоря, того, что мы будем пытаться убрать из жизни нашего пациента.

Определение событийной структуры необходимо для правильного выстраивания сюжетного игрового действия – истории или этюда. Как раз, на событиях и держится сюжет и эти же события могут являться основными «крючками», которые прово-

цируют все негативные реакции организма, приводящие к развитию того или иного заболевания.

### **Поворотное событие**

Это событие, которое влияет на развитие Игры и разворачивает течение событий в неожиданное русло, возможно даже и в противоположное от предыдущего.

Это событие показывает основной конфликт сценария нашей Игры. Это вершина, кульминация борьбы по сквозному действию, наиболее значительное событие, после которого борьба идет в открытую.

Понятно, что здесь мы говорим о коренном повороте, о переломном моменте, в результате которого действие начинает стремительно лететь к развязке. Этот центральный момент, (по П.Г. Попову) самое сложное звено сюжета. Его определение неразрывно связано с режиссерским замыслом, с ответом на вопрос «про что?», а потому и оставляет массу возможностей для индивидуального прочтения. При этом иногда «центральное событие» бывает до наивности, просто и ясно, а другой раз – спрятанно и замаскировано драматургом невероятно. В любом случае, не определив и не выявив это звено, сюжета не поймешь...

### **Главное событие**

По нашему глубокому убеждению, которое разделяют многие режиссеры, главное событие должно быть самым последним и самым «громким», ради которого и городилось всё представление. После него и смотреть-то нечего. В нашей Игре – это простое исцеление. Да. Именно исцеление.

### **Сверхзадача**

Мы должны определить, чего пациент хочет добиться. Определить понятие «ради чего», «желание», которое определит поведение пациента на глубинном уровне.

По К.С. Станиславскому, сверхзадача – это главная жизненная суть, пьесы, создающая творческий процесс переживания. «Условимся же на будущее время называть эту

основную, главную, всеобъемлющую цель, притягивающую к себе все без исключения задачи, вызывающую творческое стремление двигателей психической жизни и элементов самочувствия артисто-роли, сверхзадачей произведения писателя» (Станиславский, 2020).

У нас с вами появляются две, практически параллельные и идентичные сверхзадачи – это сверхзадача пациента и сверхзадача режиссерской (читай – лечебной) группы.

Сверхзадача – это тот инструмент, из-за которого в нашем сценарии формируются основные события – завязки, кульминации и развязки. Сверхзадача определяет то направление, который должен пройти протагонист к своей цели. Естественно, что все остальные события и игры целиком должны поддерживать и вырастать из сверхзадачи.

Здесь и появляется первый, а может и главный момент нашей методики – это понятие сильного и независимого человека, героя. Для более быстрого и безболезненного продвижения по нашей Игре, необходимо попытаться копировать поведение сильных, независимых и неординарных личностей. Они всегда, так или иначе, ориентированы на достижение своих целей.

Так, соответственно получается, что, поставив себе цель, обретя стремление к победе (на первых порах возможно это все визуализировать), протагонист перестает отыгрывать жертву обстоятельства. Тем самым он начинает менять свою жизнь, а не принимает несправедливость как должное.

И также необходимо включить полученные (вызванные) эмоции в Игру для преодоления всевозможных препятствий и разрешения конфликтов.

Сверхзадача – это то, ради чего мы играем в эту Игру. Ради какой (великой) цели. В нашем случае мы рассматриваем наши сверхзадачи исходя из этюдов. В силу того, что мы раскручиваем заболевания как клубок или капусту – снимая лист за листом, то и наши этюды – сиречь, капустные листья имеют свои сверхзадачи, равно как и все остальные цепочки действий и игр.

## **Сквозное действие**

Действенное, внутреннее стремление через всю пьесу двигателей психической жизни артисто-роли мы называем сквозным действием спектакля. Сверхзадача реализуется через сквозное действие. Сквозное действие – это та борьба, в результате которой утверждается сверхзадача. Сквозное действие в спектакле возникает на наших глазах.

Это то, за чем должен следить зритель. Это реализация конфликта пьесы через событийно действенный ряд. В определении сквозного действия произведения всегда присутствует слово «борьба» за что-то, ради чего-то. Для актера, верно, найденное сквозное действие рождает верное сквозное самочувствие. Не будь сквозного действия, все куски и задачи пьесы, все предлагаемые обстоятельства, общение, приспособления, моменты правды и веры и прочее прозябали бы порознь друг от друга, без всякой надежды ожить.

Идея всегда раскрывается через простое. Сквозное действие часто бывает скрытым. Если раньше, до Чехова, в пьесах были два лагеря, которые конфликтовали друг с другом, то у Чехова нет второго лагеря – конфликт внутренний.

В современной драматургии не просто вскрыть сквозное действие, его надо найти, обнаружить и оно станет тем стержнем, на который нанизывается борьба. Поскольку сквозное действие борьба, то само собой существует и контрсквозное действие, которое обычно не называют, но оно подразумевается.

## **Конфликт**

Конфликт – процесс становления человека или его падения, путь к богу или к дьяволу, у человека или к животному (А.И. Кацман).

Понятие конфликта является важнейшим понятием режиссуры. Разговор о конфликте спектакля – это разговор о том, как раскрывает режиссер духовное содержание борьбы действующих лиц.

Режиссеру нужно видеть в борьбе действующих лиц не столкновение абстрактных идей, а столкновение конкретных ду-

ховных сил, которые являются пружинами человеческих поступков. Назовите эти силы нравственными силами, духовными принципами, жизненными позициями, чувствами или потребностями, говорите о жажде власти, стремлении к свободе, о любви к Родине, о накопительстве или любви к добру – все это движущие силы человеческих поступков.

В делах человека и его поступках скрыта самая великая энергия – энергия человеческого духа. Вот это и следует режиссеру постичь и передать зрителю. Важно, чтобы за формулой «столкновения идей» режиссер видел, понимал и чувствовал духовные силы.

Конфликт – это столкновение идей, приводящее к борьбе. Всякое произведение – это борьба идей. Поэтому конфликт – всегда понятие идейное, он реализуется в пьесе через сквозное действие. Сверхзадача произведения, которая реализуется через сквозное действие, утверждает конфликт. Формы конфликтов могут быть разные, со временем они меняются, но суть их всегда одна – столкновение идей. Конфликт раскрывается через нравственные, эстетические категории.

### **Событийно-действенный ряд**

В процесс нашей Игры мы будем включать несколько действий. По словам А.И. Кацмана, «действие – это единственный психофизический процесс достижения неделимой цели в борьбе с предлагаемыми обстоятельствами (малого круга), выраженный в пространстве и времени». Но каждое действию имеет в себе по меньшей мере несколько событий, вот их-то мы и определим для нашего пациента, попытаемся найти их дадим каждому из них «действенное название». Тем самым мы выстраиваем цепь событий, как главных, так и второстепенных. К.С. Станиславский определял: «Событие – это, действенный факт, разворачивающий ситуации в другое русло».

Для процесса Игры мы будем выстраивать все отобранные события последовательно, начиная с исходного, и определять каждому из событий так называемое «действенное название» и

определять в каждом из них действия, которые должны будут послужить нам для обыгрывания лечебного эффекта.

Попробуем разобраться в событиях. Каждое из таких событий – это всегда некий процесс, который должен происходить именно «сейчас», на наших глазах, как и во времени, так и в пространстве. Поэтому мы всегда должны приводить пациента в состояние «Проснись и будь здесь и сейчас». Но и нужно понимать, что в событии может происходить лишь одно действие и, в противовес ему – одно контрдействие. И, следовательно, для нашего понимания и для помощи пациенту, мы договариваемся, что событием будет являться некая сумма обстоятельств с одним действием. Но и событие – это и «неделимая единица нашей части этюда и нашей общей материи самой Игры.

По Станиславскому, метод физических действий – это нахождение верного физического действия, раскрывающего психологический смысл события. Отсюда вытекает, что действие и определяет событие. И, соответственно, событие – это сторона результативная, т.к. все начинается с обстоятельств. И событие, развиваясь и во времени и в пространстве становится временно-пространственным.

Мы, в нашей методике отыгрывая постулаты К.С. Станиславского, будем пытаться через мягкий подход, через игру вынудить пациента «Не играть, а жить». Дело в том, что через попытку «жить и проживать», т.е. через правду жизни, то, что реально было заставляем включиться механизм целительства и, переживая и отыгрывая события по несколько раз, доводя их от вызывающих эмоции до полностью нетрального отношения-открываем ту самую возможность, которая является первым кирпичиком к получению сначала ремиссии, а потом полного исцеления. Мы мдем от Природы – она главный лекарь, но и она же является тем инструментом, которым мы и пользуемся для решения наших задач.

### **Атмосфера**

Теперь мы переходим к не менее важному инструменту – это атмосфера. Восстанавливая в нашей Игре реальную жизнь

проблемной ситуации, мы будем пытаться, во-первых, воссоздать временную, общественную и бытовую среду, в которой проявляется наша проблема. И чрез взаимодействие режиссера с нашим пациентом, с раскручиванием вокруг него элементов, определяющих данную часть Игры, с самой воссозданной обстановкой и возникает так необходимая нам атмосфера. Используя и характер мышления нашего пациента, его внутренний темпо-ритм, и, наконец, его психофизическое самочувствие, мы получаем ту, нужную нам в каждый конкретный момент атмосферу, в которой он и должен находиться для получения наилучшего результата.

Для понимания сущности атмосферы мы договариваемся, что она всегда должна порождаться как раз основными событиями, которое мы определили на этапе событийного разбора, также она должна быть взаимосвязана со сквозным действием, также определенным нами заранее, и является одновременно, как и следствием, так и причиной наших событий.

### **Подготовительная работа с пациентом**

Проведя «разбор полётов» по сбору всего материала для начала Игры, мы переходим к самому главному моменту – это подготовительная часть самого пациента.

На этом этапе мы попытаемся организовать сложнейшее слияние в уме пациента всех необходимых инструментов для Игры. Здесь режиссер адаптирует весь предварительно собранный материал к языку понятному пациенту, выстраивая все действия, находя те выразительные средства, которые помогут пациенту выплеснуть проблему наружу, пережив ее множественно раз.

В пациенте присутствует (помимо собственных умозаключений, желаний и т.д.) те две стороны, которые и будут нужны нам для создания нового образа пациента, в котором он должен будет прожить всю Игру. Это объективная сторона – все те объективные взгляды, дающие нам возможность частично приблизиться к нашему идеальному образу, и субъективная – это все события, знания, мировоззрение, мироощущение и все ха-

рактеры пациента. Как мы говорили, здесь мы можем столкнуться с некоторым нежеланием, сопротивлением или полным отторжением в объективных, так и в субъективных отработках. Вот и появляется серьезная цель в нашей работе – это пробиться, достучаться через закрытость к самому объективному. С этого и начинается наша непосредственная работа по подготовке к Игре нашего пациента, главной задачей которой будет являться непосредственное объединение субъективного с объективным, а точнее, надо будет обязательно первое подчинить второму.

На этом этапе мы можем использовать практически все доступные нам механизмы мягкого воздействия, такие как объяснения, убеждение, а через это – мы должны будем увлечь пациента, зародить в нем стремление и «тот огонёк», который должен взволновать его и активировать начало главного процесса по исцелению. «Нажать именно *ту* кнопку».

Режиссер, пользуясь всеми нашими инструментами, начинает будить фантазию пациента, выводя сначала в состояние «здесь и сейчас», а после, выстраивать всю цепочку действий того, что с ним должно происходить в этом «сегодня и сейчас, в этом настоящем времени, тем самым начиная момент поиска нужной отдачи, нужной оценки.

Весь этот совместный поиск должен происходить в импровизационной форме. Посему, сама работа с пациентом и определяется нами как импровизационный поиск, который приближает нас к пониманию самого психофизического действия, которое, в свою очередь, развиваясь логически, запускает саму Игру.

Режиссер, пользуясь нашим инструментарием, разговаривая и обсуждая элементы, позиции, случайности, биографические моменты, должен акцентировать свое внимание над тем, как пациент включается в отработку сверхзадачи и своего, определенного сквозного действия.

Повторимся: сверхзадача в нашем случае – это задача полного исправления или исцеления – все, как мы определяли ранее. Об этом забывать нельзя и, естественно, отходить от этого не рекомендовано. Но, в любом случае, для более легкого вос-



приятия этого, можно определить ее как мечту. И ставить определенный вопрос: «О чем я мечтаю здесь и сейчас».

Потом мы переходим к сквозному действию пациента в данном отрезке времени – это стремление, желания в данном этюде, в данном отработываемом моменте. «Чего я хочу, к чему я стремлюсь в этот миг здесь и сейчас».

Только определив и соединив сверхзадачу и сквозное действие самого пациента и режиссера со сверхзадачей и сквозным действием нашей Игры, мы получим то искомое, к чему мы стремились, к чему мы шли весь подготовительный период, и можем с успехом считать, что Игра состоится и мы получим те результаты, которые мы и планировали.

### **Создание целостной Игры**

Еще один момент: в успехе нашей Игры очень важное место занимает понятие композиции. Она заложена уже в разборе ситуации, отработке понятий, разборе вспомогательных ролей, в подборе тем для рисунков, или музыкальных элементов. Безусловно, композиция вырастает из движения конфликта. Композиция – это корреляция разных частей и всего целого. Целое – это и есть наша Игра.

Композиция, в нашем случае, – это механизм создания взаимосвязи отобранных компонентов в единое целое: выбор-взаимосвязь-акцент.

### **Музыкальное соединение**

Музыкальное воздействие на пациента – это один из самых сильных наших инструментов, который мы используем в нашей Игре.

Для использования музыкальной составляющей нашей Игры следует учитывать умственное, физическое состояние пациента, его моторику, интеллектуальные возможности.

Исходя из понимания этого, мы будем работать над формированием отношения нашего пациента к музыке, побуждая открываться ей, поддаваться течению мелодии, отработывая на физике.

Также мы понимаем и то, что сама музыка является самостоятельным инструментом работы с пациентами, которые не могут воспринимать вербальное выражение мысли или это для них является достаточно сложным. И тогда, воздействие, которое мы осуществляем посредством самой музыки, открывает возможность проникнуть в скрытый мир нашего пациента, осмыслить его предпочтения, эмоциональные проявления или желания.

Рассмотрев все моменты, мы определяемся с музыкальным набором: это и шумы, и дополнительная речь, и сама музыка, и, наконец, тишина.

### **Игра запускается в образе**

Вот теперь мы подходим к решающему моменту. Собрав во едино всё вышеперечисленное, всё, что связано с воплощением нашего замысла Игры, мы подошли к последнему наиважнейшему инструменту – образности Игры.

Наш искомый образ, это явление прежде всего – идеальное, можно сказать – субъективное. Мы относим его к сфере сознательного-художественного, творческого, в каком-то смысле. Он зарождается сначала внутри, потом формулируется, потом формализуется, и лишь за тем, обретя четкие границы, получает свое «вещественно-предметное бытие», но и не становится фактом общественного сознания.

Наша задача сводится еще и к точному соблюдению законов органической Природы. Только через это мы сможем определить верный путь к исцелению через искусство и Игру, отработывая в этой Игре соответствующую психотехнику.

## 6. Техники изотерапии

Ранее мы уже немного говорили об изотерапии и ее важности для нашей Игры. Сейчас же рассмотрим этот вопрос более подробно, обращаясь, прежде всего, к практическому применению этого метода для работы с детьми.

Практическое значение применения техник изотерапии очень большое: участники приобретают ценный опыт позитивных изменений, постепенно происходит углублённое самопознание, самопринятие, гармонизация личности, личностный рост, развивается рефлексия и анализ своего поведения, мыслей, чувств, улучшается общая атмосфера в группе, расширяются связи с другими людьми, через переживание сильных эмоций, благодаря преодолению трудностей пациент очищается, и становится терпимее, мудрее по отношению к другим.

Занятия изотерапией, как пассивные так и активные, помогают человеку выстроить адекватную систему защиты. Художественная деятельность каждому предоставляет возможность почувствовать себя творцом, компенсировать средствами искусства негативные переживания, моделировать коммуникативный процесс как в общении с собственными произведениями, так и с окружающими людьми, почувствовать свою значимость.

Изотерапия по форме организации может быть индивидуальной или групповой. В обоих случаях можно как использовать уже существующие произведения изобразительного искусства путём их анализа и интерпретации, так и создавать самостоятельные творческие проявления в изобразительной деятельности.

Изотерапия широко используется в психокоррекционной практике. Она даёт положительные результаты в работе с детьми с различными проблемами. Изобразительно-игровое пространство, материал, образ в рисунке являются для таких детей средством психологической защиты, которое помогает в трудных обстоятельствах.

Изотерапию нужно рассматривать, в первую очередь, как проекцию личности ребёнка, как символическое выражение его отношения к миру.

Характеризуя коррекционную направленность рисуночной терапии, используемой в работе с детьми, О.А. Карабанова определяет три принципиальных отличия от учебных уроков рисования (Карабанова, 1997).

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

Второе отличие касается продуктов изобразительной деятельности: в терапии изобразительной деятельности качество рисунка не выступает важным критерием его оценки (рисунок обладает собственной ценностью, связанной с последовательностью этапов разрешения личностных проблем ребёнка). На учебных занятиях основным при анализе рисунка является мера и качество овладения ребёнком системой образовательных средств.

Третье отличие состоит в различии функций взрослого в учебном и терапевтическом рисовании. На учебных занятиях эти функции сводятся к передаче ребёнку новых способов и средств изображения и организации процесса их усвоения ребёнком. В изотерапии учитель помогает детям осознать и разрешить проблему, внешне выразить её в рисунке, лепке и определить выход их проблемы.

Изотерапия может способствовать достижению *следующих целей*.

1. Дать социально приемлемый выход агрессивности и другим негативным чувствам. Работа над рисунками, картинами, скульптурами является безопасным способом “выпустить пар” и разрядить напряжение.

2. Облегчить процесс коррекции. Неосознаваемые внутренние конфликты и переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать их в процессе вербальной психотерапии.

3. Получить материал для интерпретации и диагностических заключений. Продукты художественного творчества относительно долговечны, и пациент не может отрицать факт их существования. Содержание и стиль художественных работ дают учителю избыток информации о ребёнке, который сам может помогать в интерпретации своих произведений.

4. Проработать мысли и чувства, которые ученик привык подавлять. Иногда невербальные средства являются единственно возможными для выражения и прояснения сильных переживаний и убеждений.

5. Наладить отношения между учителем и учеником. Совместное участие в художественной деятельности может способствовать созданию отношений эмпатии и взаимного принятия.

6. Развить чувство внутреннего контроля. Работа над рисунками и картинами или лепка предусматривают упорядочивание цвета и форм.

7. Сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах. Занятия изобразительным искусством создают богатые возможности для экспериментирования с кинестетическим и зрительными ощущениями, развивают способности к восприятию.

8. Развивать художественные способности и повысить самооценку. Побочным продуктом изотерапии является чувство удовлетворения, которое возникает в результате выявления скрытых талантов и их развития.

Кроме описанных эффектов, использование изобразительного искусства в работе с психокоррекционными группами даёт дополнительные результаты, стимулируя воображение и помогая разрешить конфликты и налаживать отношения между участниками. Искусство приносит радость, и это важно само по себе, независимо от того, рождается ли эта радость в глубинах подсознания или она является результатом осознания возможности развлечься, а то и подучиться.

В психотерапевтическом контексте можно сказать, что занятия изобразительным искусством носят спонтанный характер.

Практически все специалисты по изотерапии согласны друг с другом в том, что художественные таланты и специальная подготовка учащихся не играют роли при использовании изобразительного искусства в качестве терапевтического средства. При проведении изотерапии важен творческий акт как таковой, а так же особенности внутреннего мира творца, которые выявляются в результате осуществления этого акта. Руководители поощряют участников выражать свои внутренние переживания как можно более произвольно и спонтанно и совершенно не беспокоиться о художественных достоинствах своих работ.

Примером применения спонтанного фантазирования в изотерапии может служить методика, основанная на рисовании каракулей, когда пациент без какого-либо предварительного замысла рисует линию, не отрывая карандаш от бумаги. Смысл этого упражнения в том, что, выполняя его, пациент спонтанно выражает свои текущие переживания. Когда члены психотерапевтической группы заняты рисованием каракулей, из глубины души каждого всплывает неосознанное. По окончании этого процесса участникам предлагают попытаться определить, что означают загогулины, предметы или фигуры, которые явились им из подсознания.

Для педагогов использующих изотерапию, сублимация является основным понятием, поскольку искусство может одновременно и преобразовывать такие чувства, как гнев, боль, тревога, страх, подавленность, и помочь их выразить. Исторически сложилось так, что искусство помогало людям не только выражать конфликты, возникающие на почве столкновения инстинктивных импульсов с социальными ограничениями, но и разрешать эти конфликты.

Изотерапия является коррекцией по средствам изобразительной деятельности и связана главным образом с визуальными искусствами: живописью, графикой, фотографией, скульптурой, коллажем, фотоколлажем. Существуют определённые правила проведения изотерапии:

1. Обеспечить рабочее место.
2. Определить вид работы.

3. Сформировать цели и задачи.
4. Создать спокойную, деловую обстановку.
5. Пробудить интерес.
6. Временной промежуток 30-40 минут.
7. Менять формы занятий.
8. Подведение итогов (никакой критики, не превращать выставку в соревнование, не должно быть победителей и побеждённых)
9. Нужно учить детей доводить начатое дело до конца, очень плохо, если он бросает свою работу на полпути.

### *Индивидуальное рисование*

Это упражнение прекрасно подходит для начала занятий. Оно будит творческое начало в участниках группы, позволяет им осознать свои эмоции и помогает познакомиться друг с другом.

Необходимое время для занятий – 30 минут. Материалы: бумага, карандаш, мелки, краски. Может быть пластилин или глина для лепки

Процедура занятия: дети не должны испытывать недостатка в материалах. Каждый находит место, где он может остаться наедине с собой. Минуты две он собирается с мыслями, прислушивается к своим чувствам. Ему не надо думать о художественной стороне предстоящей работы. Пусть он просто возьмёт карандаш и начнёт рисовать. Чтобы выразить свои чувства, линии и фигуры. Можно рисовать в цвете. Задача рисовальщика – символически изобразить, своё состояние, как бы он ни чувствовал себя – на подъёме или упадке. Пусть рисует всё, что придет ему в голову. Когда дети заканчивают рисование, они могут обменяться впечатлениями о своих и чужих работах, при этом, не давая им оценок.

Для разнообразия можно пользоваться не только карандашами, но и мелом, красками, глиной. В любом случае для участников главное – доверять своим чувствам и пытаться найти в своих произведениях значимую информацию о себе. Каждый использует это упражнение с целью разбудить свою фантазию и отразить в образах своё внутреннее состояние.

### *Парное рисование*

Цель этого упражнения: исследование межличностных отношений, конфликтов.

Для этого занятия необходим 1 час. Материалы: бумага, цветные карандаши, мелки.

Процедура: каждый ребёнок выбирает себе партнёра. Между ними кладётся большой лист бумаги, и каждый получает множество цветных мелков. Бумага пространство для совместного рисования. Партнёры начинают спонтанное рисование на общем листе бумаги, выражая, таким образом, свои чувства. Общаются они только посредством линий, фигур и цветов.

Окончив рисование, партнёры могут обсудить свои впечатления. Они могут поговорить об эмоциональных реакциях одного на рисунки другого, обратить внимание на параллели между особенностями рисунков и особенностями поведения, которые авторы рисунков демонстрируют группе. При этом каждый из партнёров старается узнать что-то о другом.

### *Групповое рисование*

Это упражнение позволяет каждому в классе внести свой вклад в создание рисунка. Оно является прекрасным средством для того, чтобы выявить ролевые взаимоотношения в группе и влияние одних участников на индивидуальный опыт других.

Каждый ребёнок берёт лист бумаги и цветные карандаши, ручки или мелки. Все усаживаются в круг. Каждый начинает рисовать то, что сочтёт нужным. По сигналу руководителя все передают свои начатые рисунки соседям слева и получают чужие рисунки от соседей справа. После этого каждый продолжает начатый рисунок, будто он его собственный, внося в него изменения и дополнения. По следующему сигналу рисунки снова передают налево и получают справа и полученные дорисовывают. Так продолжается пока каждый не получит рисунок, который он начинал. Участникам предлагается осознать чувства, которые возникают у них, когда они видят, как было продолжено то, что они начали. Каждый волен оставить или как угодно изменить



дорисованное другими. Наконец учащиеся обсуждают свои впечатления.

### *Проективный рисунок*

Эта методика интересна тем, что носит двойкий характер. С одной стороны это замечательная диагностика, с другой она обладает всеми необходимыми техниками для того, чтобы оказывать психокоррекционное воздействие. Проективный рисунок может использоваться как в индивидуальной, так и в групповой работе. Основная задача проективного рисунка состоит в выявлении и осознании трудновербализуемых проблем и переживаний клиентов. Управляя и направляя тематику рисунков, можно добиться переключения внимания ребёнка, концентрации его на конкретных значимых проблемах. Это особенно эффективно при коррекции детских страхов.

Темы, предлагаемые для рисования, могут быть, самыми разнообразными и касаться как индивидуальных, так и общегрупповых проблем: собственное прошлое и настоящее, будущее или абстрактные понятия, отношения в группе. В проективном рисовании используются следующие методики: свободное рисование, коммуникативное рисование, совместное рисование, дополнительное рисование. Существуют два способа работы с проективным рисунком: демонстрация всех рисунков одновременно, просмотр и сравнение, нахождение общего и отличительного содержания, разбор каждого рисунка отдельно. Основными этапами коррекционного процесса с использованием метода проективного рисования являются:

1. Предварительный, ориентировочный этап.
2. Выбор темы рисования, эмоциональное включение в процесс рисования.
3. Поиск адекватной формы выражения.
4. Развитие формы в направлении всё более полного, глубокого самовыражения, её конкретизация.
5. Разрешение конфликтно травмирующей ситуации в символической форме.

Остановимся еще на некоторых техниках изотерапии.

#### *«Марание»*

Рисование ладошками, ножками, пальчиками, кулачками; в буквальном понимании «марать» – это пачкать, грязнить. Здесь нет категорий «правильно – неправильно». Такой способ создания изображений представляет индивидуальность ребенка, приводит детей к собственным маленьким открытиям. Естественность такого рисования способствует тому, что ребенок «забывает» о социальных запретах и незаметно для себя может осмелиться на действия, которые обычно не делает. Далеко не все дети старшего возраста по собственной инициативе переходят на такое рисование. Как правило, это дети с жесткими установками поведения, ориентированные на раннее развитие, а также те, в которых родители видят «маленьких взрослых», от которых ждут зрелого поведения, сдержанности, разумности мнений. Именно для таких детей «игры с грязью» служат профилактикой и коррекцией тревожности, социальных страхов, подавленности.

#### *«Кляксография»*

Довольно известный способ рисования, развивает воображение, выполняется раздуванием капельки краски в разных направлениях, трудности вызывает у детей, когда требуется оживить, додумать образ, задать нужное направление и силу выдоха при раздувании. В качестве терапии используется при повышенной возбудимости.

#### *«Монотипия»*

На гладкой поверхности – стекле, пластмассовой доске, пленке, толстой глянцевої бумаге – делается рисунок гуашевой краской. Сверху накладывается лист бумаги и придавливается к поверхности. Снимать бумагу можно по-разному: рывком, боком, раскачиванием. Получается оттиск с разными эффектами в зеркальном отражении. На одной и той же основе можно делать несколько оттисков. Действия можно повторять до тех

пор, пока процедура будет приносить удовольствие, или же до получения наиболее привлекательного результата. Прямо в процессе рисования стекло можно промыть мокрой губкой, нанести новый рисунок, снова смыть. Так и поступают гиперактивные и тревожные дети. Часто случается, что кто-нибудь выливает на стекло много воды, перегоняет ее из стороны в сторону, собирает губкой, смешивает с краской и т.д. Это характерно для детей с проблемами аффективно-личностного плана. Описанный прием используется для профилактики и коррекции тревожности и страхов.

Эта базовая графическая техника не только развивает тактильные ощущения, воображение, снимает мышечное напряжение, но и доставляет радость.

#### *«Рисование на стекле»*

Игры с водой завораживают каждого ребенка и дают возможность эмоционально разрядиться и получить новый опыт. Перед тем как предложить ребенку стекло, надо обязательно обработать его кромку в целях соблюдения техники безопасности. В отличие от рисования по бумаге, стекло дарит новые визуальные впечатления и тактильные ощущения. Ребят захватывает сам процесс рисования: гуашь (именно ее свойства лучше подходят для рисования по стеклу) скользит мягко, ее можно размазывать и кистью, и пальцами, так как она не впитывается в материал поверхности и долго не высыхает.

Лучше рисовать на стеклах больших размеров, например, 25x40 см или 40x70 см, – на них есть, где развернуться. Прямо в процессе рисования стекло можно промыть мокрой губкой, нанести новый рисунок, снова смыть. Консистенция воды значительно отличается от краски. Меньшая плотность и текучесть увеличивают скорость манипуляций, убирают статику и конкретику изображений. За счет того, что краска не впитывается, сколько бы разноцветных слоев ни наносилось, под ними всегда будет просвечивать прозрачная основа. Благодаря этим свойствам изображение на стекле воспринимается как сиюминутное, временное, лишенное монументальности и постоянства. Опи-

санный прием используется для профилактики и коррекции тревожности, социальных страхов и страхов, связанных с результатом деятельности («боюсь ошибиться»). Подходит зажатым детям, так как провоцирует активность. Совместное рисование на одном стекле как проблемная ситуация провоцирует детей устанавливать и поддерживать контакты, формировать умение действовать в конфликте, уступать или отстаивать позиции, договариваться.

#### *«Тестопластика»*

Полезна детям с аллергопатологией, гиперактивным детям, со страхами, тревожностью, а также с агрессией. Пластичность материала позволяет вносить многочисленные изменения в работу, что положительно сказывается на эмоциональном состоянии. И, что важно, изделия из теста достаточно прочны и с ними можно играть.

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

#### *«Каракули или штриховка»*

Задачи, решаемые в ходе выполнения данной техники: развитие воображения, фантазии, работа с синдромом «не умею рисовать», сплочение группы, снятие эмоционального напряжения. Штриховка и каракули помогают расшевелить ребенка, дают почувствовать нажим мелка или карандаша, могут использоваться в начале занятия.

Сам процесс выполнения происходит в определенном ритме, который оказывает благотворное влияние на эмоциональную сферу ребенка. У каждого ребенка он свой, диктуемый психофизиологическими ритмами организма. Ритм присутствует во всех жизненных циклах, в том числе в режиме дня, чередовании

напряжения и расслабления, труда и отдыха и т.д. Ритм создает настрой на активность, тонизирует ребенка.

В ходе работы, детям предлагается свободно водить карандашом или мелками по листу бумаги без цели. Краски не используются. Линии могут выглядеть неразборчивыми, небрежными, неумелыми, либо, наоборот, четкими и точными. Могут быть прямыми, изогнутыми, ломаными, закругленными, спиралеобразными, иметь вид галочек, пунктира.

В итоге получается сложный «клубок» линий, в котором можно увидеть какой-либо образ либо абстракцию. Получившийся образ можно развить, дополнить, дорисовать, а также выразить свои чувства и ассоциации, в связи с этим образом, сочинить историю о нем и т.п. Используется при коррекции истерических состояний. Взрослые часто интуитивно рисуют каракули, узоры во время совещаний. Штриховка и каракули помогают почувствовать нажим карандаша или мелка, снимают напряжение.

#### *«Акватушь»*

Техника проста, необычна и близка детским играм с водой. Первым слоем на лист бумаги крупными мазками наносится гуашевый рисунок. После его высыхания, вторым слоем весь лист покрывается черной тушью, высушивается. Затем рисунок опускается в воду. В воде тушь почти смывается, а гуашь – лишь частично. В результате, на черном фоне остаётся тонированный рисунок с размытыми контурами. Каждый этап работы удерживает внимание и интерес ребенка.

Выполняя работу, дети с дефицитом внимания приобретают возможность получить радость от поэтапной деятельности с отодвинутым результатом, а испытывающие негативизм получают побудительный мотив для включения в творческую деятельность.

#### *«Акварисование (эбру)»*

Это технология рисования по поверхности воды. В эбру используются только натуральные материалы. Рисунок наносится красками, которые не растворяются в воде, а остаются на

поверхности. Затем краски смешиваются между собой при помощи кисти (или специальной палочки) и образуют причудливые и неповторимые узоры. Далее на рисунок накладывают бумагу или ткань, осторожно снимают и высушивают; рисунок готов.

Дети воспринимают сам процесс рисования по воде как настоящее волшебство. Когда же их творение отпечатывается на бумаге, оставляя при этом воду кристально чистой, детский восторг не поддается описанию!

Акварисование помогает не только развитию детской фантазии и воображения, но и оказывает удивительный успокоительный эффект. Однако, следует иметь в виду, что для занятий по рисованию на воде, требуются специальные краски, которые не всегда можно найти и купить, но их можно заменить акриловыми красками.

#### *«Интуитивное рисование»*

Почему же именно интуитивная живопись помогает обрести то комфортное, гармоничное состояние, о котором многие люди в суете дней уже успели позабыть? Дело в том, что интуитивное рисование не требует от человека никаких специальных художественных навыков, умений и знаний. Здесь нет канонов и четких правил. Единственное, что нужно понимать и к чему стремиться – это дать полную свободу и волю своим чувствам, эмоциям и интуиции. В процессе такого рисования Вы можете дать своей душе и сердцу место для творческого и нестандартного самовыражения, отправляясь в увлекательное путешествие в глубину своего внутреннего мира. Это дает просто потрясающие возможности для новых удивительных открытий, озарений и осознаний.

Помимо того, что человек отлично отдыхает и расслабляется в процессе интуитивного рисования, он также может найти способы решения своих задач и проблем, которые ранее не удалось разрешить.

Используя в своей работе метод изотерапию, достаточно быстро можно добиться положительных результатов, так как

подобная деятельность является очень необычной, интересной и увлекательной, а это в свою очередь, помогает участникам педагогического процесса наладить взаимодействие и достичь желаемого эффекта.

Довольно часто после завершения сеансов изотерапии дети увлекаются теми техниками и способами творческой деятельности, с которыми они познакомились на занятиях. Каждый рисунок ребенка уникален. Каждая новая работа – это естественный способ рассказа о себе, о своих чувствах и мыслях в текущий момент времени, а также о своем опыте и переживаниях, не нашедших словесного выражения и ставших для ребенка эмоциональным грузом. Все, что беспокоит ребенка, волнует его, он может выразить на бумаге или на другом специально подобранном для этого материале. Весь процесс творческой деятельности является важным элементом его развития. На занятиях в ребенке открываются такие творческие начала, о которых он ранее и не подозревал. Он учится выражать свои чувства, справляться с переживаниями, дает возможность выходу своей накопившейся энергии, а также развивает творческие способности. Именно поэтому изотерапия так эффективна при работе с детьми.

## 7. Особенности арт-терапии для детей младшего и старшего школьного возраста

Большинство детей *младшего школьного возраста* затрудняются в словесном описании своих переживаний. Для них более естественно выражать их в игровой деятельности, изобразительной и иных формах творческой активности.

Дети более спонтанны, чем взрослые, а механизмы психологической защиты и «цензура» сознания развиты у них в недостаточной степени, в связи с чем, их переживания более непосредственно и ярко проявляются в их поведении и изобразительной деятельности и игре, чем у взрослых.

Граница между реальностью и фантазией осознается детьми не столь ясно, как взрослыми. Поэтому в процессе игры, изобразительной и иной творческой активности у них оживляется воображение, легко происходит идентификация с различными персонажами и ситуациями, от лица которых они действуют, они легко вступают в диалог с последними.

В силу идентификации детей с воображаемыми ими персонажами и ситуациями, создаваемая ими с помощью символических и игровых средств (включая изобразительные материалы и образы) фантастическая реальность становится для них особым «пространством» для коммуникации. Изобразительные образы и предметы игровой деятельности зачастую являются для детей средствами психологической защиты и укрепления их личных границ. В значительной мере благодаря игре и творческой активности ребенок может достичь определенной степени контроля над своими переживаниями, организовать свой внутренний мир и ощутить себя «хозяином» положения.

Преимущества применения элементов арт-терапии на занятиях для детей младшего школьного возраста.

1. Работа не требует от учащегося каких-либо способностей к изодетельности.

2. Арт-терапия помогает через невербальное общение делать первые шаги к самопознанию и самораскрытию.



3. Результаты можно использовать для оценки состояния учащихся.

4. Арт-терапия помогает преодолеть плохое настроение, апатию, безынициативность.

5. Совместная работа помогает учащимся увидеть неповторимость каждого в группе, установить атмосферу доверия и внимания.

*Подростковый (старший школьный) возраст* является периодом кардинальных преобразований. Это одна из самых гибких фаз формирования личности, а потому подросток и является наименее защищенным от всех внешних влияний, в том числе и негативно сказывающихся на его развитии. А в настоящее время, характеризующееся ускоренным темпом жизни, огромными потоками информации, «сваливающимися» на человека, увеличением разнообразия и свободы выбора вариантов развития жизненного пути, с одновременным возрастанием нравственной «неопределённости», т.е. уменьшением устойчивых ценностей и этических норм, подростку особенно сложно завершить этот период, выйдя из него гармонично развивающейся личностью.

Изучением девиантного поведения подростков и отдельно изучением арт-терапии занимается достаточное количество психологов, разработок в области применения психокоррекционного воздействия арт-терапии конкретно к девиантным подросткам немного. А на наш взгляд, арт-терапия является одним из самых эффективных средств психокоррекции девиантных подростков.

Подростки в большинстве случаев затрудняются в вербализации своих проблем и переживаний. Невербальная экспрессия для них более естественна. Особенно это значимо для подростков с нарушениями в эмоциональной сфере, т. к. их поведение более спонтанно и они менее способны к рефлексии своих действий и поступков. Их переживания «выходят» через художественное изображение более непосредственно. Такой «продукт» прост для восприятия и анализа.

Важна естественная склонность подростка к творческой деятельности, богатство детской фантазии. Учитывая это при

организации коррекционной работы на занятиях должна созда-  
ться атмосфера игры и творчества.

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

Представляют интерес арт-терапевтические технологии и для работы с семьей. Через совместное спонтанное самовыражение происходит гармонизация семейных отношений. Появляется возможность дистанцироваться от семейной проблемы и взглянуть на нее с другой стороны.

С помощью арт-терапии в работе с девиантами подростками решаются такие задачи как:

- Адаптация имеющихся арт-терапевтических методик и использование их в системе психокоррекционной работы с детьми и их родителями.

- Выявление особенностей и определение эффективности использования арт-терапии в психокоррекционной работе с детьми разного возраста и разными нарушениями личностного развития.

- Разработка арт-терапевтических технологий и коррекционных программ, обеспечивающих коррекцию различных нарушений у подростков.

- Гармонизация психоэмоционального состояния подростка и его социальная адаптация в культурно-образовательном пространстве посредством арт-терапевтических методик.

Каждый подросток (независимо от своего культурного опыта и социального положения) может участвовать в арт-терапевтической работе, которая не требует от него больших способностей к изобразительной деятельности или художественных навыков. Каждый человек, будучи ребенком, рисовал, лепил, играл. Поэтому метод арт-терапии практически не имеет возрастных ограничений в использовании. Нет оснований говорить

и о наличии каких-либо противопоказаний к участию тех или иных людей в арт-терапевтическом процессе.

Арт-терапия является средством преимущественно невербального общения. Это делает ее особенно ценной для тех, кто недостаточно хорошо владеет речью, затрудняется в словесном описании своих переживаний, либо напротив чрезмерно связан с речевым общением. Символическая речь является одной из основ изобразительного искусства, позволяет человеку зачастую более точно выразить свои переживания, по-новому взглянуть на ситуацию и житейские проблемы и найти благодаря этому путь к их решению.

Изобразительная деятельность является мощным средством сближения людей, своеобразным мостом между психологом (педагогом, социальным работником) и подростком. Это особенно ценно в ситуациях взаимного отчуждения, при затруднениях в налаживании контактов, в общении по поводу слишком сложного и деликатного предмета.

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

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

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

Арт-терапия в учреждениях образования – это метод коррекции и развития посредством художественного творчества. Ее привлекательность можно объяснить тем, что, в отличие от основных коррекционно-развивающих направлений, в которых

используются в основном вербальные каналы коммуникации, Арт-терапия использует «язык» визуальной и пластической экспрессии. Это особенно актуально при работе с подростками и делает ее незаменимым инструментом для исследования, развития и гармонизации в тех случаях, когда подросток не может выразить словами свое эмоциональное состояние.

Изучая современную литературу можно сделать вывод о том, что психолог в своей работе должен уделять большее внимание развитию креативности и творческого потенциала подростка, так как это является одним из эффективных методов коррекции и развития.

Проработка проблем посредством творческой деятельности является наиболее экологичным методом, поскольку, находясь в творческом процессе, подросток получает для себя столь необходимую возможность самовыражения своего потенциала, оптимизируются его эмоциональная сфера и поведенческие особенности.

Поэтому в условиях школы необходимо создание такого поля для самореализации подростка, что предполагает активизацию процесса самовоспитания со стороны самого воспитанника, обеспечение условий для реализации своих потенциальных возможностей. Создание поля для самореализации предусматривает — включение воспитанников в решение различных проблем, социальных отношений в реальных и имитируемых ситуациях, стимулирование самопознания, определение своей позиции и способа адекватного поведения в различных ситуациях, оказание помощи подросткам в анализе проблем социальных отношений и вариативном проектировании своего поведения в сложных жизненных ситуациях.

Создание такой среды внутри школы предполагает последовательное, системное воспитание у подростков самостоятельности, повышение уровня эмоционально-волевого контроля, ответственность за свои действия, формирование нравственного поведения, развитие креативности и позитивного отношения к творчеству, а как следствие к жизни.

Арт-терапия не навязывает подростку «внешних», «механических» средств разрешения его проблем, а «запускает» его внутренние ресурсы.

Специфика коррекционно-развивающей работы с девиантными подростками заключается в том, что развитие познавательных процессов очень часто опережает личностное развитие.

Использование арт-технологий позволяет расширить круг интересов подростка, помогает развить самосознание и получить новый опыт общения со сверстниками, что приводит к интенсивному росту социально ценных побуждений и переживаний.

Опыт, который воспитанники могут приобрести на групповых занятиях с элементами арт-терапии имеет не только эффект «поддержки» в сложный для подростков период, но и создает определенный социально-психологический «иммунитет», помогающий решать сложные проблемы, возникающие в межличностном общении, новые положительные «Я-схемы», а так же новые умения и навыки, которые формируются в процессе творческой работы, помогают эффективно осваивать сложности реального мира.

## **8. Особенности арт-терапии для детей с ограниченными возможностями здоровья**

В настоящее время в нашей стране осуществляется постепенное внедрение модели инклюзивного образования, обеспечивающей равный доступ к образованию для всех обучающихся, в том числе лиц с особыми образовательными потребностями. Инклюзивное образование предполагает такую организацию процесса обучения, при которой по возможности все дети или взрослые независимо от ограничений физического или психического здоровья, а также культурно-этнических, языковых и некоторых других особенностей могут быть включены в систему общего и профессионального образования. Применительно к детям-инвалидам это, например, означает их обучение в школах общего типа в классе вместе с обычными детьми. При этом учитываются особые образовательные потребности детей-инвалидов, в случае необходимости им оказывается специальная поддержка (*Инклюзивное образование, 2009*).

В связи с этим повышенный интерес вызывают методы арт-терапии и арт-педагогики, способные оптимизировать переход на рельсы инклюзивного образования, осуществляя при этом эффективную психолого-педагогическую поддержку лиц с ограниченными и достаточными возможностями здоровья, в случае их совместного обучения, а также их родителей и педагогов. Методы арт-терапии могут быть использованы наряду с иными технологиями, расширяя возможности специалистов в решении комплекса задач психолого-педагогического сопровождения участников инклюзивного образовательно-воспитательного процесса.

Методы арт-терапии позволяют увидеть новый путь психопрофилактики и социальной инклюзии для детей с различными нарушениями на основе художественно-эстетической деятельности. Несомненным плюсом такого направления в работе с учащимися является то, что художественно-эстетическая деятельность исключает возможности стигматизации. Она обеспечивает более активное включение детей с различными наруш-

ениями или относящихся к группе риска в социальную среду, общение друг с другом и взрослыми.

Выступая одним из методов при оказании психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи участникам образовательно-воспитательного процесса, арт-терапия может быть использована при проведении психолого-педагогического консультирования обучающихся, их родителей и педагогических работников, а также в ходе коррекционно-развивающих и компенсирующих занятий с обучающимися, в том числе – в качестве составной части комплекса реабилитационных мероприятий.

В последние годы в арт-терапии осуществляется постепенный переход к системным концепциям, позволяющим рассматривать личность и процесс ее развития, а также возникновение разных проблем и нарушений личностной адаптации и подходы к их профилактике и коррекции в более широком контексте, что характерно и для нашей «Игры Жизни». Это предоставляет наибольшие возможности для внедрения арт-терапии в качестве одной из форм психолого-медико-социального сопровождения участников процесса инклюзивного образования.

Преимуществом арт-терапевтических техник в индивидуальной работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) является её практико-ориентированность, направленность на овладение различными методами, приёмами используемыми в индивидуальной работе с детьми ОВЗ.

Занятия по арт-терапии могут быть структурированными и неструктурированными.

*На структурированных занятиях* задается определенная тема и предлагается материал.

Желательно использовать следующие методические приемы:

- поэтапное разъяснение заданий;
- последовательное выполнение заданий;
- обеспечение аудиовизуальными средствами обучения;
- близость к детям во время объяснения задания;

- чередование занятий и физкультминуток;
- предоставление дополнительного времени для завершения задания;
- использование листов с упражнениями, которые требуют минимального заполнения («незаконченные рисунки», «нарисуй что-нибудь», «чего не хватает», «какие предметы спрятаны в рисунках», и т.д.)

Одним из основных методов арт-терапии, является изотерапия. Такие занятия имеют огромное коррекционное значение при развитии мелкой моторики пальцев рук, координации движений. Дети работают с красками, карандашами и прочими изобразительными средствами, при помощи которых можно создать изображение. Художественные и изобразительные средства подбираются по принципу простоты и эффектности. Ребенок с ОВЗ не должен испытывать трудности в получении изображения с помощью этой техники. Малейшие усилия должны быть им интересны, приятны. Набор способов создания изображений многообразен: рисование спичками, пластилином, зёрнами и семенами, засушенными ветками и листьями, рисование пальцами и ладонями (печать) и прочее.

Детям очень нравится рисовать пальцами и ладошками. Даже никогда не рисовав пальцами, можно представить особенные тактильные ощущения, которые испытывает ребёнок, когда опускает палец в гуашь — плотную, но мягкую, размешивает краску в баночке, подцепляет некоторое количество, переносит на бумагу и оставляет первый мазок. Ценность рисования пальцами и ладонями заключается в свободе от двигательных ограничений; от культурного влияния; от социального давления. Ребёнок, незаметно для себя, может осмелиться на действия, которых обычно не совершает, так как опасается, не желает или не считает возможным нарушать правила.

Для детей с ОВЗ важно спокойно-ласковое настроение взрослого и осторожное, бережное прикосновение. Большое значение имеет выразительная мимика и речь педагога,



умение сделать в нужном месте паузы, сказать тихо или громко, угадать, когда нужно повторить движение без текста, определить, где нужно говорить очень медленно.

Психогимнастические упражнения активно используются в непосредственной образовательной деятельности. Подбираются легкие по содержанию речевые игры с психогимнастической направленностью, в ходе которых детям предлагаю совершать волшебные «превращения» в живые и неживые объекты. Через телесные превращения дети с ОВЗ актуализируют и формируют представления о свойствах предметов, природных явлениях, повадках животных.

У детей с ограниченными возможностями здоровья уточняются и формируются представления о различных эмоциональных состояниях и личностных особенностях человека. С помощью выразительных средств, движений дети с ОВЗ обучаются пониманию и выражению эмоций, что способствует преодолению барьеров общения.

С помощью выразительных движений, мимики и пантомимики психогимнастика вводит детей с ОВЗ в игровую терапию, оказывая тем самым психокоррекционное воздействие, улучшает социализацию. Осознавая свои телесные ощущения, состояния напряжения и расслабления, физически выражая те или иные эмоции, дети учатся понимать себя и свои чувства; настроение, эмоции, чувства и поведение других людей, т.е. психогимнастика формирует и корригирует социально-эмоциональные и социально-коммуникативные навыки детей.

*При неструктурированных занятиях* дети самостоятельно выбирают тему, материал, инструменты.

Основная задача на первых этапах – преодоление смущения детей его нерешительности или страха перед непривычными занятиями. Активная деятельность и творчество способствуют расслаблению снятию напряженности у детей.

Например, ребенку предоставляется возможность изготовить поделку из пластилина или цветного соленого

теста, по собственным рисункам. При этом удастся увидеть удивительные необычные сочетания цветов, своеобразную форму, самобытное выражение сюжета. Все это непосредственно связано с особенностями мироощущения ребенка, его чувствами, переживаниями скрытые от сознания символы.

Арт-терапия позволяет получить в этом случае дополнительный диагностический материал, узнать проблемы ребенка.

Активная деятельность и творчество способствуют расслаблению, снятию напряженности у детей с ОВЗ. Дополнительные возможности самовыражения и новые навыки способствуют ликвидации негативного отношения к арт-терапевтическим занятиям и страха перед ними. Для изменения и повышения самооценки большую роль играют постоянный интерес и положительная оценка со стороны педагога, сверстников, родителей.

Вновь приобретенные способы самовыражения, положительные эмоции, возникающие в процессе творчества, снижают агрессивность, повышают самооценку. Эмоциональная заинтересованность активизирует детей с ОВЗ и открывает путь для более эффективного коррекционного воздействия.

Создание результата в процессе арт-терапии обусловлено целой системой побуждений, центральными из которых являются:

- стремление ребенка выразить свои чувства, переживания во внешней действенной форме;
- потребность понять и разобраться в том, что происходит в себе;
- потребность вступить в коммуникацию с другими людьми используя результаты своей деятельности;
- стремление к исследованию окружающего мира через символизацию его в особой форме, конструирование мира в виде рисунков, аппликаций, панно, поделок, сказок, историй.

Процесс создания любого творческого продукта базируется на активном восприятии, продуктивном воображении, фантазии и символизации.

Применение арт-терапевтических методов на занятиях в работе с детьми с ОВЗ позволяет получить следующие позитивные результаты.

1. Обеспечивается эмоциональное реагирование, придаются ему (даже в случае агрессивного проявления) социально приемлемые, допустимые формы работы.

2. Облегчается процесс коммуникации для замкнутых, стеснительных или слабоориентированных на общение детей.

3. Предоставляется возможность невербального контакта (результата арт-терапии), появляется возможность преодоления коммуникативных барьеров и психологических защит.

4. Создаются благоприятные условия для реализации произвольности и способности к саморегуляции. Эти условия обеспечиваются за счет того, что изобразительная декоративно-прикладная деятельность требует планирования и регуляции деятельности на пути достижения целей.

5. Оказывается дополнительное влияние на осознание ребенком своих чувств, переживаний и эмоциональных состояний, создаются предпосылки для регуляции эмоциональных состояний и реакций.

6. Существенно повышается личностная ценность ребенка, формируется позитивная «Я – концепция» и повышается уверенность в себе за счет социального признания ценности результата, созданного ребенком с ОВЗ.

## 9. Вопросы психотерапевтического консультирования

Суть консультативного процесса в арт-терапии сводится к тому, что арт-терапевты создают для клиента безопасную среду, каковой могут являться кабинет или студия, и обеспечивают его различными изобразительными материалами - красками, глиной и т. д., находясь рядом с ним в процессе его изобразительной работы. Клиенты могут использовать предоставленные им материалы по своему желанию, стремясь в присутствии арт-терапевта выразить в изобразительной работе свои мысли и чувства. Арт-терапевт побуждает клиента к взаимодействию с изобразительными материалами, благодаря чему арт-терапевтический процесс представляет собой одну из форм диалога.

Арт-терапия, так же как и любой иной вид психотерапии, направлена на осознание неосознаваемого психического материала, и этому способствует богатство художественных символов и метафор. Арт-терапевты должны глубоко понимать особенности процесса изобразительного творчества, обладать профессиональными навыками невербальной, символической коммуникации и стремиться создавать для пациента такую рабочую среду, в которой он мог бы чувствовать себя достаточно защищенным для того, чтобы выражать сильные переживания. Эстетические стандарты в контексте арт-терапии не имеют большого значения.

Арт-терапия во многом основана на представлениях о том, что создание и восприятие визуальных образов является важным аспектом познавательной деятельности человека; что само изобразительное творчество позволяет клиенту актуализировать и выразить как ранние, так и актуальные в контексте «здесь-и-сейчас» осознаваемые и неосознаваемые чувства и потребности, в том числе те, выражение которых с помощью слов слишком сложно; и, наконец, что визуальный образ является средством коммуникации между психотерапевтом и клиентом.

Арт-терапевты констатируют, что в процессе арт-терапии депрессивная личность воссоздаёт в творчестве то, что ей кажется разрушенным, шизоидная - ищет скрытый смысл в предме-

тах, а не в отношениях с людьми, обсессивная защищается в творчестве от навязчивостей.

В структуре арт-терапевтического занятия выделяются две основные части:

- невербальная, творческая, неструктурированная часть. Основное средство самовыражения — изобразительная деятельность (рисунок, живопись). Используются разнообразные механизмы невербального самовыражения и визуальной коммуникации (70% сессии).

- вербальная, апперцептивная и формально более структурированная часть. Она предполагает словесное обсуждение, а также интерпретацию нарисованных объектов и возникших ассоциаций. Используются механизмы вербального самовыражения и визуальной коммуникации (30% сессии).

Сферы анализа, то, что имеет значение при анализе творчества:

- как человек себя выражает;
- что он выражает;
- в какой форме;
- как это воздействует на человека или группу.

Одно из важных преимуществ арт-терапии в том, что искусство позволяет в скрытой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти ее разрешение благодаря тому, что творчество — является одной из трансформирующих сил для преодоления страха, тревоги, возникших в связи с внутренним конфликтом. Метод арт-терапии позволяет каждому человеку творить свою жизнь в буквальном смысле слова: лепить счастье, рисовать печаль, писать о конфликтах.

Сам процесс арт-терапии приносит удовольствие, обучает клиентов выражать свои переживания как можно более спонтанно и произвольно. Поэтому арт-терапия с успехом используется при работе с детьми, взрослыми, в индивидуальной и семейной терапии, при решении широкого спектра межличностных и внутриличностных проблем, а также вопросов, касающихся физического здоровья.

Эффективность занятий напрямую зависит от профессионализма арт-терапевта. Он должен не только владеть техниками и приемами тех видов искусств, с которыми работает, но и иметь медицинское, психотерапевтическое или психологическое образование. Художник или танцор, не имеющий таких знаний, не может быть арт-терапевтом, так как он не знаком с причинами и механизмом развития тревожных состояний. Немалое значение для результата арт-терапии имеет и творческая индивидуальность психотерапевта, его эрудиция, гибкость мышления, мобильность.

Таким образом, арт-терапия представляет собой совокупность психологических методов воздействия, применяемых в контексте изобразительной деятельности клиента и психотерапевтических отношений и используемых с целью лечения, психокоррекции, психопрофилактики, реабилитации и тренинга лиц с различными физическими недостатками, эмоциональными и психическими расстройствами, а также представителей групп риска.

Для арт-терапевтической работы необходимо иметь широкий выбор различных изобразительных материалов. Наряду с красками, карандашами, восковыми мелками или пастелью часто используются также журналы, цветная бумага, фольга, текстиль, глина, пластилин, специальное тесто - для лепки, песок с миниатюрными фигурками - для "игры с песочницей", дерево и иные материалы. Бумага для рисования должна быть разных форматов и оттенков. Необходимо также иметь кисти разных размеров, губки для закрашивания больших пространств, ножницы, нитки, разные типы клеев, скотч и т.д.

Следует учитывать то, что выбор того или иного материала может быть связан с особенностями состояния и личности клиента, а также с динамикой арт-терапевтического процесса. Клиенту должна быть предоставлена возможность самому выбирать тот или иной материал и средства для изобразительной работы. Как правило, в начале работы клиенты предпочитают пользоваться карандашами, восковыми мелками или фломастерами. Эти средства работы позволяют им хорошо контролировать про-

цесс рисования, что отвечает потребности избегать конфронтации со своими чувствами на начальных этапах работы. Выбор этих средств может быть связан с потребностью в психологической защищённости.

На последующих этапах арт-терапевтического процесса клиенты постепенно осваивают другие материалы, в том числе краски, предоставляющие им большие возможности для выражения разнообразных переживаний и работы с собственными чувствами. Кроме того, краски, смешиваясь и создавая разнообразные оттенки, делают изобразительный процесс менее предсказуемым, сопряжённым с проявлением тонких нюансов эмоциональных состояний и различных аспектов опыта клиента. Когда преодолены защитные тенденции, краски способны вызывать сильный эмоциональный отклик, ощущения радости открытия, стимулировать воображение.

Глина, тесто, песок и иные пластические материалы обладают значительными возможностями для выражения сильных переживаний, в том числе чувства гнева. Работа с ними предполагает большую степень физической вовлечённости и мышечной активности, что делает её более "энергоёмкой", затрагивающей психофизиологические процессы. Поэтому при работе с ними нередко может иметь место положительный эффект при психосоматических нарушениях и соматовегетативных проявлениях невротических состояний.

Использование техники коллажа нередко помогает пациентам преодолеть робость, связанную с отсутствием художественного таланта и умений. Кроме того, использование уже готовых предметов и изображений для создания из них новой композиции даёт пациентам чувство защищённости, поскольку они не так отождествляют свои переживания с этими предметами и изображениями, как, например, при рисовании. Это обеспечивает им необходимую степень дистанцированности от слишком сильных или деликатных чувств и необходимую степень безопасности при изобразительной работе.

Среди современных средств и направлений в арт-терапии все ярче заявляет о себе относительно новое перспективное

направление – оригами - конструирование разнообразных бумажных фигурок путем складывания квадрата без вырезания и склеивания.

Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что занятия оригами улучшают качество жизни больных, уменьшают уровень тревожности, помогают забыть боль и горе, повышают самооценку, способствуют налаживанию дружеских отношений, взаимопомощи в коллективе, помогают установить контакт между врачом и пациентом.

Метод sandplay (песочная игра) представляет собой одну из необычных техник арт-терапии, во время которой ребенок (а иногда и взрослый) строит собственный мир в миниатюре из песка и небольших фигурок, выражая на песке то, что спонтанно возникает в течение занятия. В процессе работы, ребенок может смешивать песок с водой, если ему необходимо сформировать холмы, горы, или создать различные влажные ландшафты, например, болото. Кроме того, в работе используется множество миниатюрных фигур: людей, животных, деревьев, зданий, автомобилей, мостов, религиозных символов, и еще много другого. Такое множество фигур и материалов необходимо для того, чтобы дать ребенку стимул создавать собственный мир.

Многие арт-терапевты используют работу с эффектами. Целью данной работы всегда является углублённое самопознание, освоение новых видов деятельности и способов поведения в неизвестной ситуации, актуализация сильных переживаний, чувств, фантазий и страхов. В этом направлении нет чёткой тематической обусловленности. Приемы применимы на рабочей стадии группы в условиях сформировавшейся атмосферы доверия и принятия. Эти техники относятся к техникам работы с глубинным бессознательным и используются в контексте аналитической и экзистенциальной арт-терапии. Среди техник этого направления можно выделить следующие: создание объёмной композиции или скульптуры из бумаги, рисунок на мятой или на мокрой бумаге, эксперименты с цветом, использование контрастных цветов и стилей, свободные каракули, монотипии (создание рисунка на стекле и оттиск на бумаге), отпечатки раз-



личных предметов, техника раздувания краски, чернильные пятна и бабочки, смешивание красок, рисунок угольными мелками и т.д.

В арт-терапии используются индивидуальные и групповые формы работы. Особенно яркий эффект дает работа в группе. Например, предлагается создание индивидуальных работ в группе, а также создание общей работы. Каждый участник вкладывает в эту работу что-то свое. Многие работы, сделанные из бумаги, композиции из природного материала и другое клиенты уносят с собой домой, показывают своим родственникам и знакомым, стремятся обучить их тому, что научились сами.

При групповой работе с детьми арт-терапевты используют особые приемы вербальной и невербальной обратной связи, включая адаптированные к особенностям детской психики интерпретации. Так, например, в ходе работы с группой ведущий может комментировать действия и изобразительную продукцию участников занятий. Такие комментарии могут включать не только «отзеркаливания», но и использование простейших пояснений того, почему ребенок это рисует или делает, или какие переживания он при этом может испытывать. Использовать этот прием психотерапевт должен, однако, с большой осторожностью, чтобы не навязать детям собственных чувств.

Поскольку абстрактное мышление у детей развито слабо, арт-терапевт комментирует их действия и рисунки как можно проще и конкретнее. С учетом недостаточной способности детей к саморефлексии арт-терапевт избегает психологических определений. При использовании интерпретаций арт-терапевт также может пользоваться метафорами.

Ценность адаптированных к особенностям детского восприятия интерпретаций заключается в том, что они ведут к развитию у детей способности к пониманию и словесному выражению своих чувств и потребностей, осознанию мотивов своих поступков и их воздействия на окружающих. Интерпретации имеют и важную социализирующую функцию, позволяя ребенку развить механизмы контроля над переживаниями и психологические защитные механизмы.

Используемые арт-терапевтом в ходе его работы с ребенком приемы вербальной и невербальной обратной связи могут включать активное наблюдение, переформулировку его высказываний, селективные вопросы, констатацию отраженных в рисунке, поступках и мимике чувств, сообщение арт-терапевтом о своих чувствах и ассоциациях с рисунком, ограничивающие воздействия и другие приемы.

Применительно к подросткам групповая арт-терапия во многих случаях обладает определенными преимуществами перед индивидуальной. Она дает подросткам возможность самим контролировать, в какой мере доверять окружающим свои мысли и переживания и в силу этого обеспечивает их большую, чем в индивидуальной арт-терапии, психологическую защищенность. Это имеет особое значение при работе с подростками, у которых наблюдаются симптомы посттравматического стрессового расстройства. Кроме того, в отличие от индивидуальной психотерапии и арт-терапии, работа в условиях арт-терапевтической группы дает подросткам ощущение большей независимости и, тем самым, удовлетворяет их потребность в самостоятельности и защите своего личного пространства.

Групповая арт-терапия обеспечивает подросткам возможность взаимной эмоциональной поддержки в период их дистанцирования от семьи и психологического самоопределения. При работе с подростками служит преодолению чувства социальной изоляции и стигматизированности. Групповое взаимодействие со сверстниками в присутствии психотерапевта способствует формированию у подростков из дисфункциональных семей опыта более здоровых семейных отношений.

Таким образом, современные арт-терапевты используют в работе с клиентами множество методов, среди которых рисование карандашами, красками, мелками и т.д., лепку из теста, глины, пластилина и т.п., оригами, песочную игру и многие другие методы. В каждом методе существует большое количество техник, которые терапевт подбирает в зависимости от особенностей клиента. Существуют две формы арт-терапевтических занятий:

индивидуальная и групповая. Какую форму выбрать для более эффективной работы с клиентом так же решает арт-терапевт.

Диагностические и оценочные процедуры в арт-терапии часто основаны на признании бессознательного и того, что образы являются его естественным «языком». Определенная информация может быть усвоена сознанием лишь благодаря ее передаче посредством образов, и эта информация не может быть передана словами. В процессе формирования и создания визуальных образов происходит оживление воспоминаний и фантазий, и клиент зачастую не осознает, какое психологическое содержание раскрываются в образах. Поэтому содержащаяся в образах информация не подвергается цензуре. В тех случаях, когда переживания нельзя выразить словами из-за их связи с тем периодом развития, когда речь еще не была сформирована, либо из-за перенесенной психической травмы, изобразительные средства обеспечивают доступ к этим переживаниям.

Можно выделить следующие основные аргументы в пользу эффективности использования образов в консультировании:

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

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

- техники спонтанного и направленного воображения обеспечивают психологические изменения даже при отсутствии интерпретаций;

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

- образы позволяют выражать те мысли и чувства, которые трудно выражать в словах, а также способствуют абстракции;

- восприятие и переработка образной информации имеют равную ценность и дополняют друг друга; в то же время они могут осуществляться на разных уровнях психической деятельности; иногда переработка визуальной информации может затруднять или нарушать восприятие.

Использование рисования (и других форм творческого самовыражения) в психологическом консультировании и психотерапии оказывает дополнительную помощь в диагностике личности и семьи, в объективизации внутренних и внешних конфликтов, в оценке динамики оказания психологической помощи. Рисунки не отнимают много времени, не пробуждают в клиентах страха и дают обширный материал для интерпретации. Изобразительное творчество уменьшает вероятность проявления психологической защиты, так как его продукты обычно имеют содержание, в большей или меньшей степени скрытое от сознания пациента. Рисунок представляет собой долговременную и наглядную «запись» того, что происходит по ходу взаимодействия специалиста и клиента, к которой можно постоянно возвращаться. Это дает возможность клиенту проследить те изменения состояния, которые он пережил в процессе оказания ему психологической помощи.

Многие авторы считают наиболее целесообразным использование методов арт-терапии с детьми. В работе со взрослыми клиентами основным методом сбора информации о семейном контексте выступает беседа, тема которой определяется жизненной ситуацией (запросом клиента). В тех случаях, когда проблема семьи связана с ребенком и на прием приходят дети и их родители, перед консультантом встает задача изучения этой ситуации не только с точки зрения взрослых, но также с позиции ребенка. Нередко это необходимо для того, чтобы, охарактеризовав ребенка как личность, имеющую проблему, воздействовать затем не на него, а на окружающую среду, в первую очередь на родительскую реакцию, и, изменяя эту реакцию, модифицировать поведение ребенка.

При взаимодействии консультанта с детьми возможно применение беседы, но этот метод не всегда адекватен уровню пси-

хического развития ребенка и его личностным ресурсам, поэтому в практике консультативной и психотерапевтической работы с детьми и подростками эффективен метод серийных рисунков и рассказов.

Изотерапия как вариант арт-терапии всегда обращается к чувствам, запечатленным в образах, поэтому рисование позволяет выразить, отреагировать и осознать различные эмоциональные состояния. Рисунок способствует преодолению вытеснения, прорыву содержания подавленных комплексов и сопутствующих им отрицательных эмоций в сознание. Это особенно важно для детей, которые не умеют или не могут выговориться, тем более что нарисовать фантазии легче, чем о них рассказать. Фантазии, будучи изображенными на бумаге, ускоряют и облегчают вербализацию переживаний. Основным механизмом коррекции здесь выступает сублимация, опредмечивающая аффекты в процессе творческой деятельности.

Помимо сублимационной, можно выделить также проективную изотерапию. Специфика такого рисования заключается в том, что ребенку намеренно предлагают сюжет проективного характера, а потом обсуждают изображения и интерпретируют их. В процессе работы происходит концентрация на проблеме, следствием чего может быть ее более ясное понимание («кристаллизация проблемы»). Важным требованием к содержанию рисунка является его потенциальная способность к продуцированию последующей беседы, в ходе которой усиливается терапевтический эффект, поскольку клиент вынужден еще раз «окунуться в проблему».

Дети часто и легко изображают себя в рисунках. Их эмоциональные установки сказываются на темах рисования. Положительный результат изотерапии может быть получен и при непосредственном изображении конфликта, когда его можно разрешить как бы магически, как в игре. Поскольку дети чувствуют и понимают больше, чем способны выразить в словах, рисунок дает ребенку возможность преодолеть психологический барьер неуверенности и разобраться в себе. Детский рисунок – это особый материал, который помимо

художественно-творческого начала несет важный коммуникативный смысл и, благодаря возможности проекции, без обдумывания, содержит важную и доступную для психолога информацию о ребенке.

Теперь обратимся к практическим примерам использования техник и методов арт-терапии в рамках различных подходов в индивидуальном и семейном консультировании.

Прежде всего, следует отметить разнообразные рисуночные тесты, которые, по сути, являются арт-терапевтическими техниками: «рисунок семьи», «рисунок несуществующего животного», «злое, счастливое, несчастное животное», «красивый рисунок». В индивидуальной работе со взрослыми клиентами рекомендуется использование следующих темы для рисования: «Автопортрет», «Моя семья», «Мое приятное воспоминание», «Мое неприятное воспоминание» и др., а также рисунки по типу: «Перед, во время, после» или «Прошлое, настоящее, будущее».

Картины, отражающие динамику жизненного контекста, клиенты могут создавать либо на отдельных бланках, либо на одном и том же горизонтально расположенном листе бумаги альбомного формата, разделенном вертикальной чертой на две части. Темы формулируются, исходя из конкретного жизненного контекста. Например: «Я в детстве – я сейчас», «Я до замужества – я после замужества», «Я должна – я хочу», «Я до начала работы с психологом – я сейчас...», «Мое отношение... тогда – ...сейчас».

Особенно важно использование серийных рисунков и рассказов в детско-родительском консультировании.

В процессе консультирования ребенку предлагается создать серию рисунков на заданные психологом темы. Цель такой работы – воплощение проблем и переживаний детей, составление в диалоге с психологом устных или письменных рассказов об их содержании и в результате, посредством визуализации и вербализации, – осознание этих проблем. Все темы для рисования должны быть эмоционально насыщенными и сформулированы от первого лица, например: «Автопортрет»,

«Моя семья», «Я в классе», «Я и мои друзья», «То, о чем я мечтаю», «Если бы у меня была волшебная палочка...», «Я переживаю», «Я боюсь», «Я об этом не хочу вспоминать», «Сон, который меня взволновал», «Я ужасно разозлился», «Я такой довольный, я такой счастливый», «Я взрослый и работаю на своей работе». После того как ребенок создаст рисунок на первую заданную тему, консультант с помощью уточняющих вопросов побуждает его составить рассказ по рисунку.

Важнейшим принципом взаимодействия психолога с детьми в процессе серийного рисования выступает безусловное одобрение и принятие всех продуктов их творческой деятельности, независимо от содержания, формы и качества. Получая положительное подкрепление от психолога, дети достаточно быстро втягиваются в работу, начинают рисовать уверенно и сами дают устные или письменные комментарии к рисункам. Таким образом, «создаются условия для снятия внешних социальных преград на пути развертывания интрапсихических конфликтов, что является важнейшей целью психодинамического подхода к коррекции личности ребенка. Воплощение в рисунках трудных жизненных ситуаций и переживаний и составление рассказов об их содержании в диалоге психолога с ребенком позволяет детям посредством визуализации не только описать словами и осознать свои проблемы, но также разделить их с другим человеком. Ребенок переносит на бумагу свое беспокойство и напряжение, учится словами дифференцировать и обобщать переживания, рассказывать собеседнику о том значимом, что происходит в его внутреннем мире. Такая работа не только способствует развитию детского самосознания, но также содержит в себе терапевтический эффект, помогая отреагировать внутренние конфликты и принять факт нормализации своего состояния».

В рамках нарративного подхода также часто используются техники арт-терапии. Так, в сказкотерапии, которая является одним из направлений нарративного подхода, рисование также часто используется. Прежде всего, к сказкотерапии и арт-терапии относятся следующие задания, где используются

метафора и идея превращения: «Нарисуй сказочную страну», «Нарисуй иллюстрацию к любимой сказке», «Нарисуй любимого сказочного героя» и пр. В контексте сказкотерапии для проективной диагностики предлагается использование трех серий рисунков.

Первая серия исследует отношение человека к самому себе. В нее могут входить такие рисунки: «В какое сказочное существо я бы превратился у входа в Сказочную страну», «Во что бы меня заколдовали», «Волшебная страна чувств», «Мой маскарадный костюм». Каждый рисунок выполняется на отдельном листе и сопровождается рассказом клиента.

Семейная серия описывает различные аспекты восприятия семьи и ее членов автором рисунка; включает в себя три рисунка: семья; семья в образах животных; семья в образах сказочных героев. Первый рисунок триады показывает социальный образ семьи; второй раскрывает систему бессознательных отношений; третий отражает потенциал семьи с точки зрения автора рисунков. Анализируя совместно с клиентом рисунок семьи в образах животных, важно подробно расспросить его о характере изображенных персонажей.

Таким образом, мы рассмотрели возможности и примеры использования методов и техник арт-терапии в индивидуальном и семейном консультировании. Аккуратное и умелое использование подобных методов открывает большой простор для профессиональной работы психолога-консультанта, а также для самого клиента в понимании и разрешении существующих проблем, и может иметь положительный терапевтический эффект.



## Заключение

Итак, подводя итоги, можно уверенно утверждать, что «Игра Жизни» является универсальной арт-терапевтической методикой, которая позволяет пациенту увидеть, проанализировать и осознать свои ошибки, опробовать новые модели поведения и закрепить лучшие из них, перенеся их в реальную жизнь. Эта техника подходит для решения проблем любого размера и типа. Мысль о том, что это просто игра, помогает как ребенку, так и взрослому человеку расслабиться, отпустить защитные механизмы и решить проблемы. Игра подходит для решения проблем саморазвития и самоопределения, для выхода из кризисов и конфликтов, для избавления от страхов и фобий.

Развитие нашей методики представляется перспективным направлением, так как искусство позволяет в скрытой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти ее разрешение. Благодаря синтезу различных направлений искусства весь процесс исцеления проходит гораздо быстрее и эффективнее. И сам процесс арт-терапии приносит удовольствие, позволяя выражать свои переживания как можно более спонтанно и произвольно. Каждый человек творит свою жизнь, реализует свой потенциал и в результате приходит к гармонии с собой и с окружающим миром. И каждый вносит в методику и ее интерпретацию что-то свое, приобретенное в личном опыте. Поэтому «Игра Жизни» не статична, а динамична, и оставляет широкое поле для дальнейшего развития.

## Библиографический список

Аникеева Н.П. Воспитание игрой: книга для учителя. - М.: Просвещение, 1987. - 144 с.

Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: Учебник для студентов средних и высших педагогических учебных заведений / Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссарова, Т.А. Добровольская. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 248 с.

Арт-терапия: хрестоматия / Под ред. А.И. Копытина. - СПб.: Питер, 2001.

Афонин А.Б. «Особый театр» как жизненный путь. - М.: ИД «Городец», 2018. - 160 с.

Белякова Е.П. Артсинтезтерапия в лечении больных с пограничными расстройствами. - М., 2000. - 68 с.

Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. - М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 1999. - 364 с.

Декер-Фойгт Г.-Г. Введение в музыкотерапию. - СПб.: Питер, 2003. - 208 с.

Валента М., Полинек М. Драматерапия. Пер. с чешск. – М.: Когито-Центр, 2013. – 208 с.

Ворожцова О.А. Музыка и игра в детской психотерапии. - М.: Издательство Института Психотерапии, 2004. 90 с.

Грабенко Т. и др. Волшебная страна внутри нас: Тренинг по сказкотерапии - М.: Речь, 2005.

Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / Под редакцией А. И. Копытина. - СПб.: Речь, 2005. - 80 с.

Ермолаева-Томина Л.Б. Психология художественного творчества: Учебное пособие для вузов. 2-е изд. - М.: Академический проект: Культура, 2005. - 304 с.

Ершов П.М. Режиссура как практическая психология. Взаимодействие людей в жизни и на сцене. Режиссура как построение зрелища. - М.: Издательство «Мир искусства», 2010. - 408 с.

Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. — СПб.: ООО «Речь», 2000. – 310 с.

Инклюзивное образование: право, принципы, практика / под ред. М.Ю. Перфильева. – М.: Транзит – ИКС, 2009.

Искусствотерапия / К. Мартинсоне и др.; пер. с латыш. А.Карповой. - СПб.: Речь, 2014. - 352 с.

Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребёнка. - М.: Российское педагогическое агентство, 1997.

Каттанарх Э. Игровая терапия. Там, где небо встречается с бездной / Пер. с английского Е. Багдаевой. - М.: Эксмо-Пресс, 2001. - 228 с.

Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. Пер. с английского. Сер.: Библиотека практической психологии и психотерапии. - М.: Класс, 1993.

Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. - СПб.: Речь, 2018. - 160 с.

Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. 2-е изд., расширен, и доп. - СПб.: Речь, 2006. - 286 с.

Копытин А. И. Арт-терапия психических расстройств. – СПб.: Речь, 2010.

Копытин А.И. Психодиагностика в арт-терапии. – СПб.: Речь, 2013.

Копытин А.И. Современная клиническая арт-терапия. – М.: Когито-Центр, 2015.

Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. – СПб.: Питер, 2002.

Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Руководство по детско-подростковой и семейной арт-терапии. – СПб.: Речь, 2010.

Красный Ю.Е. Арт — всегда терапия. Развитие детей со специальными потребностями средствами искусств. Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Дорога в мир, 2014. - 256 с.

Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. - СПб.: Изд-во Речь, 2008.

Лендрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений / Пер. с англ. Предисловие А.Я. Варга. - М.: Институт практической психологии, 1998. - 368 с.

Миллер С. Психология игры. - СПб.: Университетская книга, 1999. - 320 с.

Морено Я.Л. Психодрама / пер. с англ. Г. Пимочкиной, Е. Рачковой. — М.: Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2001.

Никитин В.Н. Арт-терапия. Учебное пособие. - М.: Когито-центр, 2014. – 359 с.

О'Коннор К . Теория и практика игровой психотерапии. 2-е изд. - СПб.: Питер, 2002. - 464 с.

Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. – М.: Сфера, 2002. - 510 с.

Развитие инклюзивного образования /под ред. С. Прушинского, Ю. Симонова. – М.: Перспектива, 2007.

Станиславский К.С. Режиссура и актерское мастерство. Избранные работы. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 355 с.

Строганов А.В. Психотерапия на базе театральных систем. Практическое руководство. - СПб.: Наука и техника, 2008. - 496 с.

Терапия искусствами: интермодальный подход / под ред. Е.В. Буренковой, В.В. Сидоровой. - Пенза: ИП Соколов А.Ю., 2017. - 134 с.

Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. - 2-е изд. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с.

## Приложение. Авторские арт-терапевтические методики

Основное внимание в наших занятиях уделяется детскому страху перед неизвестностью. Этот страх появляется, когда ребенок или взрослый чувствует, что недостаточно понимает устройство мира, его механизмы или явления. Психологически нет сил выносить состояние неизвестности. Это состояние – самый сильный источник наших волнений. Если удастся получить необходимую информацию, уровень страха значительно снижается. Дети, как правило, задают множество вопросов, в том числе, и чтобы снизить уровень страха.

Если мы больше будем рассказывать детям о природе мира, в котором они живут, о явлениях, которые ему свойственны и не свойственны, а главное, если мы объясним, что все их страхи происходят из того, как они воспринимают реальность, тогда мы увидим, как страхи постепенно улечиваются, а их место занимают уверенность и спокойствие.

Кроме авторской методики приводятся также более сложные классические техники «Шаг в будущее», «Возврат во времени», «Тест на спонтанность», «Сновидение» (*Kunper, 1993; Морено, 2001*), адаптированные нами для работы с детьми.

**1. Развиваем интерес к неизвестному.** Раскраски по номерам; важно не знать заранее, что должно получиться.

### 2. Игра «Доверие»

Количество участников: минимум 2 (один из них – взрослый). Цель: придать участникам ощущение, что кто-то поддерживает их, заботится о них и следит, чтобы им не сделали ничего плохого. Аксессуары: пара сильных, заботливых рук, матрас.

Кладем матрас на пол. Взрослый становится с одной стороны матраса лицом к нему, а один из детей – с другой стороны, спиной к матрасу. Взрослый вытягивает руки перед собой и оставляет их выпрямленными, чтобы поймать ребенка. Ребенок с открытыми/закрытыми/завязанными глазами падает назад на

руки взрослого. Взрослый ловит его. Стоит повторить упражнение по меньшей мере дважды или до тех пор, пока ребенок не почувствует, что получает от этого удовольствие и не испытывает опасений.

Тот, кто ловит ребенка, должен быть физически способен на это. Кроме того, следует позаботиться о достаточном количестве матрасов.

### **3. Игра «Неизвестное»**

Цель: настроиться на активное противостояние страхам. Аксессуары: игрушка, которая движется посредством дистанционного управления, или предмет, издающий звуки, а также многослойная целлофановая обертка, сквозь которую ничего нельзя разглядеть.

Ведущий кладет посреди круга предмет, завернутый в многослойный целлофан. «Это очень простая вещь, – говорит он. – Но она скрыта. Давайте попробуем догадаться, что это такое». Для тревожных детей стоит использовать предмет, который не движется, – чтобы он их не испугал. С детьми от 5-6 лет можно провести анализ рассуждений посредством вопросов: «Почему ты думаешь, что это... (название предмета)? Может ли это быть чем-то другим? Чем, например?»

### **4. «Зеркало»**

Предложите ребенку: «Ты любишь смотреться в зеркало? Оно всегда повторяет то, что делаешь ты. Давай попробуем поиграть в зеркало. Один из нас будет показывать какие-то движения, а другой будет зеркалом, которое будет повторять все показанные движения».

### **5. «Семена добра»**

Сочините сказку, где в одном мальчике (девочке) посажены семена зла, которые способны причинить ему что-то плохое – утянуть за собой, укусить или ударить. И мальчик хочет изменить свойства этих семян. Вы обращаете взор ребенка на собственное Я, на «плохого мальчика внутри» – того самого, кото-

рый заставляет его иногда совершать плохие действия, говорить обидные слова.

Попробуйте объяснить, что изначально в нас заложены семена добрых свойств и чувств, но их нужно развивать, выращивать. Всякое отрицательное свойство – это приглашение заняться положительными качествами, чтобы они росли и крепили. Что это за положительные качества? Те, благодаря которым мы объединяемся с другими и заботимся об их благе.

Объясните ребенку, что семена злости есть у всех людей – даже у тех, кого он любит и уважает. Вместо того чтобы погрязать во «зле», надо учиться опознавать наши чувства и не давать плохим семенам прорасти и руководить нами, мешать нам на жизненном пути.

### **6. «Серый волк и золотая рыбка»**

Для данной игры необходимо три человека, которые для начала должны будут назвать по одному сказочному персонажу. Эти названия нужно будет записать на доске и утвердить. Затем каждый участник придумывает короткую презентацию выбранного персонажа (пускай расскажет, из какой он сказки и т.п.).

Далее ведущий просит придумать сказку, в которой одновременно могли бы участвовать все персонажи. Для этого выбирается один рассказчик, остальные дети должны помогать ему своими вопросами и просьбами уточнить. Если вам бы хотелось, чтобы все участники сочинили по сказке, то тогда необходимы тетрадки, в которые сказки будут ими записываться. В комнате должна быть в это время тишина. После дети по очереди читают вслух свои произведения.

### **7. «Семь волшебных слов»**

Для начала можно использовать всего три слова, а затем, постепенно увеличивая количество перейти к семи словам.

Количество игроков не ограничено. Все они вместе должны будут придумать три слова (потом — семь слов), которые на их взгляд должны присутствовать в настоящих сказках. Слова в

итоге должны быть записаны на доске, а затем каждый участник должен составить свою сказку, используя их.

Если вы играете всей семьей, то попробуйте рассказать сказку совместными усилиями.

### **8. «Шиворот-навыворот»**

Для игры нужно участникам выбрать одну простую и известную всем сказку, у которой есть четкий сюжет. В итоге либо каждый в отдельности, либо сообща придумывают сказку наоборот. Например, всем известная «Красная шапочка» в данном случае может выглядеть так: жил волчонок с папой в лесочке. Однажды посылает сынок своего папу в город, чтобы проведать здорового дедушку, который планирует уже в шестой раз жениться, но в городе живет одна особа по кличке «Красная шапочка», с которой нельзя общаться, и т.д.»

### **9. «Начинка для пирога»**

Для игры понадобится два ведущих, которые должны «выпечь два коржа», то есть они произносят только первую и последнюю фразу для будущей сказки. Фразы должны быть абсолютно абсурдными.

К примеру, первый корж – «В четверг по проезжей части плелся человек с одним коньком на ноге, хотя стояла жуткая жара»; второй корж – «Дядюшка Джек посмотрел в окно и презрительно фыркнул. На дворе в футбол играли несносные мальчишки...». Это довольно сложный вариант, который подойдет для подростков и взрослых.

Для детей меньшего возраста может быть такой вариант: первый корж – «Ехал автомобиль», второй корж «У Снегурочки желтое платье». Или такой, первый корж – «На одном из островов проснулся вулкан, спавший более тысячи лет»; второй корж – «Именно из-за этого наш Тузик уехал к бабушке в деревню».

Участники игры должны придумать свою серединку сказки, которая и будет «начинкой».



## **10. «Шаг в будущее»**

«Шаг в будущее» – техника, предназначенная для описания ожидаемых явлений. Она предполагает, что участник, находящийся в центре психодраматического действия (протагонист) разыгрывает какую-то ситуацию, в которую, как он считает, он попадет в будущем. Например, ему предстоит сдать экзамен: он ждет этого события в тревоге, в состоянии неуверенности в себе. Техника «шаг в будущее» перенесет протагониста в предполагаемую ситуацию и даст возможность изучить ожидаемое поведение и отрепетировать событие. Или, предположим, протагонист собирается что-то рассказать родителям, но откладывает это из опасения «катастрофических последствий». «Шаг в будущее» даст возможность проиграть в ролевой игре разные сценарии с разными людьми и решить, какой из них лучше.

*Инструкция:* «Давайте переведем часы вперед на (установить дату, год и, если нужно, месяц, время года или день). Теперь мы в году... Сколько тебе лет? Чем ты зарабатываешь себе на жизнь? Где проходит встреча, интервью, дискуссия и т. д.? Который теперь час? Кроме тебя, кто еще участвует? Пожалуйста, организуй пространство действия и давай начинать». После каждого вопроса ведущий (терапевт) ждет ответа протагониста. Важно задавать эти и другие вопросы, чтобы помочь протагонисту войти в роль.

## **11. «Возврат во времени»**

Техника «возврат во времени» требует от протагониста воссоздания значительных событий из его прошлой жизни. Для этой техники имеет большое значение правило, гласящее, что каждая сцена в ролевой игре происходит «здесь и сейчас». Все участники – протагонист и вспомогательные лица – должны пользоваться настоящим временем. То есть протагонист, например, должен сказать: «Я делаю это, потому...», а не «Я сделал это, потому...» Употребление прошедшего времени обычно отодвигает актера на роль зрителя, тогда как употребление настоящего времени делает его участником игры.

Техника «возврат во времени» основной упор делает на спонтанное копирование. Протагонист повторяет или копирует как можно более тщательно то, что уже раньше происходило.

Степень полезности техники «возврат в прошлое» часто зависит от того, насколько хорошо помнит пациент ситуацию, которая должна быть воссоздана. Но введена техника может быть и в условиях фрагментарных или минимальных воспоминаний, а также, если воссоздаваемая сцена придумана или существует лишь в воображении. Основной критерий заключается в том, что протагонист верит в то, что это действительно происходило, и воссоздает это по памяти.

Большинство классических сценариев клинических ролевых игр содержит по меньшей мере одну сцену, построенную на этой технике.

*Инструкция.* Эта техника представляется протагонисту почти тем же образом, что и техника «шаг в будущее», за одним лишь исключением. Часы переводятся не вперед, а назад.

«Давай переведем часы назад, в год... (установить число и, если необходимо, время года, месяц, день). Сейчас год... Сколько тебе лет? Где ты живешь? Где происходит встреча, разговор, инцидент и т.д.? Который теперь час? Кто участвует, кроме тебя? Пожалуйста, организуй пространство действия и давай начнем».

## **12. «Тест на спонтанность»**

«Тест на спонтанность» – это техника ролевых игр, сфокусированная на настоящем. Теоретически, спонтанность – это состояние ума, характеризующее готовность человека реагировать как можно более непринужденно. Поступки в данном состоянии отражают опыт настоящего, кульминацию общего поведения в момент действия. На деле возникновение ориентированного на настоящее поведения в большей степени зависит от новизны и неожиданности ситуации.

В литературе по психологии «тест на спонтанность» известен также как ситуационный тест, экспромт, техника импровизации. Характерным для этой техники и всех ее вариаций является стремление поставить протагониста неожиданно в новые

условия. Терапевт и одно или несколько вспомогательных лиц подготавливают эпизоды ролевых игр так, чтобы протагонист об этом не знал. Вспомогательные лица получают четкие и детальные инструкции о том, как вести себя в ситуации, часто независимо от ответных реакций протагониста. Затем протагониста вводят в ситуацию ролевой игры и просят действовать как можно более естественно.

Тест на спонтанность может состоять из одной сцены ролевой игры продолжительностью 10-15 минут, а может включать две или три более короткие сцены. Иногда он может быть скомпонован в форме коротких серий эпизодов, около трех минут каждый, как тест проекции действия. Эти серии могут быть составлены из набора стандартных конфликтных ситуаций (например, конфликта родители – дети). Кроме того, тест может быть спроектирован в виде индивидуальных ситуаций, включающих: а) примеры взаимоотношений протагониста с членами семьи и другими значимыми людьми; б) выражение чувств радости и горя; в) фантазии.

*Инструкции.* Участники получают указания по отдельности. Сначала инструктируются вспомогательные лица, протагонист отсутствует. Потом инструкции даются протагонисту. Например: «Вы теперь находитесь (описывается место, где происходит сцена), сейчас... (называется час, когда все происходит). Я хочу, чтобы через несколько секунд вы... (сделали домашнюю работу, встретились с ..., описали человека, которого играет вспомогательное лицо и т.д.). У вас есть какие-нибудь вопросы? Давайте начнем».

### **13. «Сновидение»**

В целом подход клинических ролевых игр к изображению сновидений предполагает ту же процедуру, что и при рассмотрении любых других проблем и конфликтов. Поэтому сеанс, посвященный толкованию сновидений, начинается со стадии разогрева, продолжается стадией действия и кончается завершающей стадией. Как и в других процедурах клинических ролевых игр, содержание сновидений представляется тем, кто его видел,

через действие, а не вербально. Видевшего сон просят сыграть сон, как он был на самом деле. Тот, кто видел сон, еще раз проигрывает его, на этот раз пользуясь одной из специальных или общих техник. Это дает ему возможность раскрыть содержание своего сновидения посредством самореализации (самосознания).

Сеанс начинается с короткого разговора, например, обсуждения отношения протагониста к сновидениям и его привычек в этой области. Протагониста пока не настраивают на описание деталей тревожного сновидения. Детали в первый раз описываются на стадии действия. Собственно техника «сновидение» начинается в конце этого предварительного обсуждения и развивается по шести этапам.

1. *Разогрев.* Протагонист описывает то место, где он спал в ту ночь, когда увидел тревожный сон. Организуется пространство, и протагонист ложится на пол или на матрас. Теперь протагонисту велют закрыть глаза и изобразить «засыпание» как часть ситуации сна.

Далее терапевт опускается на колени рядом с протагонистом, кладет пальцы на его закрытые глаза и начинает вводить его в расслабленное состояние, следующими словами:

«Закрой глаза. Ты засыпаешь. Веки становятся все тяжелее и тяжелее. Ты очень сонный. Дыши глубоко, следи за дыханием, особенно за выдохом. Постепенно твое дыхание становится ровнее, ровнее. Ты сонный, вот-вот заснешь. Я хочу, чтобы теперь ты увидел сновидение. Пока ничего не говори мне, просто пытайся как можно более ярко увидеть сон. Как только ты увидишь сон, пожалуйста, встань и опиши место, где ты находишься, и кто там есть еще».

2. *Начало действия. Разыгрывание сновидения.* Протагонист встает и организует сцену сновидения. Он может задействовать для изображения людей или объекты. Затем разыгрывается сценарий сновидения. Протагонист описывает, что происходит, и вместе со вспомогательными лицами воссоздает сцену. Важно помнить, что на этом этапе сновидение изображается без вмешательства техник ролевой игры.

3. *Расшифровывание сновидения.* После того как весь сон (или часть его) проигран, терапевт просит протагониста начать все сначала. При этом в первоначальный сценарий вводятся определенные изменения, новые приемы. Теперь протагонист может поменяться ролями со вспомогательными лицами, независимо от того, представляют они живых людей или объекты, и взаимодействовать с ними. Терапевт может ввести технику дублирования, например, или любую другую из специальных техник, или их типичную комбинацию. Путем использования этих техник ролевой игры терапевт пытается «закрыть бреши» в исходном сновидении, чтобы обнаружить смысл отдельных фрагментов или всего сновидения.

4. *Продолжение состояния сна.* В этот момент протагониста просят вернуться на то место, где он спал. Причина этого – сновидение происходит во время сна и действие ролевой игры должно учитывать это. Протагонист снова закрывает глаза и «спит».

5. *Изменение сновидения.* Теперь протагонисту дают возможность посмотреть такой сон, какой ему хотелось бы. Для этого даются следующие инструкции: «Я хочу, чтобы сейчас ты встал и разыграл сновидение так, каким бы ты хотел его видеть. Любую часть сна ты можешь изменить в любой удобной тебе форме. Вставай и организуй сцену. Ты можешь выбрать помощников для изображения кого-то или чего-то, скажи им, что нужно делать и говорить, и потом переиграй все сновидение». Сновидение переигрывается.

6. *Опять сон и пробуждение.* По завершении предыдущей части протагонисту велят вернуться «в постель» и продолжать спать. Терапевт может повторить манипуляции по навеванию сна. Но в конце этих инструкций терапевт просит протагониста проснуться, открыть глаза, возможно, поприветствовать словами «Доброе утро».

Этот этап сеанса завершает стадию действия, завершает технику «сновидение». Остальная часть сеанса походит на завершающую стадию: выражение чувств, анализ и обсуждение, в котором участвуют все присутствующие на сеансе.

## Примерный набор дополнительных этюдов

В «Игре Жизни» мы используем множество небольших этюдов (действий на заданную тему), которые отыгрываются под отобранную музыку, постепенно расширяя инструменты – сначала рисунок, потом разминка, танец-движение, игра в предлагаемые обстоятельства до разрешения проблемы, наконец, релаксация, успокоение и «разбор полётов» с назначением в финале домашнего задания.

**Этюд «Мою пол».** Участник не просто представляет, что он держит в руках швабру с половой тряпкой, и он моет пол, но и принес ведро, налил в него воды, мочит тряпку в ведре, выкручивает, одевает тряпку на швабру, потом моет пол. Затем передвигает ведро, прополаскивает тряпку, выкручивает, выливает воду из ведра, разворачивает тряпку и вешает сушить.

**Этюд «Подметаю пол».** Участник приносит веник с совком, мусорное ведро; подметает пол, действуя аналогично предыдущему этюду.

**Этюд «Зашиваю кофту» или «Пришиваю пуговицу».** Взять нитки, иголку, оторвать определённой длины нить, вдеть нитку в иголку, поднять вещь и зашить, затем, оторвать нитку, вернуть иголку с ниткой на то место, где взяли, посмотреть на вещь, оценить.

**Этюд «Собираю чемодан».** Достать чемодан, если он долго стоял, то наверняка на нём будет пыль, стереть пыль, а дальше определите в каком темпе укладываются вещи в него: человек спешит, боится опоздать или от кого хочет сбежать, или собирается в приятное путешествие и для сборов есть много времени. В данной ситуации позвольте ребёнку пофантазировать. Это действия при различных обстоятельствах.

**Этюд «Пью чай».** Например, заливаем в чайник воду, ставим его кипятить на плиту, снимаем горячий чайник, не обожгись! завариваем чай, достаём из шкафа чашки, разливаем чай, кладём сахар, размешиваем ложечкой. А чай достаточно горячий, пациенту надо и это показать так, чтобы было понятно.

**Этюд «Ловлю рыбу».** Ловля рыбы – возможны варианты: удочкой, сетью или вообще – динамитом. Насадить наживку на крючок, закинуть удочку. Присесть, и сидеть какое-то время, отыграть ожидание. Ситуации могут быть разными: долго нет поклёвки, а потом поймалась большая рыба или после поклёвки – она сошла... вначале поймал несколько рыбёшек, а потом клевать рыба перестала, необходимо передать эмоции. Дополнительные предлагаемые обстоятельства: дождь или жара, постоянно кусают комары или, а может быть это зимняя рыбалка... Тогда и просверлить лунку.

### **Примерные темы этюдов**

Обедаю в кафе. Занимаюсь рисованием и меняю перегоревшую лампочку. Поливаю и пересаживаю цветы. В лесу летом. Принимаю лекарство от боли в животе. Головная боль и приём лекарства. Стираю. Перелезаю через забор, трясу яблоки и ворую их. Играю на скрипке, виолончели, пианино, гитаре, ударных инструментах. Ловлю бабочек. Глажу. Пишу письмо. Мою окно. Колю дрова. Летом читаю книгу, жарко, мешают пчела. Кормлю птиц. Чищу зубы, умываюсь, вытираю лицо и руки полотенцем. Играю с кошкой. Просыпаюсь. Читаю книгу, засыпаю. Смотрю по телевизору передачу и засыпаю, пробуждаюсь от внезапного стука или звонка. Смотрю футбол, команда забивает гол, пропускает гол. Играю в компьютере. Хожу босиком по стёклам. Плету венок из полевых цветов. Чищу картошку, варю суп. Нахожу муху в тарелке с супом.

## Содержание

Введение .....	3
1. Арт-терапия: что это и для чего?.....	7
2. «Игра Жизни»: арт-терапия как синтез искусств .....	15
3. Инструментарий «Игры Жизни».....	18
4. Дополнительные инструменты «Игры Жизни» .....	35
5. Основные процедуры «Игры Жизни» .....	46
6. Техники изотерапии .....	66
7. Особенности арт-терапии для детей младшего и старшего школьного возраста .....	79
8. Особенности арт-терапии для детей с ограниченными возможностями здоровья .....	85
9. Вопросы психотерапевтического консультирования.....	91
Заключение.....	104
Библиографический список .....	105
Приложение. Авторские арт-терапевтические методики .....	108



*Учебное издание*

Кужеватов Виталий Юрьевич  
Рыжов Юрий Владимирович  
Рыжова Виктория Алексеевна

**Арт-терапия как синтез искусств:  
теория и практика**

*На последней странице обложки: занятия по методике «Игра Жизни»  
в детской студии русского театра «Дар», г. Нови-Сад, Сербия*

Подписано в печать 09.11.2020 г. Формат 60x84 1/16.  
Печать трафаретная. Тираж 300 экз. Заказ №9.

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии С.А. Ступина  
347900, Ростовская область, г. Таганрог, пер. Лермонтовский, 25



В книге  
представлена  
«Игра Жизни» —  
авторская методика  
арт-терапевтических технологий  
на основе театрального синтеза искусств.  
Приведены как теоретические принципы  
арт-терапевтической работы,  
так и практические упражнения.  
Особое внимание уделено арт-терапии  
детей школьного возраста и детей  
с ограниченными возможностями здоровья.  
Пособие предназначено психологам,  
педагогам, арт-терапевтам  
и специалистам, работающим с детьми.