

**АРТ-ТЕРАПИЯ** М. В. КИСЕЛЕВА  
В ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ



**М. В. КИСЕЛЕВА**

# **АРТ-ТЕРАПИЯ**

**В ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ  
И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ**

Рекомендовано учебно-методическим объединением по образованию в области социальной работы в качестве учебно-методического пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки и специальности «Социальная работа».



Санкт-Петербург  
2007

ББК 60.5 + 88.4

К15

*Рекомендовано учебно-методическим объединением по образованию в области социальной работы в качестве учебно-методического пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки и специальности «Социальная работа».*

*Рекомендовано редакционно-издательским советом Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы.*

*Рецензент: Н. М. Платонова, проректор по учебной работе Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы, доктор педагогических наук, профессор*

*Автор рисунка на обложке — Стефания Янковская, ученица Школы искусств на Васильевском (педагоги С. Д. Медведева, П. А. Миркина, О. А. Михайлова)*

К15 **Киселева М. В.** Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. — Речь, 2007. — 336 с, илл.

ISBN 5-9268-0637-2

В учебном пособии раскрываются понятия теории и практики арт-терапии и дается комплексное представление об арт-терапии как оригинальном методе прогрессивной психологической помощи в лечебно-реабилитационной, педагогической и социальной работе, способствующей формированию здоровой и творческой личности.

Пособие предназначается студентам психологических, психолого-социальных и медицинских факультетов вузов, практическим психологам, социальным работникам, врачам, и другим специалистам сфер охраны психического здоровья, а также всем тем, кто стремится познать себя и помогать другим.

© М. В. Киселева, 2007

© Издательство «Речь», 2007

**ISBN 5-9268-0637-2**

© П. В. Ёрозолец, обложка, 2007

© С. Л. Янковская, рисунок на обложке, 2007



Введение .....	9
Понятие «арт-терапия» .....	9
Что такое арт-терапевтический подход .....	11
<b>Глава первая. Теоретические основы арт-терапии .</b>	<b>15</b>
Основные понятия арт-терапии .....	15
Коррекционные возможности арт-терапии.....	16
Формы арт-терапии .....	17
Значение символов и образов в арт-терапии .....	18
Системное описание арт-терапевтического процесса.....	23
Структурные и функциональные характеристики психотерапевтических отношений .....	23
<i>Подготовительный этап</i> .....	25
<i>Этап формирования системы     психотерапевтических отношений     и начала творческой деятельности клиента</i> .....	29
<i>Этап укрепления и развития     психотерапевтических отношений и наиболее     продуктивной творческой деятельности клиента</i>	31
<i>Завершающий этап</i> .....	35
<b>Организация арт-терапевтической деятельности —</b>	<b>39</b>
Оснащение арт-терапевтического кабинета .....	39
<i>Кабинет-студия</i> .....	39
<i>Арт-терапевтический кабинет     для индивидуальной работы</i> .....	41
<i>Арт-терапевтический кабинет для групповой     интерактивной работы</i> .....	42
<i>Арт-терапевтическое отделение и кабинет     универсального назначения</i> .....	43
<i>Дополнительные помещения</i> .....	44

## Оглавление

<i>Оснащение арт-терапевтического процесса</i> .....	44
Способы регистрации и оценки арт-терапевтической работы.....	45
<i>Ведение текущей документации</i> .....	45
<i>Правила хранения изобразительной продукции</i> .....	47
<i>Методы оценки эффективности арт-терапии</i> .....	47
<b>Арт-техники в индивидуальной и групповой работе</b> 52	
Индивидуальная форма арт-терапии.....	52
<i>Этапы работы</i> .....	52
<i>Особенности индивидуальной арт-терапии</i> .....	54
Групповая форма арт-терапии.....	57
<i>Возможности групповой арт-терапии</i> .....	57
<i>Отличия групповой арт-терапии от индивидуальной</i> .....	57
<i>Структура групповой арт-терапевтической сессии</i> .....	58
<i>Варианты практических упражнений для работы в парах</i> .....	58
<b>Глава вторая. ИЗОТЕРАПИЯ</b> .....	60
<b>Общие представления об изотерапии</b> .....	60
Материалы для художественного творчества.....	62
Психологическое влияние художественных материалов.....	70
Значение цвета в изотерапии .....	72
Особенности восприятия продуктов творчества клиентов в изотерапии.....	75
Основные этапы изотерапии .....	78
<i>Этап 1. Свободная активность перед собственно творческим процессом</i> .....	78
<i>Этап 2. Процесс творческой деятельности</i> .....	79
<i>Этап 3. Дистанцирование</i> .....	79
<i>Этап 4. Процедура «Что ты видишь?»</i> .....	80
<b>Проективный рисунок</b> .....	81
<b>Техника медитативного рисунка — мандала</b> .....	85
Создание цветового круга.....	87

## Оглавление

Создание гармонизирующей мандалы .....	89
Символическое толкование цвета в мандалотерапии.....	90
<i>Ахроматичные цвета</i> .....	90
<i>Хроматичные цвета</i> .....	91
Особенности изотерапии с детьми .....	93
Основные этапы изотерапии.....	94
Методика изотерапевтической работы с детьми..	94
Глава третья. СКАЗКОТЕРАПИЯ.....	100
Общие представления о сказкотерапии .....	100
Схема психологического анализа сказок.....	102
<i>Энергоинформационное поле сказки</i> .....	102
<i>Основная тема сказки</i> .....	103
<i>Сюжет сказки</i> .....	104
<i>Линия главного героя</i> .....	105
<i>Символическое поле сказки</i> .....	105
Разновидности сказок.....	107
<i>Этапы сказкотерапии</i> .....	110
<i>Возможности работы со сказкой</i> .....	111
Особенности сказкотерапии с детьми .....	111
Глава четвертая. МУЗЫКОТЕРАПИЯ.....	115
Общие представления о музыкальной терапии .....	115
История возникновения музыкальной терапии.....	116
Механизмы воздействия музыки на человека.....	117
Кабинет для музыкотерапии.....	117
Музыка и телесные реакции.....	118
Психокоррекционные механизмы музыкальной терапии .....	123
Применение музыкальной терапии в индивидуальной и групповой работе с клиентами .....	126
Индивидуальная музыкальная терапия .....	126
Групповая музыкальная терапия.....	127
Музыкальная терапия с детьми .....	128

## Оглавление

Глава пятая. ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ .....	134
История возникновения танцевальной терапии .....	134
Основные принципы и задачи танцевальной терапии .....	141
Виды, техники и этапы танцевальной терапии .....	143
Глава шестая. ИГРОВАЯ ТЕРАПИЯ .....	148
Общие представления об игровой терапии .....	148
Игровая терапия с детьми .....	149
Организация пространства кабинета игровой терапии .....	151
Основные направления игровой терапии .....	152
Песочная терапия .....	158
История возникновения песочной терапии.....	159
Основные цели, задачи и возможности песочной терапии .....	160
Оснащение кабинета песочной терапии .....	162
Условия применения, этапы и стадии .....	163
Проведение анализа песочницы .....	167
<i>Ключевые характеристики песочных картин.....</i>	168
<i>Виды содержаний песочных картин .....</i>	171
<i>Фигурки песочной картины .....</i>	175
<i>Символизм ландшафта песочной картины .....</i>	176
Семейная песочная терапия.....	180
Песочная терапия с детьми .....	181
Глава седьмая. ФОТОТЕРАПИЯ.....	184
Общие представления о фототерапии .....	184
Фототерапия (слайд-терапия) с детьми .....	190
Глава восьмая. ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД В АРТ-ТЕРАПИИ.....	192
Техника направленной визуализации.....	192
Этапы техники направленной визуализации .....	192
Изобразительная работа в сочетании с поэзией .....	198

## Оглавление

Изобразительная работа в сочетании с музыкой и звуками .....	203
Изобразительная работа в сочетании с драмой .....	204
Изобразительная работа в сочетании с движением и танцем .....	206
<b>Глава девятая. ПРИМЕНЕНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ С РАЗНЫМИ ГРУППАМИ НАСЕЛЕНИЯ В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ .....</b>	<b>207</b>
Арт-терапевтическая работа с пожилыми людьми .....	207
Особенности проведения арт-терапии с пожилыми людьми .....	209
Индивидуальная арт-терапия с пожилыми людьми .....	210
Групповая арт-терапия с пожилыми людьми .....	211
Подготовительный этап .....	211
Этап формирования отношений .....	212
Этап укрепления и развития психотерапевтических отношений .....	212
Арт-терапия с престарелыми людьми, страдающими выраженными расстройствами памяти .....	212
Танцевальная терапия с престарелыми людьми (опыт работы) .....	213
Арт-терапевтическая работа с психиатрическими пациентами .....	215
Арт-терапия в работе с правонарушителями.....	219
Изотерапия с правонарушителями.....	220
Арт-терапия в работе с бездомными .....	222
Экспрессивно-творческие методики арт-терапевтической работы с жертвами насилия ..	224
Технологии работы с детьми, пострадавшими от внутрисемейного насилия.....	224
Изотерапия .....	224



## Оглавление

<i>Игровая терапия с детьми</i> .....	228
Арт-терапевтическая методика работы с женщинами, пострадавшими от насилия: методика «Прорыв за один день», «Создание метафоры будущего» .....	230
Арт-терапия в работе с детьми и подростками в условиях школы.....	236
Подготовка к проведению занятий .....	237
Формирование групп и групповая работа.....	238
Формы регистрации и обратной связи при арт-терапевтической работе.....	240
Основные принципы арт-терапевтических упражнений .....	242
Арт-терапия в работе с семьями «группы риска» ...	245
Интегративная арт-терапия в работе с детско-родительскими группами .....	245
Песочная терапия в работе с семьями .....	246
Арт-терапевтические упражнения в работе с семьей .....	250
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	252
Приложение I. Анкета «Обратная связь» .....	252
Приложение II. Интерпретация цвета.....	253
Приложение III. Разновидности сказок.....	268
Приложение IV. Творческая продукция клиентов.....	295
Приложение V. Программа арт-терапевтических занятий с семьями «группы риска»: примерная тематика занятий.....	297
Приложение VI. Значение простых символов.....	312
Приложение VII. Символика детских рисунков.....	317
Глоссарий.....	325
Список литературы.....	328



## **ПОНЯТИЕ «АРТ-ТЕРАПИЯ»**

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

- Что такое арт-терапия?

- Каким образом достигается эффект при использовании арт-терапевтических методов?
- Почему творчество обладает такой гармонизирующей силой?

На эти и многие подобные вопросы вы, возможно, найдете ответы в книге, которую держите в руках.

Арт-терапия — междисциплинарное явление. Она возникла на стыке искусства и науки и вобрала в себя достижения медицины, педагогики, культурологии, социологии и других дисциплин. Ее методы универсальны и могут быть адаптированы к различным задачам, начиная от решения проблем социальной и психологической дезадаптации и заканчивая развитием человеческого потенциала, повышением планки психического и духовного здоровья; они предполагают также использование клиентом различных форм изобразительной деятельности с целью выражения своего психического состояния.

В настоящее время арт-терапию все чаще рассматривают как инструмент прогрессивной психологической помощи, способствующей формированию здоровой и творческой личности, и реализации на практике ряда функций социализации личности (адаптационная, коррекционная, мобилизующая, регулятивная, реабилитационная, профилактическая).

*Основное внимание* в книге уделяется раскрытию возможностей арт-терапевтических техник для решения широкого круга психолого-социальных задач — в лечебных и образовательных учреждениях, в центрах психолого-социальной помощи населению. Эти задачи связаны с сохранением и восстановлением психического здоровья населения, развитием интеллектуального и эмоционально-нравственного потенциала людей, профилактикой и разрешением конфликтных ситуаций.

*Книга ориентирована* на помощь в освоении умений и навыков применения арт-техник при работе с различными контингентами детей и взрослых для достижения следующих результатов:

- развитие творческих способностей;
- повышение самооценки и рост самосознания;
- развитие эмоционально-нравственного потенциала;
- формирование умения решать внутренние и групповые проблемы;
- формирование умения выражать эмоции;
- формирование умения разрешать конфликтные ситуации, снятие напряжения, релаксация;
- развитие коммуникативных навыков, навыков социальной поддержки и взаимного доверия.

Арт-терапия помогает «включить» особый способ видения событий окружающего мира — способность видеть целое, одновременно воспринимая части внутри целого, связанные

между собой и с целым; способность видеть и чувствовать то, что находится непосредственно перед вами, не рассеивая внимание и не обращаясь к словесным понятиям; способность воспринимать мир таким, каков он есть на самом деле.

## **ЧТО ТАКОЕ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПОДХОД**

Арт-терапевтический процесс обладает рядом особенностей, связанных с тем, что отношения клиента и арт-терапевта опосредуются продуктом творческой деятельности клиента (рисунок, история, музыкальное произведение, танец и т. д.) и отражают процесс творческой экспрессии.

Творческие потенции заложены у каждого человека на разной глубине подсознания, и «вытащить» их в сознание возможно, только опираясь на личную индивидуальность [15].

Понятие творчества охватывает все формы создания и проявления нового на фоне существующего, стандартного.

Процесс творчества состоит из трех этапов:

- 1) создание новых, ранее не существовавших форм материи;
- 2) изменение, обновление, преобразование и совершенствование существующего;
- 3) разрушение «старого мира» и построение на его месте нового.

Творческий человек — это человек, способный по-новому обрабатывать информацию, обычные воспринимаемые органами чувств и доступные всем данные [45]. Творческая личность интуитивно видит возможности для преобразования обычных данных в новое творение, существенно превосходящее исходное старое.

Высвобождение творческого потенциала возможно с помощью арт-терапии.

Арт-терапевты ищут символы в образах, пытаясь помочь клиентам лучше познать их внутреннее «Я», одновременно помогая им интегрировать недавно открытое внутреннее «Я» во внешнюю реальность. Таким образом, арт-терапия неразрывно связана с укреплением аутоэкспрессии и понимания.

На начальных этапах своего развития арт-терапия находилась под влиянием психоанализа, в соответствии с теорией которого конечный продукт творчества пациента, будь то что-то нарисованное карандашом, написанное красками, вылепленное или сконструированное, расценивался как выражение неосознаваемых процессов, происходящих в его психике. Например, для Карла Юнга терапия творчеством являлась способом изучения бессознательного. Идеи Юнга о персональных и универсальных символах и активном воображении пациентов оказали большое влияние на арт-терапевтов.

Искусство как терапевтическая техника впервые была применена Маргарет Наумбург, воспитанной в духе традиционного психоанализа, в рамках которого акцент делался на свободные ассоциации и интерпретации. Как вспомогательную технику М. Наумбург предлагала использовать спонтанный рисунок. Возникающая в этом подходе экспрессия благодаря искусству становилась фундаментом, на основе которого психологи проводили интерпретацию конфликтных ситуаций клиентов. В своей работе Наумбург опиралась на идею Зигмунда Фрейда о том, что первичные мысли и переживания, возникающие в подсознании, чаще всего выражаются в форме образов и символов. Образы художественного творчества отражают все виды подсознательных процессов, включая страхи, конфликты, воспоминания детства, мечты, то есть те феномены, которые исследуют терапевты во время психоанализа [35].

Продолжательницей работ М. Наумбург в 1950-х гг. стала Эдит Крамер, которая представляла другое отношение к арт-терапии, работая исключительно с детьми. Э. Крамер утверждала, что художественный процесс сам по себе имеет оздоравливающее действие и не требует вербального комментатора. Она считала, что задача терапевта состоит в приобщении клиентов к творчеству и в предоставлении им эмоциональной поддержки. В такой арт-терапии ведущий играл роль скорее учителя и художника, нежели пассивного интерпретатора. Возник спор между двумя концепциями — одна подчеркивала творческий аспект художественного опыта, другая делала упор на терапевтический инсайт, полученный при помощи искусства.

Большое влияние на развитие арт-терапии оказала также Ханна Якса Квятковска, включившая ее в процесс диагностики и лечения семей. Работая в Национальном институте психического здоровья (*National Institute of Mental Health*), Х. Я. Квятковска установила, что художественная сессия с участием всех членов семьи действует терапевтически и укрепляет семейные отношения в целом. Семейные рисунки предоставляли большое количество диагностической информации о связях между членами семьи и о том, как они видят свои роли в семье.

Американский арт-терапевт Шон МакНифф рассматривает «исцеляющее творчество» как процесс, включающий в себя ряд стадий создания образа и последующей рефлексии. Ш. МакНифф описывает различные методы работы, включающие, в частности, работу с образами и эмоциональными Реакциями участников групп, разговоры с образами в форме диалогов, их художественное описание, визуализацию и перформанс.

Британский арт-терапевт и художник Андриан Хилл говорил о том, что изобразительная деятельность обладает спо-

способностью отвлекать пациента от болезненных переживаний и помогает ему концентрировать внимание на процессе выздоровления.

Гуманистическое направление в психологии позволило арт-терапии стать самостоятельной терапевтической техникой, в которой особенное внимание уделяется самому процессу творчества, а в 1960-х гг. арт-терапия уже считалась отдельной профессией. Это дало арт-терапевтам новую профессиональную идентичность, и вскоре они начали работать в различных областях науки.

Современные арт-терапевты работают в поликлиниках, центрах социальной помощи, школах, больницах, домах престарелых, консультативных центрах для людей, зависимых от наркотических веществ, проводят индивидуальную и групповую психокоррекцию, участвуют в специальных образовательных программах, работают с детьми с ограниченными возможностями.

Поскольку арт-терапия делает большой акцент на процессе (в противоположность продукту) творчества, она не требует никаких особых навыков и талантов для участия.

Процесс арт-терапии позволяет сделать неосознаваемое видимым (создание продукта творчества) и посредством вербализации продукта творчества помогает человеку осознать и переработать на новом уровне свой прошлый опыт.



# ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АРТ-ТЕРАПИИ

## ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ АРТ-ТЕРАПИИ

Арт-терапия — это относительно новый метод психокоррекции. Термин «арт-терапия» (буквально: терапия искусством) ввел в употребление в 1938 г. Андриан Хилл.

В настоящее время под арт-терапией понимают использование всех видов искусства. Этот метод позволяет экспериментировать с чувствами, исследовать и выражать их на символическом уровне. Арт-терапия — это метод развития и изменения сознательных и бессознательных сторон психики личности посредством разных форм и видов искусства.

Арт-терапия все чаще рассматривается как инструмент прогрессивной психологической помощи, способствующей формированию здоровой и творческой личности, а также реализации на практике таких функций социализации личности, как адаптационная, коррекционная, мобилизующая, регулятивная, реабилитационная и профилактическая.

Основная *цель* арт-терапии — гармонизация внутреннего состояния клиента, то есть восстановление его способности находить оптимальное, способствующее продолжению жизни состояние равновесия.

*Задачи* арт-терапии таковы:

1) акцентировать внимание клиента на его ощущениях и чувствах;



2) создать оптимальные для клиента условия, способствующие наиболее четкой вербализации и проработке тех мыслей и чувств, которые он привык подавлять;

3) помочь клиенту найти социально приемлемый выход как позитивным, так и негативным чувствам.

*Основная техника* арт-терапевтического воздействия — это техника активного воображения, открывающая клиенту неограниченные возможности для самовыражения и самореализации в продуктах творчества при активном познании своего «Я».

Карл Юнг использовал термин «активное воображение» для обозначения такого творческого процесса, в ходе которого человек наблюдает за развитием своей фантазии, не пытаясь сознательно воздействовать на нее.

Вызывая определенные образы с помощью активного воображения, закрепляя их в символической форме, клиент имеет возможность успешно продвигаться в решении своих проблем.

*Механизм психологического коррекционного воздействия* арт-терапии состоит в том, что искусство позволяет в особой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти ее разрешение через переструктурирование этой ситуации с помощью творческих способностей клиента.

Приемы арт-терапии опираются на идею о том, что любой человек, как подготовленный, так и неподготовленный, способен преобразовывать свои внутренние конфликты в визуальные формы.

### **Коррекционные возможности арт-терапии**

Достижение положительных психокоррекционных результатов в арт-терапии происходит за счет следующих феноменов:

- развитие и усиление внимания к своим чувствам и переживаниям, что повышает самооценку;
- сам процесс творчества, дающий возможность свободно выразить свои чувства, потребности и фантазии в виде продукта творчества (рисунка, коллажа, скульптуры, звуковой композиции, сказочной истории, танца) и являющегося безопасным способом разрядки напряжения;
- возможность заново пережить внутренние конфликты прошлого в результате соприкосновения со своим бессознательным и общения с ним на символическом языке образов в условиях безопасного пространства и безусловной поддержки со стороны психолога;
- возникновение чувства внутреннего контроля и порядка, так как творчество приводит к необходимости организовывать окружающее пространство (формы и цвета, звуки, слова, движения);
- освоение новых форм опыта.

### **Формы арт-терапии**

Арт-терапия имеет три формы — активную, пассивную и смешанную.

Пассивная форма — клиент использует художественные произведения, созданные другими людьми: рассматривает картины, читает книги, прослушивает музыкальные произведения.

Активная форма — клиент сам создает продукты творчества: рисунки, скульптуры, истории, музыкальные композиции, спонтанные танцы.

Смешанная форма — клиент использует имеющиеся произведения искусства (музыкальные произведения, картины, сказки и т. п.) для создания своих продуктов творчества.

## ЗНАЧЕНИЕ СИМВОЛОВ И ОБРАЗОВ В АРТ-ТЕРАПИИ

Понятие символа имеет для арт-терапии принципиальное значение. Это связано с тем, что арт-терапия представляет собой процесс динамической коммуникации, осуществляемой посредством символического «языка» образов. Кроме того, символы выступают и в качестве моста, соединяющего сознательные и бессознательные элементы психической жизни как клиента, так и арт-терапевта. Используя их в своем творчестве, клиент достигает все большей степени интегрированности между этими элементами, с чем связаны многие положительные лечебно-коррекционные и развивающие эффекты арт-терапии [21].

Представления о символе как посреднике межличностной и внутриличностной коммуникации первоначально были характерны главным образом для тех психотерапевтов, которые получили психоаналитическую подготовку. Постепенно развиваясь, эти представления легли в основу ряда теоретических положений современной арт-терапии.

Основы психодинамического понимания символа были заложены З. Фрейдом. По его мнению, символы способствуют постепенному осознанию человеком своих потребностей, а также развитию навыков коммуникации и взаимодействия с окружающим предметным миром. Таким образом, для Фрейда символы — это деформированные потребности.

Другой точки зрения придерживался К. Юнг, для которого символы представляют собой естественный способ психической экспрессии на самых разных стадиях психического развития, включая и зрелую психику. Символы тесно связаны с динамикой индивидуального и коллективного бессознательного. Те символы, которые отражают содержание коллективного бессознательного, имеют статус так называемых архетипических символов, обозначающих врожденные

формы психического опыта. Архетипические символы имеют устойчивый, зачастую транскультуральный характер и отражают наиболее фундаментальные психические свойства и процессы, а также отработанные эволюцией способы разрешения внутриспсихических конфликтов. С архетипическими символами К. Юнг связывал проявления так называемой трансцендентной функции психики, выступающей фактором индивидуации и отражающей ее способность к саморегуляции.

Идея К. Юнга о психике как сложной саморегулирующейся системе предполагала, что психика может сама поддерживать определенное равновесие путем включения на тех или иных стадиях развития определенных компенсаторных процессов, призванных преодолеть психическую дисгармонию.

В символических образах, проявляющихся в творческом воображении или сновидениях человека, находит свое выражение энергия бессознательного, временное блокирование которой — причина психической нестабильности и нездоровья.

Таким образом, в отличие от З. Фрейда, считавшего символы проявлением инстинктивных потребностей, К. Юнг полагал, что символы могут способствовать не только восстановлению психического баланса, но и личностному росту. С помощью символов человек способен вступить во взаимодействие с заблокированными аспектами бессознательного и их энергией и благодаря этому постепенно прийти к их осознанию и к психической целостности.

Данные различия во взглядах З. Фрейда и К. Юнга обусловили принципиально различные подходы в практической работе.

К. Юнг считал различные виды самостоятельной творческой работы своих пациентов очень важными для лечения

и гармонизации личности. Эта работа протекала в форме спонтанного выражения материала бессознательного через изобразительную деятельность, движения и танец, художественные описания и другие виды творческой работы. Одновременно с этим психотерапевт обеспечивал безопасность во взаимодействии пациента с материалом бессознательного через совместный анализ продуктов творческой работы и введение определенных правил обращения с ними.

К. Юнг полагал, что символы, обладая чрезвычайно емким содержанием, не могут получить однозначное толкование. С его точки зрения, более приемлемой является работа с заложенными в символах энергиями путем их спонтанного «транслирования» через образы.

Его подход к практической работе с пациентами характеризуется высокой степенью доверия к их внутренним ресурсам самоисцеления, связанным с гомеостатической функцией коллективного бессознательного.

Для психологического здоровья и стабильного функционирования разума необходимо, чтобы подсознание и сознание были неразрывно связаны между собой и действовали скоординированно. Если связь рвется или «диссоциируется», возникает психологическое расстройство. В этом случае символика сновидений играет роль «курьера», передающего послания от инстинктивных частей разума к рациональным [47].

Именно поэтому К. Юнг придавал большое значение самостоятельной творческой работе пациентов. Кроме того, он постепенно, по мере того как пациент выходил в своем творчестве на уровень коллективного бессознательного, отступал от интерпретации переносов.

Представление о символическом мышлении в дальнейшем было развито представителями теории объектных отношений (М. Кляйн, М. Милнер, Д. Винникотт и др.). Они при-

знавали, что первичные психические процессы также имеют определенное приспособительное значение: изучая отношения матери и ребенка, они обратили внимание на то, что символы, играя большую роль в психической жизни младенца, помогают ему адаптироваться к окружающей среде.

В своей работе «О важности символизации в развитии "Эго"» М. Кляйн утверждает, что символизм — основа любого таланта. «Символическое равенство» между внешними объектами и содержанием либидинозных фантазий позволяет ребенку осваивать предметный мир, а художнику — творить новые формы. Она пишет, что «символы не только являются основой фантазирования и сублимации, но благодаря им также развивается способность субъекта к взаимодействию с внешним миром». Она полагает, что способность к символизации выступает предпосылкой для культурной эволюции человечества.

Схожие идеи высказывает и Д. Винникот. Его понятие транзитных объектов тесно связано с представлением о разных формах символического мышления ребенка. Он рассматривает их в качестве основы формирования культурного опыта, а также предпосылок развития подлинного «Я» (самости). Он подчеркивает большую роль матери в развитии способности ребенка к символизации и формированию у него здоровой психической конституции. Здоровая психическая конституция, основанная на подлинном «Я», по его мнению, характерна для тех субъектов, которые способны к свободному использованию символов в качестве посредников, обеспечивающих связь между фантазией и реальностью. Это позволяет субъектам вести интересную и насыщенную культурную жизнь и наделяет их особыми творческими дарованиями. Напротив, лица с неразвитой способностью к символизации, с «ложным "Я"» характеризуются повышенной тревожностью и неспособно-

стью к глубокой концентрации. Они испытывают потребность в поиске точки опоры во внешнем мире объектов, а их жизнь является не чем иным, как лишь последовательностью реакций на внешние объекты и события.

Нельзя не упомянуть также о взглядах М. Милнер на природу и роль символов. Она, как известно, сочетала в себе качества оригинальной художницы и психотерапевта, что, несомненно, отразилось на ее высокой оценке роли фантазийной жизни для развития богатого внутриспсихического плана творческой личности. Символообразование рассматривается ею не как способ примитивной психической защиты, а как важный фактор в создании всего подлинно нового и как предпосылка здорового психического развития.

Таким образом, работы разных представителей психодинамического направления о роли символов в психической жизни послужили важным теоретическим обоснованием арт-терапевтической практики. Благодаря этим работам арт-терапевта можно рассматривать в качестве посредника в коммуникации между внешним и внутренним планами психического опыта клиента.

Другим важным следствием психодинамической теории символа является представление об изобразительной работе как особой деятельности, в которой сочетаются регрессивные тенденции и онтогенетически ранние формы взаимодействия с миром, с одной стороны, и эволюционно-прогрессивные тенденции, связанные с творческой функцией психики, с другой стороны.

Вызывая определенные образы с помощью свободных ассоциаций, закрепляя их в символической форме, клиент имеет возможность успешно решать свои проблемы.

С помощью символа можно найти путь к проблеме, вызывая при этом движение сопряженной с проблемой энергии. Поскольку данная энергия уже больше не может нахо-

диться в состоянии покоя, то ее обнаружение рождает ток, способный вывести ее на уровень сознания [12].

## **СИСТЕМНОЕ ОПИСАНИЕ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА**

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

Творческие потенции у разных людей находятся на разных уровнях подсознания, и «вытащить» их в сознание возможно, только учитывая человеческую индивидуальность.

Основные концепции арт-терапевтического процесса следующие:

1. Психотерапевтические отношения представляют собой открытую «живую» систему, включающую в себя в качестве основных элементов клиента и психолога, а также изобразительный материал /продукцию.

2. Эта система обладает рядом характеристик (открытость; наличие информационных каналов, связывающих ее элементы друг с другом и с внешней средой; способность к целеполаганию).

3. Являясь открытой системой, психотерапевтические отношения в арт-терапии имеют определенные структурные и функциональные характеристики.

### **Структурные и функциональные характеристики психотерапевтических отношений**

Структурные характеристики связаны с наличием внешних границ системы психотерапевтических отношений, личностях, а также межличностных границ, определяемых нор-



мами поведения клиента и психолога и ролевыми аспектами их взаимодействия.

К функциональным характеристикам данной системы можно отнести многообразие форм поведения и состояний клиента и психолога в ходе их прямой и опосредованной художественной экспрессии, направленной на достижение психотерапевтического результата.

Различные факторы психотерапевтического воздействия и используемые в арт-терапевтическом процессе интервенции могут рассматриваться в качестве внутренних ресурсов и механизмов, необходимых для достижения определенных психотерапевтических результатов.

Происходящие на разных этапах арт-терапевтического процесса системные изменения можно рассматривать на трех основных уровнях:

внутриличностном (изменения в состоянии, установках, способах психического реагирования клиента и психолога);

межличностном (изменения в отношениях клиента и психолога);

социальном (изменения в отношениях клиента с семейным, профессиональным и более широким социальным окружением).

Творческая продукция выступает третьим элементом системы психотерапевтических отношений в арт-терапии и в значительной мере отражает происходящие на разных этапах арт-терапевтического процесса системные изменения разного уровня (внутриличностного, межличностного, социального). Более того, художественная экспрессия и творческая продукция являются не только «зеркалом», но и одним из факторов этих изменений [21].

Основные этапы арт-терапевтического процесса таковы:

1) подготовительный этап;

- 2) этап формирования системы психотерапевтических отношений и начала творческой деятельности клиента;
- 3) этап укрепления и развития психотерапевтических отношений и наиболее продуктивной творческой деятельности клиента;
- 4) завершающий этап.

### **Подготовительный этап**

Подготовительный этап арт-терапевтического процесса включает следующие стадии:

- 1) первая встреча с клиентом, получение от него первичных данных и определение показаний для арт-терапии;
- 2) разъяснение клиенту содержания и особенностей арт-терапевтической работы, основных правил его поведения и тех возможностей для художественной экспрессии, которые имеются в его распоряжении;
- 3) заключение арт-терапевтического «соглашения», регламентирующего общие цели и условия арт-терапевтической работы, количество, частоту и продолжительность сессий, а также другие моменты;
- 4) создание «безопасного пространства».

Стадия 1. Показания для применения арт-терапии определяются следующими факторами:

- характер проблем клиента;
- степень имеющихся у него психических или физических ограничений;
- возраст клиента;
- коммуникативные возможности клиента;
- уровень мотивации к арт-терапевтической работе;
- ожидания клиента от арт-терапевтической работы.

Несмотря на то что арт-терапию можно применять к максимально широкому кругу клиентов, перед началом рабо-

4) ты необходимо определить, насколько целесообразным может быть ее использование для того или иного клиента.

5) Следует учесть, что некоторые категории клиентов, обычно не подлежащих вербальной психокоррекции (например, олигофрены; лица с тяжелыми психическими заболеваниями или речевыми нарушениями; лица преклонного возраста с нарушениями памяти и внимания), при определенных условиях могут довольно успешно заниматься с арт-терапевтом индивидуально или в группе. Это связано с тем, что, имея сниженные способности к вербальной коммуникации, они нередко могут выражать свои переживания в изобразительной форме. Даже если некоторые из них не способны создавать художественные образы, простая манипуляция и различные виды игр с изобразительными материалами оказываются очень важными для активизации таких клиентов, тренировки у них сенсомоторных навыков, развития невербального мышления и других функций.

6) Тем не менее принято считать, что в качестве самостоятельного лечебно-коррекционного метода арт-терапия подходит прежде всего клиентам с негрубой психической патологией в форме неврозов или личностных расстройств.

7) Более серьезные психические нарушения могут являться препятствием для формирования психотерапевтических отношений. Однако даже в таких случаях арт-терапия может быть использована в качестве одного из элементов комплексной лечебной или реабилитационной программы [21].

8) Стадия 2. В ходе первой встречи с клиентом психолог обычно объясняет:

9) О в чем будет заключаться их совместная работа;

10) О том, что клиент может, а что он не может делать (например, портить инвентарь арт-терапевтического кабинета, использовать изобразительные материалы опасным для себя и окружающих образом);

О что эта работа не предполагает наличия каких-либо особенных творческих способностей или навыков изобразительной деятельности и не ставит своей целью создание высокохудожественных произведений;  
О что акцент будет сделан на свободном выражении клиентом своих чувств и мыслей с помощью имеющихся в его распоряжении возможностей (изобразительных материалов, музыкальных инструментов и т. п.); целесообразно добавить, что это будет необходимо или весьма желательно для достижения положительных результатов арт-терапевтической работы.

4

Стадия 3. Принципиально важным моментом подготовительного этапа арт-терапевтического процесса является получение от клиента добровольного согласия на проведение арт-терапии, а для этого необходимо предоставить ему информацию о характере, задачах и содержании арт-терапевтической работы. Чаще всего за этим может следовать обсуждение с клиентом (либо с его родственниками или иными представителями (если клиент несовершеннолетний или имеет ограничения дееспособности)) условий арт-терапевтического соглашения.

Арт-терапевтическое соглашение регламентирует следующие основные цели и содержание арт-терапевтической работы:

- продолжительность каждой сессии;
- общее число сессий;
- частота сессий;
- порядок и размер оплаты услуг специалиста;
- соблюдение конфиденциальности в отношениях специалиста с клиентом;
- условия хранения творческих работ клиента и право его собственности на свою продукцию.

Стадия 4. Безопасное психотерапевтическое пространство является условием достижения клиентом и арт-терапевтом состояния внутренней защищенности, взаимного доверия и открытости. Поскольку арт-терапевтическая работа может быть связана с использованием различных изобразительных материалов, они также могут рассматриваться в качестве составной части безопасного психотерапевтического пространства, равно как оформление арт-терапевтического кабинета и его оснащение инструментами и материалами.

Арт-терапевтический кабинет обладает уникальной атмосферой — здесь клиенту предоставлены такие условия и средства для выражения им своих чувств и мыслей, которые сложно найти вне его, и действуют такие правила, которые отсутствуют за его пределами.

С этой точки зрения арт-терапевтический кабинет можно рассматривать в качестве своего рода фасилитирующей среды. Понятие «фасилитирующая среда», как известно, было введено Д. Винникоттом для обозначения той среды, которая создается матерью в ее отношениях с ребенком в первые годы его жизни и позволяет ему свободно манипулировать «транзитными объектами».

Наличие определенных границ обеспечивает возможность поддержания психотерапевтической дистанции [21]. Это также позволяет клиенту отстраниться от внешнего мира и дает ему возможность испытать состояние психологического регресса и одновременно выступать в качестве наблюдателя за собственным поведением.

Основные задачи арт-терапевта на подготовительном этапе арт-терапевтического процесса таковы:

- 1) создание атмосферы высокой степени терпимости, защищенности и безопасности, необходимой для установления психотерапевтических отношений и перехода клиента к творческой деятельности, что достигается за счет заключе-

ния арт-терапевтического соглашения, эмпатических качеств психолога, обозначения пространственно-временных границ арт-терапевтической работы и соответствующего оборудования кабинета;

2) структурирование и организация поведения клиента и его отношений с психологом посредством:

- разъяснения клиенту правил поведения в арт-терапевтическом кабинете;
- определения основных задач и содержания работы;
- знакомства клиента с оборудованием арт-терапевтического кабинета.

### ***Этап формирования системы психотерапевтических отношений и начала творческой деятельности клиента***

Данный этап арт-терапевтического процесса связан с переходом клиента к творческой деятельности, в ходе которой происходит первоначальное отреагирование им своих чувств, конфликтов и потребностей, а также тех переживаний, которые отражают его отношение к психологу.

Большое значение на этом этапе работы имеет следующее:

- профессиональные умения психолога, его опыт и личностные особенности;
- личностные особенности и ожидания клиента, а также его социальный и культурный опыт;
- способность психолога установить с клиентом эмоциональный резонанс, что является одним из факторов психологической защищенности клиента и эффективного обмена с ним чувствами, представлениями и фантазиями;
- признание психологом потребностей клиента.

Во многих случаях психологу приходится прилагать определенные усилия для вовлечения клиента в творческую

работу, так как у клиента срабатывают системы психологической защиты.

Экспрессивное поведение клиента и его творческая деятельность на начальном этапе носят хаотический или деструктивный характер, причем деструктивные тенденции и отрицательные аффекты могут направляться клиентом как на изобразительные материалы и продукцию, так и на самого себя или психолога. Кроме того, в процессе работы с изобразительными материалами клиент часто еще не ощущает себя достаточно защищенным и уверенным в своих силах, что вызывает у него сильную тревогу.

Основные задачи психолога на данном этапе арт-терапевтического процесса таковы:

поддержание атмосферы терпимости, защищенности и безопасности, что достигается за счет высокой эмпатии и недирективной позиции психолога, формулирования четких пространственно-временных границ арт-терапевтической работы;

структурирование и организация поведения и изобразительной деятельности клиента путем обозначения правил его поведения, привлечения его внимания к изобразительной работе, регулирования количества и качества используемых им изобразительных материалов и другими способами;

фасилитация эмоциональной экспрессии путем «присоединения» к клиенту в ходе его изобразительной работы и участия в совместных играх, а также за счет предоставления ему необходимых материалов и средств работы;

установление и усиление эмоционального резонанса (раппорта) и обмен с клиентом чувствами, фантазиями, образами и идеями;

построение арт-терапевтом диагностических гипотез, позволяющих объяснить поведение клиента, а также причи-

ны и механизмы имеющихся у него эмоциональных и поведенческих расстройств;

б) проверка правильности этих гипотез и в случае необходимости их корректировка или полный отказ от них.

### **Этап укрепления и развития психотерапевтических отношений и наиболее продуктивной творческой деятельности клиента**

Данный этап арт-терапевтического процесса связан с укреплением психотерапевтических отношений, с консолидацией личности клиента и его постепенным переходом от хаотичного поведения к созданию более сложной творческой продукции; при этом происходит осознание ее психологического содержания и ее связи с внутрличностным и межличностным опытом клиента.

Клиент начинает активнее выражать свои чувства, мысли, потребности и фантазии в творческой работе и в общении с психологом.

В процессе творческой работы клиента происходит актуализация переживаний, отражающих различные аспекты как более раннего, так и текущего его опыта, которые так или иначе запечатлеваются в создаваемой им продукции. Конфронтация с этими переживаниями может быть для клиента весьма болезненной. Углубление и развитие отношений клиента с психологом могут служить одним из факторов провокации, связанных с переносом чувств (например, чувства гнева, вины, утраты и др.). Однако надежные границы психотерапевтического пространства, доверие к психологу и возросшая структурированность поведения и творческой деятельности клиента являются факторами удерживания всех этих переживаний и предупреждения их выплескивания в импульсивных или хаотичных действиях.



Один из факторов удерживания — символические образы. Удерживающая функция художественного образа наиболее ярко проявляется в тех случаях, когда речь идет о слишком сложных и непонятных для клиента чувствах. Работая над созданием серии связанных друг с другом образов или возвращаясь к одной и той же теме или изображению, клиент проецирует на них свои переживания. Эти переживания накапливаются в творческой продукции, словно в контейнере, и находятся в ней до тех пор, пока не начнут осмысляться клиентом и не будут включены им в более сложную систему значений, отражающую его внутренний мир и систему его отношений.

Осознание клиентом содержания его творческой продукции и ее связи с внутренним миром и системой отношений иногда происходит благодаря его самостоятельной работе с образом и взаимодействию с ним (инсайт), независимо от интервенций психолога, однако чаще всего это становится возможным благодаря интерпретации и вербальной обратной связи.

Приемы работы арт-терапевта на данном этапе таковы:

1) обсуждения, направленные на прояснение скрытого смысла творческой продукции, высказываний и поведения клиента. Как правило, воздерживаясь от собственных оценок, психолог использует вопросы, амплификации и метафоры для того, чтобы помочь клиенту как можно более полно раскрыть этот смысл;

2) некоторые вопросы могут быть направлены на прояснение смысла эмоциональных реакций или действий клиента, вызванных его взаимодействием с психологом. Параллельно с этим психолог внимательно анализирует собственные реакции и переживания, затрагивающие его отношения с клиентом и его творческой продукцией, поскольку, с одной стороны, они могут быть тонким индикатором происхо-

дящих в клиенте изменений, а с другой стороны, отражать собственные эмоциональные проблемы психолога;

3) различные виды игровой деятельности;

4) художественные описания изобразительной продукции;

5) элементы драмотерапевтической работы;

6) движение и танец;

7) работа с голосом.

На третьем этапе арт-терапевтического процесса происходят следующие изменения в отношении клиента к своему творческому продукту.

1. Клиент начинает ощущать определенное «средство» со своими работами. Они наполняются для него ценностью и смыслом.

2. Развивается способность клиента к различению и осознанию особенностей создаваемой им творческой продукции, ее формы и содержания, а также ее связи с содержанием его внутреннего мира и с системой отношений.

3. Клиенты нередко способны испытывать чувство глубокого внутреннего удовлетворения и радости от процесса художественной экспрессии и ее результатов, но не потому, что созданные ими работы кажутся им красивыми или могут кому-то понравиться (хотя это также может быть немало важно), но потому, что в их форме и содержании они открывают для себя нечто важное и становятся более спонтанными, искренними и аутентичными в выражении посредством художественной экспрессии своих чувств, мыслей и потребностей.

4. Творческая продукция является для многих клиентов воплощением пережитого нового опыта и свидетельством новых возможностей, открытых в себе. Они начинают более свободно использовать различные материалы и средства творческого самовыражения.

5. Один из признаков происходящих в клиенте изменений — более частое применение им так называемых символических образов.

На третьем этапе арт-терапевтического процесса в состоянии и поведении клиента происходят следующие основные изменения:

1. Исчезает импульсивное, хаотичное поведение, связанное с «выплескиванием» чувств, и происходит переход клиента к творческой деятельности, связанной с созданием визуальных образов.

2. У клиента развивается способность видеть заключенный в создаваемой им продукции смысл и выявлять ее связь с содержанием его внутреннего мира и системой отношений.

3. Клиент получает удовлетворение от творческой деятельности и создаваемых им образов, а также от дальнейшего взаимодействия с ними посредством разных видов творческой работы, рефлексии и анализа.

4. Повышается самооценка клиента, происходит развитие механизмов психологической защиты, и появляется новое восприятие им самого себя и собственных возможностей.

5. Клиент использует новые формы поведения, художественной практики и взаимоотношений с психологом и получает на их основе новый опыт.

6. Происходит укрепление личных границ клиента и его относительное дистанцирование от психолога, что проявляется, в частности, в его меньшем фокусировании на психотерапевтических отношениях и в большем — на творческой деятельности, себе и системе своих отношений.

Происходящие в клиенте на данном этапе арт-терапевтического процесса изменения можно было бы в целом охарактеризовать как движение от бессмысленности к смыслу, от слабости — к силе, от фрагментированности — к интеграции, от зависимости — к самодостаточности.

Основные задачи психолога на данном этапе работы с клиентом заключаются в следующем:

1) поддержание атмосферы терпимости, защищенности и безопасности, а также удержание четких пространственно-временных границ арт-терапевтической работы, необходимых для дальнейшего выражения клиентом различных чувств, потребностей, мыслей и освоения им новых возможностей и опыта;

2) структурирование и организация (в случае необходимости) деятельности клиента и привлечение его внимания к новым материалам, средствам и формам творческой работы;

3) фасилитация эмоциональной экспрессии клиента;

4) дальнейший обмен с клиентом чувствами, ассоциациями, образами и идеями;

5) укрепление личных границ клиента и фокусирование его внимания на различных аспектах его системы отношений, включая отношение к самому себе.

### ***Завершающий этап***

Завершающий этап арт-терапии является логическим продолжением тех процессов, которые были запущены на предыдущих этапах работы и которые в конечном итоге приводят к достижению определенных психокоррекционных результатов. Данный этап можно также рассматривать как период подведения итогов и оценки результатов психокоррекции.

Психолог и клиент должны стремиться к тому, чтобы момент завершения психокоррекции был ими согласован и чтобы арт-терапевтический процесс не прекращался в одностороннем порядке. Очевидно, что преждевременный выход клиента из арт-терапевтического процесса может нанести ему вред.

Поскольку завершение терапии может сопровождаться оживлением сильных чувств (утраты, горя, страха, гнева и др.), нередко отражающих пережитый клиентом опыт расставаний, они должны быть специально проработаны. Необходимо также учесть, что сопровождающие этот этап сильные переживания характерны не только для клиента, но и для психолога, а это диктует необходимость адекватного выражения и анализа им своих переживаний.

Основные задачи психолога на завершающем этапе арт-терапевтического процесса:

1) создание условий для выражения клиентом своих чувств и потребностей, а также структурирование и организация при этом его поведения и деятельности;

2) продолжение «диалога» с клиентом, необходимого для его дистанцирования от прошлого опыта, осознания им своих переживаний и оценки результатов арт-терапии;

3) фокусирование внимания клиента на себе и своих внутренних ресурсах, необходимое для укрепления его личных границ, увеличения межличностной дистанции и укрепления веры в свои силы;

4) привлечение внимания клиента к системе его социальных отношений, с тем чтобы подготовить его к встрече с новыми трудностями и использованию новых моделей поведения.

Переживания клиента на завершающем этапе:

О творческая продукция может приобретать драматический оттенок;

О деструктивные проявления клиента с попытками уничтожения ранее созданных работ, так как клиент способен сохранить свой опыт арт-терапевтической работы и созданные им образы в своих воспоминаниях и ему нет необходимости «цепляться» за свою продукцию.

Предоставляя клиенту возможность выразить связанные с завершением арт-терапии сильные чувства и определенным образом структурируя их проявление за счет придания деструкции ритуального, символического характера, психолог в то же время сохраняет с клиентом обратную связь.

Психолог не должен препятствовать отреагированию клиентом своих чувств подобным образом и оставлять его действия без внимания и обсуждения.

Деструктивные проявления на завершающем этапе арт-терапии отмечаются, конечно же, не всегда. Чаще всего клиенты просто оставляют свои работы психологу, теряя к ним интерес. При этом иногда клиент может осознанно или неосознанно делать это в надежде на новую встречу с психологом или на продолжение арт-терапевтической работы. В некоторых случаях клиенту просто негде хранить свои работы.

Определенная категория клиентов выражает желание взять некоторые или все работы с собой, что может свидетельствовать о высокой значимости для них того, что произошло с ними в арт-терапевтическом процессе. Когда клиент забирает с собой какое-либо из созданных им произведений, оно может выступать для него в качестве «транзитного объекта» (Д. Винникотт), и подобно тому как «транзитный объект» помогает ребенку дистанцироваться от матери, так и данное произведение помогает клиенту дистанцироваться от психолога и прийти к самодостаточности. Кроме того, забирая свои работы с собой, клиент может вновь и вновь возвращаться к ним с целью анализа, что помогает ему лучше осмыслить опыт арт-терапевтического процесса и собственные переживания.

Одним из несомненных достоинств арт-терапии является то, что опыт участия клиента в арт-терапевтической работе облекается в создаваемую им творческую продукцию, что

позволяет проводить ее ретроспективный обзор на завершающем этапе арт-терапевтического процесса и помогает ему интегрировать свои чувства и мысли.

В глазах некоторых клиентов их работы могут иметь определенную эстетическую привлекательность. Другие же берут работы с собой, опасаясь, что их могут уничтожить, выбросить или использовать против них. В большинстве случаев подобные опасения можно предупредить или снять, подчеркивая полную конфиденциальность арт-терапевтической работы при заключении арт-терапевтического «соглашения» и сообщая клиенту, как его творческая продукция будет использоваться в дальнейшем.

Используя системные понятия, можно заключить, что на завершающем этапе арт-терапевтического процесса происходит следующее.

1. Прогрессивная дифференциация системы психотерапевтических отношений, продолжающаяся до момента разрушения ее внешних границ, выхода ее элементов в окружающее культурное и социальное пространство и утраты системой ее прежних структурно-функциональных свойств, что связано:

- с укреплением личных границ клиента;
- совершенствованием механизмов его психологической защиты;
- растущим дистанцированием от психолога;
- развитием у клиента новых потребностей и форм поведения;
- интериоризацией клиентом опыта арт-терапевтической работы.

2. Поддержка системой динамического равновесия, обеспечивающего ее адаптацию к изменяющимся внутренним и внешним условиям и последующему переживанию состояния «кризиса» и утраты равновесия.

3. Достижение системой ее целей (что связано с получением определенных психокоррекционных результатов, выражающихся в качественном изменении состояния, поведения, потребностей и социального функционирования клиента).

## **ОРГАНИЗАЦИЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Различные компоненты понятия «арт-терапевтическое пространство» создают уникальную комбинацию факторов, предоставляющих дополнительные лечебно-коррекционные и развивающие возможности для клиентов.

### **Оснащение арт-терапевтического кабинета**

В настоящее время существуют следующие основные типы арт-терапевтических кабинетов:

- кабинет-студия;

- кабинет для индивидуальной работы;
- кабинет для групповой интерактивной работы;
- арт-терапевтическое отделение и кабинет универсального назначения.

### **Кабинет-студия**

Арт-терапевтический кабинет-студия — наиболее ранняя форма специализированного помещения для художественных занятий. Слово «студия» в данном случае означает, что этот тип арт-терапевтического кабинета чем-то напоминает помещение, предназначенное для работы художника. В кабинете-студии работают обычно несколько клиентов, которые мало контактируют друг с другом. Каждый из них работает самостоятельно.



По мере развития арт-терапии стали появляться другие типы арт-терапевтических кабинетов, предназначенных для более тесного взаимодействия как между арт-терапевтом и клиентами, так и между отдельными участниками группы. Тем не менее студия до сих пор является наиболее подходящим типом помещения для работы с некоторыми группами клиентов (клиенты психиатрических больниц, лица со сниженным интеллектом и некоторые другие). В отдельных

случаях кабинет-студия может служить и местом для арт-терапевтической работы с невротиками, лицами с соматической патологией. Такая работа отличается значительной степенью свободы участников арт-терапевтической группы.

Кабинет-студия имеет несколько мест для самостоятельной работы клиентов. Места представляют собой, как правило, столы со стульями. На каждом рабочем месте находится необходимый набор всевозможных материалов (бумага разных форматов, краски, восковые мелки или пастель, карандаши и т. д.). На отдельном столе могут находиться заготовки для коллажа, глина и другие материалы на случай, если кто-то из клиентов предпочтет оригинальную изобразительную технику. Обязательным для студии, так же как и других типов помещений для арт-терапевтической работы, является наличие одной или (более предпочтительно) нескольких раковин, обеспечивающих свободный доступ клиентов к воде.

Кабинет-студия имеет зону отдыха с креслами и столом для чаепитий. Здесь посетители студии могут общаться, не мешая другим. Хотя работа в студии рассчитана на определенное время, в течение отдельных сессий клиенты могут работать в присущем каждому из них темпе, по желанию делать перерывы, выходить в фойе (например, для курения).

Кабинет-студия должен иметь специально отведенное место для хранения работ клиентов (при том, что им позво-

лено забирать некоторые работы с собой). Как правило, работы хранятся в индивидуальных папках на столах или в стеллажах.

### **Арт-терапевтический кабинет для индивидуальной работы**

Арт-терапевтический кабинет для индивидуальной работы обычно предназначен для более продолжительного курса занятий как со взрослыми, так и с детьми и подростками. Работа в таком кабинете предполагает тесное взаимодействие между арт-терапевтом и клиентом, в том числе на протяжении всего процесса творческой работы. Арт-терапевт постоянно присутствует при работе и иногда задает уточняющие вопросы.

Для работы клиента имеется стол, стул и весь набор изобразительных средств и различных материалов, расположенных либо на полках, либо на другом столе в непосредственной близости от стола клиента.

«Рабочая зона». Стул арт-терапевта находится рядом со столом клиента. Эта часть помещения называется «рабочей зоной». Здесь иногда могут находиться гончарный круг и резервуар с глиной, «песочница». Некоторые арт-терапевты предоставляют своим клиентам и иные, более редкие материалы и средства изобразительной работы. Имеются некоторые особенности в оборудовании кабинета, предназначенного для индивидуальной работы с детьми. Они заключаются в наличии большого свободного пространства для игры с предметами или импровизированного исполнения ролей, а также «кукольного дома» и разнообразных игрушек.

«Чистая зона». В кабинете наряду с «рабочей зоной» имеется «чистая зона» для общения арт-терапевта и клиента после завершения изобразительной работы, проведения вербальной психокоррекции.

### **Арт-терапевтический кабинет для групповой интерактивной работы**

Арт-терапевтический кабинет для групповой интерактивной работы рассчитан как на самостоятельную работу участников группы, так и на их вербальное взаимодействие на этапе обсуждения продуктов изобразительной деятельности. В соответствии с этим кабинет либо должен допускать быструю перестановку мебели, например для посадки клиентов в круг, либо иметь две по-разному оборудованные зоны — «рабочую» для творческой работы и «чистую» — для группового обсуждения.

От кабинета-студии данное помещение отличается еще и тем, что в нем имеется большое разнообразие различных мест для работы, например несколько вариантов столов и стульев.

Ориентация столов в пространстве может быть различной для предоставления возможности выбора участникам группы, которые занимают то или иное место в соответствии со своими предпочтениями, тем самым обозначая «персональные территории», являющиеся в условиях групповой интерактивной работы элементом «индивидуального психотерапевтического пространства».

У каждого клиента имеется индивидуальный набор самых необходимых материалов. Кроме того, на общем столе находятся другие, более редкие материалы. Помещение должно быть рассчитано на возможность совместной изобразительной работы участников группы (например, для создания общей большой работы бывает необходимо освободить пространство на полу в «рабочей зоне»).

В помещении должны быть одна или две стены для развешивания работ перед началом обсуждения. Их можно использовать и при создании «групповой фрески» или «настенной газеты».

Некоторые современные кабинеты для групповой интерактивной арт-терапевтической работы нередко оборудованы микрофонами или видеокамерами для аудио- и видеозаписи разных этапов сессии.

При оборудовании кабинетов для индивидуальной и особенно групповой арт-терапевтической работы следует учитывать высокую степень восприимчивости клиентов к мельчайшим особенностям интерьера (окраска стен и мебели, вид из окна и т. д.). Когда клиенты ходят в кабинет на протяжении длительного времени, у них формируется устойчивая система ассоциаций и реакций на ставшую им привычной среду. Любое изменение в ней может восприниматься весьма болезненно и даже нарушать арт-терапевтический процесс. Нужно учитывать, что арт-терапевтический кабинет является не только реальным физическим пространством для клиента, но и символическим пространством, в котором каждый элемент может иметь свои скрытые смыслы и функции.

Большое значение для клиента имеет ощущение «контроля» над происходящим в кабинете, по крайней мере, над ходом творческой работы и ее результатами. Поэтому клиенты должны быть уверены в том, что продукты их творческой деятельности надежно сохраняются в индивидуальных папках или на индивидуальных полках. Если выполнение работ затягивается на несколько сессий, их следует закрывать или переворачивать, чтобы они не стали предметом преждевременного обсуждения и замечаний. Художественное оформление кабинета (например, репродукциями) должно быть минимальным и продуманным.

### ***Арт-терапевтическое отделение " кабинет универсального назначения***

Арт-терапевтическое отделение и кабинет универсального назначения являются специализированным комплексом

помещений, предназначенных для разных форм арт-терапевтической работы, нередко проводимой параллельно с несколькими клиентами или группами.

Арт-терапевтические отделения стали создаваться сравнительно недавно, главным образом для обслуживания клиентов крупных лечебно-реабилитационных учреждений, посетителей социальных центров, а также для осуществления комплекса различных арт-терапевтических программ, рассчитанных на самые разные группы населения.

### ***Дополнительные помещения***

Наряду с несколькими помещениями, предназначенными для групповой и индивидуальной работы, в арт-терапевтическом отделении может быть оборудован кинозал для работы с аудио- и видеоматериалами, административные помещения, комната для длительного хранения работ клиентов, кухня или кафе, место ожидания для прибывающих на занятия клиентов.

### ***Оснащение арт-терапевтического процесса***

Арт-терапевтическая работа предполагает широкий выбор различных изобразительных материалов и предметов, способствующих творческому самовыражению и снятию эмоционального напряжения:

- краски, карандаши, восковые мелки, пастель;
- журналы, цветная бумага, фольга, текстиль — для создания коллажей или объемных композиций;
- глина, пластилин, дерево, специальное тесто — для лепки;
- бумага для рисования разных форматов и оттенков;
- кисти разных размеров и губки для закрашивания больших пространств;
- ножницы;

- нитки;
- разные типы клеев, скотч;
- игрушки;
- музыкальные инструменты;
- ткани;
- коллекция миниатюрных фигурок для песочной терапии;
- две песочницы (ящики для песка).

Качество материалов по возможности должно быть достаточно высоким, так как в противном случае может снизиться ценность самой работы и ее результатов. Необходимо учитывать, что выбор материала может быть связан как с особенностями состояния и личности клиента, так и с динамикой арт-терапевтического процесса в целом. Клиенту должна быть предоставлена возможность самому выбирать материал и средства для изобразительной работы.

### **Способы регистрации и оценки арт-терапевтической работы**

В этом разделе рассматриваются различные способы ведения документации, отражающей арт-терапевтическую работу (как индивидуальную, так и групповую), а также способы оценки ее результатов. Ведение документации необходимо не только для «отчетности» и оценки труда арт-терапевта, но и для динамического анализа работы, позволяющего принимать те или иные решения, связанные с ведением клиентов или групп. Эти документы содержат ценный материал, необходимый для ретроспективного анализа и проведения научных исследований.

### **Ведение текущей документации**

В настоящее время существует несколько основных способов регистрации арт-терапевтической работы.

1. *Формализованный бланк* заполняется на каждой сессии при проведении как индивидуальной, так и групповой арт-терапии.

Он содержит следующие пункты:

- ФИО клиента (или участников группы);
- дата и время сессии;
- тема;
- используемые клиентом или участниками группы материалы;
- высказывания клиента или участников группы в ходе работы;
- особенности невербальной экспрессии («язык тела») в ходе работы;
- взаимодействие между участниками группы (для групповых форм работы);
- отношение к работе;
- процесс творческой работы (этапы создания образа) клиента или участников группы;
- описание творческого продукта;
- предполагаемое содержание творческого продукта (с точки зрения арт-терапевта);
- осознание содержания творческого продукта самим клиентом или участниками группы (формальное объяснение или инсайт).

2. *Развернутое описание по схеме* (в основном для тематически ориентированных и аналитических групп) используется преимущественно при групповых формах работы и содержит следующие пункты:

- ФИО участников, отсутствовавшие;
- ведущие (арт-терапевт, ассистент);
- дата и время сессии, какая сессия по счету;
- цель занятия;
- тема, используемые упражнения, задания;

- общая атмосфера в группе (в начале, в середине, в конце сессии), общий характер взаимодействия, ощущение ведущего;
- что происходило в группе, как вели себя отдельные участники (что делали, как участвовали в обсуждении);
- каково было участие арт-терапевта и ассистента в работе группы, их взаимодействие;
- итоги сессии, план дальнейшей работы.

В большинстве случаев перечисленные способы регистрации дополняются небольшими рисунками, выполняемыми арт-терапевтом и имитирующими творческую продукцию клиента или участников группы. В настоящее время предпочтение отдается фотографии готовых работ (или даже отдельных этапов, связанных с их созданием). Иногда используется и видеозапись.

### **Правила хранения изобразительной продукции**

Вся изобразительная продукция сохраняется в течение нескольких лет (обычно не менее трех лет после завершения работы): на обороте рисунка клиент или участники отмечают свою фамилию и дату выполнения работы.

### **Методы оценки эффективности арт-терапии**

Помимо приведенных выше форм записи и регистрации арт-терапевтической работы существуют различные методы ее оценки, в частности совместно с ассистентом, а также совместно с группой.

Оценка арт-терапевтической работы совместно с ассистентом. Оценка арт-терапевтической работы совместно с ас-



систентом может предполагать обсуждение целого ряда вопросов, например:

Наблюдалось ли проявление положительных эмоций у участников группы, какова была степень их вовлеченности в работу, а также степень их откровенности?

Имели ли место отрицательные чувства, проявленные в ходе работы, и насколько адекватно они воспринимались ведущими (арт-терапевтом и ассистентом) и участниками группы?

Отмечались ли проявления «незавершенных переживаний» у отдельных участников группы и какой способ их «завершения» был использован?

Насколько успешным было взаимодействие арт-терапевта и ассистента?

Что получили участники группы от работы?

Был ли результат работы позитивным, то есть имел ли он определенный лечебно-коррекционный или развивающий эффект?

Были ли решены основные задачи арт-терапевтической работы с данной группой?

Мнения арт-терапевта и ассистента по отдельным пунктам не всегда совпадают, что может быть связано с субъективным характером их восприятия, разной степенью вовлеченности в групповую динамику, различиями в их ролях и другими причинами.

Однако совместное обсуждение способствует, как правило, более объективному и разностороннему пониманию работы и во многих случаях позволяет его скорректировать.

Возможен и менее формализованный подход к совместной оценке арт-терапевтической работы — путем ее обсуждения в кругу коллег, на семинарах, «баллинтовских группах», конференциях, собраниях профессиональных объединений арт-терапевтов [21].

Анализ арт-терапевтической работы совместно с группой. Анализ арт-терапевтической работы совместно с группой предполагает периодический опрос каждого участника (индивидуально или в группе раз в 1-2 месяца) с выяснением:

- оценки общей атмосферы в группе, характера взаимодействия между участниками, степени их вовлеченности в работу;
- оценки степени собственного интереса к происходящему, основных ощущений и чувств, связанных с работой, достигнутых результатов или отмеченных изменений в собственном состоянии;
- предположений или пожеланий относительно дальнейшей работы.

Иногда арт-терапевт прибегает к использованию анкет, которые заполняются участниками и могут быть применены в дальнейшем для ретроспективной оценки, статистического анализа и иных целей (см. Приложение 1).

Сложность оценки эффективности арт-терапевтической работы. Особую сложность представляет оценка эффективности арт-терапевтической работы (при осуществлении как индивидуальной, так и групповой арт-терапии).

Как и в случае с любым другим методом психокоррекции, это связано с рядом моментов.

1. Все психотерапевтические отношения уникальны. Они определяются не столько характером проблематики клиента или конкретными методами, используемыми специалистом, сколько личностями психолога и клиента. Характер и глубина их отношений — решающие факторы в достижении психокоррекционного результата. Опыт «эффективного» психотерапевтического взаимодействия плохо поддается формализации и механическому воспроизведению, хотя эти процедуры и являются предпосылками для проведения

любого сравнительного, основанного на количественно<sup>^</sup> анализе исследования.

Сложность оценки эффективности арт-терапевтической работы связана еще и с тем, что она, в отличие от некоторых других психокоррекционных приемов, затрагивает разные сферы и уровни психической деятельности (как сознательные, так и бессознательные психические процессы) и во многих случаях не ставит своей целью коррекцию социального поведения человека или устранение конкретного проявления болезни. Она имеет «инсайт-ориентированный» характер и направлена на изменение мироощущения человека и системы его отношений (включая окружающий мир и самого себя), достижение им либо лучшего понимания своих переживаний, либо такой трансформации их «качества», которая делает человека более аутентичным, творческим, счастливым.

При арт-терапевтической работе изменения происходят во «внутреннем плане» и далеко не всегда имеют своим результатом конкретные, «измеримые» проявления в поведении.

Модель арт-терапевтической работы не имеет «плановый» характер и не может быть воспроизведена.

5. Из наиболее широко распространенных способов оценки эффективности арт-терапевтической работы можно назвать опрос самого клиента и учет осознания им происходящих изменений в его состоянии и системе отношений. Иногда эти критерии дополняются описанием либо в виде развернутых самоотчетов, либо лаконичных ответов на вопросы анкеты или «аналитического интервью».

Важными, хотя не всегда легко уловимыми, являются разнообразные изменения в системе отношений клиента: формирование новых творческих интересов и повышение его самооценки, проявляющееся, в частности, в более радост-

ном, жизнеутверждающем взгляде на мир и вере клиента в свои возможности. Для оценки этих изменений наряду с данными катамнеза (то есть тем, как жил клиент после завершения арт-терапевтической работы) привлекаются результаты экспериментально-психологического исследования, методы социометрии и другие приемы [21].

Важным источником информации о происходящих изменениях в состоянии и системе отношений клиента является его изобразительная продукция. На что здесь имеет смысл обратить внимание?

1. Наиболее существенным является усиление «символического» характера работ (не имеются в виду конвенциональные символы, выполняющие функцию «знаков»), свидетельствующее о повышении уровня осознанности клиентом своих переживаний.

2. Другое проявление позитивной динамики состояния — это использование новых материалов (красок, глины и т. д.) или форм работы — создание трехмерных или движущихся композиций, применение мультимедийных форм творчества. Эти признаки свидетельствуют об определенном успехе клиента в поиске им своего собственного «стиля», способного передать специфику его мироощущения, а также о повышении самооценки клиента и степени доверия к арт-терапевту.

3. Клиент перестает воспринимать свою работу как «исполнение долга» и начинает рассматривать ее как свободную, творческую игру, способную привести в движение его опыт, «мир» его чувств и мыслей. Он начинает связывать свою работу с «открытиями», позволяющими увидеть новый смысл в привычных материалах и предметах, а также в том, что он воспринимает, чувствует и делает.

4. Повышается самостоятельность и активность клиента, а также его вовлеченность в работу.

## **АРТ-ТЕХНИКИ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ГРУППОВОЙ РАБОТЕ**

### **Индивидуальная форма арт-терапии**

Индивидуальная арт-терапия может использоваться по отношению к широкому кругу клиентов:

1) к некоторым клиентам, не подлежащим вербальной психотерапии (олигофрены, психотики, лица преклонного возраста с нарушениями памяти и некоторые другие);

2) к клиентам с неглубокими психическими расстройствами, преимущественно невротического характера;

3) к детям и взрослым, испытывающим определенные затруднения в вербализации своих переживаний (например, из-за речевых нарушений, аутизма или малоконтактности), а также сложности этих переживаний и их «невывразимости» (у лиц с посттравматическим стрессовым расстройством);

4) к людям, имеющим хорошо развитую способность к вербальному общению (для них изобразительная деятельность может являться альтернативным «языком», более точным и выразительным, чем слова).

### **Этапы работы**

Этап 1. Установление арт-терапевтического контакта. Это происходит уже на самых первых встречах, когда у клиента и арт-терапевта возникают реакции друг на друга, определяющие неповторимую атмосферу их совместной работы. Детальное обсуждение с клиентом целей, характера и условий работы. Арт-терапевт объясняет клиенту, в чем будет заключаться их совместная работа, что клиент может и чего не может делать, принципы арт-терапии, в чем заключается спонтанное творчество.

Этап 2. Это непосредственно арт-терапевтическая работа. Постепенно, по мере того как формируются психотерапевтические отношения, у клиента возникает ощущение защищенности, внутреннего комфорта и свободы, а атмосфера арт-терапевтического кабинета начинает восприниматься им как особенная, отличная от той, которая обычно его окружает. Клиент начинает работать все более естественно, смело и увлеченно. В процессе работы возникают самые разнообразные ассоциации, чувства и воспоминания. В большинстве случаев осмысление происходит в результате совместного обсуждения творческой продукции.

Этап 3. Дальнейшее развитие арт-терапевтического процесса характеризуется тем, что конфликты и переживания, отражаясь в творческой работе клиента и «проясняясь» через «диалогический дискурс» с арт-терапевтом, становятся все более осмысленными и понятными клиенту. Он приходит к «принятию» и «признанию» в себе ранее отчужденных свойств и проявлений, осознанию их в качестве закономерных и необходимых элементов своей личности, источников своей внутренней силы. Негативные свойства и переживания не подавляются и не предаются забвению, но трансформируются силой заключенного в них смысла, логикой глубокого внутреннего единства, раскрываемого в различных проявлениях психической жизни клиента. Клиент становится более свободным в использовании различных материалов и средств. Более емким и убедительным становится его творческий «язык». Образы приобретают «глубину» и «многомерность», выражая не то, что клиент «придумал» или «позаимствовал» среди стереотипных символических обозначений конвенциональной культуры, а то, что он действительно переживает внутри себя.

Этап 4. Основаниями для завершения индивидуальной Работы, наряду с внешними факторами, являются опреде-

ленные изменения в состоянии и характере творческой деятельности клиента, отражающие положительную динамику арт-терапевтического процесса. Клиент должен быть достаточно «консолидирован» для того, чтобы прекратить отношения с арт-терапевтом, то есть уметь самостоятельно справляться со своими переживаниями и проблемами (по крайней мере, в обозримом будущем). В целом завершение работы обозначает некий личностный «рост» клиента за определенный промежуток времени.

### **Особенности индивидуальной арт-терапии**

*Арт-терапевт учитывает склонность* клиента к индивидуальному, ему одному присущему темпу деятельности. Далеко не все клиенты способны сразу включиться в творческую работу. Иногда должно пройти несколько сессий, прежде чем клиент сможет преодолеть свою робость и стереотипы привычного поведения, которые зачастую заставляют воспринимать арт-терапевтическую работу как недостойную взрослого человека «детскую игру» либо, напротив, как нечто весьма напоминающее «художественную деятельность» с необходимым для нее созданием «правильных» или «красивых» рисунков. Обе тенденции проявляются у клиентов довольно часто в начале работы. Могут возникнуть сильные переживания, в том числе негативного характера» такие, например, как чувство гнева, вины, утраты и т. д. Но надежные «границы» арт-терапевтического кабинета, глубина психотерапевтического контакта и полное доверие арт-терапевта ко всему, что чувствует и делает его клиент, являются теми факторами, которые «удерживают» переживания клиента от их «выплескивания» в самодеструктивном или агрессивном, направленном на других людей, поведении. Один из важных факторов «удерживания» — художествен-

ный, символический образ. Если клиент работает над одним и тем же образом в течение нескольких сессий или возвращается к нему вновь и вновь, образ «потенцирует» его переживания. Постепенно выражаясь в творческой деятельности все более ярко (но не обязательно «высокохудожественно») и облекаясь в емкую, многозначительную форму символических образов, эти переживания начинают осмысляться клиентом.

*Арт-терапевт находится рядом с клиентом, старается не мешать его работе замечаниями или комментариями и стремится не препятствовать проявлению сильных, в том числе негативных эмоций. Лишь в тех случаях, когда они принимают явно деструктивный или самодеструктивный характер, арт-терапевт может обратиться к клиенту с вопросами, призванными помочь осмыслить и контролировать их проявление. Арт-терапевт, время от времени задавая различные вопросы, стремится не объяснять, но «прояснить» все, что клиент делает. Тем самым он обращает внимание клиента на скрытый смысл его собственных действий. Вопросы могут быть направлены на «прояснение» реакций переноса со стороны клиента. В этом случае арт-терапевт и клиент устанавливают закономерную связь между характером творческой работы последнего, опытом его детства, актуальными взаимоотношениями с окружающими и проблемами на данном этапе жизни.*

*Арт-терапевт «работает» и со своими реакциями контрпереноса. Пытаясь осмыслить происхождение чувств, возникающих в нем в ответ на произведения, действия или высказывания клиента, он всегда должен задавать себе вопрос: насколько они связаны с его собственными «проблемами»?*

*Работа в целом имеет недирективный характер: арт-терапевт, ставя перед собой задачу помочь клиенту преодолеть болезнь или решить определенные психологические*



проблемы, не предлагает никаких готовых «рецептов». Он действует гибко, всякий раз настраиваясь на индивидуальный темп и стилевые особенности работы клиента, стараясь следовать за динамикой его состояний. По мере того как клиент переходит от (вначале) «защитной» позиции к более открытой позиции, арт-терапевт становится «свидетелем» внутренних конфликтов и переживаний.

Динамика происходящих в клиенте изменений в процессе арт-терапевтической работы могла бы быть охарактеризована как движение от бессмысленности к смыслу, от слабости — к силе, от фрагментарности — к единству, от неуверенности в себе — к самодостаточности. Данные изменения находят свое отражение в динамике творческой работы и в изменении характера образов, создаваемых клиентом. Он начинает ощущать определенное «родство» со своими работами, которые постепенно наполняются для него ценностью и смыслом. Клиент иногда испытывает чувство удовлетворенности, но не потому, что работы кажутся ему «красивыми» или могут кому-то понравиться, а потому, что ему удалось выразить в них что-то очень важное.

Индивидуальная арт-терапевтическая работа может продолжаться довольно долго. Во многих случаях — несколько месяцев или даже лет. В то же время ее продолжительность определяется рядом внешних факторов, например сроком пребывания клиента в стационаре, возможностями финансирования конкретной арт-терапевтической программы или финансовыми возможностями самого клиента и т. д. Многие арт-терапевты так или иначе адаптируются к разным условиям, влияющим на сроки их индивидуальной работы с клиентами. В любом случае внезапное прекращение работы, оставляющее клиента «незащищенным», один на один с ранее актуализированными проблемами является нежелательным.

*Завершающий этап может сопровождаться оживлением сильных чувств (любви, гнева, печали и т. д.), нередко отражающих опыт «расставания», с которыми клиент уже способен справиться. На этапе завершения отношение клиентов к созданным ими работам, как уже говорилось, может быть различным. Демонстрация творческой продукции клиентов, примеры из практики (см. Приложение 3).*

### **Групповая форма арт-терапии**

В настоящее время групповая форма арт-терапии используется очень широко — и в здравоохранении, и в образовании, и в социальной сфере.

### **Возможности групповой арт-терапии**

Групповая арт-терапия:

- позволяет развивать ценные социальные навыки;
- связана с оказанием взаимной поддержки членами группы и позволяет решать общие проблемы;
- дает возможность наблюдать результаты своих действий и их влияние на окружающих;
- позволяет осваивать новые роли и проявлять латентные качества личности, а также наблюдать, как модификация ролевого поведения влияет на взаимоотношения с окружающими;
- повышает самооценку и ведет к укреплению личностной идентичности;
- развивает навыки принятия решений.

### **Отличия групповой арт-терапии от индивидуальной**

Групповая арт-терапия отличается от индивидуальной тем, что:

- меньше зависит от арт-терапевта;

- предполагает демократичную атмосферу, связанную с равенством прав и ответственности участников группы;
- требует от участников группы определенных коммуникативных навыков;
- требует от участников группы способности адаптации к групповым нормам;
- требует от арт-терапевта опыта групповой психокоррекционной работы.

### **Структура групповой арт-терапевтической сессии**

*Стадия разогрева — 10% общего времени. Стадия включения в работу, выбор темы, иногда просто работа на свободную тему.*

*Собственно изобразительная деятельность — 30% общего времени.*

*Обсуждение или дискуссия — 50% общего времени.*

*Завершение работы — 10% общего времени (сюда включена уборка помещения, завершающий занятие ритуал).*

*При работе в парах участникам группы предлагается самостоятельно выбрать себе пару и работать с использованием любых изобразительных материалов. Хотя наибольшую ценность имеют внутриличностные процессы, можно также прислушиваться к своему партнеру и к тому, каким образом он реагирует на происходящее. Работу в парах можно сопровождать спокойными музыкальными композициями.*

### **Варианты практических упражнений для работы в парах**

*«Поочередное рисование».* Один партнер начинает рисунок, затем другой продолжает его и т. д. Тема работы может быть любой. Ее может задать ведущий, или тема выбирается спонтанно самими участниками.

*«Начальник и подчиненный».* Один из партнеров руководит действиями другого: говорит, какие использовать материалы или краски, что и как изображать и т. д. Затем партнеры меняются ролями. В конце участники обсуждают свои впечатления от работы.

*«Общий рисунок».* Оба партнера рисуют одновременно, по возможности молча, при этом каждый из них реагирует на действия другого. Перед рисованием необходимо выбрать тему. После выполнения упражнения следует обсуждение работ в парах.

Примерные вопросы для обсуждения работ в парах:

1. Какие ощущения возникали на протяжении всего хода работы?
2. С какими чувствами участники начали работу, какие были ожидания?
3. Какие моменты были приятными, какие вызывали тревогу, дискомфорт?
4. Изменилось ли впечатление о человеке, с которым вы работали?
5. Узнали ли вы что-то новое о себе?
6. Как вы оцениваете результат? Это продуктивное взаимодействие или нет?
7. Какое название вы можете дать своей работе?
8. Вы можете подумать над тем:
  - Кому принадлежала инициатива?
  - Кто под кого подстраивался?
  - Были ли роли или нет?



# ИЗОТЕРАПИЯ

## **ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ИЗОТЕРАПИИ**

Изотерапия — терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием.

В настоящее время изотерапия используется для психологической коррекции клиентов с невротическими, психосоматическими нарушениями у детей и подростков с трудностями в обучении и социальной адаптации, при внутрисемейных конфликтах.

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

Рисование развивает чувственно-двигательную координацию, так как требует согласованного участия многих психических функций. По мнению специалистов, рисование участвует в согласовании межполушарных взаимоотношений, поскольку в процессе рисования активизируется конкретно-образное мышление, связанное в основном с работой правого полушария, и абстрактно-логическое, за которое ответственно левое полушарие [35].

Режим работы левого полушария — аналитический, вербальный, вычислительный, последовательный, симболи-

Таблица 1

## Режим работы полушарий

Левое полушарие	Правое полушарие
<i>Вербальный:</i> использование слов для наименования, описания и определения.	посредственно следует за другой, часто приводит к общему выводу.
<i>Аналитический:</i> постижение вещей шаг за шагом, часть за частью.	<i>Невербальный:</i> понимание вещей при минимальной связи со словами.
<i>Символический:</i> использование символов для обозначения чего бы то ни было (например, графическая форма <*> может служить обозначением глаза, а знак « + » использоваться для обозначения процесса сложения).	<i>Синтетический:</i> соединение вещей вместе, формирование целостных картин.
<i>Абстрактный:</i> использование маленькой частицы информации для представления всей вещи целиком.	<i>Конкретный:</i> отношение к вещам как к таковым, какими они являются в данный момент.
<i>Временной:</i> учет хода времени, последовательного чередования вещей: выполнение первого действия всегда первым, второго — вторым и т. д.	<i>Аналоговый:</i> замечающий сходство между вещами; понимание метафорических связей.
<i>Рациональный:</i> вывод умозаключений, основанных на рассуждении и фактах.	<i>Вневременной:</i> отсутствие чувства времени.
<i>Цифровой:</i> использование чисел, как при счете.	<i>Нерациональный:</i> не требующий рассуждений или фактов; готовность отказать от суждений.
<i>Логический:</i> вывод заключений, основанных на логике, — одна вещь вытекает из другой в логическом порядке (например, математическая теорема или хорошо обоснованный довод).	<i>Пространственный:</i> отмечающий относительное взаиморасположение вещей и то, как части формируют целое.
<i>Линейный:</i> мышление в рамках взаимосвязанных идей, одна мысль не-	<i>Интуитивный:</i> совершающий скачки в понимании, часто основанные на неполной информации, догадках, чувствах или зрительных образах.
	<i>Целостный:</i> сразу видящий все вещи в целом; выявляющий общие характеристики и структуры, часто ведущие к разным выводам.

ческий, линейный, объективный. Левое полушарие специализируется на вербальном, логическом, аналитическом мышлении, оно отлично проявляет себя в символической абстракции, речи, чтении, письме, его система линейна — первые вопросы решаются первыми, а вторые вторыми.

Режим работы правого полушария — интуитивный, субъективный, синтетический, целостный, не связанный со временем. В режиме работы правого полушария можно воспринимать вещи и события посредством внутреннего зрения и воображения. Используя правое полушарие, можно мечтать, понимать метафоры, создавать новые комбинации идей [45].

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

Изотерапия использует процесс создания изображений как способ реализации целей — это не создание произведения искусства и не часть занятий по изобразительному искусству. Психокоррекционные занятия с применением изотерапии способствуют изучению чувств, идей и событий,

ч  
развитию межличностных навыков и отношений, укреплению самооценки и уверенности в себе.

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

## **Материалы для художественного творчества**

Художественные материалы оказывают непосредственное воздействие на художественную работу клиента. Они побуждают его видеть и осязать, они порождают эмоциональный подъем и осознание. Сами по себе являясь частицами реальности, эти материалы помогают клиенту с ней соприкоснуться. Таким образом, между творцом и художественным материалом происходит динамическое взаимодействие. Арт-терапевту особенно интересно выяснить, какой матери-

дл вызывает наибольшую экспрессивность клиента. Тем самым свободный выбор материала является важнейшей движущей силой в процессе художественной работы [21].

Арт-терапевтическая работа предполагает большой набор различных материалов для творческого процесса.

Это могут быть:

- краски, карандаши, восковые мелки, пастель;
- журналы, газеты, обои, бумажные салфетки, цветная бумага, фольга, пленка, коробки от конфет, открытки, тесьма, веревочки, текстиль;
- природные материалы — кора, листья и семена растений, цветы, перышки, ветки, мох, камешки;
- глина, пластилин, дерево, пластика, специальное тесто;
- бумага для рисования разных форматов и оттенков, картон;
- кисти разных размеров, губки для закрашивания больших пространств, ножницы, нитки, кусочки шерсти, пуговицы разные типы клеев, скотч.

Материалы для художественного творчества можно определить как нечто, из чего состоят разные предметы или из чего они могут быть созданы, вещественная составляющая чего бы то ни было. Материалы, используемые для создания художественной продукции, могут представлять все что угодно и иметь определенный вес, плотность, текучесть, пластические свойства, текстуру, форму и цвет.

Арт-терапевты должны понимать свойства различных изобразительных материалов, а также то, в каких случаях применение тех или иных материалов наиболее целесообразно, а когда — нежелательно.

Учитывая огромное разнообразие материалов, используемых в художественном творчестве, целесообразно разделить их на три основные группы:



- бесформенные материалы, позволяющие создавать объемные образы;
- материалы, имеющие определенную форму;
- предметы, имеющие определенную форму, которые можно использовать в качестве материалов.

Бесформенные материалы, позволяющие создавать объемные образы. Различные мягкие и твердые бесформенные материалы могут быть использованы для создания из них объемных образов. Особенности художественной продукции определяются свойствами материала в той мере, в которой он влияет на художественный замысел и сам процесс работы.

Мягкие материалы, такие как краски, принадлежности для рисования, глина и смешанный с водой песок, не имеют определенной формы и допускают разные виды игровых манипуляций, а также могут быть использованы для создания художественных объектов, живописных произведений или скульптуры.

Твердые материалы, такие как камень, металл и дерево, применяются для создания объемных образов, а также для вырезания на их поверхности различных изображений. Уровень психического развития клиента и его умений в использовании разных материалов определяет особенности создаваемой им художественной продукции. При высоком уровне художественного мастерства и технических умений могут быть созданы скульптуры из металла или камня, сочетающие высокую долговечность со значительной выразительностью, что позволяет изображать человеческое тело, ткань и т. д.

Материалы, имеющие определенную форму. Эти материалы, учитывая их свойства, включаются в изобразительный процесс в неизменном виде. Качества определенных материалов без каких-либо объяснений могут ассоциироваться

с эмоциональными состояниями, обозначая для автора те или иные события. Так, например, прозрачный целлофан, тонкая полупрозрачная бумага, шелк, песок, гравий или опилки могут быть включены в изобразительную работу в неизменном виде и вызывать у клиента определенные чувства и ассоциации, связанные с разными качествами этих материалов: ощущение легкости, нежности, грубости и т. д.

Предметы, имеющие определенную форму и используемые в качестве материалов. В качестве материалов в процессе художественного творчества могут применяться естественные или созданные человеком предметы или их части. При этом они в определенной мере сохраняют свое прежнее содержание. Старые пуговицы или детали наручных часов иногда используются при создании композиций из глины для того, чтобы создать с их помощью отпечатки, либо для изготовления некоего подобия мозаики.

Значение этих предметов в художественной работе определяется их функцией, цветом, особенностями материалов, из которых они изготовлены, дополняющих ассоциации с определенными чувствами и воспоминаниями. Однако, будучи включенными в художественную работу, они сохраняют некое содержание, определяющееся их прежней функцией, ассоциациями автора и их новой ролью в контексте законченной работы.

Еще одна классификация материалов, используемых в арт-терапии, основывается на их конкретных свойствах, на том, каким образом они обычно применяются, а также на тех чувствах и образах, которые они способны вызывать у человека. Выбор материала имеет большое значение, так как он указывает на конфликтные ситуации и на степень готовности к эмоциональному самовыражению. Если выбор материалов не очень большой и материал преобразуется таким образом, что он приобретает свойства другого материа-

ла, это указывает на то, что клиентам для выражения своего душевного состояния требуется иной материал.

Неструктурированные пластические материалы:

- естественные, изготовленные вручную или промышленным способом;
- двухмерные и трехмерные;
- мягкие, влажные, текучие, либо плотные, сухие и допускающие контроль над изобразительным процессом;
- предполагающие использование инструментов или непосредственную работу руками;
- различающиеся по степени физических усилий, необходимых для работы с материалом;
- различающиеся по затратам времени;
- различающиеся по символическому содержанию;
- различающиеся по типу образов.

Виды неструктурированных материалов представлены ниже.

*Глина*: естественный материал, трехмерный, пластичный, предполагающий непосредственную работу руками или использование инструментов; требует определенных физических усилий, разных затрат времени, символизирует тело, стимулирует создание конкретных образов, связанных с телом и его органами.

*Гуашь*: продукт промышленного производства; двухмерный; пластичный; предполагает использование кистей и других инструментов, а также непосредственную работу руками; требует минимальных усилий и различных затрат времени, активизирует фантазию; смешивается с водой, позволяет закрашивать поверхности и создавать более плотные среды.

*Акварель*: продукт промышленного производства, включает естественные и синтетические ингредиенты; двухмер-

ный; пластичный; плохо контролируемый; предполагает использование кистей и губки; требует минимальных усилий и различных затрат времени; активизирует фантазию и появление легких, эфемерных образов.

*Фломастеры:* продукт промышленного производства; синтетический; двухмерный; пластичный и контролируемый; материал, являющийся в то же время инструментом; не требует усилий, но требует многочисленных коротких штриховых движений при раскрашивании поверхностей; затраты времени различные; стимулирует создание схематичных, шаблонных образов.

*Масляная пастель:* продукт промышленного производства; двухмерный; пластичный и контролируемый; предполагает непосредственную работу руками, различную степень физических усилий и затрат времени; стимулирует появление самых разнообразных образов, начиная с легких и воздушных и заканчивая тяжелыми или связанными с телом.

*Сухая пастель и уголь:* натуральный пигмент или обожженное дерево; двухмерные; пластичные и контролируемые; предполагают мягкость и точность движений и непосредственную работу руками для рисования и раскрашивания; не требуют усилий; затраты времени различные; способствуют появлению самых различных образов, включая легкие, фантастические и загадочные.

*Пластика:* синтетический материал; трехмерный; контролируемый; предполагает непосредственную работу руками; не требует усилий; затраты времени различные; может быть разделен на части и снова соединен в общую массу; способствует изображению простых образов.

*Пластелин:* синтетический материал; трехмерный; контролируемый; предполагает высокую точность изображения и непосредственную работу руками; может использо-

ваться и для создания двухмерных изображений; требует определенных усилий; затраты времени различные; способствует созданию конкретных, иногда схематичных образов; яркие цвета способствуют активизации фантазии; позволяет изображать любые темы.

*Цветные карандаши:* материал, сочетающий естественную деревянную оболочку и пигменты, но изготавливаемый промышленным способом; двухмерный; контролируемый; предполагает высокую точность изображения; не позволяет достигать ярких красочных эффектов; требует непосредственной работы руками; затраты сил невелики, но требуется множество движений рукой при раскрашивании; позволяет создавать как аккуратные, точные, конкретные, так и фантастические образы.

*Простые карандаши:* материал изготавливается из дерева и графита; двухмерный; контролируемый; твердый, высокоточный, однако его можно использовать для растушевки и стирать с помощью ластика; предполагает непосредственную работу руками; затраты сил невелики, но требуется множество движений рукой для раскрашивания; позволяет создавать высокоточные, детализированные образы и делать исправления путем стирания.

**Оформленные материалы.** Бумага: изготовленная промышленным способом может использоваться как двухмерный материал, при этом ее можно скреплять с помощью клея, липкой ленты или скрепок, а также мять или сворачивать, создавая при этом трехмерные формы.

Белая бумага для рисования: должна быть плотной; белый цвет в качестве основы для рисования является нейтральным по отношению к большинству других цветов; может иногда восприниматься как метафора света или пустоты; не содержит красителей; все наносимые на нее цвета, смешиваясь, создают более темные оттенки; неиспользован-

ные участки могут восприниматься как своеобразные «мертвые зоны», когда они не интегрированы в общую композицию.

*Туалетная или оберточная бумага:* нежная, полупрозрачная, легко мнущаяся; позволяет передавать легкость, воздушность; имеет различные оттенки.

*Цветная бумага:* плотная, гибкая; имеет различные оттенки, получаемые путем использования синтетических красителей, которые на свету быстро теряют свою яркость; хорошо подходит для коллажа и конструирования.

*Целлофан:* прозрачный, блестящий; создает «экран» или «границу» между наблюдателем и тем, что находится за целлофаном; позволяет передавать легкость, воздушность, загадочность, имеет различные оттенки.

Двумерные подручные материалы и «отходы производства». Эта подгруппа включает следующие материалы.

*Использованные билеты, исписанные тетради и блокноты, газеты, журналы, марки, оберточная бумага, обои.* Подобные материалы могут затрагивать темы личного и интимного характера.

*Ткань, шерсть, шнур, веревка, нитки.* Эти предметы мягкие и пластичные, могут затрагивать темы личного и интимного характера. Они выступают в качестве метафор различных качеств самого клиента и крепятся с помощью клея, скрепок, нити или путем пришивания.

*Пуговицы, гвозди, спички, зубочистки и т. д.* Все эти предметы могут пригодиться для создания коллажей, ассамбляжей и объемных композиций.

Связующие материалы. *Скотч, изолента, скрепки, клей, проволока, цепочки, нити, веревки.* Эти предметы и материалы могут скрепляться друг с другом и с основной поверхностью. Характер их скрепления может быть агрессивным (например, проволока) или мягким (например, клей).

## **Психологическое влияние художественных материалов**

При выборе материалов необходимо не только учитывать их физические свойства, но и ориентироваться на цели занятия.

Выбор материалов влияет на то, как проходит занятие. Некоторые материалы (например, карандаши, мелки и фломастеры) позволяют «усилить» контроль, в то время как другие (пастель, краска и глина) способствуют более свободному выражению.

Если клиент не уверен в себе или просто устал, он будет чувствовать себя увереннее и спокойнее при работе с материалами, которые легче контролировать. Таким же образом, при индивидуальной работе с детьми или группами, чье поведение трудно контролировать, стоит начать с «контролируемых» материалов.

Многие не уверены в своих художественных способностях, и поэтому создание коллажа «уравнивает» участников и позволяет даже очень неуверенным клиентам присоединиться к работе.

Работа с «выразительными» материалами может не только помочь выразить широкий спектр чувств, но и стать психокоррекционной для многих клиентов.

«Пальчиковые краски». Краски для рисования пальцами и клейстерные краски особенно хорошо подходят для борьбы с последствиями слишком строгого приучения к чистоте. Возможность свободно пачкаться позволяет регрессировать и удовлетворить свои скрытые фантазии без страха и чувства вины.

Во время рисования пальцами (это относится и к работе с глиной) происходит прямой контакт с материалом, нет ничего опосредующего — ни карандаша, ни кисточки. Краску смешивают прямо пальцами, от нее остаются следы на коже,

поэтому она больше других материалов позволяет эмоциям, настроениям и образам бессознательного перетекать через руки прямо в материал и отображаться с минимальным участием контроля и критики.

Если к краскам добавить клейстер, то он дает элемент скольжения, который поддерживает эмоциональный поток. Покрывать бумагу слоем клейстера можно еще до начала рисования, тогда картина будет непрерывно изменяться, что соответствует протеканию психических процессов. Так становится возможной простая мазня, и одновременно — художественный образ, поскольку клейстер надолго препятствует смешиванию красок в одну серо-коричневую массу.

Акварель и пастель также подходят для выражения текучести и динамичности душевных процессов. Разнообразием цветовой гаммы и пластичностью они позволяют изображать оттенки, полярности и амбивалентности конфликта. Их можно наносить по-разному: они могут быть яркими или тусклыми, четкими или размытыми, тяжелыми, грубыми или тонкими, нюансированными.

Возможные вариации цвета и формы соответствуют эмоциональному богатству внутреннего мира и динамической силе бессознательного. Тот, кто опасается этого, будет очень осторожно пользоваться красками или вообще откажется от них.

Восковые мелки. У восковых мелков очень интенсивный цвет. Своим цветовым богатством они также позволяют разнообразить процесс самовыражения. Они существенно тверже, чем все вышеперечисленные материалы, и таким образом открывают только часть возможностей психической самореализации. Они позволяют выразить себя в форме и Цвете тем клиентам, кто пугается текучей, непредсказуемой стороны бессознательного. Часть защиты берется непосредственно из материала, процесс изображения не так силь-



но возбуждает страх. Поэтому восковые мелки хороши там, где творческий процесс ограничивается или приостанавливается страхом.

Фломастеры допускают во время рисования сильный контроль. Ими можно провести линии с более четкими контурами и границами. Соответственно, они могут способствовать созданию определенной структуры, порядка и четких границ. Кроме того, использование фломастеров указывает на то, что клиент опасается более глубокого выражения собственных переживаний и ощущений.

Простой карандаш является ахроматичным, не содержащим цветного пигмента. Если клиент, несмотря на предложенные цветные материалы, часто выбирает простой карандаш, то это, возможно, означает, что нечто препятствует его эмоциональному выражению. Зачерненные места зачастую указывают на проблематичные области.

Бумага большого формата побуждает к широким свободным движениям, позволяет отказаться от контроля и ограничений, которые требуются при работе с мелкими форматами. Это особенно важно при рисовании красками. Клиент должен располагать пространством, по крайней мере, формата А2.

Для групповых рисунков большого формата чаще всего используется оберточная или обойная бумага.

## **Значение цвета в изотерапии**

Цвет — это один из признаков видимых нами предметов, осознанное зрительное ощущение [23]. Каждый человек в зависимости от восприятия реагирует на определенные цвета по-разному, так как цветовая среда особым образом влияет на его функциональные системы, формируя определенное душевное состояние — настроение.

Существуют цвета, которые люди инстинктивно избегают, так как они их раздражают, вызывают чувство дискомфорта и беспокойства; другие цвета являются наиболее предпочтительными и используются при выборе одежды, аксессуаров, окружающего интерьера.

Восприятие цвета — цветоощущение, или цветовая чувствительность глаза, — сложный процесс, обусловленный физическими и психологическим стимулами. Когда человек видит цвет, он мгновенно его распознает и испытывает его непосредственное воздействие. Цвет тесно переплетен со всеми аспектами нашей жизни, он становится важной частью нашего языка. Люди используют цвета для описания физических состояний, эмоций, чувств: «это было золотое время», «она вся серая от усталости», «вы все видите в розовом цвете» [31].

Из внешнего мира человек получает сигналы (раздражители) и в соответствии с реакциями на них строит собственный мир. Одним из таких раздражителей является свет, который мы воспринимаем как цвет.

Мозг человека формирует два типа восприятия:

- 1) сознательного физического ощущения;
- 2) подсознательного, чувственного проявления.

Мозг является настолько высокоорганизованной материей, что на каждое порожденное чувствами движение или эмоцию он реагирует посредством клеточных составных частей, и при этом высвобождается определенное количество энергии. Эта энергия идет в идеально упорядоченной последовательности, в виде мысленного процесса и образует в пространстве мыслеграфию — мыслеформу, излучающую свет-цвет, соответствующий гармоничному или дисгармоничному цветосочетанию. Следовательно, свет-цвет — это часть духовного облика человека, его спектральный калейдоскоп, " если мы хорошо чувствуем себя, то наша энергоинформационная оболочка сияет всеми цветами радуги.

Ощущение цвета вызывается волнами определенной длины. Выбор цвета указывает на ту частоту волновых колебаний, которая содержится внутри этих цветов и имеет вполне конкретные характеристики.

Свет представляет собой цветовой поток фотонов — частиц, движущихся со скоростью около 300 000 км/с и воздействующих непосредственно на эпифиз или шишковидную железу, которая выделяет мелатонин — вещество, играющее важную роль в регулировании иммунных и гормональных процессов.

Психологи, исследовавшие цвета и их контрастные сочетания, установили, что потребность к целостности, прирожденная нашему органу зрения, вызывает гармоничную противоположность, то есть, чтобы увидеть цельность и удовлетворить себя, глаз ищет рядом с цветным пространством бесцветное, чтобы вызвать на нем требуемый цвет.

Все цвета разделяются на две группы:

ахроматические цвета — белый, черный и все серые (от самого темного до самого светлого);

хроматические цвета — все цвета, кроме черного, белого и серых, то есть красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый и другие, включающие все оттенки спектра.

Семь основных цветов спектра принято изображать в виде спектров цветового круга, расположенного в радужной последовательности с идеально сбалансированным контрастом теплого и холодного цветов.

Теплые цвета: красные, желтые, оранжевые и все цвета, в которых имеется хотя бы частичка этих цветов. Теплые цвета напоминают цвет солнца, огня, того, что в природе действительно дает тепло.

Холодные цвета: голубые, синие, фиолетовые и цвета, которые можно получить от смешения с этими цветами. Хо-

лодные цвета ассоциируются в нашем представлении с чем-то действительно холодным — льдом, снегом, лунным светом.

Особое место занимает зеленый цвет. Зеленый цвет состоит из двух цветовых субстанций — желтой и синей, он дуален. Зеленый цвет уравнивает радужные цветовые контрасты, теплые и холодные цвета, в нем существуют единство и борьба противоположностей.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что «язык цвета», используемый в изотерапии, является надежным инструментом самопознания в восприятии и самовыражении.

### **Особенности восприятия продуктов творчества клиентов в изотерапии**

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

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

Психологу необходимо чутко реагировать на движение энергии, исходящей из области бессознательного. Рисунки, <sup>ко</sup>ллажи и скульптуры — это прямые сообщения бессознательного, которые не могут быть закамouflированы с такой же легкостью, как средства вербальной коммуникации [12].

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

Какое чувство передает рисунок, коллаж, скульптура.

Что выглядит странным.

Чего не хватает у данного объекта (изучите рисунок с точки зрения недостающих или пропущенных объектов).

Где на рисунке расположены «барьеры», то есть вертикали.

Что находится в центре (то, что находится в центре, часто указывает на суть проблемы или на то, что для этого человека является главным).

Есть ли растушевка. На изображение предметов с тенью требуется больше времени и энергии, чем на изображение без тени. Эти затраты энергии могут служить отражением проблемы.

Где расположено изображение по отношению к краю листа. Некоторые рисунки изображают фигуры или объекты, помещенные вдоль границы листа таким образом, что они как будто выходят за пределы бумаги и нарисованы лишь частично. Край листа можно расценивать как своеобразную границу. Это способ и присутствовать, и в то же время находиться в стороне.

Соответствует ли изображение текущему времени года. Если оно ему не соответствует, то можно узнать у автора, что произошло в изображенном сезоне, повторения чего хочется в настоящее время.

Есть ли на рисунке инкапсуляция, то есть создание оболочки вокруг персонажей рисунка. Если инкапсуляция присутствует, то можно узнать у клиента, для чего это необходимо персонажу.

10. Есть ли подчеркивание. Если подчеркивание имеется, то можно узнать у клиента, для чего оно необходимо изображенному объекту.

11. Было ли исправление изображения стирательной резинкой. Можно обратить внимание на эти места, это может быть местом конфликта.

12. Большое значение имеют размеры и пропорции изображенных объектов и людей. Непропорциональные объекты заставляют искать ответ на вопрос: что преувеличено? Большие фигуры призваны усилить, а чрезмерно уменьшенные — принизить. Искажение форм и/или пропорций может символизировать проблемную область, которой уделяется большее внимание.

13. Следует обратить внимание на повторяющиеся объекты. Их число во многих случаях имеет большое значение для клиента, поскольку оно имеет отношение к единицам отсчета времени или значимым событиям в прошлом, настоящем или будущем.

14. Необходимо обратить внимание на то, в какой перспективе выполнена работа и как она используется автором. Совмещение нескольких видов перспектив в одной работе может свидетельствовать о противоречиях в жизни автора.

15. Особое внимание следует обратить на подписи работ. Они могут использоваться, для того чтобы внести ясность и уменьшить возможность неправильной интерпретации данной работы, что может отражать степень доверия к невербальному способу общения.

16. Постарайтесь стать частью работы и привлечите к этому автора. Рассматривая изпродукцию совместно с автором, можно акцентировать его внимание на вышеупомянутых деталях, пробуждая к движению сопряженную с проблемой энергию, которая уже не может находиться в состоянии покоя на уровне бессознательного.

## Основные этапы изотерапии

Этап 1. Свободная активность перед собственно творческим процессом — непосредственное переживание.

Этап 2. Процесс творческой работы — создание феномена, визуальное представление.

Этап 3. Дистанцирование, процесс рассматривания, направленный на достижение интенционального видения.

Этап 4. Вербализация чувств и мыслей, возникших в результате рассматривания творческой работы [5].

### **Этап 1. Свободная активность перед собственно творческим процессом**

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

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

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

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

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

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

### ***Этап 2. Процесс творческой деятельности***

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

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

### ***Этап 3. Дистанцирование***

Работа располагается в таком месте, где на нее было бы легко смотреть (например, ее вешают на стену). Клиента побуждают принять активное участие в размещении художественной Работы. Символически клиент принимает ответственность за свои проблемы посредством принятия ответственности за Размещение своей работы. То есть каждый этап, с самого на-



чала терапии, обладает определенной психологической и терапевтической ценностью.

Необходима достаточно большая комната, чтобы психолог и клиент могли выбрать себе место на удобном расстоянии от художественной работы. Сам акт дистанцирования помогает не только физически видеть, но и создает необходимую отстраненность клиента от своего продукта творчества.

По завершении данного этапа понимание клиента становится более глубоким и обогащается новыми наблюдениями, которые затрагивают определенные воспоминания и ассоциации. Клиенты могут заметить такие новые и важные детали, как соотношение компонентов в художественной работе (например, контрастное или гармоничное сочетание двух цветов, необычное расположение чего-либо или линию, выделяющуюся за счет своей толщины, неровности или мягкости, и т. п.).

#### **Этап 4. Процедура «Что ты видишь?»**

Теперь, задавая вопрос «Что ты видишь?», арт-терапевт приглашает клиентов описать, что они увидели в своей работе. На первый взгляд вопрос очень прост и наивен, но тем не менее в нем заключены три фундаментальных аспекта:

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

Аспект касается чувств клиента — то, что его слушают, помогает выстроить доверительные отношения с арт-терапевтом.

**Что ты видишь?** Важным становится то, что клиент сам увидел в продукте своего творчества, а не то, что навязано социумом.

Когда требуется, арт-терапевт помогает клиенту увидеть те особенности художественной работы, которые раньше оставались незаметными глазу, и клиент должен научиться их видеть. Зачастую это особенности структуры, а именно соотношение компонентов между собой и с общей структурой, то, какую роль они играют в целой картине. Таким образом, описание ведет к динамическому изменению восприятия структуры творческой работы и, следовательно, к переструктурированию внутреннего опыта клиента. Клиенты определяют экспрессивные характеристики своей работы и учатся идентифицировать их как свои собственные чувства [5].

## **ПРОЕКТИВНЫЙ РИСУНОК**

Проективный рисунок может использоваться как в индивидуальной, так и в групповой работе. Основная задача проективного рисунка состоит в выявлении и осознании трудно вербализуемых проблем и переживаний клиентов [35].

Управляя тематикой рисунков и направляя ее, можно добиться переключения внимания клиента, чтобы сконцентрировать его на конкретных значимых проблемах. Это особенно эффективно в детском возрасте при коррекции страхов методом рисуночной терапии.

Проективное рисование рассматривается некоторыми исследователями как вспомогательный метод в групповой работе. Он позволяет выявить и «проработать» затруднения в общении, эмоциональные проблемы и т. д. Темы рисунков подбираются так, чтобы предоставить участникам возможность графически или рисунком выразить свои чувства и мысли. Этот метод позволяет работать с чувствами, которые клиент не осознает по тем или иным причинам.

Темы, предлагаемые для рисования, могут быть самыми разнообразными и касаться как индивидуальных, так и общегрупповых проблем.

Обычно *тема рисования* охватывает:

Собственное прошлое и настоящее («Моя самая главная проблема в общении с детьми»; «Я и дети»; «Ситуации в жизни, в которых я чувствую себя неуверенно»; «Мой обычный день» и т. д.).

Будущее или абстрактные понятия («Кем бы я хотел быть»; «Три желания»; «Одиночество»; «Остров счастья»; «Любовь»; «Ненависть»; «Страх»; «Зависть» и т. д.).

Отношения в группе («Что дала мне группа, а я ей»; «Что я ожидал, а что получил от обучения в группе»; «Что мне не нравится или кто мне не нравится в группе» и т. д.).

Существуют следующие *методики проективного рисования* (классификация С. Кратохвила):

1. Свободное рисование (каждый рисует что хочет). Рисунки выполняются индивидуально, а обсуждение происходит в группе. Тема задается или выбирается членами группы самостоятельно. На рисование выделяется 30 минут, затем рисунки вывешиваются, и начинается обсуждение. Сначала о рисунке высказываются члены группы, а потом автор.

Коммуникативное рисование. Группа разбивается на пары, у каждой пары свой лист бумаги, каждая пара совместно рисует на определенную тему, при этом, как правило, вербальные контакты исключаются, партнеры общаются с помощью образов, линий, красок. После окончания процесса рисования происходит его обсуждение. При этом разговор происходит о мыслях и чувствах по поводу процесса рисования, которые возникли у членов диад, и их отношение друг к другу.

Совместное рисование. Несколько человек (или вся группа) молча рисуют на одном листе (например, группу, ее

развитие, настроение, атмосферу в группе и т. д.). По окончании рисования обсуждается участие каждого члена группы, характер его вклада и особенности взаимодействия с другими участниками в процессе рисования.

4. Дополняющее рисование. Рисунок посылается по кругу — один начинает рисовать, другой продолжает рисунок, добавляя что-либо, и т. д.

Обсуждение членами группы авторского рисунка начинается с рассказа членов группы о том, что хотел изобразить автор рисунка, как они понимают его замысел, что он хотел выразить, какие чувства вызывает рисунок. Затем автор рисунка говорит о собственном замысле и о своем понимании рисунка. Особый интерес представляют расхождения в понимании и интерпретации членов группы и рисовавших, которые могут быть обусловлены наличием в рисунке как неосознаваемых автором элементов, так и проекций проблем других участников.

Существует *два способа работы с готовыми рисунками:*

1) демонстрация всех рисунков одновременно, просмотр и сравнение, нахождение совместными усилиями общего и отличительного содержания;

2) разбор каждого рисунка отдельно (он переходит из рук в руки, и участники высказываются о его психологическом содержании).

Проективный рисунок способствует самопознанию, взаимопониманию и активизации группового процесса.

При анализе проективного рисунка внимание обращается на содержание, способы выражения, цвет, форму, композицию, размеры, повторяющиеся в различных рисунках одного клиента специфические особенности.

В проективном рисунке находят отражение непосредственное восприятие клиентом той или иной ситуации, разные переживания, часто неосознаваемые и невербализуемые.

При проективном рисовании с детьми используется несколько иной подход. Например, можно выделить пять типов заданий:

- 1) предметно-тематические;
- 2) образно-символические;
- 3) упражнения на развитие образного восприятия, воображения, символической функции;
- 4) игры и упражнения с изобразительным материалом;
- 5) задания на совместную деятельность.

Предметно-тематические задания — это рисование на заданную тему, где предметом изображения выступает человек и его отношения с предметным миром и окружающими людьми. Примером таких заданий могут быть рисунки на тему: «Моя семья», «Я в школе», «Я дома», «Какой я сейчас», «Я в будущем», «Мое любимое занятие», «Что я люблю», «Мой самый хороший поступок», «Мой мир» и т. д.

Образно-символические задания представляют собой изображение ребенком абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов, таких как добро, зло, счастье; изображение эмоциональных состояний и чувств: радость, гнев, удивление и т. д.

Этот тип задания требует более высокой символизации, чем предшествующий, так как изображаемое понятие не обладает внешней физической оболочкой, в основу символизации не может быть положен какой-нибудь внешний признак изображаемого явления. Это заставляет детей при выполнении задания обращаться к анализу нравственного содержания событий и явлений, которые становятся предметом изображения при выполнении задания, и, значит, переосмысливать значение этих событий.

Упражнения на развитие образного восприятия, воображения, символической функции. Эти задания направлены на структурирование неоформленного множества стимульных раздражителей. В этих заданиях детям предлага-

ется, опираясь на стимульный ряд, воссоздать, воспроизвести целостный объект и предать ему осмысленность (рисование по точкам, «волшебные» пятна, «веселые кляксы» и т. д.). В основе подобных упражнений лежит известный принцип проекции, используемый в методике Роршаха.

Игры и упражнения с изобразительным материалом. Этот вид работы предполагает экспериментирование с красками, карандашами, бумагой, пластилином, мелом и другими предметами с целью изучения их физических свойств и экспрессивных возможностей. Эффект упражнений заключается в стимулировании потребности в изобразительной деятельности и интереса к ней, уменьшении эмоциональной напряженности, формировании чувства личной безопасности, повышении уверенности в себе, формировании интереса к исследовательской деятельности, стимулировании познавательной потребности.

Типичным для этого типа заданий является рисование пальцами, манипулирование пластилином (рисование пластилином по стеклу или пластику), экспериментирование с цветом, наложение цветных пятен друг на друга и т. д.

Задания на совместную деятельность могут включать все указанные выше задания. Этот тип заданий направлен как на решение проблемы оптимизации общения и взаимоотношения со сверстниками, так и на оптимизацию детско-родительских отношений. Задания могут быть предложены ребенку на литературном вербальном материале, таком как сочинение сказок и историй.

## **ТЕХНИКА МЕДИТАТИВНОГО РИСУНКА — МАНДАЛА**

Одной из техник изотерапии является создание циркулярных композиций — мандал. Слово «мандала» имеет санскритское происхождение и означает «магический круг» [46].

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

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

Создавая мандалу, клиент создает символ собственной личности, который помогает ему понять, что он собой представляет в данный момент, и помогает освободиться от напряжения и достичь своей целостности.

Создание мандалы помогает клиентам стимулировать основные внутренние источники энергии, запечатленные на глубинных уровнях разума, включая механизмы саморегуляции. Это «психологический преобразователь», помогающий человеку установить связь с самим собой.

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

В других случаях создание мандал протекает в основном в форме самостоятельной работы клиента, хотя он также время от времени обсуждает свои рисунки с психологом. В этом случае позитивный результат достигается за счет гармонизирующего воздействия самой процедуры рисования

на личность клиента, которому таким образом часто удается достичь релаксации и психического равновесия.

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

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

Каждая мандала — это композиция символов (см. Приложение 6) и цвета. Мандала работает наилучшим образом, если она создана самим клиентом. Мандала может отразить изменения внутреннего состояния клиента (взрослого или ребенка). В качестве подготовительного упражнения при создании мандалы может использоваться создание цветового круга.

### **Создание цветового круга**

Создание цветового круга помогает клиентам стать более чувствительными к цветам и их целительному эффекту, так как работа проводится с полным цветовым спектром и клиент может привести себя в состояние равновесия, просто создавая цветовой круг.

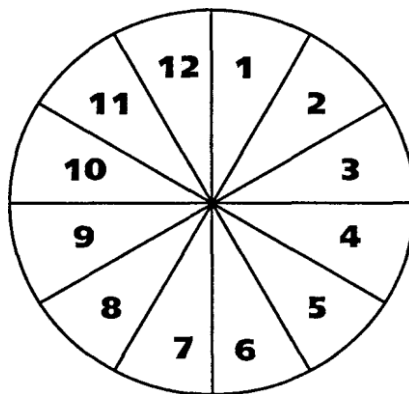
Каждому клиенту предоставляется набор гуаши не менее семи цветов — каждый набор должен иметь белую и фиолетовую краски. Каждый участник группы выбирает для себя наиболее комфортное место в помещении и подготавливает его для дальнейшей работы: берет приготовленный лист бумаги (на листе бумаги формата А3 нарисован круг диамет-



ром 15-18 см, разделенный на 12 равных секторов), емкость с водой, кисти, бумажную салфетку и палитру.

**Задание:**

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



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

Начните с сектора № 1 — это красный цвет.

Затем:

№ 2 — красно-оранжевый;

№ 3 — оранжевый;

№ 4 — желто-оранжевый;

№ 5 — желтый;

№ 6 — желто-зеленый;

- № 7 — зеленый;
- № 8 — сине-зеленый;
- № 9 — синий;
- № 10 — сине-фиолетовый;
- № 11 — фиолетовый;
- № 12 — красно-фиолетовый.

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

### **Создание гармонизирующей мандалы**

Всякая мандала является продуктом индивидуального творчества, создаваемым в определенное время и в определенном месте, поэтому она уникальна и не может быть в точности повторена. Проблемы, радости, тревоги, аффекты, физическое состояние организма и многое другое — все это находит свое отражение в мандале. Большинство людей, несмотря на отсутствие у них опыта изобразительной деятельности, достаточно легко создают абстрактные композиции. В некоторых случаях мандалы имеют конкретный характер, то есть включают изображения реальных объектов (людей, животных, растений). Можно предполагать, что два типа мандал, связанных с абстрактными и конкретными изображениями, в определенной мере отражают особенности мышления: в случае преобладания абстрактного мышления над конкретным мандалы имеют отвлеченный, геометрический характер; в случае преобладания конкретного мышления — более реалистический, фигуративный характер.

Инструкция. «Возьмите лист форматом А3, нарисуйте <sup>к</sup>р<sup>у</sup>г диаметром 15-18 см простым карандашом.

Заполните этот круг, используя любые художественные материалы, какие вам захочется. Внешние границы круга не должны являться для вас непреодолимым препятствием. Если вы хотите выйти за их пределы, вы можете это сделать.

Когда закончите рисовать, придумайте название вашей композиции, подпишите рисунок и поставьте дату, а также укажите, где находится верхняя часть изображения [ 13 ] » .

### **Символическое толкование цвета в мандалотерапии**

Современное толкование цветов является общеизвестным. Однако цвета хранят в себе идею своего древнего происхождения, которая сохранилась в их символическом толковании [31].

#### ***Ахроматичные цвета***

Черный и белый — нейтральные, обобщающие цвета, имеющие активную движущую силу. Они как рождение и смерть, форма тела, в которой есть жизнь, то есть спектральные цвета — это та жизнь и те движущиеся силы и мысли, которые находятся в «черно-белом» теле. Черный цвет, как представитель темноты — бездны, не оказывает раздражающего действия на глаз; белый же заставляет глаз работать. Черный цвет концентрирует энергию, белый цвет рассеивает и отражает все световые волны. Черный цвет поглощает световые волны, оказывает общеукрепляющее действие и долго сохраняет тепло.

Белый цвет — это символ чистоты, соединение цветов радуги воедино, это весь мир — явление абсолюта. Он освобождает, очищает и лечит человека.

Серый цвет состоит из красок, не имеющих активной силы белого и черного цвета. В составе серого цвета белый и

черный цвет символизируют свет и тень, то есть соединение двух противоположностей. Он беззвучен и неподвижен, но эта неподвижность имеет иной характер, чем покой зеленого цвета. Серый цвет не теплый и не холодный и свободен от всякой психической тенденции, он нейтрален и не диссонирует ни с одним из цветов, а только усиливает их контрасты и яркость. Такая особенная способность серого цвета выявлять в организме затемнения и уплотнения позволяет использовать его и в рентгенодиагностике. Предпочтение человеком светло-серых тонов говорит об открытости к контактам, мягкости, рассеянности; любовь к темно-серым цветам свидетельствует о замкнутости и закрытости.

### **Хроматические цвета**

Красный цвет олицетворяет огонь, изначально его функцией является строительство формы и сохранение в ней жизни. Он является источником жизненной силы, страсти и желания, стимулирует и согревает. Характеризуется эмоциональностью, физической активностью, решительностью, твердостью характера и любовью к жизни. Этот цвет символизирует целеустремленность и постоянство, веру в свои возможности, стремление осуществить свои желания, определяет холерический темперамент.

Оранжевый цвет — это цвет предельной интенсивности. Как и красный, он согревает, является источником материальных потребностей. Этот цвет характеризуется неустойчивой формой личности, ищущей конкретности, определенности. Он определяет силу воли человека, способствует стимуляции процессов жизнедеятельности в физическом плане, а также возбуждает умственные процессы.

Желтый цвет олицетворяет свечение воздуха, определяет сангвинический темперамент, является источником сознательного саморазвития, стремления к цели, вызывает

энтузиазм и оптимизм. Это цвет света и мудрости, разрядки и озарения. Он характеризует поиск внутреннего освобождения, несущего счастье, переход от бессознательного к сознательному компромиссному состоянию. Символизирует целенаправленность, любознательность и поверхностность.

Зеленый цвет — это цвет чувств, кровь и жизнь природы (хлорофилл, предвестник изобилия, цвет надежды). Олицетворяет стихию земли и меланхолический темперамент. Этот цвет содержит потенциальную энергию, способную ограничивать себя, сдерживаться или радоваться тому, что имеется. Он воспитывает чувство самонаправленности и саморегуляции; балансирует и способствует усилению порядка и очередности; уравнивает и регулирует желания разума.

Голубой цвет — это цвет чистого сознания, источник гармонии и романтизма, где господствуют жизненные импульсы, беззаботность и веселье. Голубой цвет несет мечтательность, любовь к путешествиям, общительность и дружбу, стремление к знаниям и следование традициям, интеллектуальность. Этот цвет нежности, чистоты и творчества, способствует пробуждению интуиции, расслабляет и успокаивает. Он олицетворяет глубину воздушного космического пространства.

Синий цвет — это цвет, получивший большую насыщенность (связь сердца с разумом), олицетворяет стихию воды, флегматичный темперамент, обладает снотворным терапевтическим эффектом. Это цвет стерильности, повышенной восприимчивости.

Фиолетовый цвет — это цвет высшего сосредоточения духа человека. Этот цвет олицетворяет космическую энергию и является источником полного расслабления, смирения, кротости, умеренного воздержания, уединения и искренности.

Дополнительные цвета — пурпурный и коричневый, образуются из основных спектральных цветов. В них находится двойственное начало теплого и холодного, почти как у дуального зеленого, но они однородны в своем выражении — только теплые или только холодные.

Более полную интерпретацию цвета вы сможете прочесть в Приложении 2.

## **ОСОБЕННОСТИ ИЗОТЕРАПИИ С ДЕТЬМИ**

В детском возрасте изотерапия особенно эффективна. Организуя изотерапевтические занятия, психолог реализует следующие функции психокоррекционного взаимодействия:

- эмпатическое принятие ребенка;
- создание атмосферы психологической безопасности;
- эмоциональную поддержку ребенка;
- постановку творческой задачи и обеспечение ее реализации ребенком;
- тематическое структурирование задачи;
- помощь в поиске формы выражения темы;
- отражение и вербализацию чувств и переживаний ребенка, актуализируемых в процессе создания продукта творчества.

Функции психолога могут быть реализованы в директивной и недирективной форме. Директивная форма предполагает прямую постановку задачи перед ребенком в виде темы рисования, руководства поиском лучшей формы выражения темы. При недирективной форме ребенку предоставляется свобода как в выборе темы, так и в выборе экспрессивной формы. В то же время психолог оказывает ребенку эмоциональную поддержку, а в случае необходимости — техническую помощь в придании максимальной выразительности продукту творчества ребенка.

## **Основные этапы изотерапии**

Исследователи выделяют такие основные этапы изотерапии:

**Предварительный ориентировочный этап.** Исследование ребенком обстановки, изобразительных материалов, изучение ограничений в их использовании.

**Выбор темы рисования, создание коллажа или скульптуры, эмоциональное включение в процесс творчества.**

**Поиск адекватной формы выражения.**

**Развитие формы в направлении все более полного, глубокого самовыражения, ее конкретизация.**

**Разрешение конфликтно травмирующей ситуации в символической форме.**

**При анализе продукта творчества уровень изобразительных умений во внимание не принимается. Речь идет о том, как с помощью художественных средств (цвета, формы, размера и т. д.) передаются эмоциональные переживания ребенка.**

## **Методика изотерапевтической работы с детьми**

Предоставьте ребенку разнообразные материалы на выбор (с м. раздел «Художественные материалы»).

При использовании изобразительных материалов предлагайте детям при рисовании объектов применять линии, формы, легкие мазки, жирные мазки, длинные и короткие штрихи, яркие, темные и матовые цвета, длинные, короткие, тонкие и толстые фигуры.

Просите детей работать быстро. Если вы заметили какой-либо стереотип, придумайте упражнения, в которых будут использоваться действия, противоположные тем, к которым дети привыкли [ 3 4 ].

Дети получают удовольствие от технических приспособлений. Во время упражнений можно применять секундоме-

ры, песочные часы, которые требуют соблюдения временного интервала.

Арт-терапевт строит свои отношения с ребенком таким образом, чтобы тот делился своими ощущениями, возникающими при изотерапии, чувствами, касающимися подхода к выполнению и решению задачи, а также к самой работе и к процессу творения. В результате ребенок начинает лучше осознавать себя [36].

Самопознание ребенка углубляется благодаря, например, обсуждению частей рисунка, акцентированию внимания на формах, цветах, образах предметов и людях.

Психолог просит ребенка описать рисунок так, как будто этим рисунком является он сам, с использованием слова «Я». Например: «Я — картинка, по всей моей поверхности расположены красные линии, а в середине находится голубой квадрат». Выбираются специфические предметы на рисунке, для того чтобы ребенок идентифицировал их с чем-нибудь: «Будь зеленым квадратом и опиши себя: на что ты похож, каковы твои действия и т. д.». В случае необходимости ребенку задаются вопросы, чтобы облегчить ему выполнение задачи: «Что ты делаешь?», «Кто пользуется тобой?», «Кто тебе ближе всех?». Эти вопросы помогают войти в рисунок вместе с ребенком и открывают различные пути установления отношений и реализации терапевтического процесса.

На данном этапе достигается дальнейшая концентрация внимания ребенка и углубление осознания при помощи выделения и детального рассмотрения одной или нескольких частей рисунка. Арт-терапевт побуждает ребенка на максимально углубленную работу со специфической частью рисунка, особенно если у него достаточно энергии и вдохновения или если отмечается их необычный недостаток. Вопросы часто помогают в этом: «Куда она идет?», «Что



она собирается делать?», «О чем думает этот кружок?», «Что произойдет с этим» и т. д. Если ребенок говорит: «Я не знаю», нужно не отступать, а перейти к другой части рисунка, задать другой вопрос, дать собственный ответ и спросить ребенка, верный он или нет.

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

Психолог просит ребенка обратить внимание на цвета. Пока ребенок сидит с закрытыми глазами, психолог излагает свои предложения о том, как нарисовать картинку, например: «Подумай о цветах, которые ты собираешься использовать. Что ты подразумеваешь под яркими цветами? Что для тебя значат темные цвета? Будешь ли ты использовать яркие или неяркие цвета, светлые или темные тона?». Вопросы строятся таким образом, чтобы ребенок осознавал настолько, насколько это возможно, что именно он делал, даже если он не хочет разговаривать об этом.

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

Дети не всегда четко представляют себе свою жизнь, собственные чувства и переживания. Иногда они сдерживают себя и очень боятся выражать свои чувства, поскольку не готовы к этому. Случается и так, что вдруг оказывается, что

дети готовы излить чувства, возникшие при рисовании. Они не переносят содержание картин на себя, но рассказывают таким образом, что становится ясно, что они хотели бы сказать. Они выражают то, в чем они испытывают потребность, то, чего они хотят, но в собственной манере.

Затем рисунок откладывается в сторону и прорабатываются реальные жизненные ситуации или рассказы, вытекающие из него. Иногда ситуация выясняется очень быстро с помощью прямого вопроса («Это относится к твоей жизни?»), а иногда у ребенка возникают спонтанные ассоциации, связанные с какими-либо событиями его жизни. Если ребенок внезапно замолкает или изменяется в лице, можно спросить: «Что случилось?», и ребенок начинает рассказывать о каких-либо событиях своей настоящей жизни или о своем прошлом, а иногда он отвечает: «Ничего».

Психолог выясняет, нет ли пропусков или пустых мест на рисунках, и обращает на это внимание; останавливается на тех вещах, которые выходят на первый план для ребенка, проявляя при этом большой интерес и настойчивость.

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

Осуществляются наблюдения за внешними проявлениями поведения: особенностями оттенка голоса ребенка, положением тела, выражением лица, жестами, дыханием, паузами. Молчание может означать контроль, обдумывание,

<sup>4</sup> Зак. 4285

припоминание, репрессию, тревогу, страх или осознание чего-либо. Можно использовать эти признаки в последующей работе [36].

Можно воспользоваться следующими вариантами инструкций для упражнений:

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

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

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

В качестве тем для рисунков можно использовать множество других вещей: фантазии, рассказы, звуки, движения, достопримечательности. Можно также комбинировать рисование с сочинением литературных произведений и стихов [34].

## Глава третья

# СКАЗКОТЕРАПИЯ

### ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СКАЗКОТЕРАПИИ

Сказкотерапия — метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. К сказкам обращались в своем творчестве известные зарубежные и отечественные психологи: Э. Фромм, Э. Берн, Э. Гарднер, А. Менегетти, М. Осорина, Е. Лисина, Е. Петрова, Р. Азовцева, Т. Зинкевич-Евстигнеева [35].

#### *Функции сказок:*

1. Тексты сказок вызывают интенсивный эмоциональный резонанс как у детей, так и у взрослых. Образы сказок обращаются одновременно к двум психическим уровням — к уровню сознания и подсознания, что создает особые возможности при коммуникации [16].

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

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

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

- О как устроен этот мир, кто его создал;

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

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

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

*Выделяют следующие принципы психологического анализа сказок:*

1. Принцип безусловного принятия внутреннего мира клиента. Позволяет воспринимать мир, представленный в сказке целостно и безоценочно.

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

3. Принцип результативности. Психологический анализ авторской сказки всегда обусловлен конкретной целью —

формирование перспективных задач психологической работы с клиентом.

### **Схема психологического анализа сказок**

Для того чтобы составить схему психологического анализа сказки, необходимо выделить ее ключевые характеристики [18].

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

В настоящее время выделяют следующие ключевые характеристики сказки:

- энергоинформационное поле сказки;
- основная тема сказки;
- сюжет сказки;
- линия главного героя;
- символическое поле.

### ***Энергоинформационное поле сказки***

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

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

Это поле может оказывать на нас определенное воздействие — влиять на психосоматическое состояние, настроение, мыслительные процессы. Встречаясь со сказкой,

необходимо отмечать изменения в своих ощущениях и впечатлениях, но не следовать за ней, а найти возможность абстрагироваться от нее и «посмотреть со стороны».

У подготовленного психолога возникает адекватный ответ на энергетику сказки и включается «рабочее состояние», первым признаком которого является искренний интерес к ней.

### **Основная тема сказки**

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

Наиболее распространенными темами сказок являются: тема любви, тема детско-родительских взаимоотношений и отношений в семье, тема личностного роста, тема основных жизненных ценностей, тема дружбы.

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

Основная тема может быть представлена на нескольких уровнях:

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



## **Сюжет сказки**

Сюжет сказки — это изложение хода событий. Осуществляя, работу с сюжетом авторской сказки, нужно обратить внимание на три момента:

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

2. Жанровая форма сказки.

Жанры сказок могут быть совершенно разными:

- авантюрно-приключенческий — в основу сюжета положены откровенные авантюры или приключения;
- мистический — основу сюжета составляют мистические события;
- сентиментально-драматический — основу сюжета составляет рассказ о трогательных взаимоотношениях, имеющих драматические события;
- любовно-романтический — основу сюжета составляет история любви;
- реально-драматический — основу сюжета составляют реальные драматически окрашенные взаимоотношения;
- интрапсихический — основу сюжета составляют внутренние переживания автора, его процесса рефлексии;
- морально-нравственный — основу сюжета составляет описание добродетеля или порока, с непременно наказанием последнего;
- философский — основу сюжета составляет драматизация философской идеи, жизненного принципа или явления;

- истории жизни;
- смешанный.

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

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

### **Линия главного героя**

Линия главного героя — это ключевая характеристика, отражающая актуальное самоощущение и стремление автора. Главный герой — это образ автора, либо реальный, либо идеальный.

Важно прояснить четыре момента:

1. Образ себя, отношение к себе, динамика изменений отношения к себе. Это проявляется через характер описания главного героя: каким он перед нами предстает — красивым или безобразным, успешным или неуспешным, меняется ли его статус и возможности в течение сказки.

2. Образ цели, к чему стремится главный герой. Это выясняется в финале сказки, так как становится возможным ответить на вопрос: «Чего хотел герой на самом деле?»

3. Мотивы поступков главного героя. Определяются по сюжету сказки.

4. Отношения с окружающим миром. Определяются по поступкам героя и характеру влияния на него других персонажей. В этом аспекте также актуален критерий «разрушитель — созидатель».

### **Символическое поле сказки**

Символическое поле сказки отражает информацию о внутреннем мире клиента, зашифрованную в образах и символах. Работая с символическим полем сказки, необходимо

выделить наиболее яркие образы и исследовать их значение на двух уровнях — на личном и глубинном.

Личное значение можно определить, задав автору вопрос: «Чем для вас является такой-то образ?», глубинное значение выявляется путем размышлений и изучения специальной литературы (см. Приложение 6).

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

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

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

Основные этапы психологического анализа авторской сказки таковы:

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

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

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

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

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

6. Составить заключение о конфликтном и ресурсном содержании сказки. Проанализировать ключевые характеристики с позиции отражения конфликтного и ресурсного содержания. Понять соотношение конфликтного и ресурсного аспектов. Определить степень сформированности «нравственного иммунитета».

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

### **Разновидности сказок**

Сказки разделяют на традиционные (народные) и авторские (художественные).

Народные сказки несут следующие чрезвычайно важные для нас идеи, изложенные первозданным образным языком:

1. Окружающий нас мир — живой. В любой момент все может заговорить с нами. Эта идея важна для формирования бережного и осмысленного отношения к тому, что нас окружает, начиная от людей и заканчивая растениями и рукотворными вещами.

2. Ожившие объекты окружающего мира способны действовать самостоятельно, они имеют право на собственную жизнь. Эта идея важна для формирования чувства принятия Другого.

3. Разделение добра и зла, победа добра. Эта идея важна для поддержания бодрости духа и развития стремления к лучшему.

4. Самое ценное достается через испытание, а то, что да-лось даром, может быстро уйти. Эта идея важна для форми-рования механизма целеполагания и терпения.

5. Вокруг нас множество помощников, но они приходят на помощь только в том случае, если мы не можем справиться с ситуацией или заданием самостоятельно. Эта идея важ-на для формирования чувства самостоятельности, а также доверия к окружающему миру.

6. Все эти философские идеи могут обсуждаться с кли-ентами.

Существуют следующие разновидности народных ска-зок (см. Приложение 3):

- бытовые;

- сказки-загадки (истории на сообразительность, исто-рии хитреца);
- сказки-басни, проясняющие какую-либо ситуацию или моральную норму;
- сказки-страшилки, истории о нечистой силе;
- сказки о взаимодействии людей и животных;
- притчи (истории о мудрых людях или о заинтере-сных ситуациях);
- сказки о животных;
- мифологические сюжеты (в том числе истории про героев);
- волшебные сказки, сказки с превращениями.

Сказки приходится дифференцировать, так как они имеют различный механизм психологического влияния и воздействия на человека. Он не всегда лежит на поверхнос-ти, чаще завуалирован, скрыт, не сразу доступен сознанию. Художественная сказка — это произведение, сочетающее в себе разумное начало и фантазию.

Литературную сказку роднит с народной прежде всего использование фантастики, передающей действительность.

Это приводит к появлению новой сказочной реальности. Их отличает отношение к этой волшебной сказочной реальности. В литературной сказке традиционные образы отрываются от историко-генетической обусловленности и подчиняются воле писателя. На первый план выходит воля писателя [32].

Существуют следующие разновидности художественных сказок (см. Приложение 3):

1. Художественные волшебные. Из названия понятно, что в них будет происходить что-то удивительное. Речь идет о различных вариантах превращений, могущественных старцах, ларцах и прочих волшебных вещах. Сюжет может быть очень извилистым, непредсказуемым, но в любой момент появятся помощники.

2. Художественные о животных. Главными персонажами здесь являются различные звери, птицы и насекомые. Они живут, думают и действуют как люди.

3. Художественные бытовые. В них действие обычно происходит в домах, подвалах, пещерах. Главные герои очень хозяйственны по своей натуре либо разрушают собственный быт. Такие сюжеты заканчиваются неожиданными вариантами и перспективами, так как многое зависит от деятельных персонажей, хлопочущих по хозяйству на страницах сказки. Если они не поддаются никаким позитивным изменениям, то влачат жалкое существование и их жизнь — безрадостные будни.

4. Художественные страшные. Сказки про нечистую силу — ведьм, упырей, вурдалаков и прочих персонажей. В современной детской субкультуре различают также и сказки-страшилки. Здесь мы имеем дело с опытом детской самотерапии — многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования.

5. Психотерапевтические сказки. В них рассказывается о многих проблемах человека и каждый может узнать себя на страницах литературного произведения. Содержание сказки исцеляет своей неистребимой верой в добро — если есть яд, то всегда можно найти противоядие. В этих сказках говорится о том, что не следует торопиться с выводами, ждать скорейшего ответа на все вопросы и моментального обновления.

6. Дидактические сказки. Дидактические сказки создаются педагогами для приятной подачи учебного материала. При этом абстрактные символы (цифры, буквы, звуки, арифметические действия и пр.) одушевляются, создается сказочный образ мира, в котором они живут. В форме дидактических сказок «подаются» учебные задания.

7. Психокоррекционные сказки. Эти сказки создаются для мягкого влияния на поведение ребенка. Под коррекцией здесь понимается «замещение» неэффективного стиля поведения на более продуктивный, а также объяснение ребенку смысла происходящего.

### **Этапы сказкотерапии**

Этап 1. Создание комфортной среды происходит с помощью процесса «настройки» психолога и клиента на рабочую атмосферу и характеризуется возникновением взаимного интереса друг к другу.

Этап 2. Процесс «включения» руки клиента — практическое упражнение, использование письменного задания (нарисовать что-либо или написать — например, свое имя).

Этап 3. Вхождение клиента в сказочное пространство — рассказать или прочитать клиенту сказочную историю.

Этап 4. Написание сказки — клиенту предлагают сочинить свою сказку.

## **Возможности работы со сказкой**

1. Использование сказки как метафоры. Текст и образы сказок вызывают свободные ассоциации, которые касаются личной жизни клиента. Затем эти метафоры и ассоциации могут быть обсуждены.

2. Рисование по мотивам сказки. Свободные ассоциации проявляются в рисунке, и дальше возможен анализ полученного графического материала.

3. Обсуждение поведения и мотивов действий персонажа, что служит поводом к обсуждению ценностей поведения человека и выявляет систему оценок человека в категориях: хорошо — плохо.

4. Проигрывание эпизодов сказки. Проигрывание эпизодов дает возможность клиенту почувствовать некоторые эмоционально значимые ситуации и проиграть эмоции.

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

6. Творческая работа по мотивам сказки (дописывание, переписывание, работа со сказкой) [35].

## **ОСОБЕННОСТИ СКАЗКОТЕРАПИИ С ДЕТЬМИ**

Для индивидуальной или групповой работы может быть предложена любая сказка, которую необходимо прочитать вслух [16].

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

- ситуация не должна иметь правильного готового ответа (принцип «открытости»);
- ситуация должна содержать актуальную для ребенка проблему, «зашифрованную» в образном ряде сказки;



- ситуация и вопрос должны быть построены и сформулированы так, чтобы побудить ребенка самостоятельно строить и проследить причинно-следственные связи (откуда это взялось, почему это происходит, зачем это нужно; что будет, если произойдет то-то и то-то).

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

Разработанный автором курс сказкотерапии 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.

Существует ряд основных приемов работы со сказками; они описаны ниже.

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

После прослушивания сказки детям задают вопросы:

- Как вы думаете, о чем (про что, про кого) эта сказка?
- Кто из героев вам больше всего понравился (не понравился)?
- Как вы думаете, почему тот или иной герой совершал те или иные поступки?
- Придумайте, что было бы, если бы главный герой не сделал того-то поступка?

- Как вы думаете, если бы в сказке были одни хорошие герои (или одни плохие герои), что это были бы за сказки?

- Зачем в сказке есть плохие и хорошие герои?

Данная форма работы используется с детьми в возрасте от пяти лет и подростками. Анализ сказок и сказочных ситуаций может быть построен в форме как индивидуальной работы, так и групповой дискуссии, где каждый высказывает свое мнение относительно того, что «зашифровано» в той или иной сказочной ситуации.

2. Рассказывание сказок. Прием помогает проработать такие моменты, как развитие фантазии, воображения, способности к децентрации.

Процедура рассказывания сказки 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 участвующих в сказке. Например, как сказку о Колобке рассказала бы лиса, Баба Яга или Василиса Премудрая.

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

4. Постановка сказок с помощью кукол. Работая с куклой, ребенок видит, что каждое его действие немедленно от-

ражается на поведении куклы. Это помогает ему самостоятельно корректировать свои движения и делать поведение куклы максимально выразительным. Работа с куклами позволяет совершенствовать и проявлять через куклу те эмоции, которые обычно ребенок по каким-либо 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 путешествие. 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.



# МУЗЫКОТЕРАПИЯ

## ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О МУЗЫКАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Музыкотерапия — это контролируемое использование звуков и музыки в лечении и реабилитации клиентов, представляющее собой деятельность, включающую: воспроизведение, фантазирование, импровизацию с помощью человеческого голоса и выбранных музыкальных инструментов или прослушивание специально подобранных музыкальных произведений [11].

Многочисленные методики музыкотерапии предусматривают как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия (прослушивание музыкальных произведений, индивидуальное и групповое музицирование), так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных приемов. Для усиления их воздействия и повышения эффективности.

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

- отклонения в развитии;
- эмоциональная нестабильность;
- поведенческие нарушения;
- сенсорный дефицит;
- спинно-мозговые травмы;

- психосоматические заболевания;
- внутренние болезни;
- психические отклонения;
- афазия;
- аутизм.

## **ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ МУЗЫКАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ**

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

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

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

Воздействие музыки на нашу жизнь является всеобъемлющим. Поскольку музыка охватывает все века и эпохи, всех мужчин и женщин, все расы, религии и национальности, она является общепонятным языком, состоящим из универсальных компонентов.

Звук обладает мистическими свойствами. Он может приобретать физическую форму и контуры, которые способны воздействовать на наше здоровье, сознание и поведение.

Звуки могут оказывать сильное воздействие на клетки, ткани и органы человеческого тела. Вибрирующий звук со-

здает образы и энергетические резонансные поля, которые вызывают движение в окружающем пространстве. Мы поглощаем эту энергию, и она воздействует на наш организм.

Психологическая потребность в искусстве во многом определяется его способностью «отрабатывать переживания» такие чувства, которые остались невостребованными в повседневной жизни человека. Помимо невостребованных чувств, музыка помогает отреагировать подавленные переживания, находящиеся во власти бессознательного.

## **МЕХАНИЗМЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ МУЗЫКИ НА ЧЕЛОВЕКА**

### **Кабинет для музыкотерапии**

Чтобы создать безопасное пространство для терапии, необходимо учитывать множество факторов:

- физические условия;
  - качество и набор музыкальных инструментов;
  - количество людей в помещении;
  - развитие отношений между музыкой и людьми в этом пространстве.

В идеале вся обстановка должна быть подобрана специально для музыкальной терапии. Помещение должно быть хорошо освещенным; теплым, но не душным; достаточно просторным, чтобы могли поместиться все участники занятия, с набором музыкальных инструментов, включая пианино или любой другой клавишный инструмент.

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

Музыкальный инструмент подбирается соответственно замыслу, но чаще берется барабан — инструмент наиболее

доступный, не требующий особых навыков и в то же время обладающий большой ритмической силой, передающий тончайшие эмоциональные нюансы. Дополняют барабан цимбалы, колокольчики, марокасы, трещотки, металлофон и т. д.

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

## **Музыка и телесные реакции**

Музыка вызывает в нас определенную вибрацию, которая влечет за собой психическую реакцию.

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

Звук оказывает влияние на электромагнитную проводимость клеточных структур, на их электрохимическую активность (это влияние названо «неспецифическим акустико-биорезонансным эффектом», являющимся одной из реакций организма человека на музыкальное, звуковое воздействие), а также на слуховую и вибротактильную рецепции (восприятие).

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

Любой звук для древнего человека был семантическим: он нес информацию о «намерениях» объекта по отношению

к человеку — гремит ли гром, журчит ли ручей, хрустнет ли ветка в темноте, слышатся ли звуки горного камнепада. Все вызвало к ответной реакции, побуждало к ответному действию, на которое человека настраивала его непосредственная эмоциональная реакция (реакция на звуковую информацию). Эти фундаментальные качества слухового восприятия, отмечаемые многими авторами, лежат в основе древнейших музыкальных сигналов, из которых впоследствии возникло музыкальное искусство.

Вибротактильное восприятие основано на работе тактильного анализатора. Он воспринимает разнообразные вибрации, в том числе и те, которые возникают во время музыкально-терапевтического воздействия. Наряду с другими анализаторными системами он помогает организму ориентироваться в окружающей среде. Слуховое, вибротактильное восприятие, а также биорезонансный эффект сопровождаются в организме человека многочисленными реакциями на телесном уровне.

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

Одна из причин физиологического воздействия музыки на человека заключается в том, что нервная система и мускулатура обладают способностью усвоения ритма.

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

Существует множество вегетативных реакций нашего организма на музыку.

Сердечно-сосудистая система реагирует на музыку, доставляющую удовольствие и создающую приятное настро-



ние. В этом случае замедляется пульс, усиливаются сокращения сердца, снижается артериальное давление, расширяются кровеносные сосуды. При раздражающем характере музыки сердцебиение учащается и становится слабее.

В своей книге, где собрано множество интереснейших фактов, Д. Кемпбелл указывает, что музыкальная стимуляция уменьшает время двигательной реакции, повышает лабильность зрительного анализатора, улучшает память и чувство времени, оживляет условные рефлексы. Музыка оказывает влияние на холестериновый обмен.

Замедлив темп музыкального произведения или прослушивая более медленную музыку, можно углубить и замедлить дыхание, дать человеку возможность расслабиться. Более глубокий, медленный ритм дыхания является оптимальным, способствует покою, контролирует эмоции, более глубокое мышление и лучший метаболизм. Быстрое, сбивчивое дыхание может привести к поверхностному и рассеянному мышлению, импульсивному поведению.

Музыка оказывает влияние и на гормональный обмен. Она регулирует выделение гормонов, снижающих стресс. Уровень гормонов стресса в крови в значительной степени снижается у тех, кто регулярно слушает расслабляющую спокойную музыку. Музыкальное удовольствие — это ощущение подъема, которое вызывает прослушивание определенной музыки. Оно является результатом высвобождения эндорфина — «собственного опиума». Эндорфин вырабатывается нашим мозгом. Он снимает боль и вызывает естественный подъем.

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

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

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

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

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

Исполнение музыки может создать динамичный баланс между более логичным левым и более интуитивным правым полушариями мозга. Взаимообмен мыслями является основой творчества.

Музыка вызывает и различные двигательные реакции организма. При прослушивании музыки у человека возникают мышечные пульсации в самых различных областях — в мышцах рук, ног, головы, туловища, области гортани. Музыка с ярко выраженным ритмическим началом вызывает непроизвольное движение в такт рукой или ногой, покачивание головой. Дети, обучающиеся игре на музыкальных инструментах, незаметно для себя начинают воспроизводить рисунок звучания в игровых движениях. Ритм музыки побуждает ребенка к движению. Слушающий музыку не только воспроизводит музыкальный ритм своим двигательным аппаратом, но и беззвучно пропевает музыку (перцеп-

тивная вокализация). Причем в беззвучных сокращениях связок точно отражаются частота, громкость и длительность воспринимаемых звуков. Неосознанная двигательная активность может принимать самые разнообразные формы. Мы воспринимаем музыку посредством не только слухового, но и голосового аппарата. Бессознательные микродвижения связок и всего вокального аппарата сопровождают слушание даже сложных симфонических произведений, не говоря уже о камерных и тем более вокальных жанрах.

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

Музыкальные произведения можно условно разделить на две большие группы — *эрготропная музыка* и *трофотропная музыка* [14].

Эрготропная музыка — это музыка, в которой:

- преобладающим является пунктирный ритм;
- идет постепенное ускорение;
- основной лад — мажорный;
- имеют место диссонансы;
- наиболее распространенным динамическим оттенком является форте.

Трофотропная музыка — это музыка, в которой:

- ритмы менее выделены;
- преобладает минорный лад;
- много консонансов;
- преобладает легато;
- существуют нежность и напевность мелодии;
- присутствует гармоничность.

Трофотропная музыка, как некая противоположность эрготропной, «питает» человека, наполняет его, управляет им не извне (как эрготропная музыка), а изнутри. Если эрго-

Особенности влияния эрготропной и трофотропной музыки на человека

Музыка	Реакции организма
<i>Эрготропная</i>	<p>Повышение сердечно-сосудистого давления; учащение дыхания и пульса; спазмы мускулатуры; раздражение кожи; возбуждение, сходное с состоянием опьянения, опасное для здоровья и даже жизни.</p> <p>В данном случае мы говорим об эрготропном доминировании, что означает повышенную возбудимость симпатической нервной системы и части вегетативной нервной системы</p>
<i>Трофотропная</i>	<p>Снижение сердечно-сосудистого давления; замедление дыхания и частоты пульса; расслабление мышечных зажимов; уменьшение раздражения кожи; чувство спокойствия и умиротворенности.</p> <p>В данном случае мы говорим о трофотропном доминировании, то есть преобладании возбуждения парасимпатической нервной системы</p>

тройная музыка поддерживает наш мозг в рабочем состоянии, стимулирует выработку им свежей энергии и выплеск ее вовне, то звучание трофотропной музыки насыщает нас.

### Психокоррекционные механизмы музыкальной терапии

Использование музыкальной терапии имеет следующие эффекты:

- позволяет преодолеть психологическую защиту — успокоить или активизировать, настроить, заинтересовать;
- помогает развить коммуникативные и творческие возможности клиента;
- повышает самооценку на основе самоактуализации;
- способствует отреагированию чувств;

- помогает пережить катарсис;
- развивает эмпатические способности;
- помогает укрепить отношения с психологом и другими людьми, способствует установлению и развитию межличностных отношений;
- повышает социальную активность;
- облегчает формирование новых отношений и установок.

Учитывая все механизмы воздействия музыки на человека, музыкальную терапию можно применять для клиентов любого возраста, поскольку:

1. Воздействие музыки на клеточном уровне позволяет говорить о глубинном влиянии на мозговые структуры и на весь организм человека. Поэтому использование музыки во время психокоррекции поможет обеспечить более эффективные каналы связи с телесной сферой клиента и с различными уровнями его сознания.

2. Музыка способна вызывать многочисленные телесные и двигательные реакции в человеческом организме. Умело используя этот механизм, можно гармонизировать и стабилизировать эмоциональную сферу клиента через изменение с помощью музыки его дыхания, сердечно-сосудистой деятельности, мозговой активности.

3. С моторно-двигательной реакцией на музыку связано оживление в памяти прошлого опыта. Музыка является ключом к системам человеческой памяти. Это важно учитывать в процессе психокоррекции, когда возвращение и воскрешение прошлых событий — одна из главных задач.

4. Музыка и речь — это родственные, взаимно влияющие друг на друга знаковые, семиотические виды деятельности. Это позволяет использовать музыку для стимуляции речевого общения в ситуациях, когда клиент затрудняется говорить, а также для развития речи.

5. Музыка несет в себе мощное коммуникативное начало, в ней заложены широчайшие возможности общения — это общение с личностью автора, с лирическим героем произведения, а также со всем духовным опытом человечества.

6. Музыка — это метафора. Метафорический язык понятен любому человеку независимо от возраста. Метафоры позволяют затронуть неосознаваемые переживания клиента и поэтому дольше сохраняются в памяти.

7. В процессе восприятия музыкального произведения действует механизм идентификации личности с «лирическим героем». Это имеет большое значение особенно для ребенка, так как дети активно идентифицируют себя с окружением.

8. Музыка воздействует на подсознание человека. Музыкальные архетипы предельно обобщены, их понимание не требует специальных знаний и навыков, они имеют генетическую «укорененность» в сознании человека. Возможно то, что на детское подсознание она действует напрямую. Бессознательные образы, вступая в резонанс с музыкой, усиливаются и тем самым становятся доступными для осознания.

9. Музыка неизбежно пробуждает у слушателя активную эмоциональную реакцию. Первичные эмоционально-акустические единицы музыкального языка воздействуют на эмоциональную сферу человека. Это облегчает реагирование чувств во время сеансов психотерапии.

10. В музыкальном восприятии правое полушарие мозга играет ведущую роль.

11. Положительные эмоции при музыкальном прослушивании требуют высочайшей деятельности психики. Мучительные и неприятные аффекты при этом подвергаются некоторой разрядке, уничтожению, превращаются в свою противоположность. Это важно учитывать при использова-

нии музыки в психокоррекционной работе, когда изживание отрицательных эмоций становится одной из главных задач [11].

## **ПРИМЕНЕНИЕ МУЗЫКАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ГРУППОВОЙ РАБОТЕ С КЛИЕНТАМИ**

### **Индивидуальная музыкальная терапия**

Индивидуальная музыкальная терапия является психотерапевтическим методом лечения, который применяется в рамках конфиденциальных взаимоотношений между клиентом и психологом. Индивидуальная музыкальная терапия ориентирована на переживания клиента.

К одному из методов терапии относится импровизация на музыкальных инструментах, прослушивание и анализ музыкальных впечатлений данной импровизации и содержательной части психотерапевтической беседы. На основе импровизаций, представляющих в музыкальной терапии основной способ выяснения инстинктивного (непроизвольного, бессознательного), психологи пытаются понять концепцию клиента. В процессе импровизаций, их прослушивания и обсуждения проигрываются возможные способы решения ряда проблем клиентов. Таким образом психологи пытаются понять, в чем заключаются проблемы клиентов. В процессе музыкальной терапии может раскрыться не использовавшийся ранее творческий потенциал участника терапии. Психолог следит за тем, чтобы занятия музыкальной терапией проходили в «безопасном, защищенном пространстве».

Продолжительность занятий составляет, как правило, 50 минут. Время и частота занятий определяются, во-первых,

условиями учреждения, где осуществляется курс музыкальной терапии (например, продолжительностью пребывания в клинике), во-вторых, индивидуальными потребностями и возможностями клиента. Также занятия музыкальной терапией могут проводиться в комбинации с другими арт-терапевтическими методами.

Индивидуальная музыкальная терапия может комбинироваться с групповыми видами психокоррекции (двигательная терапия, психотерапевтические беседы в группе, изотерапия), а также с групповой музыкальной терапией.

Индивидуальная музыкальная терапия может быть рекомендована далеко не всем группам клиентов. Некоторые клиенты (например, душевнобольные пациенты и подверженные психозам люди) нуждаются в других терапевтических приемах.

### **Групповая музыкальная терапия**

Групповая музыкальная терапия является методом, который, как правило, сосредоточен на изучении коммуникативного поведения и переживаний клиентов. Групповая динамика рассматривается как движущая сила группового процесса. Группа из 8-10 участников импровизирует на музыкальных инструментах, которые они сами же и выбирают. Клиенты играют либо вместе, либо по договоренности разбиваются на подгруппы, пары или работают поодиночке.

После игры на музыкальных инструментах, которая продолжается в течение пяти минут, исполнители и слушатели делятся полученным в процессе игры опытом, пытаются описать музыку, рассказывают о своих впечатлениях во время игры, обмениваются воспоминаниями. При этом проясняются определенные темы, иногда становятся понятными конфликты, в которых отражаются как индивидуальные



проблемы, так и динамика отношений в группе. В ходе беседы легче найти выход из создавшегося положения. Часто психолог предлагает перейти к новой фазе игры, если он считает, что тем самым может интенсифицировать или оживить образы, воспоминания о событиях, затронутых в разговоре с клиентом. При определенных правилах «новой» игры тема переживаний может конкретизироваться.

Групповые занятия чаще всего продолжается 60-90 минут. В неделю может проходить от одной до трех сессий. Общая продолжительность курса — от четырех недель до двух месяцев.

Часто групповая музыкальная терапия применяется в комбинации с другими формами арт-терапии. Так, например, эффективными оказываются следующие комбинации:

- групповая музыкальная терапия + индивидуальные психотерапевтические беседы;
- групповая музыкальная терапия + изотерапия;
- групповая музыкальная терапия + сказкотерапия.

## **МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ С ДЕТЬМИ**

На сеансах игровой и музыкальной терапии музыка сама по себе задействует различные терапевтические механизмы:

- позволяет преодолеть психологическую защиту ребенка — успокоить его или активизировать, настроить, заинтересовать;
- помогает установить контакт между психологом и ребенком;
  - помогает развить коммуникативные и творческие возможности ребенка;
  - повышает самооценку на основе самоактуализации;
  - способствует отреагированию чувств;
  - помогает пережить катарсис;

- развивает эмпатические способности;
  - помогает укрепить отношения с психологом и другими людьми, способствует установлению и развитию межличностных отношений;
  - формирует ценные практические навыки — игру на музыкальных инструментах;
  - помогает занять ребенка увлекательным делом — музыкальными играми, пением, танцами, движением под музыку, импровизацией на музыкальных инструментах;
  - непродолжительное музицирование на каждом занятии хорошо усваивается детьми, плохо переносящими учебные нагрузки;
  - музыка увлекает и оказывает успокаивающее воздействие на большинство гиперактивных детей;
  - замкнутые и скованные дети становятся более спонтанными и развивают навыки взаимодействия с другими людьми; у них улучшается речевая функция.
- Музыкотерапия очень эффективна в коррекции нарушений общения, возникших у детей по разным причинам. Сеансы музыкотерапии позволяют создать условия для эмоционального диалога часто даже в тех случаях, когда другие способы исчерпаны. Контакт с помощью музыки безопасен, ненавязчив, индивидуализирован, снимает страхи и напряжение. Использование на занятиях как знакомых, так и незнакомых произведений, изменение их громкости и скорости дает возможность направленной работы с разными детьми.

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

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

Ниже описаны несколько эффективных техник в рамках музыкотерапии.

«Музыкальные каракули». Эту технику можно использовать как инструмент развития ценных социальных качеств — терпения, внимательности и так далее, а также для повышения самооценки. Ее применяют в групповой, индивидуальной и семейной работе. Дети могут обладать минимальными навыками игры на музыкальных инструментах и звучащих предметах, а могут и впервые обратиться к этому виду деятельности.

Подготовительный этап (для индивидуальной работы). Психолог предлагает клиенту поиграть с любым понравившимся ему музыкальным инструментом или предметом, с помощью которого можно извлекать звук. Затем предлагается поиграть вместе, помогая друг другу создавать какое-либо сочетание звуков, музыкальную фразу или просто продолжить тот фрагмент, который начат предыдущим участником. Психолог также может предложить воспользоваться в игре любым другим инструментом или предметом, который понравится ребенку. Здесь важно, чтобы ребенок действовал спонтанно. Необходимо создать среду, которая подтолкнет ребенка к свободному самовыражению. В кабинете

должно быть достаточное количество музыкальных инструментов и предметов, из которых можно извлекать звуки, они должны быть доступными и интересными. Ребенок импровизирует, от него не требуется наличия определенных способностей и навыков.

*Этап 1 (для групповой работы).* В центр помещения (или на большой круглый стол) кладутся различные музыкальные инструменты, музыкальные игрушки и звучащие предметы. Детям предлагается сесть рядом, желательно в круг. Психолог просит детей выбрать один инструмент или предмет, дети могут использовать одинаковые инструменты.

*Этап 2.* Психолог просит ребенка (или одного из участников группы) извлечь ряд звуков из своего инструмента, сыграть на нем «свою мелодию». Если детям трудно начать упражнение, то взрослый начинает первым. Ближайший участник, исходя из собственных представлений, пытается продолжить звуковой набор. Его композиция не должна быть долгой, чтобы все дети успели поучаствовать несколько раз.

*Этап 3.* Весь процесс создания музыкальной импровизации записывается на пленку. Когда дети почувствуют, что им больше нечего добавить, терапевт предлагает им прослушать запись результата их совместного творчества. Психолог дает положительную оценку творчеству детей, говорит что-нибудь хорошее о самом процессе творчества и предлагает детям обсудить их музыкальное произведение. После этого дети еще раз слушают запись.

**Основные моменты обсуждения:**

- какие инструменты чаще использовались;
- что можно сказать о звуках, которые преобладают в импровизации, описать их;
- какие звуковые сочетания запомнились;
- можно ли услышать какую-либо мелодию;

- о чем, по их мнению, рассказывает музыка, которую они создали;
- отразила ли музыка жизнь детей, их взаимоотношения;
- что привнес в коллективное творчество каждый ребенок;
- как прозвучал его инструмент;
- как созданная музыка повлияла на ход и результат общей работы.

*Этап 4.* Этот этап используется в качестве альтернативы предыдущему или как дополнение к нему. Терапевт спрашивает ребенка или одного из участников группы: что может происходить в их музыкальном произведении, каков его сюжет, содержание, или о том, что может сопровождать эта музыка, что может происходить на ее фоне, на что похожа их музыка. Он предлагает детям придумать какую-нибудь историю, сочинить музыкальную сказку, которую озвучивала бы записанная на пленку детская музыка. Дети сочиняют сказку по очереди, передавая «эстафету» по кругу.

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

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

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

«Спонтанное рисование под музыку». Детям предлагается рисовать все, что они захотят, пока звучит музыка. Ассоциации, рожденные музыкой, свободно выражаются ими на бумаге. Используются карандаши, краски, мелки. Музыка должна быть яркой, эмоционально богатой, негромкой и быть не более 60-65 ударов в минуту.



# ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

## ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Танцевальная терапия — это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности.

Танцевальная терапия применяется при работе с людьми, имеющими эмоциональные расстройства, нарушения общения и межличностного взаимодействия [35].

Цель танцевальной терапии — осознание собственного тела, создание его позитивного образа, развитие навыков общения, исследование чувств и приобретение группового опыта.

Танцевальная терапия помогает обрести свободу и выразительность движения, развить подвижность.

Психокоррекционное воздействие танцевальной терапии основано на важной роли в жизни человека его собственного тела, которое является основным средством познания и выражает нашу суть. Это способ существования в мире. То, что человек чувствует, можно прочесть по положению тела. Эмоции — это телесные проявления, это движения или жесты внутри тела, обобщенный результат которых — некое внешнее действие. Через тело нам легче выразить свои чувства, свое состояние, чем через слова и сознание. Изменяя положение тела, мы изменяем и душевное состояние.

Тело позволяет человеку совершать движения, которые наполняют всю нашу жизнь, так как все в мире меняется и находится в движении. В танцевальной терапии нужно придавать большое значение тому, как мы двигаемся и что мы в этот момент ощущаем. Любое движение стимулирует высвобождение чувств. Движения отражают черты личности. При любых эмоциональных сдвигах меняется самочувствие, как душевное, так и физическое, и соответственно меняется характер наших движений.

Движения под музыку называются танцем. Танец — самая древняя форма творчества, поскольку в первобытном обществе с помощью танца человек выражал свое отношение к окружающему миру, пытался понять его и оказать на него воздействие. Танец был первой формой религиозного обряда.

Возникновение танца и его развитие на протяжении тысячелетий связано с его полифункциональностью, с тем, что он отвечает целому спектру потребностей человека и общества [44].

Танец выполняет следующие *функции*:

1. Психофизиологические, психологические и психотерапевтические функции. Во время танца происходит катарсическое высвобождение сдерживаемых, подавляемых чувств и эмоций, в том числе социально нежелательных. Танец способствует моторно-ритмическому выражению, разрядке и перераспределению избыточной энергии, активизации организма, уменьшению тревожности, напряжения, агрессии. Помимо этого танец оказывает оздоровительное воздействие и способствует саморегуляции организма.

2. Функция общения. Через танец происходит познание людьми друг друга, межличностное взаимодействие. Также танец способствует формированию и развитию отношений между людьми.



3. Социально-психологическая функция. С помощью танца создается образ партнера и группы, запускаются процессы интерпретации и диагностики отношений.

4. Социокультурная функция. Через танец выражаются социальные ценности, общественные установки и социальные мотивы.

В качестве источников танцевальной терапии можно выделить четыре исторических аспекта:

1. Прежде всего — это развитие науки, и прежде всего психоаналитических школ, связанных с открытием З. Фрейдом психической реальности и рассмотрением психики как динамики сознательных и бессознательных процессов в онтогенезе человека. Фрейд дал толчок развитию глубинной психологии, где можно выделить три основные школы: психоанализ З. Фрейда; индивидуальная психология А. Адлера; аналитическая психология К. Г. Юнга. Танцевальная терапия рождалась, опираясь на традиции, новые психотерапевтические школы и направления. Танцетерапевты, в зависимости от своих склонностей и общей психотерапевтической подготовки и опыта, могли использовать универсальный язык движения для соотнесения и сопоставления своей практики с любыми психологическими концепциями. Танцевальная терапия смогла объединить знания, опыт и концепции различных психотерапевтических направлений. В то же время танцевальная терапия развивает свою теорию, основанную на представлении о психосоматическом единстве.

2. Начало века ознаменовалось эпохой модерна в искусстве — пробовались новые формы, новые принципы. Танец также вышел за рамки привычного. Одним из главных танцевальных новаторов была Айседора Дункан. Она была неповторима как исполнительница и выражала именно те идеи, которые были знаменем модернистского искусства. Немец-

кая танцовщица и хореограф Мэри Вигман стала основоположницей танцевального экспрессионизма. Ее больше всего интересовали человеческие аффекты. Эмоциональное переживание рождало телесную форму и определяло качество движения. В балете же, наоборот, набор определенных форм служит выражению различных содержаний. М. Вигман привнесла в танцевальную педагогику и балетмейстерское искусство импровизацию.

Танцевальная импровизация — это способ спонтанного движения. Когда человек спонтанно двигается, он выражает себя очень точно и искренне — в спонтанном движении могут материализоваться бессознательные стороны личности. Бессознательное может стать видимым, обрести форму, таким образом, человек способен воссоединиться с потерянными частями самого себя, своими психологическими ресурсами. Если осознать это, то открывается возможность к самопознанию и обретению большей личностной целостности и интегрированности, что является основной целью всего психотерапевтического процесса. Другими словами, сама импровизация сталкивала танцовщиков и педагогов с целевой силой танца.

3. Стоит отдельно сказать о Вильгельме Райхе и его учении о мышечно-эмоциональных блоках и характерном панцире. Он был одним из самых талантливых учеников З. Фрейда, который первым среди аналитиков обратил внимание не только на то, что говорит пациент, но и прежде всего на то, как он говорит. В. Райх считал, что невыраженные эмоциональные переживания не исчезают, а остаются в мышцах и «застревают» там в виде мышечных блоков. Эмоции в виде мышечных зажимов, годами оставаясь в теле невыраженными и неосознанными, образуют мышечный панцирь или характерный панцирь, который отражает способы психологических защит (часто патогенных) и структуру характера,

сформировавшуюся под их действием. Райх, будучи аналитиком, предложил не просто вербальный анализ, он непосредственно воздействовал на мышечные блоки, чтобы освободить их и скрытые в них эмоции и на этой основе анализировать ситуации, отношения с людьми, вызвавшими эти чувства и переживания. Танцевальная терапия обращается к этому пониманию психосоматических механизмов, сформулированному В. Райхом, но практически не использует его методы работы.

4. Это почти полностью утерянные знания об изначальном предназначении танца и о древних целительских практиках, где танец был неотъемлемым атрибутом. У первобытных людей движение и жесты были средством коммуникации еще до появления языка. В первых человеческих общинах танец был одним из главных составляющих общественной жизни — как индивидуальным способом выражения (страха, печали, радости и т. д.), так и способом передачи культурного наследия. Танец сопровождал все ритуалы: рождение, свадьбу, смерть, праздники и торжества, события повседневной жизни (охоту, рыбалку, военные походы). Именно в танце человек передавал свое отношение к неведомому и непознанному, к природе, выражал свою связь со Вселенной, с богами и духами. Танец служил средством духовной и целительской практики.

Танцевальная терапия после многих веков отношения к танцу как к форме элитного искусства возвращает ему его первоначальный смысл: не важно, как ты двигаешься, важно то, что ты ощущаешь, чувствуешь, думаешь и выражаешь своим танцем.

Танцетерапевты обращаются к целительной силе танца, к силе творческого выражения в движении, а также используют достижения современной танцевальной педагогики и обращаются к исследованиям движения и к опыту различ-

ных психотерапевтических школ (прежде всего психодинамической, экзистенциальной, гуманистической и трансперсональной).

Переход танца в терапевтическую модальность чаще всего связывают с именем Мэрион Чейз, которая на первых порах была обычным преподавателем танца и танцовщицей. Она заметила на своих классах, что некоторые студенты больше интересовались чувствами, выразившимися в танце (одиночество, испуг, страх и т. д.), и в меньшей степени самой техникой танца. Тогда она стала больше обращаться к свободе движения, а не к механике танца, и тем самым открыла психологические преимущества, которые предлагал танец. Она перенесла акцент с танцевальной техники на выражение индивидуальных потребностей посредством движения.

Сначала М. Чейз работала с детьми и подростками в специальных школах и клиниках, а также в собственной студии. Работа танцовщицы произвела впечатление на психологов, психиатров и людей других профессий в области здравоохранения, к ней стали посылать пациентов, обращаться за помощью. Эта работа помогла ей понять значимость соотношения телесных и эмоциональных проблем. В тот период она начала формулировать многие идеи, которые впоследствии привели ее к работе с людьми, страдающими эмоциональными расстройствами.

В 1946 г. М. Чейз пригласили опробовать свои методы с госпитализированными психиатрическими больными. Этот год считают днем рождения танцевально-двигательной терапии. Спустя годы успешная работа Чейз с регрессивными, неразговаривающими и психотическими больными в госпитале получила национальное признание. Пациенты, которые считались безнадежными, смогли на танцевально-терапевтических сеансах включиться в групповое взаимодей-

ствие и могли выражать свои чувства. Это установление двигательного диалога с последующим обсуждением, вербализацией чувств, образов, мыслей и воспоминаний на танцевально-терапевтических сеансах часто становилось для пациентов первым шагом, необходимым для того, чтобы перейти к более традиционным вербальным видам психотерапии.

Профессиональная танцовщица из Европы Труды Шуп, переехавшая в США, сосредоточила свою психотерапевтическую работу на спонтанном, катарсическом высвобождении сдерживаемых чувств в танце и исследовании скрытых конфликтов, которые были источниками психического и физического напряжения. Она утверждала, что любой внутренний опыт находит полную реализацию в теле, и любое телесное переживание влияет на внутреннее самоощущение.

Мэри Уайтхаус под влиянием работ К. Юнга работала с бессознательным, используя технику «активного воображения» и понятие «аутентичного движения». Она считала, что танец — это путь к бессознательным переживаниям личности. Выраженные в танце, они становятся доступными для катарсического высвобождения и анализа. Цель терапевта — помочь клиенту в поисках «подлинного движения», которое является выражением Самости (по Юнгу, самость — это регулирующий центр психики и в то же время ее целое; самость никогда не может быть полностью схвачена сознанием, опыт самости и непрерывный процесс самореализации служат целью индивидуации).

М. Уайтхаус разработала процесс, названный ею «movement-in-depth»; он воплощал ее понимание танца, движения и глубинной психологии. Ее подход помог создать современную практику движения, называемую «аутентичным движением». В этом виде движения, базирующемся на принципах юнгианского анализа, пациенты протанцовывают свое ощущение внутренних образов, что помогает лучше понять движущие силы прошлого и настоящего.

Развитие танцевально-двигательной терапии шло от практики к теории, от профессионального танца к терапии. Постепенно интуитивно чувствуемые возможности психотерапии с помощью танца «обрастали» теоретическими построениями. Каждый танцетерапевт разрабатывал и теоретически обосновывал свою танцевальную терапию.

## **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ И ЗАДАЧИ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ**

Основные принципы танцевальной терапии таковы.

1. Тело и психика связаны нераздельно и оказывают постоянное взаимное влияние друг на друга. Для танцетерапевта главнейшим постулатом служит утверждение, что тело — это зеркало души, а движение является выражением человеческого «Я». Делая более гибким тело, мы делаем более гибкой и душу, и наоборот.

2. Танец — это коммуникация, которая осуществляется на трех уровнях: с самим собой, с другими людьми и с миром.

3. Холистический принцип, то есть принцип целостности, где триада «мысли — чувства — поведение» рассматривается как единое целое и изменения в одном аспекте влекут изменения в двух других.

4. Тело воспринимается как процесс, а не как предмет, объект или субъект. Слово «процесс» подчеркивает, что мы имеем дело не с данностью, статикой, а с чем-то постоянно изменяющимся. Мы научились контролировать тело, придавать ему определенные формы, вид, сдерживать его и думаем, что оно останется безответным, не даст никакой обратной реакции. Впоследствии возникают не всегда объяснимые симптомы, боли, появляются постоянно ощущаемое напряжение в теле, скованность, спектр движений становится все более ограниченным.

5. Обращение к творческим ресурсам человека как к неиссякаемому источнику жизненной силы и созидательной энергии [44].

*Основные задачи танцевальной терапии:*

1. Углубление осознания членами группы собственного

тела и возможностей его использования. Это не только улучшает физическое, эмоциональное состояние участников, но и служит развлечением для многих из них. В начале первого занятия психолог наблюдает за участниками, оценивает сильные стороны и изъяны «двигательного репертуара» каждого, затем определяет, какие движения подойдут каждому из клиентов лучше всего.

2. Усиление чувства собственного достоинства у членов

группы путем выработки у них более позитивного образа тела. Клиенты с серьезными нарушениями могут испытывать затруднения при проведении границы между собственным телом и объектами окружающей среды. В таких группах танцевальная терапия имеет своей целью создание участниками адекватного образа тела. Танец позволяет сделать образ своего тела более привлекательным, что напрямую связано с более позитивным образом « Я » .

3. Развитие социальных навыков посредством приобре-

тения участниками соответствующего приятного опыта. Танцевальные движения представляют собой относительно безопасное средство связи с окружающими во время обучения социально приемлемому поведению. Танцевальная терапия создает условия для творческого взаимодействия, позволяет преодолевать барьеры, возникающие при речевом общении.

4. Помощь членам группы в налаживании контакта

с их собственными чувствами путем установления связи чувств с движениями. При творческом подходе к движению под музыку танец приобретает экспрессивность, позволяю-

щую высвободить подавляемые чувства и исследовать скрытые конфликты, которые могут быть источником психического напряжения. Здесь психодинамическое понятие катарсиса распространяется на танец, поскольку танцевальные движения высвобождают скрытые чувства. Танцевальные движения не только экспрессивны, но и обладают способностью снимать физическое напряжение, в особенности если они включают раскачивание и растяжку.

5. Создание «магического кольца». Занятия в группе подразумевают совместную работу участников, игры и эксперименты с жестами, позами, движениями и другими невербальными формами общения. Все это в целом способствует приобретению участниками группового опыта, компоненты которого на бессознательном уровне образуют замкнутый устойчивый комплекс — «магическое кольцо».

Помимо вышеперечисленных решаются также и следующие задачи:

- повышение двигательной активности;
- коммуникативного тренинга и организации;
- социотерапевтического общения;
- получения диагностического материала для анализа поведенческих стереотипов клиента и его самопознания;
- раскрепощения клиента;
- поиска аутентичных путей развития [35].

## **ВИДЫ, ТЕХНИКИ И ЭТАПЫ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ**

Виды танцевальной терапии таковы:

- индивидуальная;
- диадная (парная);
- терапия в малых группах;
- ^ групповая.



Наиболее часто встречается на сегодняшний день групповая форма работы, которая отличается наибольшей эффективностью, так как чаще всего в нее включены методы индивидуальной и парной танцевально-двигательной терапии.

Эффективность применения танцевально-двигательных методов в групповой форме работы заключается в следующем.

1. Танцевать или двигаться может каждый человек, вне зависимости от возраста, пола, социального положения, уровня образования, ценностей, установок и даже здоровья (не считая случаи обездвиживания).

2. Использование танцевально-двигательных техник позволяет:

- провести диагностику как отдельной личности, так и группы в целом (выявить стереотипы движения, мышечные зажимы, проблемные зоны);
- снять напряжение (первичное — в начале группы или постоянное, принесенное на группу из социальной жизни);
- приобрести новые паттерны движения, способствующие эффективному взаимодействию с собой, миром и людьми посредством изучения себя и подражания другим;
  - изменить стиль общения с окружающими;
- научиться осознавать свои и чужие желания, чувства, поступки, посредством анализа движений;
- достаточно быстро создать атмосферу доверия, способствующую развитию групповой сплоченности и психологической поддержки.

3. Изменение движений приводит к изменению качеств личности, проявлению индивидуальности, искренности, спонтанности, принятию себя, и, как следствие, происходит изменение установок, стереотипов коммуникаций [20].

## *Виды, техники и этапы танцевальной терапии*

### Техники танцевальной терапии:

1. Спонтанный, неструктурированный танец. Одним из основных методов танцевальной психотерапии является использование преимущественно спонтанного, неструктурированного танца (индивидуального, диадного, группового) для самовыражения и выражения отношений.

2. Круговой танец. Использование кругового танца занимает в танцевальной терапии особое место. В силу того, что круговой танец — это исторически первая форма танца, в мифологическом сознании первобытного человека сопряженная с определенными культурами. Ему приписывается функция пробуждения архетипических переживаний. В психотерапевтическом процессе круговой групповой танец выполняет такие функции: снижения тревожности и сопротивления; возникновения чувств общности, сопричастности; развития внутрисовместного единства и межличностных отношений. Круг рассматривается как базовая для танцевальной терапии фигура, где каждый может двигаться одновременно, в отличие от «последовательной» вербальной терапии. Варианты использования этого методического приема разнообразны: например, им можно начинать и заканчивать сессию или использовать его на ранних этапах развития терапевтической группы для создания безопасной и доверительной атмосферы.

3. Аутентичное движение. Аутентичное движение, с одной стороны, считается одним из методических приемов танцевальной терапии, который представляет собой внутренне направленные движения, во время выполнения которых терапевт выступает в роли наблюдателя, а с другой стороны, двигательной практикой, используемой вне терапевтического контекста. В рамках танцевальной терапии процесс аутентичного движения выглядит следующим образом: один человек двигается в присутствии другого. Он на-

чинает двигаться с закрытыми глазами, руководствуясь своими внутренними ощущениями, а «наблюдатель» сидит вне двигательного пространства и концентрирует внимание на двигающемся. Метод аутентичного движения способствует выражению разнообразных аспектов личности, как сознательных, так и бессознательных, в безопасной обстановке принятия и внимания. В рамках групповой работы в качестве наблюдателя могут выступать психолог, отдельные участники группы или группа участников в целом. Наблюдатель аутентичного движения играет особую роль — он приносит специфическое ощущение присутствия в опыт двигающегося [44].

#### Этапы танцевальной терапии

Первый этап занимает несколько минут. Обычно на нем проводится разминка, помогающая каждому участнику подготовить свое тело к работе. Разминочные упражнения затрагивают три аспекта: физический («разогрев»), психический (идентификация с чувствами) и социальный (установление контактов). Одним из вариантов начала занятий предусматривается выполнение спонтанных движений свободной формы под попурри из разных мелодий. Здесь встречаются упражнения, включающие растяжки, раскачивание, хлопки, потряхивания, которые, начиная с кистей рук, распространяются на локтевые суставы, плечи, грудную клетку и затем на ноги. Эти упражнения повторяются до тех пор, пока вся группа не разогреется.

На втором этапе происходит разработка общегрупповой темы. Например, разрабатывается тема «встреч и расставаний». На уровне движений могут «встречаться» и «расставаться» отдельные части тела. Кисти рук и локти могут «встретиться», чтобы тут же «расстаться», или они могут «встретиться», чтобы «вступить в драку» или чтобы «обнять» друг друга. Взаимодействию между членами группы

могут способствовать встрече ладоней одного с локтями другого и т. д.

На заключительной стадии занятия тема разрабатывается с использованием всего предоставленного группе пространства, при этом меняется скорость движений и их последовательность. Руководитель либо определяет характер движения участников, либо сам их повторяет. Он создает обстановку спокойствия и доверия, позволяющую участникам исследовать себя и других, а также отражает и развивает спонтанные движения участников группы. Обычная продолжительность занятия — 40-50 минут. Занятия могут быть ежедневными, еженедельными (на протяжении нескольких месяцев или лет). В профилактических целях возможно проведение одноразовых танцевальных марафонов. Оптимальный количественный состав группы — 5-12 человек.

Спорным является вопрос о характере музыкального сопровождения занятий. Одни руководители предпочитают стандартные магнитофонные записи народной и/или танцевальной музыки, другие — собственное (или своих ассистентов) импровизированное музыкальное сопровождение. Во всех случаях подчеркивается, что индивидуально-культурная значимость предлагаемой для клиента музыки не должна перекрывать значимость и удовольствие от собственной двигательной активности, поэтому лучше использовать незнакомые группе мелодии, умеренную громкость звучания и физиологически ориентированные ритмы [35].



# ИГРОВАЯ ТЕРАПИЯ

## ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ИГРОВОЙ ТЕРАПИИ

Игровая терапия — это психокоррекционное использование игры, которое оказывает сильное влияние на развитие личности, способствует созданию близких отношений между участниками группы, помогает снять напряженность, повышает самооценку, позволяет поверить в себя в различных ситуациях общения, поскольку в процессе игры снимается опасность социально значимых последствий.

Игровую терапию можно описать как процесс проецирования опыта, чувств, мыслей и желаний человека на игрушки и на различные вещества, такие как песок, краска или вода. Клиент выбирает для себя такие игрушки, на которые он может спроецировать свой прежний опыт, затем использует эти объекты, чтобы примерить на них роли и взаимоотношения, которые он хочет исследовать. Важность символической игры состоит в том, что она представляет собой способ, с помощью которого клиент может исследовать свой прошлый опыт, оставаясь на безопасном расстоянии от реальной действительности.

### *Характерные особенности игры:*

1. Играющий выполняет реальную деятельность, осуществление которой требует действий, связанных с решением вполне конкретных, часто нестандартных задач.

2. Некоторые моменты этой деятельности носят условный характер, что позволяет отвлечься от реальной ситуа-

ции, а также от ответственности и обстоятельств, связанных с этой ситуацией.

3. Отличительными признаками развития игры являются быстро меняющиеся игровые ситуации, в которых оказывается персонаж, и столь же быстрое приспособление персонажа к новой ситуации.

*Основная цель игровой терапии* — помочь клиенту выразить свои переживания через игру, а также проявить творческую активность в разрешении сложных жизненных ситуаций, «отыгрываемых» или моделируемых в игровом процессе [35].

*Задачи игровой терапии:*

- облегчение эмоционального состояния клиента;
- осознание и принятие своего «внутреннего ребенка», развитие чувства самооценности;
- развитие способности эмоциональной саморегуляции;
- восстановление доверия к миру;
- коррекция и профилактика поведенческих отклонений.

*Механизм психокоррекционного воздействия.* Спонтанное самовыражение в игре позволяет «внутреннему ребенку» клиента освободиться от болезненных внутренних переживаний, связанных с негативным эмоциональным опытом (катарсис). Включение волевых механизмов, активизация творческого поиска новых, более адекватных способов реагирования в проблемных ситуациях, наряду с более глубоким самопознанием и пониманием своих отношений со значимыми людьми, способствуют позитивным изменениям на поведенческом уровне.

## **ИГРОВАЯ ТЕРАПИЯ С ДЕТЬМИ**

Игровой терапией называют метод лечения или коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у детей, в осно-

ву которого положен свойственный ребенку способ взаимодействия с окружающим миром — игра.

Основная *цель* игровой терапии заключается в том, чтобы помочь ребенку выразить свои переживания наиболее приемлемым для него образом — через игру, а также проявить творческую активность в разрешении сложных жизненных ситуаций, «отыгрываемых» или моделируемых в игровом процессе. Данный методологический подход является одним из самых эффективных и широко используемых в работе с детьми, пережившими насилие, как в отечественной, так и в зарубежной психолого-социальной практике [35].

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

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

*Возможности* игровой терапии:

- предупреждение развития у детей нервно-психических патологий (снятие болезненного внутреннего напряжения, фрустрации, повышенной тревожности, смягчение чувства недоверия к миру, враждебности к окружающим и аутоагрессивных тенденций);
- коррекция поведенческих проблем;
- развитие творческого потенциала.

К основным *задачам* игровой терапии относятся:

- отклонений и облегчение психологического страдания ребенка;
- укрепление собственного «Я» ребенка, развитие чувства самоценности;
- развитие способности эмоциональной саморегуляции;
- восстановление доверия к взрослым и сверстникам, оптимизация отношений в системах «ребенок—взрослые», «ребенок—другие дети»;
- коррекцию и предупреждение деформаций в формировании «Я-концепции»;
- коррекцию и профилактику поведенческих реакций.

### **Организация пространства кабинета игровой терапии**

Идеальная игровая комната должна быть достаточно просторной, чтобы не стеснять движений клиента, однако она не должна быть слишком большой, чтобы клиент не чувствовал себя потерянным и отделенным от психолога.

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

Желательно, чтобы одна половина пола комнаты была покрыта линолеумом, а другая — ковром, чтобы можно было проводить занятия с использованием глины, песка, воды на линолеуме и иметь чистое пространство для спокойных упражнений и обсуждений. На ковре можно также выполнять кувырки и падения, а также просто лежать или сидеть. Также желательно наличие раковины для свободного доступа к воде.

В оборудование кабинета должны входить:

- художественные материалы — карандаши, пастель, фломастеры, краски и т. д.;



- бумага разных размеров;
- куклы, игрушечные солдатики и армейское снаряжение;
- кукольные дома с набором мебели и фигурок, изображающих членов семьи (детей разных возрастных групп, папу, маму, бабушку, дедушку), звериную семью (например, медведей или зайцев);
- игрушечные предметы быта (телефоны, посуда, кухонная плита, утюг, холодильник и т. д.);
- настольные игры;
- кубики разных размеров;
- тематические игровые наборы (доктор, парикмахер);
- игрушечный транспорт (машинки, кораблики, паровозики);
- музыкальные инструменты, исключая духовые;
- пустые консервные банки из-под фруктов и овощей;
- картонки из-под яиц;
- губка, полотенце, веревка, лоскутки;
- клей, прозрачный скотч;
- разнообразные природные материалы (глина, песок, камушки, ракушки, палочки, мох, кора и плоды деревьев).

После каждого сеанса в игровой комнате необходимо наводить порядок и расставлять предметы по местам. Игровая комната должна представлять собой образец порядка и надежности. Частью этой надежности является то, что каждый предмет всегда находится на своем месте [24].

### **Основные направления игровой терапии**

Игровая терапия, как известно, имеет несколько направлений (психоаналитическая, игровая терапия отреагирования, игровая терапия построения отношений, игровая тера-

пия центрированная на клиенте, сказочная игротерапия), которые имеют свои особенности и обоснование использования терапевтических техник.

Так, психоаналитическое направление игровой терапии было впервые представлено известным психоаналитиком М. Кляйн в 1920-х гг. Суть психоаналитического подхода в игровой терапии состоит в предположении о том, что детская игровая деятельность всегда содержит символический смысл. Через игру ребенок выражает бессознательные импульсы, влечения, подавленные фантазии и т. д. Таким образом, игра в работе с детьми заменяет метод свободных ассоциаций, применяемый во взрослом психоанализе, и может позволить аналитику непосредственно соприкоснуться с бессознательным ребенка. Символические смыслы должны быть проинтерпретированы аналитиком. Эго (сознательное «Я») ребенка укрепляется, когда аналитику удастся помочь ему достичь инсайта и, как следствие, более полного понимания себя и своих отношений с другими. А. Фрейд с успехом применяла игротерапию в работе с детьми, пережившими бомбежки Лондона во время Второй мировой войны. Она делала акцент на двух важных моментах: во-первых, игротерапия позволяет детскому психоаналитику быстрее установить с маленьким клиентом эмоциональный контакт; во-вторых, выражая в процессе игры свои переживания, ребенок может освободиться от страха перед психотравмирующими событиями и тем самым избежать формирования серьезной нервно-психической патологии.

Идеи А. Фрейда нашли развитие в игровой терапии отреагирования Д. Леви. Для этого подхода характерно моделирование определенной, тревожащей, пугающей ребенка жизненной ситуации, конечно же, в большинстве случаев в проективной форме. Воссоздание психотравмирующего события в безопасном пространстве игровой комнаты позволя-

ют ребенку максимально полно выразить свое отношение к нему и освободиться от негативных чувств (ужас, боль, ярость и т. п.). Также в процессе терапии ребенок становится «режиссером» разыгрываемого события и тем самым его внутренний опыт меняется. Он больше не чувствует себя только лишь пассивной жертвой в психотравмирующей ситуации, но приобретает чувство уверенности в своей способности действовать активно.

В игровой терапии построения отношений (Ф. Аллен, Д. Тафт) акцент делается на эмоциональных отношениях между терапевтом и ребенком, которым придавалось значение исцеляющей силы. Процесс спонтанной игры протекает в присутствии взрослого (игротерапевта), который с интересом, вниманием и уважением относится к личности ребенка. Терапевт эмоционально вовлечен в отношения с ребенком. Это должно способствовать постепенному обретению детьми чувства собственной уникальности и самооценности. Данный подход обладает особой ценностью в работе с детьми, подвергавшимися эмоциональному насилию, отвержению. Игровая терапия для них должна стать способом познания здоровых межличностных отношений, полных ответственности, заботы и тепла.

Игровая терапия, центрированная на ребенке, основывается на базовых принципах теории К. Роджерса — убежденности терапевта в наличии врожденной способности ребенка к спонтанному психическому развитию, личностному росту и самодетерминации. В процессе игротерапии происходит восстановление нарушенной способности ребенка к саморазвитию и коррекция фрустрирующих отношений ребенка со значимыми взрослыми. Основной прием роджерсовского игротерапевта — создание атмосферы безоценочного принятия, эмпатического понимания и эмоциональной поддержки ребенка. Терапевтический эффект достигается

за счет того, что ребенок получает опыт свободного самопроявления, спонтанной игры в присутствии взрослого, воспринимающего его как личность, имеющую безусловную ценность.

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

Гуманистическую игровую терапию можно применять к детям практически любого уровня развития, потому что терапевтическая среда должна устанавливаться так, чтобы соответствовать потребностям каждого ребенка. Гуманистический подход можно применять в работе с детьми, демонстрирующими разнообразные психопатологические симптомы, так как терапевтическая среда может быть модифицирована специально под них. Поскольку подобная терапия считается очень мягкой, возникает меньше ятрогенных эффектов (ятрогенные эффекты — неблагоприятные эффекты, вызванные методами и условиями лечения), и поэтому возникает меньше проблем при психокоррекции большого количества детей. Гуманистическая терапия обычно не рекомендуется для работы с очень агрессивными детьми или с детьми, склонными к отреагированию. Жесткая система и ограничения, которые требуются таким детям, несовместимы с философией данного подхода.

*Основные правила гуманистической игровой терапии:*

1. Психолог развивает теплые, дружеские отношения с ребенком. Контакт с ребенком следует устанавливать как можно быстрее.

2. Психолог полностью принимает ребенка таким, какой он есть.

3. Психолог создает условия дозволенности в отношениях, так чтобы ребенок ощущал себя свободным в полном выражении своих чувств.

4. Психолог готов осознавать чувства, выражаемые ребенком, и отражать их так, чтобы ребенок достигал инсайта, понимал свое поведение.

5. Психолог сохраняет глубокое уважение к способности ребенка решать собственные проблемы, если ему предоставляется такая возможность. Ответственность за выбор и за проведение изменений лежит на ребенке.

6. Психолог никоим образом не пытается направлять действия ребенка или его речь. Ребенок — ведущий, а психолог следует за ним.

7. Психолог не пытается ускорить ход лечения. Это постепенный процесс, и терапевт должен это осознавать.

8. Психолог устанавливает только те ограничения, которые необходимы для закрепления эффектов терапии в реальной жизни и для того, чтобы ребенок осознал меру своей ответственности в их отношениях.

Исцеляющими элементами гуманистической игровой терапии служат отношения, развивающиеся между ребенком и психологом, инсайт, достигаемый ребенком через отражение его поведения психологом, и освобождение стремления ребенка к самоактуализации, происходящее в условиях здоровой среды терапевтических сессий. Психолог создает среду, позволяющую ребенку играть и удовлетворять свои биологические, личностные и межличностные потребности

такими способами, которые не требуют отказа от собственной личности. Гуманистическая игровая терапия заключается в том, что ребенок регулярно и последовательно помещается в здоровую среду игрового кабинета, в атмосферу теплоты и принятия, создаваемую психологом. Очень важно, что психолог использует отражение, а не интерпретацию. При отражении терапевт проявляет свое внимание к игре, словам, мыслям и чувствам ребенка. Отражения обычно не так сложны, как интерпретации, потому что их цель не осознание ребенком источников собственных проблем, а фокусирование его внимания на процессе взаимодействия с психологом. Критерием необходимости завершения коррекции является способность сохранять позитивные поведенческие изменения за пределами игровой комнаты.

Среди отечественных подходов к игротерапии можно выделить сказочную игротерапию (Г. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко и др.). Это эклектическая форма игровой терапии, в которой могут сочетаться принципы, приемы и техники различных школ. Однако сказочную игротерапию можно отнести скорее к директивным формам. Ребенку чаще всего предлагаются какие-нибудь инструкции, то есть игровой процесс в значительной степени структурирован взрослым. Основным признаком сказочной игротерапии является обязательное присутствие сказочного мотива в инструкции. Иногда инструкции к играм переписываются в форме сказок, иногда, наоборот, игра придумывается по мотивам определенной сказки. Ценность метода заключается в его дидактической направленности. Этот подход может с успехом применяться в работе с детьми, провоцирующими гнев окружающих. Иницируя разыгрывание специально подобранной сказочной истории в детской терапевтической группе, игротерапевт в доступной ребенку форме объясняет, каким образом и почему его действия вызывают агрессию других людей. При

этом ребенку сразу же предлагаются новые, конструктивные варианты поведения и он имеет возможность, проиграв их, получить позитивную обратную связь от других участников терапевтической группы.

## **ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ**

При работе со взрослыми чаще всего используется такой вид игровой терапии, как песочная терапия, или игра с песком. Это один из психокоррекционных, развивающих методов, направленных на разрешение личностных проблем через работу с образами личного и коллективного бессознательного.

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

Метод построен на сочетании невербальной (процесс построения композиции) и вербальной (рассказ о готовой композиции, сочинение истории или сказки, раскрывающей смысл композиции) экспрессии клиентов.

Песочная терапия позволяет клиентам использовать свой бессознательный материал и выводить его на сознательный уровень. Задача психолога — способствовать этому процессу.

В ходе песочной терапии клиентам предоставляется возможность выбрать любые предметы из огромного количества и расположить их на подносе с песком, создавая тем самым своеобразный трехмерный коллаж или ассамбляж.

Создавая композицию, клиент глубоко погружается в процесс творчества, и это напоминает работу художника или процесс создания ритуальных изделий. Включение в песочную композицию разнообразных объектов порой придает ей

сходство с «магическими» изображениями. При восприятии находящихся в песочнице предметов необходимо учитывать физические свойства материалов, из которых они изготовлены, поскольку они дополняют психологическое значение самих предметов.

В течение всего курса песочной терапии психолог должен следовать за клиентом и не делать интерпретации, даже когда необходимо принять на себя роль фасилитатора. Роль арт-терапевта — быть свидетелем, соблюдать права клиента и с уважением относиться к его трудностям. Арт-терапевт создает безопасное, защищенное место и поддерживает у клиента чувство безопасности.

Хотя большинство специалистов отводят на песочную сессию 50 минут, лучше планировать 1,5 часа. Расширенная во времени процедура позволяет клиентам спокойно строить и осознавать.

### **История возникновения песочной терапии**

Впервые идея использования песка в игре с больными и психологически неблагополучными детьми была реализована английским детским психотерапевтом Маргарет Ловенфельд в 1930-х гг. М. Ловенфельд придавала большое значение тактильному контакту ребенка с песком и водой, дополнявшему проективную игру с различными предметами и куклами. Она работала с двумя подносами, один из которых был наполнен песком, другой — водой. Детям также предлагались обычные формочки для игры в песочнице и коробки с миниатюрными игрушками. Ребенку предоставлялась возможность свободно играть с песком, водой и фигурками. Дети называли этот процесс «строить мир». М. Ловенфельд так и назвала свою методику — техника «построения мира».

В 1950-х гг. швейцарский психоаналитик Дора Кальфф, внимательно изучив методику «построения мира», начала раз-



рабатывать юнгианскую песочную терапию, ставшую впоследствии самостоятельным направлением в психотерапии. Д. Кальфф положила в основу своего подхода к песочной терапии теорию К. Г. Юнга. Технология работы с песком была ей модифицирована в соответствии с теоретической базой.

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

Как уже говорилось, в качестве материалов используются песок, вода и миниатюрные фигурки. С их помощью клиентам предлагается создавать композиции в специальном подносе. После завершения работы с песком клиент дает название своему творению и рассказывает о нем психологу.

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

### **Основные цели, задачи и возможности песочной терапии**

Основная *цель* песочной терапии — помочь клиенту достигнуть эффекта самоисцеления посредством спонтанного творческого выражения личного и коллективного бессознательного, включение его в сознание, укрепление его «Эго» и установление качественно нового взаимодействия Эго с глубинным источником психической жизни — целостным «Я». В результате происходит значительное усиление способности человека к самодетерминации и саморазвитию.

Механизм психокоррекционного воздействия — установление клиентом связи, контакта с глубинными пластами

собственной психики, встреча с неосознаваемыми частями «Я», их интеграция в сознание и достижение посредством этого лучшего понимания себя и большей психической целостности.

**Основные задачи песочной терапии:**

- возвращение в состояние играющего, свободно творящего ребенка посредством глубокой возрастной регрессии;
- соприкосновение с вытесненным и подавленным материалом личного бессознательного, его включение в сознание;
- соприкосновение с архетипами коллективного бессознательного, постижение самых таинственных пластов психики;
- проработка архетипических содержаний индивидуальной психики, выведение их из глубины бессознательного и интеграция в сознание.

**Возможности песочной терапии.** Данный метод позволяет гармонизировать (упорядочить) внутренний душевный хаос посредством:

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

## Оснащение кабинета песочной терапии

Подносы с песком. Для песочной терапии требуются два деревянных ящика прямоугольной формы размером 49,5 х 72,5 х 7 см (часто используются другие пропорции, например 50 х 70 х 8 см или 49 х 70 х 10 см). Эти размеры чрезвычайно важны, поскольку они позволяют клиенту удерживать в поле зрения всю композицию, а не отдельные ее фрагменты. Один из подносов используется для сухого, а другой — для влажного песка! Дно и внутренняя часть бортов должны быть окрашены в голубой цвет, символизирующий воду и бессознательное, снаружи поднос должен иметь бежевый цвет, символизирующий песок и сознание.

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

Коллекция миниатюрных фигурок и предметов. Для песочной терапии потребуются:

- фигурки людей разного пола и возраста, представители различных исторических эпох и разнообразных профессий. Кукольные семейства, фантастические существа, персонажи сказок, легенд, мифов, боги и богини разных народов, колдуны, ведьмы и др.;
- животные (наземные, летающие, водные обитатели) как дикие, так и домашние, а также вымершие и доисторические представители фауны, фантастические животные (единорог, грифон, пегас и т. п.);
- дома, другие жилища, мебель, мосты, лестницы, заборы, ворота, здания, имеющие специальное предназначение (вокзалы, больницы, школы и т. п.), храмы различных религий;
- продукты питания, домашняя утварь, орудия труда;
- деревья, кусты, цветы и другие растения;

- природный материал: камешки, мох, кора деревьев, плоды деревьев, ракушки, кораллы, перышки, сухие ветки, засушенные цветы;
- небесные объекты (солнце, луна, звезды, радуга и пр.);
- транспортные средства (наземные, водные, воздушные);
- «мультяшные» персонажи;
- маски;
- монеты, пуговицы, ювелирные изделия, нитки, кусочки кожи, меха;
- зеркала;
- ритуальные предметы;
- миниатюрные часы, весы, маятник;
- ларцы, коробочки;
- миниатюрные музыкальные инструменты;
- разноцветные стеклянные и хрустальные шарики, и многое другое.

### **Условия применения, этапы и стадии**

**Показания к использованию песочной терапии.** Песочную терапию применяют в том случае, если клиент:

- направлен к вам специально для этой работы;
- неспособен объяснить словами то, что он чувствует или думает;
- ограничен в проявлении своих чувств или находится в состоянии фрустрации;
- переживает экзистенциальный кризис;
- остро переживает возрастной кризис;
- борется с решением, которое должен принять;
- имеет психологическую травму.

**Противопоказания к использованию песочной терапии.** Песочную терапию нельзя применять, если:

- клиент сильно сопротивляется песочной терапии;

- уровень доверия между психологом и клиентом недостаточно высок;
- клиент характеризуется повышенной возбудимостью.

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

Периодичность консультаций зависит от остроты проблемы. Обычно рекомендуется проводить их 1-2 раза в неделю. Полный курс песочной терапии может составить 12-15 сессий.

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

В процессе песочной терапии выделяют следующие начальные этапы:

Этап 1 — сбор информации и установление доверительных отношений с клиентом. На первой встрече с клиентом необходимо обсудить ряд подходов, которые вы можете использовать в ходе терапии. Обратив его внимание на подносы с песком и коллекцию фигурок, можно рассказать о песочной терапии как одном из методов, которые вы используете.

Этап 2 — наблюдение. Понаблюдайте за реакцией клиента на коллекцию. Обратите внимание, касается ли он песка, близко ли рассматривает специфические объекты или кажется полностью незаинтересованным и быстро уходит из игровой зоны.

Этап 3 — знакомство клиента с песочной терапией. Предоставить возможность клиенту потрогать песок, показать дно песочницы, показать ему разнообразие объектов и других материалов и сообщить, что он (или она) может не использовать никаких объектов либо брать только несколь-

ко фигурок или столько, сколько захочет. Расскажите о том, что все предметы размещены по категориям, это облегчит поиск. Покажите клиенту кувшин воды, бумажные полотенца или салфетки и напомните, что он может использовать сухой или влажный песок.

Некоторые клиенты предпочитают говорить или взаимодействовать с психологом. В такой ситуации главное — избегать интерпретаций или вопросов, которые могли бы повлиять на клиента и увести его в сторону от процесса.

В самом процессе песочной терапии выделяют следующие стадии:

1. Создание песочной картины. Инструкция: выберите, пожалуйста, все те фигурки, которые привлекают вас или отталкивают. Выбирайте столько фигурок, сколько хочется. У нас есть один час, и вы можете сами определить себе время для выбора. Все, что вы выберете, вы должны разместить на подносе (в песочнице). Когда клиент предоставлен процессу — это его время для выбора объектов и темы песочной картины. В этот момент важно соблюдать тишину, не вмешиваясь в процесс и не давая никаких советов.

2. Дистанцирование и переживание песочной картины. Если клиенты демонстрируют очевидные эмоциональные невербальные реакции, необходимо обратить на это внимание. Например, если клиент вздыхает, вы можете сказать: «Что-то, кажется, глубоко трогает вас». Не задавайте вопросов. Диалог на этом этапе — исключительно между клиентом и его миром. Ваши реакции или комментарии предназначены только для того, чтобы позволить ему знать, что вы слышите его и проявляете внимание к его утверждениям. Делайте устные комментарии только в том случае, если чувствуете, что клиент нуждается в подтверждении вашего присутствия. Важно понимать — ваши слова не по делу могут быть вторжением.

3. Взаимодействие с песочным миром. Клиент может манипулировать с объектами песочного мира: перемещать их, удалять из подноса или добавлять какие-либо новые объекты. Если клиент что-то изменил, дайте ему возможность повторно погрузиться в свой мир. Обратите внимание на любые изменения в самом клиенте (чувства, поведение), которые произошли с преобразованием мира.

4. Путешествие по «песочному миру». Клиент выступает в роли гида своего песочного мира или рассказчика. Если в процессе описания мира вы наблюдаете телесные реакции клиента, можно спросить: «Что вы испытываете сейчас в вашем теле?» Когда процедура близится к завершению, необходимо спрашивать клиента, каким образом он (или она) хотел бы завершить сегодняшнюю встречу: «Сегодня мы заканчиваем. Сейчас у вас есть возможность оставить мир таким, как он есть, или что-либо поменять в нем».

5. Интеграция полученной символической информации на более сознательный уровень. Необходимо помочь клиентам связать значимые символические образы из их песочных миров и значения этих образов с их реальной жизнью. Клиент должен увидеть связь между тем, что выяснилось в подносе, с ежедневными событиями. Можно сказать следующее: «Вы только что создавали в песке свой мир. Насколько события в подносе похожи на те, что происходят в вашей жизни теперь?»

6. Разборка песочной картины. При уборке использованных материалов лучше всего сразу расставлять фигуры на их места, по категориям. Это облегчит выбор следующим клиентам. Для этого не забудьте выделить дополнительное время на организационные моменты.

Основные вопросы арт-терапевта к клиенту:

- Если бы поднос был бы картиной, то какое бы название имела эта картина?

- Каковы ваши впечатления, ощущения от процесса создания песочной картины?
  - Что является для вас особенно важным или полезным в этой картине?
  - Как сюжет или герои вашей композиции могут помочь вам в вашей жизни?
  - Быть может, вы сделали для себя некое открытие или важное наблюдение: если это так, хотели бы вы об этом рассказать?
- Таким образом, стратегия психолога заключается в максимальном содействии клиенту в процессе понимания самого себя и осмысления закономерностей собственной жизни [17].

### **Проведение анализа песочницы**

Анализ проводится на следующих уровнях.

Первый уровень — объект является тем, чем называет его клиент. Сначала при анализе учитываются те значения, которые приписывают объектам сами клиенты. Например, часто кедровые шишки служат в клиентских мирах деревьями, камешки — ступеньками, коробка из-под сигарет — современным блочным домом и т. п.

Второй уровень — функциональное значение объекта, то, какими функциями он обладает. Например, если в подносе находится дом, то его функциональное значение — уют, тепло, защита, жилище, отделение, сохранение и др.

Третий уровень — символическое значение объекта, то есть то значение, которое приписывается объекту с точки зрения религии, культуры, ментальности. Для этого психологам понадобится словарь или энциклопедия символов.

Соединяя информацию, полученную на всех трех уровнях анализа, психолог так же связывает все символы, объ-



екты и образы между собой, как это делается, например, при анализе проективных рисуночных тестов.

Кроме этого песочные терапевты обращают внимание на следующие моменты:

- первую фигуру, размещенную в подносе (то, что наиболее актуально на сегодняшний день);
  - фигуры, отобранные для строительства, но оставленные в корзинке вне подноса (то, что еще не готово стать видимым, но уже обозначено);
  - фигуры, которые часто переставлялись в ходе строительства (то, что является объектом постоянных манипуляций);
  - название песочной композиции, которое может предоставить много информации, так как оно интегрирует в себе все его содержание и фактически является семантическим кодом.
- Анализ песочного мира психолог осуществляет только для себя. Это необходимо для построения психотерапевтической гипотезы, прогноза развития процесса клиента и др. Клиенту его мир ни при каких обстоятельствах не анализируется и не интерпретируется.

### ***Ключевые характеристики песочных картин***

Выделяют следующие ключевые характеристики песочных картин: энергоинформационное поле; основная идея; сюжет (или сюжеты); конфликтное содержание; ресурсное содержание; символическое поле.

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

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

2. Основная идея песочной картины. Основная идея песочной картины отражает актуальные жизненные ценности, потребности, «зону ближайшего развития» автора. Иными словами, основная идея расскажет о том, что является для клиента наиболее значимым в данный момент и над чем он сознательно или бессознательно работает, к чему стремится.

Узнать основную идею песочной картины можно, как минимум, тремя способами:

1) попросить клиента дать название миру, созданному в песочнице;

2) предложить клиенту ответить на один из вопросов:

- что это за мир?

- что это за страна?

- что самое главное жители этой страны могли бы сказать жителям других стран и миров?

- чему нас может научить опыт путешествия по этой стране, по этому миру?

3) предложить клиенту описать песочный мир.

3. Сюжет (или сюжеты) песочной картины. Сюжет песочной картины отражает динамику некоторого внутреннего процесса. Иногда бывает так, что внутри картины имеются два и более связанных между собой сюжета. Например, Две страны, три мира, два и более главных героя. Бывает, что сюжеты посвящены одному действующему лицу, но описывают разные возрастные промежутки его пути — детство, юность, зрелость.

Условно картины по сюжетной динамике можно разделить на три вида:

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

Динамичные картины, как правило, описывают героя (или героев), которые куда-то идут, стремятся к чему-либо, чего-то хотят, что-то ищут. На картине мы застаем их на определенном отрезке пути. Мы можем увидеть их прошлое (мир, из которого они вышли) и их будущее (мир, куда они стремятся). Преимущество динамичных картин для психолога состоит в том, что фактически клиент уже сам рассказывает о целях консультирования (правда, в зашифрованном виде). Он знает, к чему он должен прийти, что получить, какие средства для этого использовать.

Статичная картина — это стоп-кадр какого-либо сюжета. В статичной песочной картине время остановилось. Герои таких картин, как правило, ведут оседлый образ жизни, или мы их застаем в момент какого-либо действия (работа, игра, трапеза, купание, загорание, охота и пр.), но в любом случае это привычный для них вид деятельности. Чтобы выявить сюжет в статичной картине, можно дать клиенту такие задания: «Расскажите историю этой страны. С чего все начиналось, кто ее создавал, как это происходило?», «Что ожидает эту страну в будущем?», «Представьте себе, что первый день творения в этой стране закончился, наступила ночь, а за ней и новый день. Расскажите, что произошло в этой стране?» Если в стране не происходит никаких значимых событий, сюжетная динамика проявляется только в смене видов деятельности героев. Это может означать, что человек нашел для себя некую «зону стабильности» и пока не стремится ее покинуть. По-видимому, ему нужно некоторое время «пожить» в этой стране, чтобы набраться сил для путешествий и приключений.

В смешанных песочных картинах статическое благополучие нарушается динамизмом какого-либо героя. Смешанные картины могут содержать два мира — статичный и динамичный. В любом случае смешанная картина говорит о некотором внутреннем противоборстве, противоречии и поиске стабильности. Данный вид картин проливает свет и на конфликтное содержание песочных композиций [17].

### **Виды содержаний песочных картин**

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

Конфликтное содержание песочной картины может быть описано следующими характеристиками:

- уровень агрессии;
- направленность агрессии;
- адресность агрессии;
- динамика проработки внутреннего конфликта.

*Уровень агрессии* может быть высоким, средним и низким. Высокий уровень агрессии проявляется в том случае, если в песочнице разворачиваются баталии или имеется персонаж, по отношению к которому направлены активные агрессивные действия. Если герои картины только готовятся к войне или во внешне спокойном мире есть некоторое количество вооруженных фигур, не задействованных в активных военных действиях, то можно говорить о среднем уровне агрессии. Если песочная картина представляет собой мирное зрелище, мы наблюдаем низкий уровень агрессии.

*Направленность агрессии* может быть выражена как аутоагрессия и гетероагрессия. Аутоагрессия проявляется в Разрушительных действиях по отношению к главному герою песочной сказки, в неприятностях, которым подвергает его автор. Гетероагрессия — через противоборство армий в

песочнице, а также в активных агрессивных действиях главного героя по отношению к другим персонажам и элементам композиции.

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

2. Ресурсное содержание песочной картины. Ресурсное содержание песочной картины служит опорой для психологического консультирования и является интегральной характеристикой.

Проявление ресурсного содержания:

- Наличие особой позитивной энергии в картине. Какой-то участок картины или композиция в целом греет душу. Если попросить рассказать об этом подробнее, можно актуализировать ресурсные ипостаси личности.
- В картине или рассказе о ней имеется созидательная идея, стремление. Если психолог на этом акцентирует внимание клиента, можно актуализировать его ресурсные возможности.
- Сюжет песочной картины жизнеутверждающий, и на этом можно построить линию консультирования.
- Ощущение освобождения от напряжения после отыгранного конфликта. Теперь, когда добро победило зло, можно «начинать новую жизнь».
- Гибкость и изобретательность героя композиции в поиске способов преодоления трудностей. Обычно это можно установить из рассказа клиента о картине. Если герой комбинирует прямую агрессию, хитрость, покровительство, избегание, взаимопомощь и другие способы для преодоления трудной ситуации, можно

говорить об его адаптивных ресурсах. У него имеется высокий потенциал для того, чтобы приспособиться к различным условиям, а также для того, чтобы успешно разрешать сложные ситуации.

- Потенциальные, ресурсные возможности человека проявляются в его песочной картине в качестве чудесных предметов, несущих избавление или счастливое разрешение ситуации. Впоследствии мы сможем к ним обращаться для поддержки и усиления «Я» клиента.

- Наличие фигур-помощников.

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

Для удобства понимания можно условно разделить символическое поле песочной картины на три части:

1) символизм пространственного расположения предметов в песочнице;

2) символизм ландшафта песочной картины;

3) символизм предметов, использованных в песочной картине.

Последовательно рассмотрим каждую часть символического поля песочной картины, условно разделяя символическое поле на три части, помня о том, что они существуют в единстве друг с другом.

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

Поверхность песочной картины можно условно разделить на три равные части по вертикали и три равные части по горизонтали, как в кубике-рубике. Таким образом, «пе-

сочный лист» размечается на девять секторов. Каждая вертикаль и горизонталь имеют определенное символическое значение. Мы приводим его для тех, у кого ведущая рука — правая. У левшей все будет зеркально.

*По вертикали:*

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

Левая часть — это то, что человек уже имеет, на что может опираться. Левая часть также может символизировать внутренний мир человека; отражать его глубинные личностные процессы.

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

«Мужская» часть. Символизирует будущее. Социальные процессы. Взаимоотношения в социуме — детский сад, школа, институт, работа. Может отражать взаимоотношения с партнером по браку. Также символизирует планы на будущее, тревоги, связанные с будущим. Взаимоотношения со значимыми мужчинами, отцом, братом, мужем, другом. Иногда символизирует ограничения в реализации задуманного.

*По горизонтали:*

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

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

Нижняя часть символизирует сферу реальных действий, поступков человека — то, что он сделал, что делает, что хочет сделать. Это земля, почва под ногами. Как видим, интерпретация символического значения многозначная и многоуровневая, поэтому психолог ищет тот смысл, который более всего соответствует состоянию клиента и идее картины. Даже беглый взгляд на пространственное расположение фигурок в песочнице может дать важную информацию об особенностях клиента. Для этого необходимо ответить на вопрос: какие части песочницы наиболее заполнены, а какие оказались пустыми? Если наблюдается определенная дисгармония в заполнении песочницы фигурками, психолог может определить для себя наиболее общие задачи консультирования.

### ***Фигурки песочной картины***

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

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

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

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

В центральной части сосредотачиваются самые важные фигурки. Они описывают, с одной стороны, актуальное эмо-



циональное состояние, а с другой стороны — ценностные устремления, нечто значимое, при этом неважно, осознаваемо это или нет.

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

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

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

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

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

### ***Символизм ландшафта песочной картины***

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

Многие начинают процесс создания песочной картины именно с ландшафта — прокладывают реки, озера, моря,

горы, долины и пр. После этого населяют мир разными существами. Другие создают ландшафт параллельно с помещением фигурок на песочный лист. Третьи сразу выставляют фигурки на ровную песочную плоскость, не обременяя себя созданием ландшафта.

Иногда у детей, подростков и некоторых взрослых можно увидеть отсутствие ландшафта или его условность (например, озеро или река выглядят как небольшое углубление в песке). До голубого дна песочницы еще очень далеко, но автор картины определяет эту ямку как полноценный водоем. Так может проявляться недостаточная осознанность внутренних процессов. Для детей это естественно, они находятся в начале пути самопознания. Однако если песочную картину с невыраженным ландшафтом создавал подросток или взрослый, важно не торопиться с интерпретацией. У взрослых невыраженный ландшафт появляется после перенесенных тяжелых болезней, утрат, стрессов, как показатель стабилизации внутренних процессов. С другой стороны, невыраженный ландшафт говорит о том, что человек не желает сейчас углубляться в недра своего внутреннего мира и заниматься исследованием самого себя. Наконец, картины с невыраженным ландшафтом и малым количеством фигурок создают люди, далеко продвинувшиеся в личностном развитии. Как правило, такие картины всегда наполнены глубоким философским смыслом. Также плоскую песочную картину часто можно встретить у совсем маленьких детей.

Типичными атрибутами ландшафта являются:

- водоемы: ручьи, реки, озера, пруды, водопады, моря;
- отдельные фрагменты суши внутри или около водоема: мыс, коса, остров;
- равнины: пустыни, долины, сады, леса;
- возвышенности: холмы, курганы, сопки, горы;
- естественные природные углубления: пещеры;

- связующие элементы: мосты, тоннели, дороги, тропинки.

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

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

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

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

Водоёмы могут способствовать формированию отдельных фрагментов суши, наиболее интересными из которых

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

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

С другой стороны, на остров может быть «выселена» некая травматическая ситуация, вытесняемая в более глубокие пласты бессознательного.

Горы, сопки, высокие холмы могут иметь в картинах множественную нагрузку.

Разного рода возвышенности служат защитой, препятствием, домом, центральной фигурой композиции. Возвышенность приподнимает человека над землей, чуточку приближая к Богам.

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

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

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

Особое место в ландшафте занимают пещеры, как земные, так и водные.

Пещера — это сокровенное место земли, некая тайна, которая, с одной стороны, привлекает, заинтриговывает, а с другой — пугает.

В песочных композициях довольно часто в пещерах живет некий загадочный, иногда злобный персонаж. Часто вход в пещеру специально охраняется. В любом случае пещера является носителем некой тайны.

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

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

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

Каждый предмет появляется в песочнице неслучайно. Он что-то символизирует. Но что? Чтобы прикоснуться к пониманию этого, важно понять следующее: предметы несут в себе многоуровневое значение, информацию личного и коллективного бессознательного [17].

### **Семейная песочная терапия**

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

1. Ящик с песком, имея определенные размеры, выступает в качестве реального и символического пространства творческой экспрессии. Он обеспечивает «удерживание» пе-

реживаний членов семьи в тех случаях, когда они не чувствуют себя достаточно защищенными психологически. Благодаря этому они имеют возможность не только выразить свои индивидуальные переживания, но и достичь их интеграции и вступить в невербальное взаимодействие с другими участниками игры.

2. В ходе игры с песочницей психолог может наблюдать за формированием внутрисемейных альянсов и видеть, кто из участников игры какие фигуры выбирает. Благодаря этому он может использовать определенные интервенции для того, чтобы разрушить одни альянсы и усилить другие, а также прийти к более объективному представлению о семейных отношениях.

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

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

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

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

### **Песочная терапия с детьми**

В процессе песочной терапии могут корректироваться некоторые неадаптивные установки и иррациональные представ-

ления. Один из основных механизмов позитивного воздействия песочной терапии основан на том, что ребенок получает опыт создания маленького мира, являющегося символическим выражением его способности и права строить свою жизнь и свой мир собственными руками.

Применение песочной терапии предполагает следующие стадии игры с песком:

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

2. Борьба. В песочницу переносятся внутренние конфликты: агрессия, тревога, реальные конфликты и взаимоотношения и пр. По завершении этой стадии появляются первые признаки уравновешенности (например, герой, который побеждает «силы мрака»).

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

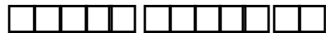
В процессе игры драматизация освобождает заблокированную энергию и активизирует возможности самонаправления, заложенные в психике любого ребенка.

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

- проработки психотравмирующих ситуаций на символическом уровне;
- отреагирования негативного эмоционального опыта в процессе творческого самовыражения и игры;
- расширения внутреннего опыта за счет соприкосновения с глубинными уровнями психики и укрепления сознательного «Я»;

- изменения отношения к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему, к значимым другим моментам и в целом к своей судьбе;
- укрепления (или пробуждения) доверия к миру, развития новых, более продуктивных отношений с ним.





# ФОТОТЕРАПИЯ

## ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ФОТОТЕРАПИИ

Фототерапия — это терапия, основанная на применении фотографии или слайдов для решения психологических проблем, а также для развития и гармонизации личности.

Основным содержанием фототерапии является создание или восприятие фотографических образов, дополняемое их обсуждением и разными видами творческой деятельности, включая изобразительное искусство, движение, танец, сочинение историй и стихотворений.

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

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

Известный психотерапевт М. Е. Бурно в своей книге «Терапия творческим самовыражением», посвятил целый раздел искусству фотографии и фототерапии. Он пишет [8]: «Творческая фотография, в отличие от обычной фотографии, есть отражение в снимке индивидуальных душевных особенностей. Камерой художник-фотограф отбирает нечто, помогающее ему понять себя, вследствие этого он испытыва-

ет творческое вдохновение — резонанс с окружающим миром красоты... Лишь вдохновение даст тот тончайший поворот, угол съемки, высветит душу снимающего. Когда в будущем у человека появятся какие-либо проблемы и тревоги, он вернется к своим снимкам, чтобы заново пережить вдохновение и зарядиться новой энергией жизни, добра и красоты... постоянно фотографируя, человек уже автоматически, не задумываясь, как бы "разговаривает" с природой, тонко резонирует с мельчайшими оттенками природы и света, тем самым сливаясь с чудом гармонии и вечным обновлением ее в круговороте времен года... Человеку важно понять, что любой творческий снимок (слайд), будь то гусеница или цветок, — это "автопортрет" в том смысле, что снято это "по-своему", отражает индивидуальность, особое настроение снимающего».

«Слайды и фотографии растений, птиц, валунов и так далее, ограничивая их рамками кадра, помогают всмотреться в природное и теперь уже лично преломленное и сообщают тем самым этим предметам и явлениям природы особую целебную прелесть. Нередко не заметишь в природе, что скромный цветок, окруженный пышным разнотравьем, так прекрасен, а на слайде в темноте вечера это видно. И вот пациент, обогащенный опытом восприятия слайда этого цветка, теперь уже в природе видит его по-новому...»

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

*Возможности фотографии (слайда):*

1. Играет с реальностью и ее зримыми отображениями.

Фотография позволяет «играть» с реальностью и ее зримыми отображениями — выбирать из нее то, что наиболее

интересно и важно, творчески комбинировать разные элементы реальности друг с другом и даже создавать иную, фантастическую реальность, которая невидима физическим зрением. В фотографии может происходить соприкосновение и соединение реальности и фантазии, благодаря чему снимок становится «транзитным объектом», инструментом наглядно-действенного освоения мира и собственной внутренней реальности. Благодаря своим игровым возможностям фотография может приносить удивительное ощущение свободы, возможно, столь же сладостное, как и то ощущение свободы, которое переживает во время игры ребенок [22].

2. Передает личное отношение к изображенному событию.

Снимок выражает мысли и чувства фотографа. Фотограф, как и поэт, передает активное взаимодействие смыслового и «зримого» фонетического «звучания» изображения (линейные и тональные ритмы снимка). Объект можно снять с разных точек, но каждый отдельный снимок — это лишь одна точка зрения, а поскольку она сознательно выбрана, то является личностной, субъективной. Это означает, что любой снимок содержит в себе (кроме отражений, теней предметов) взгляд смотрящего на них. Тем самым изображаются в кадре не просто объекты, а объекты, увиденные кем-то. Такое преобразование является интерпретацией объекта, созданием особого смысла, следовательно, смысл возникает как результат выдвижения одних сторон объекта по отношению к другим, которые затемняются [30].

3. Проясняет события, скрытые за кадром.

Съемка мгновенна. «Схватывая» мельчайшие моменты времени, фотограф оказывается перед фактом, что увиденное им уже распалось, ушло в небытие. Поэтому чаще всего, показывая кому-либо фотографии, мы сопровождаем показ рассказом. Рассказ позволяет не только передать наше отно-

шение к тому, что изображено на фотографии, но и прояснить то, что скрыто «за кадром».

#### 4. Воздействует на зрителя.

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

5. Выступает универсальным инструментом сохранения и передачи информации и образного познания реальности.

В некоторых случаях возможно использование фототерапии (слайд-терапии) с лечебно-коррекционной и развивающей целью в качестве значимого внешнего ресурса. Так, например, просмотр слайдов с объектами природы (цветов, насекомых, животных), выполненных с использованием макросъемки и сопровождаемый подходящей музыкальной композицией, обеспечивает сенсорную стимуляцию, вызывая положительные эмоции и переживания, а также оказывает многостороннее исцеляющее, гармонизирующее и развивающее воздействие на детей и взрослых.

*Фотография содержит в себе следующие психологические функции:*

1. Фокусирующая/актуализирующая функция. Она связана со способностью фотографии оживлять воспоминания и приводить к повторному переживанию произошедших ранее событий (как положительно, так и отрицательно окрашенных).

2. Стимулирующая функция. Она связана с тем, что при создании и восприятии снимков происходит активизация разных сенсорных систем — зрения, кинестетики, тактиль-

ной чувствительности. Фотографируя, человек вступает в активные отношения с миром. Выбирая объекты для съемки и производя ее, ему порой приходится прилагать немалые усилия для мобилизации своих чувств, воли и изобретательности.

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

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

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

6. Смыслообразующая функция. Она заключается в способности фотографии помогать человеку увидеть смысл поступков и переживаний — как своих собственных, так и других людей, поскольку она позволяет «остановить мгновение» и достичь фокусировки на нем. Фотография также обеспечивает необходимую для саморефлексии отстраненность, благодаря чему люди могут увидеть переживания и

поступки в новом свете и постичь их иное, зачастую более глубокое или альтернативное содержание.

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

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

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

10. Защитная функция фотографии связана с ее способностью обеспечивать дистанцирование от травматичных и малопонятных переживаний и ту или иную степень контроля над ними. Так, например, человек может в течение опре-

деленного времени скрывать от близких некоторые из своих фотографий, если демонстрация и обсуждение того, что на них изображено, является для него психологически небезопасным. При этом он может ощутить, что именно он, и никто другой, определяет момент, когда снимки могут быть показаны. Его возможность контролировать ситуацию и свои чувства будет очень важной для достижения чувства психологической безопасности и вероятно, в конечном итоге сделает его готовым к их показу [22].

## **ФОТОТЕРАПИЯ (СЛАЙД-ТЕРАПИЯ) С ДЕТЬМИ**

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

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

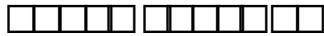
Занятия можно проводить с детьми, начиная с 3-4 лет, обращающихся к психологу с разнообразными психологическими проблемами, такими как невротические состояния,

страхи, нарушения сна, замкнутость, тревожность, эмоционально-волевые нарушения, агрессивное поведение и др.

Слайд-терапия гармонично включается в программу групповых психокоррекционных занятий в детских и детско-родительских группах. Непосредственно просмотр слайд-фильма занимает 10-15 минут. Каждый слайд экспонируется на экране 10-15 секунд и сопровождается мелодией.

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





# ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД В АРТ-ТЕРАПИИ

## ТЕХНИКА НАПРАВЛЕННОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Техника направленной визуализации — это направление потока воображения клиента в определенное русло. В арт-терапевтической работе техника направленной визуализации применяется довольно широко. Она, как правило, дополняется изобразительным этапом.

### Этапы техники направленной визуализации

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

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

Арт-терапевт на этом этапе может использовать следующий текст: «Закройте глаза, и мы отправимся в воображае-

мое фантастическое путешествие. Когда мы вернемся, вы откроете глаза и нарисуете что-нибудь из того, что произошло в путешествии.

Теперь расположитесь поудобнее и закройте глаза. Когда вы закрываете глаза, возникает пространство, в котором вы находитесь. Это ваше пространство. Вы владеете этим пространством и в этой комнате, и в любом другом месте, где вы находитесь, но обычно не замечаете этого. Закрыв глаза, вы можете почувствовать это пространство. В нем находятся ваше тело и воздух вокруг вас. Это приятное место, потому что это ваше пространство.

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

Сейчас я расскажу вам маленькую историю и приглашаю вас совершить воображаемое путешествие. Представляйте, что мы идем вместе.

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

Обратите внимание на то, будет вам приятно совершать это маленькое путешествие или нет. Если какая-нибудь часть путешествия вам не понравится, не нужно его совершать, просто слушайте мой голос, следуйте за мной и следите за тем, что происходит».

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

История прочитывается медленно, при этом необходимо избегать конкретизации образов, с большим числом пауз, чтобы дать возможность вообразить вещи, которые возникают в рассказе. Сюжет выбирается с учетом задач, возраста и запросов клиентов. Темы могут быть разными — «прогулка по лесу», «волна в океане», «потопленный сад», «дом»...

Кульминационный момент связан с активностью воображения, в этот момент слушающий активно пытается найти решение сложной для себя ситуации и запускаются процессы самоисцеления.

3. Возвращение из путешествия. После возвращения в бодрствующее состояние клиенту предлагается изобразить запомнившиеся ощущения и образы. В процессе изображения возникает состояние рефлексии над материалом воображения.

4. Обсуждение работы. После «путешествия» нет интерпретации происшедшего; обсуждение может проходить сначала в малых группах, а затем в кругу.

Основная задача при проведении техники направленной визуализации заключается в том, чтобы «оживить» латентные, неосознаваемые стороны личности, а затем в той или иной мере осмыслить их как источник скрытых потребностей, потенциалов и силы [21].

При использовании данного метода необходимо соблюдать меры предосторожности, дозированно применять его с клиентами, поскольку могут возникнуть следующие осложнения:

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

Ниже приведены несколько текстов для «путешествий».

«Прогулка по лесу». Однажды вы отправились в лес; быть может, вам хотелось испытать нечто невиданное; может быть, вас переполняло чувство полноты жизни, которое вы иногда испытываете, а может, вы захотели чего-то еще...

Это лес в ближайшем пригороде, а может быть, где-то в сельской местности или просто городской лесопарк.

Итак, вы входите в лес. Солнце уже село, и сгустились сумерки. После теплого дня в воздухе ощущается аромат хвои и листвы. Вы ощущаете запах трав и лесных цветов. Все эти запахи, смешиваясь, создают удивительный коктейль, который вливается в вашу грудь и распространяется по всему вашему телу...

Вечерний воздух постепенно остывает, закат сулит вам прохладу. Вы медленно идете по лесной тропинке, в полутьме вы различаете очертания деревьев, кустов, трав. Периодически то одна, то другая птица издает трель. Это особая музыка ночного леса и обещание чего-то удивительного, почти таинственного. Может быть, этот щебет птиц и шелест травы говорят вам о чем-то ином...

Постепенно вы выходите на опушку леса и видите поляну. Она почти круглая и похожа на внутренний двор замка или пространство храма. Вы чувствуете себя хорошо, вы защищены стенами леса вокруг поляны. Это место вам очень нравится. Здесь вы ощущаете особый покой, умиротворенность. Как будто это ваша поляна, место, где вы можете побыть наедине с собой, погрузиться в себя и в свои ощущения.

Вы идете к центру поляны и останавливаетесь там. Это не только центр поляны, вам кажется, что это центр вашего существа, вы остаетесь с ним... и зачарованные, в состоянии блаженного погружения, пребываете здесь в течение некоторого времени...

Вы вслушиваетесь в ощущения своего тела... в образы, проникающие в ваше сознание, в загадочную картину мира, окружающего вас со всех сторон...

Вам бы хотелось стоять здесь еще и еще... но вам нужно возвращаться домой.

Ваши ноги словно прилипли к земле, и вы наклоняетесь к ней, чтобы попросить ее отпустить вас. И тут ваше внимание привлекает один предмет, лежащий у ваших ног. Что это? Вы наклоняетесь и видите его... ваша рука тянется к этому предмету, и вы его поднимаете...

Оказывается, эта ночная прогулка по лесу подарила вам и это... словно вы ожидали какой-то находки, которая увенчает ваше удивительное путешествие. Вы внимательно рассматриваете найденный предмет, пытаетесь отгадать, как он мог очутиться здесь, какова его истории, что он несет вам...

А теперь вы возвращаетесь обратно.

«Прогулка по лесу» (сокращенный вариант). Представьте себе, что вы идете по лесу. Вокруг вас деревья и поют птицы. Солнечные лучи проникают сквозь листву, касаются вашей кожи... Воздух пропитан разнообразными запахами, почувствуйте их... Вы идете по тропинке, смотрите по сторонам. Постарайтесь запомнить все, что вы видите...

А теперь вы возвращаетесь обратно.

Откройте глаза, и когда вы будете готовы, нарисуйте свои впечатления от путешествия.

Не беспокойтесь, хорошо ли нарисовано изображение, главное — суметь описать свое путешествие.

«Волна». Закройте глаза и ощутите себя в океане голубого цвета.

Почувствуйте, что вы — волна в этом океане, струящаяся вверх и вниз. Вы медленно поднимаетесь и опадаете, как волны. А теперь вы ощущаете, что растекаетесь и исчезаете точно так же, как это происходит с волнами в океане. И — ах.

Теперь вы составляете одно целое с океаном голубого цвета, в котором больше нет волн, нет разницы между вами и океаном.

А теперь прислушайтесь... медленно вслушивайтесь в себя... слушайте голос океана у себя в теле...

А сейчас звук затихает и вновь возникает волна, совсем так, как волна в океане, которая вновь появляется после того, как исчезла, образует другую волну, а затем еще и еще...

А теперь вы возвращаетесь обратно.

«Куст роз». Закройте глаза, войдите в свое пространство и вообразите себя кустом роз.

- Какой вы куст?

- На вас есть цветы?

- Если есть, то какие (они не обязательно должны быть розами)? Какого цвета ваши цветы? Сколько их у вас?

- Полностью ли распустились ваши цветы или у вас только бутоны?

- Есть ли у вас листья? Какие они?

- Как выглядит ваш стебель и ветви?

- Как выглядят ваши корни? Или, может быть, у вас их нет? Если есть, то какие они: длинные и прямые или извилистые? Глубокие ли они?

- Есть ли у вас шипы?

- Где вы растете?

- Что вас окружает?

- Как вы поддерживаете свое существование?

- Кто-нибудь ухаживает за вами?

- Какая сейчас погода?

Откройте глаза, и когда вы будете готовы, нарисуйте свой куст роз.

Не беспокойтесь, хорошо ли нарисовано изображение, главное — объяснить (записать описание).

После окончания описания необходимо прочесть каждое утверждение и спросить, насколько его высказывания от имени куста роз соответствуют его собственной жизни [1].

## **ИЗОБРАЗИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В СОЧЕТАНИИ С ПОЭЗИЕЙ**

### **1. Поэзия в качестве стимула.**

Прочитайте выразительно вслух какое-нибудь стихотворение, затем изобразите свои чувства, представления, ассоциации, вызванные им, в рисунке, скульптуре, коллаже и т. д. Целесообразно использовать поэтические произведения, предполагающие множественность вариантов интерпретации (например, символистскую, метафизическую, абсурдистскую поэзию).

Судьба, как ракета, летит по параболе,  
Обычно — во мраке и реже — по радуге.  
Жил огненно-рыжий художник Гоген,  
Богема, а в прошлом — торговый агент.  
Чтоб в Лувр королевский попасть из Монмартра,  
Он дал кругаля через Яву с Суматрой!  
Унеся, забыв сумашествие денег,  
Кудахтанье жен, духоту академий.  
Он преодолел тяготенье земное.  
Жрецы гоготали за кружкой пивною:  
«Прямая — короче, парабола — круче,  
Не лучше ль скопировать райские кущи?»  
А он уносился ракетой ревушей  
Сквозь ветер, срывающий фалды и уши.  
И в Лувр он попал не сквозь главный порог —  
Параболой гневно пробив потолок!  
Идут к своим правдам, по-разному храбро,

Червяк — через щель, человек — по параболе.  
Сметая каноны, прогнозы, параграфы,  
Несутся искусство,  
Любовь и история —  
По параболической траектории!

*Андрей Вознесенский. «Параболическая баллада»*

Варкалось. Хливкие шорьки  
Пырялись по наве,  
И хрюкотали зелюки,  
Как мюмзики в мове.  
О бойся Бармаглота, сын!  
Он так свиреп и дик,  
А в глуше рымит исполин —  
Злопастный Брандашмыг!  
Но взял он меч, и взял он щит,  
Высоких полон дум.  
В глушобу путь его лежит  
Под дерево Тумтум.  
Он стал под дерево и ждет.  
И вдруг граахнул гром —  
Летит ужасный Бармаглот  
И пылкает огнем!  
Раз-два, раз-два! Горит трава,  
Взы-взы — стрижает меч,  
Ува! Ува! И голова  
Барабардает с плеч!  
О светозарный мальчик мой!  
Ты победил в бою!  
О храброславленный герой,  
Хвалу тебе пою!  
Варкалось. Хливкие шорьки  
Пырялись по наве.  
И хрюкотали зелюки,  
Как мюмзики в мове.

*Льюис Кэрролл. «Бармаглот»*



А — черный, Е — белый, И — красный, У — зеленый,  
 О — синий: тайну их скажу я в свой черед.  
 А — бархатный корсет на теле насекомых,  
 Которые жужжат над смрадом нечистот.  
 Е — белизна холстов, палаток и тумана,  
 Блеск горных ледников и хрупких опахал.  
 И — пурпурная кровь, сочащаяся рана  
 Иль алые уста средь гнева и похвал.  
 У — трепетная рябь зеленых волн широких,  
 Спокойные дуга, покой морщин глубоких  
 На трудовом челе алхимиков седых.  
 О — звонкий рев трубы, пронзительный и странный,  
 Полеты ангелов в тиши небес пространной,  
 О — дивных глаз ее лиловые лучи.

*Артюре Рембо. «Гласные»*

## 2. Поэзия в качестве ответной реакции.

*Вариант 1.* Подберите и прочитайте стихи, связанные для вас с изобразительной продукцией.

*Вариант 2.* Группе можно предложить для просмотра слайд-фильм, представляющий собой видеоряд, состоящий из видов природы и специального музыкального сопровождения. По окончании просмотра каждому участнику группы можно предложить изобразить свои чувства, которые возникли в процессе просмотра слайд-фильма, используя любые художественные средства. Затем предложить клиентам, глядя на свой рисунок, записать 8-10 слов, которые приходят в голову, а затем, используя эти «опорные» слова, сочинить стихотворение (добавляя для связок любые другие слова).

Росток  
 В бурю и вихрь  
 Не видно ни зги  
 В бурю и вихрь  
 Нельзя нам идти  
 В бурю и вихрь

Туда, где росток  
В бурю и вихрь  
Превратится в цветок.  
На ветке зеленой  
Росточек-малыш  
На ветке зеленой  
Совсем ты не спишь  
На ветке зеленой  
Ты тянешься ввысь  
На ветке зеленой  
Тянись же, тянись!  
И в солнце, и бурю  
Ты будешь расти,  
И в солнце, и в бурю  
Тихонько цвести  
И в солнце, и в бурю  
Дарить нам свой свет  
И в солнце, и в бурю  
Розовый цвет  
Снизу, с земли  
На мир смотришь ты  
Снизу с земли  
Исполнен мечты  
Снизу с земли  
К небу, вперед  
Снизу, с земли  
Сорваться в полет

*Вариант 3.* Возможен следующий вариант создания стихов.

Группе был предложен для просмотра слайд-фильм, представляющий собой видеоряд, состоящий из видов природы и специального музыкального сопровождения. По окончании просмотра каждому члену группы было предложено произнести первое слово, пришедшее в голову. Эти слова записали, и было предложено с обязательным их использованием, Добавляя любые другие слова, написать стихи.

Ниже приводится то, что получилось в результате их творчества.

Набор слов: Ковер, Крик, Цветок, Закат, Поле, Душа.

\*\*\*

Выйдешь в поле взглянуть на закат,  
На цветочный ковер бросишь взгляд.  
Ничего от тебя не уйдет,  
Тихо-тихо душа запоет...  
Запоет и заплачет в ночи,  
Эту песнь прокричали грачи,  
Нажурчали весною ручьи...  
Пой, душа, пой, душа, не молчи.

\*\*\*

Душа так хочет воли!  
Как выпустить ее?  
Пойдем со мною в поле.  
Узнаешь кое-что.  
Ковром оно расстелено.  
Река течет вдали.  
И в поднебесье ласточки  
Щебечут о любви.  
Смотри, закат алеет.  
Цветок растет в траве.  
Кричи! Иль спой что хочешь.  
Ну, как теперь душе?

\*\*\*

Крик души прекрасного заката.  
Ковром цветы ложатся на поля.  
Цветы свежи природа так богата.  
В нее внеси заботу и себя.

\* \*\*

Поле, как цветочный ковер на закате.  
И раздастся крик журавлей.  
Это поет моя душа и плачет.  
И просит: «Вырасти и уцелей».

### 3. Конкретная поэзия.

Данная техника предполагает изображение слов или целого текста в виде визуальных образов, например путем выражения текста стихотворения о луне в виде ночного пейзажа и т. д.

Варианты:

1) коллаж, изображающий поэтический текст, с использованием вырезок из газет и журналов и т. д.;

2) скульптура, изображающая поэтический текст в виде трехмерного, возможно движущегося объекта с использованием, например, картона, ниток, проволоки, найденных предметов и иных материалов.

## **ИЗОБРАЗИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В СОЧЕТАНИИ С МУЗЫКОЙ И ЗВУКАМИ**

Варианты упражнений:

1. Изображение звуков. Сядьте в круг и издавайте какой-нибудь звук в течение полуминуты. Встаньте и, хаотически передвигаясь, издавайте разные звуки. Закрыв уши руками, слушайте «внутренние» звуки. Затем, убрав руки от ушей, постарайтесь продолжить услышанный вами звук. Все упражнение продолжается около двух минут, после чего основные впечатления отражаются на рисунке или в скульптуре.

Издайте какой-нибудь звук с закрытыми глазами и, не открывая глаз, изобразите его. Затем откройте глаза и дорисуйте начатое.

С закрытыми глазами попытайтесь вылепить разные звуки, используя глину, пластилин или тесто.

2. Изображение имен. Выразительно, используя жесты " движения тела, произнесите свое имя. Аналогичным образом произнесите имена других членов группы, своих близ-

ких и т. д. Затем изобразите свои впечатления от произносимых имен на рисунке или в скульптуре.

3. Рисование под музыку. Рисуйте под музыку, пользуясь полной свободой в передаче своих впечатлений. Данная техника может использоваться как в индивидуальной, так и групповой работе. Наиболее подходящей является малоизвестная музыка, передающая различные оттенки эмоциональных состояний, а также произведения Баха, Бетховена и других классиков, симфонии Малера, Шнитке, некоторые джазовые произведения, восточная музыка и т. д.

Сначала прослушайте все произведение, затем поставьте его снова и начинайте рисовать, пытаясь передать свои впечатления от него.

Прослушайте музыкальное произведение несколько раз, а затем попытайтесь изобразить вызванные им основные впечатления или образы.

Быстро рисуйте под музыку, используя, возможно, несколько листов бумаги.

Для передачи своих впечатлений от музыки применяйте иные материалы, техники и средства работы (например, коллаж, скульптуру и т. д.).

Одновременно с другими участниками рисуйте под музыку на большом листе бумаги.

Отразите на рисунке или в скульптуре свои впечатления, связанные с вашим движением под музыку, передающую разные эмоциональные состояния.

## **ИЗОБРАЗИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В СОЧЕТАНИИ С ДРАМОЙ**

Варианты упражнений:

1. «Скульптура ситуации». Сделайте фигурки из глины или пластилина и разыграйте какую-нибудь ситуацию. Можно использовать различные предметы или игрушки.

Изобразите себя в виде трехмерной фигуры из глины, пластилина или картона и расположите ее на большом листе бумаги, представляющем «жизненное пространство», очертите свою территорию. Затем разыграйте какую-нибудь ситуацию вместе с другими участниками группы.

Выполните задание аналогично предыдущему, но с изображением себя в необычной, совершенно несвойственной вам роли.

2. «Диалоги». Изобразите на рисунке или в скульптуре свои разные, вероятно противоречивые, качества в виде отдельных персонажей, а затем составьте диалоги между ними и разыграйте какую-нибудь сцену. Постарайтесь найти возможность для их примирения.

3. «Оживающие картины». Нарисуйте образы на определенной теме, связанную с текущей ситуацией, а затем разыграйте сцену.

Постарайтесь через драматическое действие изменить ситуацию или свое состояние в желательном для вас направлении.

Изобразите сцену своего будущего, а затем разыграйте ее.

4. «Маски». Нарисуйте и вырежьте маски, а затем разыграйте сцену.

5. «Головные уборы». Сделайте из картона головные уборы и разыграйте какую-либо ситуацию, представляя себя в виде персонажей в соответствующих головных уборах.

6. «Театр кукол». Сделайте кукол и разыграйте какую-либо ситуацию. Можно использовать разные виды кукол: марионетки, тени, перчаточные куклы и т. д.

7. «Театральные костюмы». Изобразите себя в театральном костюме (изготовьте целый костюм или его отдельные предметы), а затем разыграйте импровизацию индивидуально или в группе.

## **ИЗОБРАЗИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В СОЧЕТАНИИ С ДВИЖЕНИЕМ И ТАНЦЕМ**

Варианты упражнений:

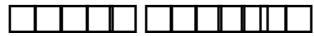
1. «Ведущий и ведомый». Разделитесь по парам. Ведущий, надев повязку на глаза ведомого, должен подводить его к различным материалам для осязания. Поменяйтесь ролями, а затем отразите свои впечатления от участия в данном упражнении в качестве ведомого на рисунке или в скульптуре.

2. «Тактильное знакомство». Закрыв глаза, участники группы касаются рук, лица или тела друг друга, стараясь запомнить возникающие при этом образы и ощущения, а затем передают их на рисунке или в скульптуре.

3. «Эмоции». Изобразите мимикой и жестами различные эмоциональные состояния или ситуации, а затем передайте вызванные ими ассоциации на рисунке или в скульптуре.

4. «Рисунок жестов». Используя выразительные жесты и разные материалы, передайте различные эмоциональные состояния в виде пятен или линий.

5. «Танец». Танцуйте под музыку, а затем передайте на рисунке или в скульптуре свои ощущения и ассоциации, связанные с танцем (см. Приложение 4).



# **ПРИМЕНЕНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ С РАЗНЫМИ ГРУППАМИ НАСЕЛЕНИЯ В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ**

## **АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ РАБОТА С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ**

Психофизическое и духовное здоровье человека вряд ли можно отделить от «здоровья» среды — социальной, экономической, культурной, политической. Эта среда в значительной мере обуславливает системы медицинского обслуживания и образования, методы социальной работы с населением.

Использование арт-терапевтической работы связано с решением проблемы психофизического здоровья определенных социальных групп: людей, подвергшихся насилию; пожилых, бездомных, безработных людей; правонарушителей; беженцев; людей, прошедших лечение от алкогольной или наркотической зависимости и стремящихся удержаться в состоянии ремиссии; а также работа с семьями групп риска; с детьми с дезадаптивными формами поведения.



Сегодня во многих странах арт-терапия довольно хорошо интегрирована в жизнедеятельность местных сообществ и муниципальных общинных центров культурного и социального назначения, которые используют ее в основном в формах открытых студийных или тематически ориентированных групп.

Такие группы видят следующие задачи своей работы: преодоление социальной изоляции, освоение адаптивных форм поведения (в частности, в ситуациях конфликта), самовыражение, работу над характерными данному составу участников проблемами, развитие творческих возможностей, личностный «рост» и ряд других.

Взаимодействие психолога с престарелыми клиентами требует учета целого ряда психологических, социальных и физиологических факторов.

Специфическими задачами арт-терапевтической работы в этом случае являются:

- преодоление социальной изоляции;
- повышение самооценки пожилого человека;
- создание условий для актуализации его жизненного опыта;
- признание его ценностей, реализация им своего творческого потенциала.

Несомненную значимость имеет социальный контекст, в котором реализуется такого рода работа:

- нередкое одиночество и изолированность пожилых людей;
- их беспомощность;
- относительная ограниченность материальных ресурсов общества для помощи им;
- в нашей стране к этому добавляется пока крайне слабое развитие системы гериатрических и психогериатрических услуг;

- существующие социально-психологические стереотипы восприятия старых людей как «балласта» общества, нуждающихся, в лучшем случае, в снисходительной опеке и покровительстве.

Место проведения арт-терапевтической работы:

- в социальных центрах;
- центрах психического здоровья или стационарах дневного пребывания;
- больницах, интернатах и других медицинских и социальных учреждениях.

### **Особенности проведения арт-терапии с пожилыми людьми**

Производится предварительная тщательная оценка физического состояния пожилых людей, поскольку в большинстве случаев они имеют соматические заболевания. Арт-терапевтическая работа с ними может строиться по-разному, но, как правило, предпочтение отдается ее групповым формам. Допускается участие пожилых лиц в смешанных (по возрастному составу) группах, однако в ряде случаев целесообразно формировать группы исключительно из пожилых людей — так можно сосредоточиться на их специфических потребностях или проблемах, а также учесть возрастные требования.

Особенности состояния престарелых клиентов и работы с ними таковы:

- быстрая утомляемость, поэтому групповые занятия должны быть непродолжительными;
- занятия необходимо проводить по возможности по утрам и делать длительные перерывы;
- необходимо учитывать и такие вероятные факторы, как слабость зрения и слуха, тугоподвижность суставов;

- выраженное в различной степени снижение памяти и интеллекта, возможное нарушение речи.

Компенсировать эти недостатки в какой-то мере могут дополнительное освещение, крупные кисти или мелки. Хотя все это затрудняет групповую работу, а иногда и делает невозможным участие в ней пожилых людей, не исключено использование отдельных методик, связанных, например, преимущественно с применением материалов в работе.

В арт-терапевтической работе с этой группой клиентов делается основной акцент на:

- воспоминаниях;
- обзоре жизненного пути;
- положительных и отрицательных моментах их существования в настоящий момент.

### **Индивидуальная арт-терапия с пожилыми людьми**

Использование изобразительных техник в индивидуальной работе с пожилыми людьми предполагает меньшую структурированность занятий.

Здесь можно предложить клиентам отразить в рисунке тот или иной сюжет из их жизни.

Для установления доверительных отношений с арт-терапевтом рекомендуется использовать технику совместного рисования. Многие пожилые люди испытывают в изотерапии определенные затруднения: оно напоминает им о детских годах и кажется «несерьезным занятием». Иногда они думают, что таким изощренным образом арт-терапевт проверяет степень их «глупости», поскольку знают о слабости своей памяти.

Некоторым клиентам участие в арт-терапевтической работе чем-то напоминает процедуру психологического тестирования. Однако многие все же находят изобразительную

работу очень важной для себя, поскольку она предоставляет им возможность реализовать то, что они долго в себе «заглушали», всю жизнь занимаясь «практически значимыми делами», не давая выход своим чувствам и не придавая значения такому понятию, как «личностный рост».

Люди этой возрастной группы особенно нуждаются в обращении к прошлому для того, чтобы увидеть смысл в событиях собственной жизни.

## **Групповая арт-терапия с пожилыми людьми**

### ***Подготовительный этап***

При групповых занятиях используются определенные упражнения для подготовки клиентов к работе, чтобы мобилизовать их внимание, а в группе — сблизить ее членов совместными действиями. Используются такие техники, как «передача листа» и «завершение каракулей».

Упражнение «Передача листа». Это упражнение ценно тем, что рисунок не имеет одного автора, а потому не может стать предметом для критики.

Инструкция — что-нибудь нарисовать (это может быть композиция или знакомый всем образ).

Через десять минут каждый должен передать свой рисунок соседу справа. Он, в свою очередь, что-нибудь добавляет к изображению и передает его дальше по кругу до тех пор, пока оно не вернется к своему первому автору.

Техника «Завершение каракулей». Эта техника удобна тем, что позволяет людям начать работу не «с белого листа». На отдельных листах психолог рисует разные извилистые линии, среди которых нет повторяющихся, а затем передает изображения участникам группы и просит их превратить линию в образ. Затем клиенты показывают друг другу свои Рисунки и обсуждают их.

### **Этап формирования отношений**

Приступать к работе лучше с простого задания (например, «Напишите свои имена»). Клиентам предлагается изобразить свои имена в произвольно выбранном стиле и форме. Большинство людей не испытывают при этом никакого напряжения и могут творчески проявить себя уже в самом начале занятия.

### **Этап укрепления и развития психотерапевтических отношений**

Обычно сюжеты для групповой работы возникают на основе тем предыдущих занятий. Для стимуляции общения весьма ценна техника коллажа из цветной бумаги и ткани.

### **Арт-терапия с престарелыми людьми, страдающими выраженными расстройствами памяти**

В арт-терапевтической практике многие престарелые люди с выраженными нарушениями памяти не проявляют интерес к рисованию. Они больше расположены к игре с материалами, что указывает на особый смысл, который имеет для них это занятие. Такая деятельность протекает в «пространстве» между клиентом и арт-терапевтом. В этом процессе можно наблюдать повторяющиеся элементы. Поскольку клиент не в состоянии сохранить образ в своем сознании надолго, его работа не развивается.

Очевидно, что такая работа клиентов больше напоминает игровую терапию — их деятельность не ведет к созданию законченного продукта творчества.

Материалы для игровой терапии: разные виды бумаги, куски текстиля, небольшие пластиковые емкости с пробками и без них, проволока, шерсть, липкая лента, оберточная бумага, карандаш, линейка и ножницы.

## Танцевальная терапия с престарелыми людьми (опыт работы)

С возрастом изменяются человеческие потребности, меняется ритм жизни. В движениях уже нет той силы и энергии, как в молодости, а суставы теряют подвижность. Пожилые люди имеют проблемы — телесные ограничения, они становятся зависимыми от других людей. Начинает нарастать социальная изоляция, с увеличением возраста они ощущают одиночество, переживают, что они никуда не годятся, у них развивается страх смерти. Эти люди особенно нуждаются в снятии внутреннего и внешнего напряжения.

Арлинн Сэмюэлс (*Arlynn Samuels*) включила танцевальную терапию в схему работы в доме престарелых в Балтиморе. Сначала ее начинание вызвало неодобрение со стороны постояльцев. «Я слишком стара, чтобы танцевать», «Танец и движение — что за дурь. Я устал» — так они мотивировали свое несогласие. Однако А. Сэмюэлс собрала танцевальную группу. Собравшиеся садились на стулья в круг. Танцетерапевт подходила к каждому, брала за руку и приветствовала. Цель этой приветственной церемонии — вытаскать наружу естественные человеческие чувства, пробудить чувство группы. После этой церемонии танцетерапевт подошла к мужчине, который так негативно отзывался о танцах. Под музыку она взяла его за кисть руки и очень легко стала поворачивать в такт ритма. Он не сопротивился, и постепенно вся рука пациента стала двигаться в ритме музыки в разные стороны, а затем эти же движения они стали делать двумя руками. Было очевидно, что этот старик получал удовольствие от давно забытых движений и от музыки. Скоро вся группа стала делать такие же вращательные движения Руками, сначала с помощью танцетерапевта, а затем держа Друг друга за руки. К концу занятий настроение пожилых людей улучшилось, все улыбались.

А. Сэмюэс разработала собственную танцевальную методику для занятий с пожилыми людьми. Все ее занятия начинаются с маленьких, мелких движений и постепенно переходят к большим (размашистым). Таким образом, энергия проходила через все тело. Вначале тренируется глубокое дыхание, чтобы помочь жизненной энергии войти в тело. Постепенно движение задействует все большее число частей тела, когда можно начинать маховые движения руками, трясти ими, чертить круги в воздухе. Сэмюэс считала, что в танцевальной терапии с пожилыми людьми необходимо задействовать движения, идущие вверх и наружу. У старых людей наблюдается тенденция к движениям, направленным вниз и внутрь, которые связаны с чувством пассивности и изоляции, переживаемыми в этом возрасте. Открыть руки очень сложно, поэтому Сэмюэс использовала различные вспомогательные предметы, например длинные палки, которые есть практически у всех пациентов. Многие упражнения делаются сидя на стуле или в кресле-качалке, поскольку старые люди имеют проблемы с балансом. В упражнениях Сэмюэс стремилась задействовать разные части тела. Сгибать, растягивать, поворачивать, трясти — это можно делать руками, кистями, коленями, головой и т. п. Ногами можно отбивать в такт музыке или чертить круги по полу.

Для занятий с пожилыми людьми лучше подбирать ту музыку, которую они любят и знают, — музыку их времени. Это может быть тихий вальс или шлягеры тех лет. Вместе с ними придут воспоминания, откроются давно забытые чувства, о которых впоследствии можно будет говорить в группе. Также можно предлагать петь песни и танцевать под них, но это должны быть очень известные мелодии, чтобы каждый мог отбивать такт ногами.

Очень хорошо, если персонал тоже будет принимать участие танцевальной терапии. Пожилым людям очень нра-

вится, когда персонал танцует с ними, — возможно, это еще больше способствует объединению в одну семью. При этом танцетерапевт остается лидером, но персонал может оказать помощь тем, у кого возникают трудности.

Танец активизирует пожилых людей, то есть если они не собирались общаться с другими, то при помощи танца невольно знакомятся с теми, кто живет рядом. Танцевальная терапия объединяет этих людей в своеобразный клуб, развивая давно забытую групповую активность [44].

## **АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ РАБОТА С ПСИХИАТРИЧЕСКИМИ ПАЦИЕНТАМИ**

На сегодняшний день имеется довольно большой опыт использования арт-терапии в реабилитации психически больных. В большинстве случаев он свидетельствует о значимом вкладе арт-терапевтического подхода в решение комплекса лечебно-реабилитационных задач [21].

В работе с психиатрическими клиентами необходимо учитывать:

- устойчивый характер нарушений при хронических психических заболеваниях, обуславливающий длительную работу с больными и низкую вероятность достижения видимых «психотерапевтических» результатов;
- снижение когнитивных возможностей хронически больных и определенную степень эмоционально-волевых нарушений, что предполагает допустимость нерегулярных посещений арт-терапевтических сессий, низкую степень вовлеченности в работу, необходимость жесткой директивности;
- относительно значительную степень нарушения коммуникативных возможностей больных, что затруд-



няет установление с ними достаточно устойчивого психотерапевтического контакта и нередко делает проблематичным их участие в некоторых формах групповой арт-терапии.

Существует ряд особенностей работы с психиатрическими пациентами:

- недирективный подход к работе, как правило, малоэффективен;
  - не следует ожидать быстрых результатов;
  - следует допускать аморфные временные границы арт-терапевтических сессий и нерегулярность их посещений;
  - следует ориентироваться на «проактивный подход», предполагающий постоянное побуждение больных к работе;
  - основной акцент должен быть сделан не на психодинамической стороне работы (включая интерпретацию изобразительной продукции больных, прояснение переносов и т. д.), а на процессе работы больного с материалами и помощи ему в этом (группа ориентируется на деятельность в настоящий момент);
  - отказываться от четкого обозначения целей работы;
  - не следует вдаваться в психологические тонкости, поскольку при хронических психических расстройствах многие психические процессы огрубляются.
- Арт-терапевты должны стремиться по возможности убедительно представлять свой метод, разъяснять его особенности и отличия от других, используемых в психиатрии подходов к работе с больными.

Несмотря на определенные проблемы интеграции арт-терапевтических методов в лечебно-реабилитационную практику, их использование в данной области представляется весьма ценным.

Некоторыми достоинствами арт-терапии с точки зрения реабилитации больных являются:

- ее преимущественно невербальный характер, позволяющий пациентам выражать свои сложные, плохо определяемые в словах чувства, которые в противном случае могут «выплескиваться» в поведении;
  - ее влияние на повышение самооценки больных и степени контроля ими своего поведения и психических процессов, что помогает им в принятии решений;
  - тренировка и совершенствование сенсомоторных возможностей пациентов;
  - умение работать с разными материалами, что может иметь большое значение для активизации больных и сохранения важных практических навыков, включая и навыки трудовой деятельности;
  - возможность длительного контакта между пациентом и арт-терапевтом, что при наличии адекватной оценки и понимания выраженного в изобразительной продукции внутреннего мира пациента вносит определенный смысл в переживания больного.
- Работа с пациентами, страдающими хроническими психическими расстройствами, требует соблюдения определенных правил оформления арт-терапевтического кабинета.

У психически больных зачастую отсутствует характерное для здоровых людей ощущение «внутреннего» и «внешнего» пространства. Их «Я» отличается особой хрупкостью, и попытки вторжения в него могут быть для них очень болезненными.

Хрупкое «Я» психически больного человека отражается в нередко обостренном восприятии границ «личного пространства», которое имеет для пациента не только отвлеченно-метафорическое, но и вполне конкретное физическое содержание. Поэтому особенно важно, чтобы пространство и

предметы являлись «собственностью» психически больного, а не просто «территорией для его работы», то есть это требует от арт-терапевта повышенного внимания к организации рабочих мест — каждый стол и набор материалов должен быть закреплен за определенным больным.

Изобразительная продукция пациента должна храниться в индивидуальном месте. Необходимо учитывать и потребность психически больного в автономности, возможности индивидуальной работы в условиях группы, свободном входе и выходе из кабинета в любой момент сессии.

Вместе с тем психически больной человек нуждается в четком представлении о нормах поведения в арт-терапевтическом кабинете и определенном структурировании хода работы.

Основные задачи арт-терапии:

- стабилизация психического состояния пациентов;
- предупреждение новых обострений болезни;
- преодоление негативных психологических последствий социальной изоляции;
- восстановление ценных практических навыков и интересов пациентов;
- повышение самооценки.

Из разнообразных видов арт-терапии, применяемых в работе с пациентами, страдающими хроническими психическими расстройствами, предпочтение отдается групповым формам работы, в первую очередь тематически ориентированным и открытым студийным группам (как в их классическом варианте, так и в сочетании с интерактивной моделью).

Использование тематически ориентированных групп может представлять особый интерес прежде всего потому, что такие группы предоставляют большую возможность для выбора тем и поэтому могут быть легко адаптированы к лю-

бому составу пациентов. Кроме того, тематически ориентированные группы являются более структурированными (по сравнению, например, с аналитическими группами), что означает относительно высокую степень директивности и контроля за группой со стороны арт-терапевта.

Это позволяет организовать работу даже в тех случаях, когда участники имеют выраженные в той или иной мере эмоционально-волевые и коммуникативные нарушения. Предлагается использовать темы и упражнения:

- предполагающие разные формы работы с изобразительными материалами и имеющие своей целью общую активизацию больных и совершенствование сенсорных навыков и ассоциативного мышления;
- предназначенные для тренировки активного внимания и памяти;
- позволяющие больным невербально выразить мысли и чувства, касаться своих разнообразных проблем, развивать коммуникативные навыки;
- проясняющие восприятие пациентами самих себя (упражнения данной группы способствуют укреплению идентичности больных, исследованию их системы отношений и поэтому представляют особую ценность для реабилитационной работы);
- предназначенные для совместной деятельности больных в группе (например, упражнение «вклад в общее дело»).

## **АРТ-ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С ПРАВОНАРУШИТЕЛЯМИ**

Прежде всего важно подчеркнуть, что в реальной жизни правонарушители далеко не всегда соответствуют тому образу, который создан средствами массовой информации; среди них много «обычных» людей — мужчин, женщин, подрост-

ков и взрослых, экстравертов и интровертов, людей веселых и добродушных, раздраженных и агрессивных.

Они совершают преступления по разным причинам, и подчас очень трудно понять, что же на самом деле подтолкнуло их к криминалу. На эту тему проводились многочисленные социологические исследования.

Арт-терапия представляет уникальную возможность для создания правонарушителями продуктов творчества, помогающих в последующем осознании и обсуждении внутренних и внешних причин преступления. Те факты, которые сначала не признавались правонарушителями, становятся очевидными в их продуктах творчества (в рисунках, коллажах, скульптурах).

Применение арт-терапии с данной группой клиентов основано на тех же принципах, что и с другими группами клиентов. Правонарушители могут заниматься арт-терапией как индивидуально, в соответствии с личными программами, так и в группах, использующих определенные темы, значимые для всех участников. В таких группах изобразительная деятельность в обязательном порядке дополняется комментариями, на основе которых разворачиваются дискуссии.

## **Изотерапия с правонарушителями**

*Задачи* изотерапии:

- освоение различных материалов и техник работы с ними, что должно обеспечить сенсорную и эмоциональную стимуляцию;
- развитие сенситивности, то есть способности понимать чувства и потребности других людей;
- самовыражение, отреагирование травматического материала с возможным его осознанием, приводящим к развитию у правонарушителей способности к созна-

тельному контролю над своими потребностями и переживаниями ;

- выработка продуктивных способов социального взаимодействия.

После создания продукта творчества и обсудив его с психологом или в группе, клиент готов проанализировать правонарушение, воспринимая себя глазами другого человека. Благодаря этому он оказывается в состоянии осознать возможность изменений собственной жизни и постепенно перейти к реализации этой возможности, все больше укрепляя в себе веру в собственные силы и способность противостоять соблазну повторного преступления.

Такая работа с осужденными требует достаточно длительного времени, но использование техники «рассказа в картинках» дает возможность уже на первых сессиях выявить наиболее значимые проблемы.

Техника «рассказа в картинках» позволяет изучить взгляд правонарушителей на свои преступления, что далеко не всегда возможно осуществить с помощью вербального контакта. Эта техника помогает правонарушителю воссоздать закончившуюся преступлением цепочку обстоятельств и поступков, представить свой взгляд на нее, что способствует осознанию альтернативных вариантов развития событий, не имевших бы таких тяжелых последствий. Кроме того, становятся очевидными некоторые стереотипы криминогенного поведения, осознать которые очень сложно, если используются только вербальные способы коммуникации.

Создавая рисунки, сбившиеся с правильного пути люди нередко помещают себя в центр событий и благодаря этому осознают, что являются главными действующими лицами, а не жертвами обстоятельств. Они начинают ощущать свою ответственность за происходящее и за совершенное преступление, а также за перспективы дальнейшей жизни.

## АРТ-ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С БЕЗДОМНЫМИ

Бездомный человек — это человек, который не имеет крыши над головой. В более широком смысле слова бездомность означает отсутствие у человека надежного, постоянного, принадлежащего ему жилища. Такие люди могут жить в ночлежках или приютах, а также в помещениях, не отвечающих установленным стандартам.

К категории бездомных людей относят:

- иммигрантов и людей, временно утративших жилье;
- тех, кто проживает в приютах или ночлежках достаточно продолжительное время.

Некоторые лица становятся бездомными по своей воле. Существует множество причин, приводящих к такой жизни, среди них: распад семьи (обусловленный, например, раздорами или утратой кормильца), физическое или психическое заболевание, длительное пребывание в каком-либо учреждении (например, в детском доме, больнице или тюрьме) и др.

Однако помимо них существуют иные причины, связанные с изменениями в государственной политике, в частности, это сокращение ассигнований на выплату пособий. Кроме того, лица моложе восемнадцати лет, ушедшие из дома, не могут рассчитывать на получение финансовой помощи от государства.

Отсутствие жилья — трагедия для любого человека, особенно для женщин. Среди причин, приводящих женщин к бездомности, можно назвать избиения и издевательства со стороны родителей или мужчины, инцест, беременность, изнасилование и т. д. Многие бездомные женщины имеют разного рода психические расстройства.

Бездомных различают по типу имеющихся у них психических или личностных расстройств.

Можно выделить основные категории бездомных, которые страдают:

- психозами (острые психотические эпизоды, шизофрения и иные параноидные психозы);
- поведенческими нарушениями (неадекватное или непонятное для окружающих поведение);
- алкогольной или наркотической зависимостями;
- органическими поражениями головного мозга (травма, сосудистая деменция);
- нарушениями познавательных функций (нередко отмечаемые при психических заболеваниях);
- нарушениями психики, которые вызваны бездомностью.

*Достоинства* арт-терапии:

1. Арт-терапевтические занятия способны помочь бездомным на самом разном уровне — в личном плане (например, благодаря арт-терапии эти люди получают возможность самовыражения в достаточно безопасных для себя условиях, что особенно значимо, если иметь в виду чувство гнева).

2. В приютах агрессивное поведение является большой проблемой, а его последствия могут быть весьма серьезными. Кроме того, у бездомных очень высок уровень тревожности.

3. Занимаясь в арт-терапевтической группе, они могут почувствовать себя более раскрепощенно. Здесь они могут раскрыть свои творческие возможности и вести себя более естественно и спонтанно.

4. У бездомных формируется больше доверия к себе, повышается самооценка и развивается способность лучшего понимания самих себя.

5. В социальном плане благодаря арт-терапевтической группе бездомные учатся лучше понимать других и ценить их человеческие качества.



## **ЭКСПРЕССИВНО-ТВОРЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ЖЕРТВАМИ НАСИЛИЯ**

### **Технологии работы с детьми, пострадавшими от внутрисемейного насилия**

Основанием для использования арт-терапевтических технологий работы с детьми, пострадавшими от внутрисемейного насилия, являются следующие психологические проблемы детей:

- трудности эмоционального развития;
- актуальный стресс, депрессия;
- импульсивность эмоциональных реакций;
- эмоциональная депривация детей, переживание ребенком отвержения и чувства одиночества;
- наличие конфликтных межличностных ситуаций;
- неудовлетворенность внутрисемейной ситуацией;
- повышенная тревожность, фобические реакции и другие невротические симптомы;
- негативная «Я-концепция», искаженная самооценка, низкая степень самопринятия.

### ***Изотерапия***

К группе арт-терапевтических методов, основанных на использовании различных изобразительных средств, относятся рисование, лепка и создание коллажей. Одним из наиболее эффективных методов в работе с детьми, пережившими глубокие психологические травмы, считается метод «Проективный рисунок».

Рисунки, создаваемые в процессе терапии, рассматриваются как проекции определенных аспектов внутренней жизни человека. Прежде всего, это проекции недоступных

рациональному пониманию самого ребенка содержания психики, вытесненных в бессознательную ее часть, а также тех мыслей и чувств, которые он осознает, но стыдится выразить открыто.

Основная задача метода состоит в выявлении, осознании и проработке трудно вербализуемых проблем, переживаний детей, которые оказались жертвами насилия. Рисуя, такой ребенок дает выход своим подавленным чувствам, желаниям, мечтам, а также соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами и выражает отношение к ним. Это позволяет преобразовать психотравмирующий опыт и связанные с ним эмоциональные состояния.

Специалист ставит перед ребенком определенную творческую задачу (создать рисунок) либо в директивной, либо в недирективной форме. Директивная форма предполагает структурирование творческого процесса — прямую постановку задачи и руководство поиском лучшей формы и средств выражения. Недирективная форма предполагает самостоятельный выбор ребенком темы рисования и художественных материалов. Одновременно с процессом рисования специалист оказывает всестороннюю эмоциональную поддержку и помощь в выборе выразительных средств.

Рисунок на свободную тему. Используя эту технику, психолог просит ребенка рисовать то, что он сам захочет, и рассказывать про все мысли и чувства, которые он будет испытывать во время работы. Основная ценность этой техники заключается в спонтанности творческого акта, который может привести к катарсису.

Рисунок на заданную тему. Специалист дает задание нарисовать картинку, в которой отражалось бы отношение ребенка к самому себе, к внешнему миру и окружающим его людям. Примеры: «Я» (в прошлом, настоящем, будущем),

«Мое любимое занятие», «Мои любимые места прогулок», «Портреты людей, которых я люблю» и т. п.

В работе с детьми, которые оказались жертвами домашнего насилия, следует с особой осторожностью использовать такую распространенную тему проективного рисунка, как «Моя семья» (в прошлом, настоящем и будущем). Гораздо безопаснее придать этой теме образно-символическую, проективную форму. Например: «Птицы в гнезде» и т. п. Темой рисования также может быть какое-либо абстрактное понятие, эмоциональное состояние и чувство, для которого необходимо придумать образ. Примеры: добро, зло, счастье, печаль, гнев, удивление и пр.

Игра в рисование историй. Этот метод объединяет метод рисунка и рассказа. Он чаще используется в работе с детьми. Специалист первым рисует на бумаге линию и просит ребенка дополнить ее таким образом, чтобы возникла картинка. Когда первый рисунок закончен, психолог спрашивает «Что это?» и тем самым инициирует рассказ ребенка. На следующем этапе ребенок должен нарисовать первую линию и психолог развивает этот знак в рисунок, возникает серия рисунков и комментирующая ее развернутая история [34]. На протяжении всей работы психолог придерживается определенной логики вмешательства — от следования эмоциональному настрою ребенка к предложению альтернативных эмоциональных состояний.

Техника «Моя жизнь». Данная методика позволяет выявить темы и проблемы, оставшиеся нераскрытыми в вербальном общении. Для облегчения начала художественного творчества рекомендуется использовать метод журнального фотоколлажа, когда клиенту предлагается вырезать из журналов картинки и наклеить их на лист. По окончании работы каждому фрагменту композиции дается название, и он связывается с яркими впечатлениями своей жизни.

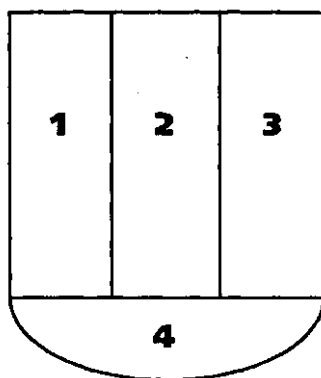


Рис. 2. Символическое изображение личного герба:  
1 — достижения; 2 — самоидентификация; 3 — цели и ценности;  
4 — жизненный девиз

Техника «Автопортрет». Использование данной техники служит самоутверждению и укреплению психической идентичности клиента, постижению своего «Я». Телесный образ «Я» является значимым показателем самопринятия. Автопортрет можно нарисовать, вылепить или сделать из вырезок журнала. Образ «Я» может воплощаться в качестве реального или идеального, прошлого или будущего. Автопортрет может быть символическим, в виде абстрактного рисунка, растения, животного, архитектурного сооружения и пр. После завершения рисунка клиент может попытаться поговорить со своим изображением.

Техника «Мой герб». Цель методики — развитие самоуважения и самопонимания, рефлексия публичного «Я», разумная социальная открытость. Как известно, в Средние века герб отражал деяния человека, его девиз, а также его происхождение и привилегии.

Психолог предлагает на листе бумаги с помощью фломастеров или красок изобразить свой личный герб. Герб показывает окружающим в символической форме устремления и позиции человека.

Контур герба разделяется на четыре области (рис. 2):

- В левой части фиксируются главные достижения в жизни.
- В средней части — то, как клиент себя воспринимает.
- В правой части отмечаются главные цели в жизни.
- Нижняя часть герба отводится для обозначения главного девиза в жизни.

На рисование отводится около получаса. После окончания выполнения задания участники представляют друг другу свои гербы и девизы. Задаются уточняющие вопросы. Обсуждается сходство гербов и символов.

### ***Игровая терапия с детьми***

Игровая терапия основана на том, что игра может моделировать деятельность, воспроизводящую по аналогии с реальностью придуманную, воображаемую или желаемую действительность. В условных обстоятельствах игра дает ребенку или подростку возможность переживать удачи, успех в борьбе, раскрывать свои физические и умственные способности.

В процессе арт-терапевтической работы с детьми, ставшими жертвами насилия, особое значение приобретает оснащение игровой комнаты (игротерапевтического кабинета).

Для обеспечения процесса игровой терапии необходимо иметь следующие игрушки и игровые материалы:

*Реалистические игрушки.* К ним относится кукольная семья, в набор которой входят: 1) фигурки мальчиков и девочек, мужчин и женщин, бабушек и дедушек, у которых

имеются гениталии, ротовые и анальные отверстия, вторичные половые признаки; 2) кукольный дом и мебель, машины, касса, телефон, деревья, железная дорога, животные и т. д.

*Игрушки и материалы, помогающие отреагированию негативных чувств.* К ним относятся солдатика, оружие, хищники, различные мягкие валики и подушки, по которым ребенок может колотить.

*Игрушки и материалы, способствующие творческому самовыражению и снятию эмоционального напряжения.* К ним относятся различные кубики, конструкторы и мозаики, глина, краски и кисти, бумага, ножницы и клей, песок, вода, ткани, маски, парики и театральные костюмы, музыкальные инструменты, фигуры для кукольного театра.

*Игра с реалистичной кукольной семьей.* Дети, которые не испытали сексуального насилия, воспроизводят в игре свою повседневную жизнь. Дети, пережившие сексуальное насилие, часто ведут себя следующим образом: они раздевают кукол, разглядывают то, что у них между ног, делают сексуальные замечания, кладут их вместе в кровать, проигрывают сексуальные роли. Обе группы детей играют так, как это происходило и происходит с ними на самом деле. Дети, испытавшие сексуальное насилие:

- проявляют страх, волнение, не хотят подходить к куклам, боятся дотронуться до них;
- реагируют агрессивно: «куклы нехорошие, злые»;
- ведут себя так, как будто этого они еще никогда не видели, как будто не знают, как называются интимные части тела, как будто они не замечают различий между куклами мужского и женского пола (особенно у «взрослых» кукол мужского пола);
- маленькие дети с эмоциональными нарушениями используют куклы, чтобы открыто проиграть сексуальные действия.

Реакции детей, испытавших и не испытавших сексуального насилия, совершенно разные. Дети, не перенесшие сексуальное насилие, проявляют любопытство, незнание, задают вопросы (иногда глупые), дотрагиваются до половых органов, рассматривают их, нажимают на них и т. д. Они спрашивают, почему у кукол есть то-то и то-то. Через некоторое время интерес угасает.

**Арт-терапевтическая методика работы  
с женщинами, пострадавшими от насилия:  
методика «Прорыв за один день»,  
«Создание метафоры будущего»**

«Метафора — это образное выражение понятия или ситуации в переносном смысле. Она всегда прямо или косвенно соотнесена с действительным миром, углубляет понимание реальности и ее свойства. Она может быть не только названа, но и изображена» [2].

У предлагаемой методики есть следующие особенности. Во-первых, задача ведущего — создать такие условия для участников тренинга, чтобы они сами активно анализировали ситуацию «как есть» и создавали модель ее развития в будущем «как будет». Во-вторых, в центре внимания на протяжении всего тренинга находится сам человек с его чувствами и мыслями. Поэтому так важно создавать условия для освобождения от внутренних переживаний, ограничивающих убеждений, сомнений и страхов, а также условий, где участницы тренинга обретают способность обучаться новому, пробовать новые формы поведения, проявляя терпимость и принимая чужие мнения в процессе группового обсуждения.

Моделирование с фольгой в индивидуальной или групповой работе способствует развитию творческого потенциа-

ла и позволяет создать новый образ человека и его ситуации. Скульптура, созданная из фольги самим участником группы, является наглядным средством обучения. Методика позволяет совершить прорыв в осознании и понимании ситуации в личной и деловой жизни с целью определения готовности к предстоящим изменениям и их принятию. Этапы работы в методике:

Этап 1. Построение модели существующей ситуации «как есть» и ее субъективная оценка самой участницей, (диагностика эмоционального состояния, диагностика взаимоотношений в семье, с партнером, с детьми или на работе).

Этап 2. Вербализация, «Обсуждение — рассказ».

Этап 3. Внесение изменений в созданную модель и создание модели взаимоотношений «Как будет».

Этап 4. Определение метафоры для будущей жизни.

Область применения:

- 1) индивидуальное консультирование;
- 2) групповая работа;
- 3) семейная психокоррекция.

Форма проведения — интенсивный однодневный тренинг. Продолжительность — одна или две арт-терапевтические сессии.

Терапевт задает вопрос или предлагает представить: «Как может выглядеть женщина, которая перенесла насилие, стала жертвой насилия, потеряла работу и т. д.? Вы можете создать ее образ, используя лист фольги».

Главный центр нашей активности — голова. Отсюда в виде мыслей начинаются все наши действия, проходя через два первичных средства выражения — двигательный и деятельный центры. Голова — это центр планирования, контроля и мышления. От мыслей и убеждений приходит активность (деятельность) и целеустремленность (движение).



Каждой участнице раздается по листу фольги размером 30 х 30 см и ведущий (терапевт) показывает, как создается фигура человека. Сначала делается голова, берется небольшой лист фольги или салфетка, сминается и моделируется голова (см. рисунок, п. 1, 2).

Затем создаются ноги (см. рисунок, п. 3) — двигательный центр. Ноги — это та часть тела, которая предназначена для стабилизации равновесия, поддержки, утверждения, укоренения себя в мире. Увеличение нижней половины тела относительно верхней предполагает, что, возможно, мы хорошо утвердились и чувствуем себя «дома» в этом мире, но перестали соприкасаться с собственными глубокими чувствами, утратили способность к их выражению, как если бы они были заперты внутри. Уменьшение нижней половины тела относительно верхней свидетельствует о недостаточной связи с землей. Можно предположить, что, скорее всего, основное внимание уделяется тому эффекту, который мы производим в мире, «тому, как показать себя лицом», а не прочности и стабильности нашей позиции. Можно вспомнить поговорку: «Дурная голова ногам покоя не дает».

После создания ног клиенты переходят к созданию рук и полностью формируют фигуру человека. Центр деятельности простирается через плечи до кистей и определяет чувства относительно того, что мы делаем сами, что делают с нами, а также относительно способности справляться с собственной жизнью. Эта область также представляет наше стремление к самовыражению — посредством кистей мы можем выразить сокровенную творческую энергию, посредством ладоней и рук — разделить свою любовь и поделиться энергией сердца, а посредством ласки, прикосновений и объятий — привлечь, удержать или оттолкнуть.

Плечи выражают это на внутреннем уровне — особенно наши глубоко личные ощущения того, что мы делаем или

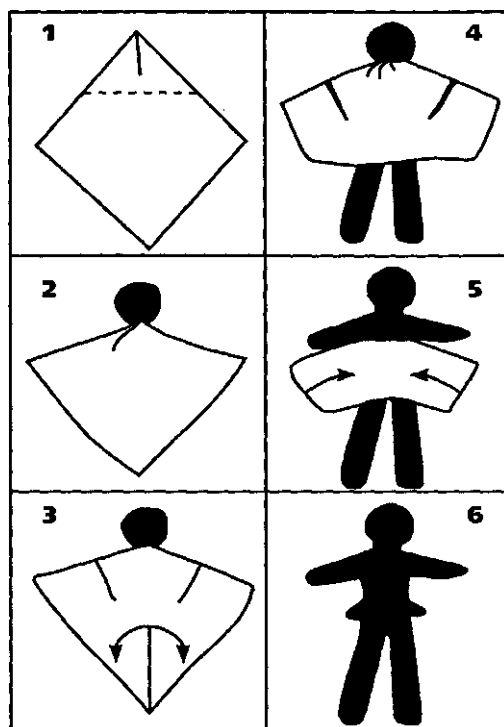


Рис. 3. Этапы создания скульптуры (образа) из фольги

что с нами делают. Многие ли делают то, что действительно хочется? Как часто мы хотели бы исправить то, что уже сделано?! А как часто мы терзаемся по поводу того, что должны сделать?

Когда будет создана вся фигура человека (см. рис. 3, п. 4, 5, 6), участникам предлагается разместить ее в пространстве листа размером А4. Лист символизирует пространство ситуации жизни, в которой сейчас находится каждая участница.

Затем из второго листа фольги размером 30 х 30 см моделируется образ партнера или человека, который соверша-

ет (совершил) насилие, образ отношений в сложившейся ситуации, или образ дела (бизнеса) при потере рабочего места (сокращении, увольнении и т. д.) и отношений с ним (к нему).

На этом этапе наблюдается размещение фигур в пространстве листа сидящими или лежащими.

Первый этап обсуждения. Участницы дают название своей скульптуре и коротко рассказывают о ней. Остальные участники тренинга выслушивают и высказывают свое видение и понимание данной скульптуры. Возможно, на этом этапе обсуждения приходит понимание того, что речь идет о самих авторах — создателях скульптур, и все происходящее с образом человека и его отношениями с другим образом в пространстве листа может быть соотнесено с реальным миром. Затем каждой участнице предлагается показать (продемонстрировать) телесно, то есть повторить состояние созданной ей же фигуры и сказать, что она чувствует в данный момент, в какой части тела возникает наибольшее напряжение, о чем она думает и что хочется сделать сейчас.

Ведущий объясняет, что происходило и почему возникали неприятные ощущения в процессе демонстрации (повторения образа фигуры) и в процессе обсуждения. Предлагается рассмотреть модель, названную «Окном Джогари», ведущим поясняется, что каждый человек несет в себе как бы четыре пространства своей личности.

«Арена» — это то, что известно человеку о самом себе и что знают о нем другие.

«Видимость», или скрытая область, — это то, что человек знает о себе, но скрывает от других (например, страх перед чем-то, зависть или жадность).

«Слепая область» — когда другие знают о человеке что-то, чего он сам не знает и не хочет принять, на что уходит много жизненных сил и времени.

«Темная область» — это то, что скрыто от самого человека и неизвестно другим, некий «черный ящик», где нахо-

дятся непроявленные способности и потенциальные возможности развития.

Узнавая таким образом новое о себе и других участниках, открываясь себе и другим, они получают больше шансов для осознания, понимания, принятия себя в кризисной ситуации и для принятия решения проблем. В дальнейшем это помогает формированию внутреннего решения, укреплению правильности этого решения и выхода на новый уровень жизни.

После этапа обсуждения участницы вносят изменения в скульптуру.

Этап внесения изменений. Ведущий выкладывает много листов фольги и других материалов для творческой деятельности и сообщает, что это возможности для внесения изменений в образ скульптуры. Предлагается изменить все, что хочется и как хочется. Таким образом, вносятся изменения в психоэмоциональное и физическое состояние участниц. Собственными руками мы создаем сами себя и собственные отношения, и можем видеть эти изменения, влиять на них, и затем перенести этот метафорический опыт создания таких отношений в реальную жизнь. Создается модель «Как будет».

Второй этап обсуждения. На этом этапе обсуждения дается новое название скульптуре и выслушивается мнение участниц только о позитивных изменениях, поскольку каждая участница по-своему видит изменения. Уточняя и дополняя своим видением и пониманием эти изменения, ведущий помогает автору глубже прочувствовать происходящее и поддержать ее в этих изменениях. Затем сама участница говорит о том, что она хотела привнести в свою жизнь. Таким образом, создается модель будущей жизни женщины, в короткий промежуток времени происходит осознание и понимание произошедшего. Для проявления новых взаимоотношений в жизни требуется время.

## **АРТ-ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ**

Поступление в школу и начальный период обучения вызывают перестройку всего образа жизни и деятельности ребенка. Учебная деятельность требует от него определенной степени подготовленности и в физиологическом, и в социальном отношении. Наблюдения физиологов, психологов и педагогов показывают, что среди первоклассников есть дети, которые в силу индивидуальных психофизиологических особенностей трудно адаптируются к новым для них условиям, лишь частично справляются (или не справляются вовсе) с режимом работы и учебной программой [50].

У некоторых детей в связи с обучением в школе возникает большое количество различных трудностей и проблем, формируются неадекватные механизмы приспособления к школе — школьная дезадаптация. Такие дети нуждаются в психологической помощи.

При проведении арт-терапевтических занятий в школе очень важно, чтобы дети воспринимали занятия с положительной точки зрения, а не как коррекционные занятия для отстающих. Следовательно, чрезвычайно важно то, каким образом занятия представляются детям.

Занятия необходимо представлять так:

- арт-терапевтические занятия помогают улучшить образ самого себя и укрепить самоуважение (это для детей);
- арт-терапевтические занятия поднимают статус ребенка или детей, о которых идет речь (это для родителей);
- арт-терапевтические занятия позволяют детям считать занятия частью обычного школьного расписания (это для учителей).

Арт-терапевтические занятия рекомендуется включить в школьное расписание, чтобы детям они казались частью «нормальной» школьной жизни.

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

### **Подготовка к проведению занятий**

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

Подготовка к проведению занятий должна учитывать следующие моменты:

1. Необходимо проводить работу с детьми, выделяемыми в классе или группе; с детьми, которые замкнуты, уязвимы, которых дразнят, которые имеют трудности при обучении или их выделяют по культурному или половому признаку.

2. Очень важно помочь детям адаптироваться в период перехода из начальной школы в среднюю (развитие навыков и стратегий для того, чтобы справиться с требованиями средней школы; эмоциональная поддержка).

3. Проводить занятия с детьми на групповую сплоченность (развитие доверия и навыков работы в команде в различных условиях), на социальное взаимодействие (изменение Динамики, социальных ролей, освоение социальных навыков и выработка взаимоуважения и понимания), на разрешение конфликтов (помочь научиться понимать конфликтные ситуации).

4. Использование арт-терапии в трудных классах, группах или при работе с отдельными детьми с различными проблемами, для развития навыков общения (улучшение навыков разговора и слушания, развитие способности делиться опытом, укрепление уверенности в себе).

### **Формирование групп и групповая работа**

Упражнения и занятия по арт-терапии можно проводить индивидуально, в парах, в маленькой группе или в целом классе. Вопрос о формировании групп необходимо рассматривать с учетом поставленных целей [50].

При групповой работе следует принимать во внимание следующие организационные моменты:

1. Необходимо решить, в какой форме будет проводиться работа, при каких условиях занятия будут наиболее эффективными — в индивидуальной, парной, групповой работе или при работе с целым классом.
2. Как отнесется ребенок к тому, что его выделили? Даст ли это ему некоторое пространство и личную поддержку, или же он почувствует себя «заклейменным»? Будет ли это способствовать укреплению нежелательного образа самого себя или того, каким ребенок кажется классу? Возможно, организация групповой работы будет более подходящей?
3. С кем выгоднее сгруппировать ребенка, учитывая проблемы его поведения, дружбы, социальных навыков или уверенности в себе? Можно ли улучшить мнение ребенка о самом себе или других о нем, объединив его с «умными» или «хорошими» детьми? Кто поможет ему вырваться из закрепившейся роли, завести новых друзей, поработать с социальными навыками и быть увиденным в положительном свете?
4. Необходимо решить вопрос о месте проведения занятий. Стоит ли проводить занятия в классной комнате или

лучше выделить «особое место» для встреч? Даст ли детям встреча вне классной комнаты время и пространство, шанс «измениться» или оно их еще больше отдалит?

5. Необходимо определить наиболее подходящее время и длительность занятий.

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

Из-за того, что занятия часто организовываются вследствие возникающих проблем с поведением, их легко представить в негативном свете. (Например, «Мы организовали эти занятия, потому что вы не умеете работать вместе», или «из-за вашего поведения» или «потому что вы не знаете, как говорить и высказывать свое мнение».)

Занятия нужно представлять словами, которые:

- помогают улучшить образ самого себя и укрепить самоуважение;
- поднимают статус ребенка или детей, о которых идет речь;
- позволяют детям считать занятия частью обычного школьного расписания.

Арт-терапевтические занятия и упражнения, таким образом, можно подстроить под расписание, чтобы они казались детям частью «нормальной» школьной жизни. Изучаемый предмет может стать темой занятий или фоном для работы, поскольку цели занятий в данном случае являются главнее расписания.

Детей, которых забирают на индивидуальные или групповые занятия, можно «отбирать» для работы над особым проектом (его можно потом представить классу или директору).



Занятие с классом можно представить в виде создания книги, ведения журнала, индивидуальных или совместных проектов, подготовки к выставке или как интересный способ изучения поставленных вопросов или темы.

### **Формы регистрации и обратной связи при арт-терапевтической работе**

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

Рекомендуются следующие виды документации:

1. Журнал групповых арт-терапевтических занятий, включающий:

- ФИО участников;
- дату и время сессии, номер сессии по счету;
- цель занятия;
- тему, используемые упражнения, задания;
- общую атмосферу в группе в начале, в середине, в конце сессии, общий характер взаимодействия, ощущения ведущего;
- то, что происходило в группе, как вели себя отдельные участники (что делали, как участвовали в обсуждении);
- каково было участие арт-терапевта в работе группы;
- итоги сессии, план дальнейшей работы.

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

Параметры оценки	В целом	В отдельных аспектах	До	После	Другое
Являются ли занятия положительным опытом? — — — сразу после них?					
Есть ли видимые изменения в уверенности ребенка?					
Есть ли видимые изменения в уровне сотрудничества ребенка?					
Заметили ли вы изменения роли или статуса ребенка в классе?					
Есть ли видимые изменения в дружбе ребенка?					
Заметили ли вы изменения в общении ребенка с другими?					
Дополнительная информация или комментарии					

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

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

### **Основные принципы арт-терапевтических упражнений**

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

Особенностями арт-терапевтического подхода являются:

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

2. Дети являются своего рода экспертами. Упражнения созданы таким образом, что отправная точка — опыт каждого ребенка. В этом смысле дети — «эксперты» в отношении своих работ.

3. Важен вклад каждого из детей, он важен и уникален. Все работы нужно рассматривать с равным уважением, вне зависимости от профессионализма.

4. Сохранение тайны необходимо, поскольку упражнения, возможно, задействуют личный уровень. Детские тайны нужно охранять.

5. Рассказ о своей работе. Условия для рассказа и обсуждения работы ребенка не должны быть директивными.

Нельзя интерпретировать работу ребенка (это может делать только сам автор, по желанию), детей нельзя заставлять раскрывать больше, чем они того желают.

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

Примерный список основных правил:

1. Внимательно слушать друг друга.
2. Не перебивать говорящего.
3. Уважать мнение друг друга.
4. Не обязательно принимать активное участие в занятии, если не хочется.
5. Все должны чувствовать себя комфортно.
6. Все сказанное на занятии должно оставаться конфиденциальным — если иного решения не было принято.

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

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

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

Как оказалось, метод арт-терапии наиболее подходит для работы с детьми и подростками. Это превосходный метод работы с детьми с различными способностями и в группах с их смешанным уровнем, поскольку он позволяет каждому ребенку действовать на собственном уровне и быть оцененным за свой вклад.

Этот метод может быть применен для развития навыков общения и является идеальным инструментом для повышения самооценки и укрепления уверенности в себе (и то и другое лежат в основе желания учеников «рисковать» в процессе обучения, делать ошибки и пробовать новое).

Его можно использовать для развития командного поведения и групповой сплоченности, он может помочь ребенку выразить то, для чего у него не находится слов, или то, что он не может озвучить. И это доставляет удовольствие!

Существует множество способов применения арт-терапевтического подхода, целый ряд проблем. То, как его применять, определяется условиями, обстоятельствами и проблемами. Важно отвести время на то, чтобы «вскрыть» проблемы, выделить цели и организовать занятия в соответствии с ними.

Вот несколько примеров того, в каких случаях можно применять арт-терапию при работе с детьми, особенно со школьниками:

1. Работа с детьми, выделяемыми в классе или группе (повышение самооценки, укрепление уверенности в себе детей, которые замкнуты, уязвимы, которых дразнят, которые отстают в учебе, имеют трудности при обучении или их выделяют по культурному или половому признаку).

2. Переход из начальной школы в среднюю (развитие навыков и стратегий для того, чтобы справиться с требованиями средней школы; эмоциональная поддержка).

3. Групповая сплоченность (развитие доверия и навыков работы в команде в различных условиях).

4. Устранение проблем (использование арт-терапии в трудных классах, группах или при работе с отдельными детьми и их различными проблемами).

5. Социальное взаимодействие (изменение динамики, социальных ролей, освоение социальных навыков и выработка взаимоуважения и понимания; работа с группами детей, по различным проблемам).

6. Разрешение конфликтов (помочь научиться понимать конфликтные ситуации).

7. Навыки общения (улучшение навыков разговора и слушания, развитие способности делиться опытом, укрепление уверенности в себе).

### **АРТ-ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С СЕМЬЯМИ «ГРУППЫ РИСКА»**

Семья представляет собой особую социальную группу, взаимодействия в которой подчинены строгим социальным закономерностям, нарушение которых может привести к семейному неблагополучию.

К семьям «группы риска» относятся малообеспеченные семьи с избыточной иждивенческой нагрузкой, неблагополучные семьи с различными формами зависимости, а также семьи с нестабильным образом жизни, для которых характерно постоянное нарастание кризисных явлений [38].

### **Интегративная арт-терапия в работе с детско-родительскими группами**

Основной целью работы с семьями является коррекция нарушенных межличностных отношений между родителями и детьми, а также повышение их социальной адаптации. Задачи интегративной арт-терапии:

1) формирование позитивного самовосприятия и восприятия других людей;

- 2) повышение уровня осознанности в эмоциональной и поведенческой сферах;
- 3) пробуждение творческого потенциала, способности по-новому, нестандартно видеть жизненные ситуации и разрешать затруднения;
- 4) наиболее полное самовыражение личности посредством семейного творчества;
- 5) коррекция внутрисемейных отношений;
- 6) повышение адаптации семьи за счет гармонизации внутрисемейных отношений.

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

В каждой группе может участвовать от 10 до 12 человек. Длительность курса в детско-родительских группах составляет 12 практических занятий (два раза в неделю).

Вариант курса занятий в детско-родительских группах см. в Приложении 5.

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

## **Песочная терапия в работе с семьями**

Последние 30 лет семейная игровая терапия развивалась стремительно. Росло и признание креативных арт-терапевтических подходов, в связи с чем их интеграция в семейную психотерапию представляется вполне естественной.

Поскольку игра с песочницей часто носит невербальный характер и не требует наличия художественных способностей, она является очень удобным инструментом для работы с семьями. Дети и взрослые чувствуют себя на равных. Со-

противление со стороны некоторых участников игры имеет большое диагностическое значение. Оно является свидетельством того, что у членов семьи есть гораздо более серьезные психологические проблемы, чем это может показаться на первый взгляд. Лица, отягощенные определенной психической патологией (в частности, расстройствами питания, вялотекущей шизофренией, перенесшие сексуальное насилие и т. д.), испытывают страх перед игрой с песочницей, что отражает их неспособность к переживанию состояния психического регресса. Все это следует учитывать при использовании техники игры с песочницей.

Песочная терапия была разработана представительницей юнгианского анализа Дорой Кальфф. Первоначально она использовала этот метод, работая с детьми, затем постепенно перенесла его в работу со взрослыми. Имеется определенный опыт применения песочной психотерапии в работе с группами, парами и семьями.

Для проведения песочной терапии требуются два ящика с песком и набор миниатюрных фигурок. Для игры не нужны никакие художественные способности или навыки. В некоторых случаях игра в песочнице имеет сугубо невербальный характер. Тем не менее психолог должен хорошо понимать закономерности и динамику творческого процесса и иметь серьезную теоретическую базу в области психологии символической экспрессии, арт-терапии, драмотерапии и иных психотерапевтических подходов.

Песочная терапия основана на символической экспрессии. Для понимания ее закономерностей юнгианский анализ не является единственно возможным подходом, поскольку классический психоанализ также оперирует понятием символической экспрессии. Техника игры с песочницей может быть использована специалистами с различной теоретической ориентацией. Для психолога и клиента каждая из



применяемых в песочной терапии фигур может быть связана с определенным лицом, представлением, переживанием или ситуацией.

Значение фигур чрезвычайно многообразно. Техника игры с песочницей и семейная психокоррекция при их сочетании предоставляют различные возможности.

Это связано со следующими моментами:

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

2. В ходе игры с песочницей психолог может наблюдать за формированием внутрисемейных альянсов и видеть, кто из участников игры какие фигуры выбирает. Благодаря этому он может использовать определенные вмешательства для того, чтобы разрушить одни альянсы и усилить другие, а также прийти к более объективному представлению о семейных отношениях.

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

4. Техника игры с песочницей отвечает потребностям ребенка и других членов семьи. Она — то средство, благодаря которому себя проявляет «внутренний ребенок», пребывающий в любом родителе.

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

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

Существуют разнообразные приемы, способствующие раскрытию «внутреннего ребенка» и тем самым разрешению многих внутри- и межличностных противоречий. С точки зрения семейных системных представлений реконструктивная работа с детьми, так же как и с «внутренним ребенком» обоих родителей, представляется вполне возможной. Однако для того, чтобы осуществлять ее наиболее оптимально, специалист должен сохранять баланс, с одной стороны избегая усиления родительского авторитета, а с другой — воздерживаясь от вступления с ребенком в «антиродительский альянс».

Использование техники игры с песочницей в работе с семьями позволяет гармонизировать семейные отношения и скорректировать поведение отдельных членов семьи. Необходимость в активизации «внутреннего ребенка», находящегося в каждом человеке, очень велика, но ей не исчерпываются все задачи психокоррекции. Важно изменить установки членов семьи и оценку ими сложившейся ситуации — благодаря этому они смогут избавиться от дезадаптивных форм поведения, связанных с насилием и плохим отношением друг к другу, и обратиться к игре как к наиболее здоровой форме деятельности. Когда в психокоррекционном процессе складывается игровая атмосфера, становится возможным осознание участниками патологических паттернов поведения; в членах семьи раскрывается творческий потенциал, позволяющий успешно решать имеющиеся проблемы. Кроме того, оставаясь частью единого целого, они могут укрепить свою автономность.

## **Арт-терапевтические упражнения в работе с семьей**

1. «Семейный портрет». Реалистическое, символическое, абстрактное изображение членов семьи.

- Изобразите членов семьи в виде животных или предметов.
- Изобразите членов семьи и составьте диалоги между ними.
- Подберите иллюстрации из журналов, напоминающие о семье и отношениях между ее членами.
- Создайте трехмерное изображение членов семьи.

2. «Совместное действие». Изображение членов семьи в процессе совместной деятельности.

- Изобразите себя в той роли, которую вы играете в семье.
- Изобразите план вашей квартиры или дома, дополненный изображениями членов вашей семьи, занимающихся каким-либо делом.

3. «Отношения детей и родителей». Группа делится по парам, изображающим игру родителей и детей. Сначала один из партнеров, изображая «родителя», создает рисунок для другого, изображающего «ребенка». Затем «ребенок» руководит действиями «родителя», создающего рисунок для «ребенка».

4. «Семейные темы». Нарисуйте себя с каким-либо членом вашей семьи или нарисуйте какое-нибудь семейное событие (свадьбу, рождение ребенка, праздник и т. д.).

5. «Эмоциональные портреты». Партнеры (члены семьи) рисуют портреты друг друга в определенном эмоциональном состоянии. Затем передают рисунки друг другу для исправления. Каждый делает свое изображение таким, каким он хотел бы себя видеть.

6. «Текущий момент». Члены семьи изображают семейную ситуацию в настоящий момент, а затем то, какой они хотели бы ее видеть.

7. «Наиболее важные вещи». Каждый член семьи рисует то, что наиболее важно для него в настоящий момент. Затем рисунки совместно обсуждаются.

8. «Семейные проблемы». Каждый член семьи изображает какую-нибудь семейную проблему (например, алкоголизм, заболевание, безработица и т. д.) и то, как она влияет на его жизнь.

9. «Неполная семья». Каждый член семьи изображает на рисунке или коллаже положительные и отрицательные моменты, связанные с неполной семьей.

10. «Совместный семейный рисунок». Вся семья рисует что-нибудь на большом листе бумаги или создает композицию с использованием других материалов. Иногда этому предшествует обсуждение темы работы. Она завершается обсуждением динамики процесса создания совместной композиции, в которой анализируются семейные роли и отношения.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

□ □ □ □ □ □ □ □ 1

□ □ □ □ □ □ « □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ »

Параметры оценки	Общие впечатления о курсе	Музыкальная терапия	Сказкотерапия	Танцевальная терапия	Изотерапия
Что было для вас наиболее ценным?					
Что вызвало у вас вопросы?					
Степень интереса к данному курсу занятий (от 0 до 10)					
Эффективность занятий (от 0 до 10)					
Как вы оцениваете продолжительность курса занятий?					
Как вы оцениваете атмосферу в группе?					
Как вы оцениваете ценность курса занятий?					
Ваши предложения, пожелания					

□□□□□□□□ 2

□□□□□□□□□□ □□□□□□

## Белый цвет

Полярные противоположности белого цвета: девственная чистота — запятнанность.

Позитивные ключевые слова: нетронутость, полнота, самоотдача, открытость, единство, легкость.

Негативные ключевые слова: изоляция, бесплодность, окончание, разочарование, чопорность, скука [5].

Белый цвет:

- содержит все цвета спектра поровну, являясь результатом их смешения (следовательно, белый цвет может использоваться для создания тех или иных сочетаний);
- имеет фундаментальное качество — равенство [35] (все цвета в нем равны);
- в мифологии служит символом единства;
- цвет, то все будет в порядке);
  
- вдохновляет, помогает преодолевать трудности и справляться с напряжением;
- чист, невозмутим, однако избыток этого цвета вызывает чувство разочарования, отрешенности и опустошенности (любой интерьер, выдержанный в белых тонах, создает ощущение разочарования);
- недостаточно стимулирует зрение;
- отражает все цвета, являясь, таким образом, самым холодным из них;
- содержит нечто нечеловеческое;
- в сказках является качеством животных (белые животные способны выходить сами и выводить героев

за пределы физического пространства в мир фантазии и имеют чудесные, сверхъестественные свойства; среди них — белый единорог, лошадь, птицы, кролики, а также люди (как правило, это девушки); общение и сотрудничество героя или героини с этими существами часто изменяет самих героев и преобразует действительность);

- является первым шагом к гармонии, как отражению мирного соседства всех цветов (в некоторых случаях может использоваться нанесение белого цвета поверх другого, что создает эффект мерцания; это указывает либо на особую ценность того, что автор работы пытается скрыть, либо на преобразование некоего чужеродного психологического материала в значимый и ценный для личности, а также на готовность к разрешению конфликта, близость субъекта к переживанию пикового опыта);
- при его использовании непосредственным наложением может указывать на вытеснение психологического материала, потребность в уходе от сильных эмоциональных переживаний либо на дистанцирование от ощущений тела.

### **Красный цвет**

Полярные противоположности красного цвета: рост — разрушение.

Позитивные ключевые слова: лидер, упорство, созидание, динамичность.

Негативные ключевые слова: физическое насилие, нетерпимость, разрушение [5].

**Красный цвет:**

- олицетворяет огонь;
- любит всегда быть первым;

- является источником жизненной силы, страсти и желания, стимулирует и согревает;
- характеризуется эмоциональностью, физической активностью, решительностью, твердостью характера и любовью к жизни;
- в мандале указывает на наличие энергии преобразования, которая выступает на поверхность из глубины психики;
- отвечает за силу эмоциональных и духовных поисков, за стремление выжить, за волю к трансформации;
- является воплощением страсти, поскольку страстно верит, страстно любит и ненавидит [35];
- в позитивной форме — это вера в себя и высокая самооценка. В негативной — непомерная гордыня, «надувание щек»;
- демонстративен, шумен и любит привлекать всеобщее внимание;
- соответствует античному элементу «огонь», холерическому темпераменту, а в категориях времени — современности.

Красная огненная корона вокруг большинства традиционных мандал означает сжигание всего темного и невежественного, фальшивых представлений и ошибочных самооценок. Бросающееся в глаза отсутствие красного цвета в мандале, наоборот, может свидетельствовать о пассивности или недостатке воли и сил для самореализации. Красный сигнал боли служит предупреждением от Матери-Природы, по этой причине в красный цвет окрашены предметы, указывающие на угрожающую опасность.

### **Оранжевый цвет**

Полярные противоположности оранжевого цвета: активность — лень.



Позитивные «оранжевые» ключевые слова: общительность, милосердие, великодушие, справедливость.

Негативные «оранжевые» ключевые слова: гордыня, самооправдание, обман.

Оранжевый цвет:

- ассоциируется с закатом солнца, осенней листвой, августовской луной (Гете пишет, что «оранжевый создает впечатление тепла и удовлетворенности, так как он является тем оттенком огня, который характерен для заходящего солнца»);
- это цвет «укрошенного» огня;
- отвечает за чувство идентичности и положительного самоутверждения;
- это цвет радости и мудрости;
- стимулирует общительность;
- связан с эмоциональным здоровьем и мышечной системой тела;
- является важным энергетическим источником для восприятия новых идей и одновременно дает импульс для их реализации;
- оказывает значительный омолаживающий эффект;
- оптимистичен, благожелателен, радушен, отличается терпимостью и милосердием;
- олицетворяет дружеские отношения, это душа компании, весельчак и балагур;
- символизирует пылкий ум, способствует развитию интеллектуальных возможностей;
- дает возможность расширить границы познания при помощи активного творчества;
- выявляет события прошлого, которые нуждаются в завершении путем «переработки» связанной с ними энергии.

Избыток оранжевого может привести к ограниченности и неподвижности, но поможет вырвать проблему с корнем.

## Желтый цвет

Полярные противоположности желтого цвета: мудрость — глупость.

Позитивные «желтые» ключевые слова: сообразительность, радостное восприятие жизни, оригинальность, усердие, терпимость, честность, справедливость.

Негативные «желтые» ключевые слова: язвительность, невежество, любовь к болтовне, критичность, нетерпимость, склонность к осуждению других, глупость.

Желтый цвет:

- ассоциируется с солнцем, его светом, теплом и питающей жизнь энергией (Гете рассматривал желтый как ближайший к свету. Он отмечал, что желтый цвет «в его наивысшей чистоте несет в себе природу яркости и имеет безмятежный, веселый и слегка экзальтированный характер»);
- по-видимому, благодаря его ассоциации с солнцем может символизировать человеческую способность к прозрению и пониманию;
- отражает сущность сознания, которое позволяет вышиться над инстинктом, думать, строить планы и творить новое;
- в негативном аспекте — фанатик, уверовавший в свою исключительную миссию установления порядка;
- исполнен тепла и доброжелательности, если только его не вывести из себя (в этом случае не избежать едких замечаний и язвительных насмешек);
- символизирует уверенность в себе и высокую самооценку (типичные «желтые» вопросы: «Хорош ли я?», «Как я вам нравлюсь?»);
- способствует продвижению вперед;
- очищает и обновляет живительные силы организма.

Появление в мандале желтого цвета свидетельствует о развитии индивидуальности и независимости, считается признаком начала новой жизни полной радости, характеризует поиск внутреннего освобождения — несущего счастье, переход от бессознательного к сознательному компромиссному решению.

М. Люшер отмечает, что «желтый цвет выражает живость, окрыленность надеждой и ожидание счастья». Он также полагает, что выбор желтого цвета может отражать потребность в разрешении конфликта и характерен для тех, кто устремлен в будущее и ищет новых, неформальных подходов [35].

### **Зеленый цвет**

Полярные противоположности зеленого цвета: равновесие — дисбаланс.

Позитивные «зеленые» ключевые слова: такт, практичность, стабильность, работоспособность, великодушие, развитое воображение, общительность.

Негативные «зеленые» ключевые слова: ревность, обидчивость, забывчивость, эгоизм, жадность, отсутствие воображения, неустроенность, разочарование.

Зеленый цвет:

- самый распространенный цвет на нашей планете;
- приводит в равновесие нашу энергию;
- может использоваться для увеличения чувствительности и сострадания;
- успокоительно влияет на нервную систему;
- выражает саморегуляцию и самооценку;
- является символом целостности, так как объединяет в себе желтый и голубой цвета (теплую и холодную палитры);
- олицетворяет ясность и понимание;

- полностью использует все, на что способен;
- вдохновляет;
- обожает равновесие и гармонию, достигая этого в борьбе и спорах;
- символизирует жизненные взлеты и падения;
- это философ-практик, обладающий надежным здравым смыслом;
- настраивается на природные ритмы [35];
- это тонкий ценитель красоты, любитель поразмышлять (все реформы и преобразования окрашены в зеленый цвет);
- не следует устаревшим правилам, взамен он создает более совершенные;
- способен к самоконтролю, поскольку обладает стабилизирующей силой (его умение восстанавливать нарушенное равновесие облегчает существование системы в целом);
- стремится поддержать равновесие между интересами разума и эмоциями сердца;
- проникает в самую суть вещей;
- это добросовестный исполнитель;
- несет вдохновение;
- может быть связан с затруднениями в выборе определенного образа жизни (в результате может возникнуть конфликт между мыслями и чувствами, что приведет к смятению и потрясениям; однако вследствие способностей зеленого к анализу и восстановлению равновесия этот конфликт может разрешиться с верной оценкой и правильными действиями).

### **Голубой цвет**

Полярные противоположности голубого цвета: знания — невежество.

Позитивные «голубые» ключевые слова: мудрость, терпение, истина, достижения разума, духовность, созерцательность, спокойствие, честность, преданность.

Негативные «голубые» ключевые слова: слабость, эмоциональная неуравновешенность, злоба, суеверие, самодовольство, sentimentalная влюбленность, холодность, лживость, злопамятство.

Голубой цвет:

- является символом бесконечности, глубины океана и высоты безоблачного неба;
- укрепляет и приводит в равновесие дыхательную систему;
- представляет собой связь между головой и туловищем;
- прислушивается к вашим собственным словам и возвращает вам их обратно;
- это цвет чистого сознания, источник гармонии и романтизма;
- несет в себе мечтательность, любовь к путешествиям, общительность и дружбу, стремление к знаниям и следование традициям, интеллектуальность;
- это цвет нежности, чистоты и творчества;
- способствует пробуждению интуиции, расслабляет и успокаивает;
- склонен глубоко вникать во все дела;
- верно оценивает обстановку, сразу определяя то, что невозможно изменить;
- использует обстоятельства наилучшим образом;
- искренне верит в счастливый конец;
- успокаивает душу;

- отрезвляет, наполняет любовь мудростью.

В мандале голубой цвет символизирует чувство материнства, беззаветной любви и сострадания.

## Синий цвет

Полярные противоположности синего цвета: преданность — слепая вера.

Позитивные «синие» ключевые слова: восприимчивость, организованность, соблюдение правил, идеализм, сила духа, очищение, непреклонность, послушание.

Негативные «синие» ключевые слова: фанатизм, подчинение, ритуальность, уверенность в собственной непогрешимости, лживость, пристрастие.

Синий цвет:

- напоминает о ясном небе, водных просторах и прохладе теней;
- несет покой, безмятежность и мир;
- это цветом релаксации (психофизиологические исследования показали, что показ испытуемым предметов синего цвета вызывает снижение электрической активности мозга, частоты сердечных сокращений и дыхания);
- приятен большинству людей;
- можно было бы назвать «романтическим»;
- обладает силой и мощью;
- очищает и преобразует.

С синим цветом, как символом воды, связаны представления об очищении и преображении.

По мнению М. Люшера, синий цвет символизирует традицию, преемственность опыта, неизменные ценности. В астрологии синий цвет является цветом небесного бога Юпитера, с которым связаны такое качество, как честность [35].

Психологи с темными оттенками синего связывают некоторые отрицательные переживания, связанные с пугающими, разрушительными свойствами женского архетипа (например, темно-синий цвет нередко используется лицами,

пережившими состояния, связанные с угрозой для жизни). Этот цвет может указывать также на неблагоприятные психологические условия в детстве, связанные с нарушениями в системе отношений мать — ребенок, что отражается на последующем психологическом состоянии клиента. В то же время такой негативный опыт отношений с матерью может обуславливать развитие в человеке способности к эмпатии (психологический тип «раненого целителя»).

### **Фиолетовый цвет**

Полярные противоположности фиолетового цвета: мир — конфликт.

Позитивные «фиолетовые» ключевые слова: самоотдача, достоинство, гуманность, изобретательность, ораторские способности, творческий склад ума, неограниченность.

Негативные «фиолетовые» ключевые слова: мошенничество, жестокость, самонадеянность, напыщенность, продажность, карьеризм, мания величия.

Фиолетовый цвет:

- изысканный, «царственный», ассоциирующийся с весенними цветами, спелыми гроздьями некоторых сортов винограда, тенями на снегу;
- в свое время был редок по причине сложности его производства, а потому — доступен лишь богатым;
- является естественной окраской многих цветов — крокусов, ирисов;
- является смесью красного и синего (сочетает в себе энергию одного и безмятежность другого);
- символизирует способность воспринимать время во всех его измерениях;
- олицетворяет духовного наставника;
- обеспечивает защиту;
- символизирует дух милосердия;

- обладает развитым чувством собственного достоинства;
- имеет выраженные способности к ясновидению (полет его мыслей высок);
- олицетворяет аристократизм духа;
- это самая высокая нота в музыкальной гамме;
- обладает способностью видеть и слышать, не прибегая к физическим органам чувств;
- это воплощение идеализма;
- это символ миротворчества;
- отличается уверенностью в себе;
- способствует повышению самооценки у окружающих.

М. Люшер характеризует фиолетовый цвет как цвет «идентификации» [35].

Под влиянием фиолетового луча находятся люди творческих профессий, талантливые художники, поэты, писатели и музыканты.

Фиолетовому цвету удается успешно сочетать силу и дипломатичность.

## **Серый цвет**

Полярные противоположности серого цвета: черный — белый.

Позитивные «серые» ключевые слова: информированность, здравомыслие, реализм, соединение, противоположности, респектабельность.

Негативные «серые» ключевые слова: боязнь утраты, нищета, болезнь, критицизм, меланхолия, печаль, депрессия, аскетизм.

Серый цвет:

- нейтральный;
- цвет камня, пепла, тумана, облачного неба;
- в христианской традиции — это цвет поста, искупления грехов, покаяния;



- отражает баланс противоположностей, так как он является смесью белого и черного;
- лишен хроматизма, с которым связаны эмоциональные проявления (поэтому он говорит об отсутствии или подавлении эмоций, что, в частности, характерно для депрессии);
- может символизировать беспристрастность и трезвость оценки, способность абстрагироваться от сиюминутных эмоциональных реакций;
- в некоторых случаях может указывать на наличие экзистенциальной вины, причиной которой нередко является перинатальная травма (он словно выражает вину субъекта за страдания, причиненные матери в родах, а в метафизическом смысле — за ущерб, который субъект причиняет природе и окружающим самим фактом своего бытия).

Считается, что серый символизирует депрессию, инерцию и равнодушие.

Частое использование серого в мандалах встречается у героино-зависимых наркоманов, у которых длительный прием героина приводит к эмоциональному выхолащиванию.

### **Коричневый цвет**

Полярные противоположности коричневого цвета: рождение — распад.

Позитивные «коричневые» ключевые слова: цельность, надежность, умеренность, здравый смысл, уверенность в себе, заботливость, надежность, снисходительность, отсутствие церемоний.

Негативные «коричневые» ключевые слова: неуверенность в себе, отказ, депрессия, разочарование, недовольство, бесплодность, навязчивые идеи разрушения.

#### Коричневый цвет:

- ассоциируется с плодородной почвой, вспаханной и ожидающей сева;
- может отражать разложение органических масс и связываться со страданием, деградацией и запустением;
- получается путем комбинации разных цветов — красного и зеленого (энергии и контроля), тем самым выражая сдерживаемую потребность в действии и удовлетворении потребностей;
- получается путем комбинации оранжевого (потребность в психологической автономности) с синим (женским), тем самым предполагая конфронтационные отношения с матерью;
- это цвет фекалий, конечного продукта метаболизма организма.

Люшер рассматривает коричневый как потемневший красный. Он означает для него пассивную рецептивность, в частности, акцент на ощущениях тела. Юнг отмечал, что коричневый в работах его клиентов может быть связан с функцией ощущений. Люшер рассматривает коричневый цвет как отражение потребности в эмоциональной безопасности, что может наблюдаться при нарастании физического дискомфорта. Это ведет к желанию «укорениться» в доме, в сообществе единомышленников, безопасной общинной или семейной среде. Согласно Люшеру, предпочтение коричневого говорит о сильном желании освободиться от ситуации, которая вызывает дискомфорт, от опасности или соматического заболевания, конфликтов или проблем, с которыми субъект не может справиться [35].

Использование коричневого цвета, особенно в центре мандалы, может указывать на то, что субъект имеет заниженную самооценку. В то же время это может сопровождать

и подготовку психического роста, пересмотр привычных ценностных представлений.

## Черный цвет

Полярные противоположности черного цвета: наполненность — пустота.

Позитивные «черные» ключевые слова: мотивированное применение силы, созидание, обучение, способности.

Негативные «черные» ключевые слова: разрушительное использование силы, как проявление слабости и воздержания, подавление, депрессия, пустота, ограничение.

Черный цвет:

- скрывает то, чем обладает;
- олицетворяет прозорливость, способность видеть неочевидное;
- связан с высшими философскими идеалами;
- может ограничивать сам и вместе с тем испытывать ограничения;
- символизирует конец, но именно он дает начало и все-таки му новому, то есть представляет собой одновременно и начало и конец (с темноты день начинается и во тьму уходит; жизнь начинается в неизвестности, и в конце ее нас тоже поджидает неизвестность);
- связан с загадочностью — тьмой;
- указывает путь к овладению магией и колдовством;
- это цвет бессознательного, тьмы, комплементарный белому, являющемуся символом света;
- позволяет стоять на своем;
- олицетворяет человека, владеющего ситуацией, благодаря исключительному доступу к информации;

- поглощает все, ничего не отдавая взамен;
- бросает каждому из нас вызов, предлагает попытаться освободить свою истинную сущность из тьмы и мрака;
- использованный не по назначению, связан с худшими проявлениями силы: грубостью, жестокостью, коварством;
- как и смерть, — это тишина и спокойствие (однако если прислушаться, становится ясно, что эта тишина тоже по-своему звучит).

Один из первых вопросов, приходящих мне на ум при виде человека, одетого в черное: «Что же он так тщательно скрывает внутри?» Черный цвет выдает наличие чего-то скрытого, дремлющего или «похороненного». Чернота зимы содержит семена, которые взойдут следующей весной.

Черным цветом не следует злоупотреблять. Избыток этого цвета, вместо того чтобы способствовать прогрессу, отбросит вас назад.

Вызов, который бросает человечеству черный цвет, состоит в том, чтобы попытаться преодолеть естественный страх за собственную жизнь и стать частью Космоса, попытаться проникнуть во тьму собственной души и отыскать там искру Всемирного света.

□□□□□□□□□□3

□□□□□□□□□□□□□□□□

## Народные сказки

### Сказка о взаимодействии людей и животных:

#### «Мужик, медведь и лиса»

Пахал мужик ниву, пришел к нему медведь и говорит ему:

— Мужик, я тебя сломаю!

— Нет, не замай; я вот сею репу, себе возьму хоть корешки, а тебе отдам вершки.

— Быть так, — сказал медведь, — а коли обманешь — так в лес по дрова ко мне хоть не езд!

Сказал он и ушел в дуброву.

Пришло время: мужик репу копает, а медведь из дубровы вылезает:

— Ну, мужик, давай делить!

— Ладно, медведюшка! Давай я привезу тебе вершки, — и отвез ему воз ботвы.

Медведь остался доволен честным разделом. Вот мужик наклап свою репу на воз и повез в город продавать, а навстречу ему медведь:

— Мужик, куда ты едешь?

— А вот, медведюшка, еду в город корешки продавать.

— Дай-ка попробоват, каков корешок!

Мужик дал ему репу. Медведь как съел:

— А-а, — заревел, — ты меня обманул, мужик! Корешки твои сладеньки. Теперь не езжай ко мне по дрова, а то задеру!

Мужик воротился из города и боится ехать в лес; пожег и полочки, и лавочки, и кадочки, наконец делат нечего надо в лес ехать.

Въезжает потихонечку; откуда ни возьмись, бежит лисица.

— Что ты, мужичок, — спрашивает она, — так тихо бредешь?

— Боюсь медведя, сердит на меня, обещал задрать.

— Не бось медведя, руби дрова, а я стану порскать; коли спросит медведь: «Что такое?» — скажи: «Ловят волков и медведей».

Мужик принялся рубить; глядь — ан медведь бежит и мужику кричит:

— Эй, старик! Что это за крик?

Мужик говорит:

— Волков ловят да медведей.

— Ох, мужичок, положи меня в сани, закидай дровами да увяжи веревкой; авось подумают, что колода лежит.

Мужик положил его в сани, увязал веревкою и давай обухом гвоздить его в голову, пока медведь совсем окочурился.

Прибежала лиса и говорит:

— Где медведь?

— А вот, околел!

— Ну что ж, мужичок, теперь нужно меня угостить.

— Изволь, лисонька! Поедем ко мне, я тебя угощу.

Мужик едет, а лиса вперед бежит; стал мужик подъезжать к дому, свистнул своим собакам и притравил лисицу.

Лиса пустилась к лесу и юрк в нору; спряталась в норе и спрашивает:

— Ох вы, мои глазоньки, что вы смотрели, когда я бежала?

— Ох, лисонька, мы смотрели, чтоб ты не спотыкнулась.

— А вы, ушки, что делали?

А мы все слушали, далеко ли псы гонят.

— А ты, хвост, что делал?  
— Я-то, — сказал хвост, — все мотался под ногами, что\* бы ты запуталась, да упала, да к собакам в зубы гнала.

— А-а, каналья! Так пусть же тебя собаки едят. И, высунув из норы свой хвост, лиса закричала:

— Ешьте, собаки, лисий хвост!

Собаки за хвост потащили и лисицу закамшили. Так часто бывает: от хвоста и голова пропадает.

### **Сказка о животных: «Рак и лиса»**

Лиса встретила рака и говорит ему:

— Давай с тобой перегоняться!

— Ну что же, Лиса, давай.

Начали перегоняться.

Как только лиса побежала, Рак уцепился ей за хвост. Добежала лиса до места, а рак не отцепляется. Обернулась лиса посмотреть, далеко ли Рак ползет, вильнула хвостом, Рак отцепился и говорит:

— А я тебя давно тут жду!

### **Волшебные сказки: «Крошечка-Хаврошечка»**

Вы знаете, что есть на свете люди хорошие, есть и похуже, есть и такие, которые Бога не боятся, своего брата не стыдятся: к таким-то и попала Крошечка-Хаврошечка. Осталась она сиротой маленькой; взяли ее эти люди, выкормили и на свет Божий не пустили, над работою каждый день занудили, заморили; она и подает, и прибирает, и за всех и за все отвечает.

А были у хозяйки три дочери большие. Старшая звалась Одноглазка, средняя — Двуглазка, а меньшая — Триглазка; но они только и знали у ворот сидеть, на улицу глядеть, а Крошечка-Хаврошечка на них работала, их обшивала, для

них и пряла и ткала, а слова доброго никогда не слыхала. Вот то-то и больно ткнуть да толкнуть есть кому, а приветить да прихотить нет никого!

Выйдет, бывало, Крошечка-Хаврошечка в поле, обнимет свою рябую корову, ляжет к ней на шейку и рассказывает, как ей тяжело жить-поживать:

— Коровушка-матушка! Меня бьют, журят, хлеба не дают, плакать не велят. К завтраму дали пять пудов напрясть, наткать, побелить, в трубы покатаь.

А коровушка ей в ответ:

— Красная девица! Влезь ко мне в одно ушко, и другое вылезь — все будет сработано.

Так и сбывалось. Вылезет красная девица из ушка — все готово: и наткано, и побелено, и покатоно.

Отнесет к мачехе; та поглядит, побряхтит, спрячет в сундук, а ей еще больше работы задаст. Хаврошечка опять придет к коровушке, в одно ушко влезет, другое вылезет и готовенькое возьмет принесет. Дивится старуха, зовет Одноглазку:

— Дочь моя хорошая, дочь моя пригожая! Доглядись, кто сироте помогает: и ткет, и прядет, и в трубы катает?

Пошла с сиротой Одноглазка в лес, пошла с нею в поле; забыла матушкино приказанье, распеклась на солнышке, разлеглась на травушке; а Хаврошечка приговаривает:

— Спи, глазок, спи, глазок!

Глазок заснул; пока Одноглазка спала, коровушка и наткала и побелила. Ничего мачеха не дозналась, послала Двуглазку. Эта тоже на солнышке распеклась и на травушке разлеглась, матернино приказанье забыла и глазки смежила; а Хаврошечка баюкает:

— Спи, глазок, спи, другой!

Коровушка наткала, побелила, в трубы покатола; а Двуглазка все еще спала.



Старуха рассердилась, на третий день послала Триглазку, а сироте еще больше работы дала. И Триглазка, как ее старшие сестры, попрыгала-попрыгала и на травушку пала. Хаврошечка поет:

— Спи, глазок, спи, другой! — а об третьем забыла. Два глаза заснули, а третий глядит и все видит, все — как красная девица в одно ушко влезла, в другое вылезла и готовые холсты подобрала. Все, что видела, Триглазка матери рассказала; старуха обрадовалась, на другой же день пришла к мужу:

— Режь рябую корову!

Старик так, сяк:

— Что ты, жена, в уме ли? Корова молодая, хорошая!

— Режь, да и только!

Наточил ножик...

Побежала Хаврошечка к коровушке:

— Коровушка-матушка! Тебя хотят резать.

— А ты, красная девица, не ешь моего мяса; косточки мои собери, в платочек завяжи, в саду их посади и никогда меня не забывай, каждое утро водою их поливай.

Хаврошечка все сделала, что коровушка завещала: голодом голодала, мяса ее в рот не брала, косточки каждый день в саду поливала, и выросла из них яблонька, да какая — боже мой! Яблочки на ней висят дивные, листвицы шумят золотые, веточки гнутся серебряные; кто ни едет мимо — останавливается, кто подходит близко — тот заглядывается.

Случилось раз — девушки гуляли по саду; на ту игру ехал по полю барин — богатый, кудреватый, молоденький. Увидел яблочки, затрогал девушек:

— Девицы-красавицы! — говорит он. — Которая из мне яблочко поднесет, та за меня замуж пойдет.

И бросились три сестры одна перед другой к яблоньке. А яблочки-то висели низко, под руками были, а то вдруг

поднялись высоко-высоко, далеко над головами стали. Сестры хотели их сбить — листья глаза засыпают, хотели сорвать — сучья косы расплетают; как ни бились, ни метались — ручки изодрали, а достать не могли.

Подошла Хаврошечка, и веточки приклонились, и яблочки опустились. Барин на ней женился, и стала она в добре поживать, лиха не зная.

### Сказка-страшилка

В одном селе жили-были муж да жена; жили и они весело, согласно, любовно; все соседи им завидовали, а добрые люди, глядячи на них, радовались. Вот хозяйка отяжелела, родила сына, да с тех родов и померла.

Бедный мужик горевал да плакал, пуще всего о ребенке убивался: как теперь выкормить, возрастить его без родной матери? Нанял какую-то старушку за ним ходить; все лучше. Только что за притча? Днем ребенок не ест, всегда кричит, ничем его не утешить; а наступит ночь — словно и нет его, тихо и мирно спит.

«Отчего так? — думает старуха. — Дай-ка я ночь не посплю, авось разведаяю».

Вот в самую полночь слышит она: кто-то отворил потихоньку двери и подошел к люльке; ребенок затих, как будто грудь сосет.

На другую ночь и на третью опять то же.

Стала она говорить про то мужику; он собрал своих сродственников и стал совет держать. Вот и придумали: не поспать одну ночь да подсмотреть: кто это ходит да ребенка кормит? С вечера улеглись все на полу, в головах у себя поставили зажженную свечу и покрыли ее глиняным горшком.

В полночь отворилась в избу дверь, кто-то подошел к люльке, и ребенок затих. В это время один из сродственни-

ков вдруг открыл свечу — смотрят: покойная мать в том самом платье, в каком ее схоронили, стоит на коленях, наклонясь к люльке, и кормит ребенка мертвой грудью.

Только осветилась изба — она тотчас поднялась, печально взглянула на своего малютку и тихо ушла, не говоря никому ни единого слова. Все, кто ее видел, превратились в камень, а малютку нашли мертвым.

## **Русские народные сказки**

### **Сказка-басня: «Заяц-хвастун»**

Жил-был заяц в лесу. Летом жилось ему хорошо, а зимой голодно.

Вот забрался он раз к одному крестьянину на гумно снопы воровать, видит — там уже много зайцев собралось. Он и начал им хвастать:

— У меня не усы, а усищи; не лапы, а лапищи; не зубы, а зубищи, я никого не боюсь!

Пошел зайчик опять в лес, а другие зайцы рассказали тетке вороне, как заяц хвастался. Полетела ворона хвастунишку разыскивать. Нашла его под кустом и говорит:

— А ну, скажи, как ты хвастался?

— А у меня не усы, а усищи; не лапы, а лапищи; не зубы, а зубищи.

Потрепала его ворона за ушки и говорит:

— Смотри, больше не хвастай!

Испугался заяц и обещал больше не хвастать.

Вот сидела раз ворона на заборе, вдруг собаки набросились на нее и стали трепать. Увидел заяц, как собаки ворону треплют, и думает — надо бы вороне помочь. Собаки увидели зайца, бросили ворону да побежали за зайцем. Заяц быстро бежал — собаки гнались за ним, гнались, совсем выбились из сил и отстали от него.

Сидит ворона опять на заборе, а заяц отдышался и прибежал к ней.

— Ну, — говорит ему ворона, — ты молодец: не хвастун, а храбрец.

**Бытовая сказка: «Дом без женщины,  
как печь без теста»**

Жили муж и жена. Муж уходил далеко в поле работать, а жена оставалась дома и занималась хозяйством. Так время и шло. Но вот однажды муж, рассердившись на жену из-за пустяка, сказал:

— Я работаю на дальнем поле, хожу весь день за плугом и возвращаюсь усталым, а ты целый день сидишь дома под зонтиком и ничего не делаешь. Такая несправедливость мне надоела!

Так говорил муж. Он был очень сердит. На это жена ему ответила:

— О муж мой, не сердись, давай поменяемся — я буду делать твою работу, а ты примись за мою. Вот мы и проверим, чья работа тяжелее.

Мужу понравилось это предложение.

— Хорошо, — ответил он смеясь. — Теперь моя очередь сидеть дома, прячась от солнца под зонтиком, а вот ты попробуй-ка выполни мою работу! Иди поработай в поле, испытай-ка на себе тяжесть плуга!

— Я согласна, — ответила жена. — А ты сделай за меня домашнюю работу. Из всех моих домашних дел для тебя будет достаточно и одного! Утром, когда рассветет, ты встань, принеси воды, подмети дом, отвори хлев, выведи коров и телят, подои коров, выгони стадо пастись. А в шесть часов приготовь еду и принеси в поле, где я буду работать.

— А ты выполни мою работу, — ответил муж. — Впряги быков в плуг и обрабатывай поле, а твоей работы я не боюсь!

Договорившись таким образом, они принялись каждый за свое дело. Жена взяла плуг и погнала быков.

Придя на поле, она ловко впрягла их в плуг и принялась пахать.

А муж взялся за домашнюю работу — принес воды, подмел дом, потом пошел в хлев и подоил коров. Но уходя из хлева он по рассеянности оставил дверь в хлев открытой. Коровы вошли в сад и помяли кусты, козы забрались в капусту и испортили грядки.

А хозяин тем временем сидел дома и варил мясо. Вдруг он увидел, что весь скот вышел из хлева и пасется в саду и в огороде. С помощью соседа он кое-как собрал своих коров и коз и загнал их в хлев. Но пока он гонялся за скотом по огороду, собаки стащили с огня мясо и съели его, коты опрокинули горшок с молоком, а кипящая в котле вода убежала и залила огонь.

От всего этого крестьянин устал так, как никогда. У него не хватило сил начать всю работу заново. Поэтому он запер скот в хлев, сел сложив руки и стал ждать жену.

А хозяйка закончила свою работу в поле и погнала быков домой.

— Почему ты сидишь дома сложив руки? Почему не принес мне в поле еды и что ты ел сам? — спросила она мужа.

— Ты права, — ответил он, поднявшись с места, — я с твоей работой не справился.

И он попросил у жены прощения. Она привела в порядок все в доме и в огороде, а муж помог ей накормить запертый в хлеву скот. Теперь он на нее не сердился.

На следующий день муж, как и прежде, отправился работать в поле, а жена принялась за домашнее хозяйство. С этого дня они стали помогать друг другу в работе и так во взаимной любви и согласии прожили свою жизнь.

## Народная сказка

### **Притчи: «Фонарь для слепого»**

В давние времена в Японии пользовались фонарями из бамбука и бумаги со свечой внутри. Как-то слепому, побывавшему в гостях у друга, предложили такой фонарь, чтобы он шел с ним домой.

— Мне фонарь не нужен, — сказал слепой, — свет и темнота для меня равны.

— Я знаю, что тебе не нужен фонарь, чтобы различать дорогу, — ответил ему друг. — Но если ты пойдешь без фонаря, то кто-то другой может на тебя налететь. Так что возьми его. Позаботившись о других, ты позаботишься и о себе.

### **Мифы: «Пигмалион и Галатей»**

Афродита покровительствовала всем, чья любовь была сильна и постоянна. Примером исключительного благоволения Киприды к одному из любящих является история, произошедшая с царем Кипра, юным Пигмалионом, искусным ваянием.

Однажды Пигмалиону удалось вырезать из драгоценной слоновой кости статую молодой женщины удивительной красоты. Чем чаще любовался Пигмалион своим творением, тем больше находил в нем достоинств. Ему стало казаться, что ни одна из смертных женщин не превосходит его статую красотой и благородством. Ревнуя к каждому, кто мог бы ее увидеть, Пигмалион никого не пускал в мастерскую. В одиночестве — днем в лучах Гелиоса, ночью при свете лампад — восхищался юный царь статуей, шептал ей нежные слова, одаривал цветами и драгоценностями, как это делают влюбленные. Он назвал ее Галатеей, одел ее в пурпур и посадил рядом с собой на трон.

Во время праздника Афродиты, отмечавшегося всеми островитянами, Пигмалион в загородном святилище богини принес ей жертвы с мольбой:

— О, если бы у меня была жена, похожая на мое творение.

Много жарких молитв услышала богиня в свой день, но снизошла к одному Пигмалиону, ибо знала, что нет на всем Кипре человека, любившего так горячо и искренне, как Пигмалион. И трижды вспыхнул в алтаре жертвенный огонь в знак того, что Афродита услышала Пигмалиона и вняла его мольбе.

Не чуя под собой ног, помчался царь во дворец. И вот он в мастерской, рядом со своей рукотворной возлюбленной.

— Ну что же ты еще спишь! — обратился он к ней с ласковым упреком. — Открой глаза, и ты увидишь, что уже взошла солнечная колесница Гелиоса, и он сообщит тебе добрую весть.

Лучи легли на лицо из слоновой кости, и Пигмалиону показалось, что оно немного порозовело. Схватив свою подругу за кисть руки, он почувствовал, что кость уступает давлению пальцев, увидел, что кожа на лице становится белее и на щеках проступает румянец. Грудь расширилась, наполнившись воздухом. Пигмалион услышал спокойное и ровное дыхание спящей. Вот приподнялись веки и глаза блеснули той ослепительной голубизной, какой блещет море, омывающее остров Афродиты.

Весть о том, что силой любви оживлена кость и родился не слон, которому она принадлежала, а прекрасная дева, за короткое время облетела весь остров. Огромные толпы стекались на площадь перед дворцом, счастливый Пигмалион уже не боялся завистливых взглядов и пересудов. Он вывел новорожденную, и, увидев ее красоту, люди упали на колени и громогласно вознесли хвалу владычице Афродите, да-

рующей любовь всему, что живет, и могущей оживлять камень и кость во имя любви и для любви.

Тут же на глазах у всех Пигмалион провозгласил девушку царицей Кипра и покрыл ее благоуханные волосы царской короной. В пурпурном одеянии с сияющим от обретенного счастья лицом она была прекрасна, как сама Афродита.

## **Авторские (художественные) сказки**

### ***Волшебная сказка: «Подарки феи»***

Жила когда-то на свете вдова, и было у нее две дочери. Старшая — вылитая мать: то же лицо, тот же характер. Смотришь на дочку, а кажется, что видишь перед собой мамушку. Обе, и старшая дочь, и мать, были до того грубы, спесивы, заносчивы, злы, что все люди, и знакомые и незнакомые, старались держаться от них подальше.

А младшая дочка была вся в покойного отца — добрая, приветливая, кроткая, да к тому же еще красавица, каких мало.

Обычно люди любят тех, кто на них похож. Поэтому-то мать без ума любила старшую дочку и терпеть не могла младшую. Она заставляла ее работать с утра до ночи, а кормила на кухне.

Кроме всех прочих дел младшая дочка должна была по два раза в день ходить к источнику, который был по крайней мере в двух часах ходьбы, и приносить оттуда большой, полный доверху кувшин воды.

Как-то раз, когда девушка брала воду, к ней подошла какая-то бедная женщина и попросила напиться.

— Пейте на здоровье, тетушка, — сказала добрая девушка.



Сполоснув поскорее свой кувшин, она зачерпнула воды в самом глубоком и чистом месте и подала женщине, придерживая кувшин так, чтобы было удобнее пить.

Женщина отпила несколько глотков воды и сказала девушке:

— Ты так хороша, так добра и приветлива, что мне хочется подарить тебе что-нибудь на память. (Дело в том, что это была фея, которая нарочно приняла вид простой деревенской женщины, чтобы посмотреть, так ли эта девушка мила и учтива, как про нее рассказывают.) Вот что я подарю тебе: с нынешнего дня каждое слово, которое ты промолвишь, упадет с твоих губ либо цветком, либо драгоценным камнем. Прощай!

Когда девушка пришла домой, мать стала бранить ее за то, что она замешкалась у источника.

— Простите, матушка, — сказала бедная девушка. — Я нынче и вправду запоздала.

Но едва только она проронила эти слова, как с губ ее упали несколько роз, две жемчужины и два крупных алмаза.

— Смотрите-ка! — сказала мать, широко раскрыв глаза от удивления. — Мне кажется, вместо слов она роняет алмазы и жемчуга... Что это с тобой приключилось, дочка? (Первый раз в жизни она назвала свою меньшую тоже дочкой.)

Девушка попросту, не таясь и не хваясь, рассказала матери обо всем, что с ней случилось у источника. А цветы и алмазы так и сыпались при этом с ее уст.

— Ну, если так, — сказала мать, — надо мне послать к источнику и старшую дочку... А ну-ка, Фаншон, посмотри, что сыплется с губ твоей сестры, чуть только она заговорит! Неужели тебе не хочется получить такой же удивительный дар? И ведь нужно для этого всего-навсего сходить к источ-

нику и, когда бедная женщина попросит у тебя воды, вежливо подать ей напиток.

— Ну вот еще! Охота мне тащиться в такую даль! — отвечала злючка.

— А я хочу, чтобы ты пошла! — прикрикнула на нее мать. — И сию же минуту, без разговоров!

Девушка нехотя послушалась и пошла, так и не переставая ворчать. На всякий случай она захватила с собой серебряный кувшинчик, самый красивый, какой был у них в доме.

Едва успела она подойти к источнику, как навстречу ей из лесу вышла нарядно одетая дама и попросила глоток воды. (Это была та же самая фея, но только на этот раз она приняла облик принцессы, чтобы испытать, так ли груба и зла старшая сестра, как о ней рассказывают.)

— Уж не думаете ли вы, что я притащилась сюда, чтобы дать вам напиток? — сказала девушка дерзко. — Ну конечно, только для этого! Я и серебряный кувшинчик нарочно захватила, чтобы поднести воду вашей милости!.. А впрочем, мне все равно. Пейте, если хотите...

— Однако вы не очень-то любезны, — сказала спокойно фея. — Ну что ж, какова услуга, такова и награда. С нынешнего дня каждое слово, которое сорвется с ваших губ, превратится в змею или жабу. Прощайте!

Как только девушка вернулась домой, мать кинулась к ней навстречу:

— Это ты, доченька? Ну как?

— А вот так, матушка! — буркнула в ответ дочка, и в то же мгновение две гадюки и две жабы плюхнулись на порог.

— Ах, боже мой! — вскрикнула мать. — Да что же это такое? Откуда? А, знаю! Это твоя сестра во всем виновата. Ну, поплатится же она у меня! — И она кинулась на младшую дочку с кулаками.

Бедняжка в страхе бросилась бежать и укрылась в соседнем лесу.

Там и встретил ее молодой принц, сын короля этой страны.

Возвращаясь с охоты, он нашел в чаще прекрасную девушку и, подивившись ее красоте, спросил, что она делает в лесу совсем одна и о чем так горько плачет.

— Ах, сударь, — ответила красавица, — матушка прогнала меня из дому!...

Королевский сын заметил, что с каждым словом девушка роняет из уст цветок, жемчужину или алмаз. Он изумился и попросил объяснить, что это за чудо. И тут девушка рассказала ему всю свою историю.

Королевский сын влюбился в нее. К тому же он рассудил, что дар, которым фея наделила красавицу, стоит дороже любого приданого, какое могла бы принести ему другая невеста. Он увез девушку во дворец, к своему отцу, и женился на ней.

Ну а старшая сестра с каждым днем становилась все противнее и несноснее. В конце концов даже собственная мать не выдержала и прогнала ее из дома. Несчастливая нигде и ни у кого не могла найти пристанища и умерла, отвергнутая всеми.

### *Ш. Перро*

#### **Бытовая сказка: «Выгодное дело»**

Привел крестьянин на базар корову и продал ее там за семь талеров. Продал корову, получил деньги и пошел обратно домой. Вот идет он мимо пруда и слышит — кричат в воде лягушки: «Ква, ква, ква, ква!»

«Вот глупые лягушки, — подумал крестьянин, — какую ерунду говорят. Семь талеров я за корову получил, а вовсе не два».

Подошел он к воде и крикнул лягушкам:

— Эй вы, лягушки, кому лучше знать: мне или вам, сколько я получил — семь талеров или два?

А лягушки все кричат: «Ква, ква, ква!»

— Ну вот, если не верите, смотрите — я их еще раз пересчитаю.

Вытащил он деньги из кармана и пересчитал все семь талеров.

А у лягушек, верно, свой счет был, и они опять стали кричать: «Ква, ква, ква, ква!»

— Ах, вот вы какие! — закричал крестьянин. — Все спорите мне не верите! Так нате же, сами считайте!

Взял деньги и бросил их в воду. Потом сел на берег и стал ждать, скоро ли лягушки деньги пересчитают и вернут ему.

Ждет, ждет, а лягушки по-прежнему кричат: «Ква, ква, ква, ква!» и денег не возвращают.

Рассердился тогда крестьянин и закричал:

— Ах вы, водошлепницы! Ах вы, толстоголовые да пучеглазые! Кричать вы умеете так громко, что от вашего крика в ушах звенит, а сами талеры сосчитать не умеете! Не думаете ли вы, пучеглазые, что я буду ждать здесь до вечера, когда вы там у себя со счетом справитесь?

А лягушки ему в ответ: «Ква, ква, ква, ква!»

Совсем рассердился на них крестьянин, плюнул со злости и пошел домой.

Прошло немного времени, и решил он продать вторую корову. Заколдовал ее и повез мясо на базар.

Подъезжает он к городу, а тут у самых ворот собак собралось видимо-невидимо. А впереди всех стоит огромная гончая собака. Почуяла собака мясо, стала прыгать вокруг воза и лаять: «Дай, дай, дай!»

А крестьянин говорит ей:

— Ишь ты какая хитрая, недаром говоришь: «Дай, дай», что ты мяса хочешь. Да я-то не такой глупый, чтобы его тебе отдать.

А собака опять лает: «Дай, дай, дай!»

— Ну ладно, — говорит крестьянин. — Ты только скажи мне, заплатит за мясо сумеешь или нет? А собака опять лает: «Дай, дай, дай!»

— Ну что с тобой делать, — сказал он. — Знаю я, у кого ты служишь, оставлю тебе мясо. Только смотри: через два дня принеси мне за него деньги, а не то тебе плохо придется. Свалил он все мясо с воза и поехал домой. А собаки набросились на мясо и лают: «Дай, дай, дай!» Услыхал крестьянин их лай и подумал: «Это они от большой собаки свою долю требуют. Да мне-то не все ли равно: платить ведь она должна».

Прошло два дня.

Проснулся крестьянин на третий день утром и думает: «Ну, сегодня я богатым стану, сегодня мне собака должна деньги принести». Однако и день прошел, и вечер настал, а денег никто не принес.

— Вот ведь время какое настало, — говорит он, — ни на кого положиться нельзя. Пойду-ка я к хозяину этой собаки — городскому мяснику. Пускай он мне деньги за мясо отдаст.

Так он и сделал.

Пришел к мяснику и говорит:

— Эй, хозяин, отдавай мне деньги за мясо, которое я твоей собаке продал.

— Да ты что, — говорит мясник, — с ума сошел, что ли?

— Нет, — говорит крестьянин, — я в своем уме, плати деньги.

Тогда мясник разозлился, схватил палку и выгнал его вон из своего дома.

— Уходи, — говорит, — пока цел. А если еще раз сюда придешь, снова на своей спине палку почувствуешь.

Ушел крестьянин от мясника.

«Куда, — думает, — идти мне теперь жаловаться, кто мне поможет? Пойду-ка я в королевский дворец».

Так он и сделал.

Впустили его во дворец.

Вошел он в тронный зал, а там сидят на троне король и королевская дочка.

— На что жалуешься? — спросил его король. — Кто тебя обидел?

— Ах, — сказал крестьянин, — лягушки у меня деньги отняли, собаки — мясо, а мясник меня за это палкой побил.

Начал он им подробно рассказывать о своих несчастьях. А дочка королевская слушала его, слушала да вдруг не выдержала и расхохоталась.

Тут король говорит:

— Ни лягушек, ни собак я наказать не могу, а вот на дочке моей ты можешь жениться. Она ведь еще никогда не смеялась, и я обещал отдать ее в жены тому, кто первый ее рассмешит. Видишь, какой ты счастливый!

— Вот удружил, — говорит крестьянин. — Я совсем и жениться-то не хочу. У меня дома своя жена есть, на что мне твоя дочка. У меня дом маленький, не то что твой дворец, нам и двоим с женой тесно.

Тут король рассердился и закричал:

— Ты невежа и грубиян, вот ты кто!

— Что ж, — ответил ему крестьянин, — сам знаешь: на свинке не шелк, а щетинки.

— Ну ладно, — говорит король, — сейчас убирайся. Я тебе другую награду назначу. Дня через три приходи во дворец, тогда я тебе все пятьсот отсыплю сполна.

Пошел крестьянин из дворца, а у ворот остановил его солдат из королевской стражи и говорит:

— Ты рассмешил королевну, так уж, верно, за это получишь хорошую награду.

— Да, — сказал крестьянин, — неплохую. Мне будет за это пять сотен выплачено.

— Послушай, — говорит ему солдат, — куда тебе столько денег, дал бы ты мне немного!

— Ну что ж, — говорит крестьянин, — две сотни могу тебе уступить. Приходи через три дня к королю и скажи, чтобы он тебе их выплатил вместо меня.

А тут один торговец услышал их разговор, подбежал к мужику и тоже стал его уговаривать. Чем, говорит, тебе три дня этих денег ждать, возьми у меня сейчас сто пятьдесят. А все остальное я сам у короля получу.

— Давай, — говорит крестьянин. — Мне деньги нужны.

Через три дня он опять пришел к королю.

— Снимайте с него платье, — говорит король, — он должен получить свои пять сотен.

— Нет, — говорит крестьянин, — ничего не выйдет. Не мои эти пять сотен. Я их уже твоему солдату да одному торговцу подарил.

И верно, приходят в это время солдат и торговец к королю и требуют: солдат двести, а торговец триста.

Так им и дали: солдату двести розог, а торговцу триста. Солдата на королевской службе часто пороли, так что он особенно не горевал и вытерпел, а торговец все время кричал:

— Ой, больно! Ой, какие ваши деньги крепкие!

А крестьянин пошел домой и всю дорогу радовался, что так легко от королевской награды избавился.

*Братья Гримм*

**Сказка о ЖИВОТНЫХ:  
«Мышка, которая ела кошек»**

Одна хилая мышка, что жила в библиотеке, вздумала как-то навестить своих сородичей, которые ютились в подвале и были далеки от всего мира.

— Вы ничего не знаете про то, что делается на свете! — заявила она своим оробевшим сородичам. — Вы, наверное, даже читать не умеете?!

— Зато ты, конечно, многое знаешь! — вздохнули те.

— Ну, к примеру, вы ели когда-нибудь кошку?

— Что ты! Боже упаси! У нас все больше кошки охотятся за мышами.

— Это потому, что вы невежды! Я же на своем веку не одну кошку съела, и, уверяю вас, ни единая даже не пискнула!

— И вкусные бывают кошки?

— Вкусные. Только отдают немного бумагой и типографской краской. Но это пустяки! Собаку вам доводилось пробовать? Нет?

— Что ты, что ты?!

— А я как раз вчера съела одну. Овчарку. У нее были довольно приличные клыки, но, в общем, она преспокойно позволила съесть себя и даже не твякнула.

— И тоже было вкусно?

— Очень. Хотя тоже чуточку с бумажным привкусом. А носорога не пробовали?

— Ну что ты! Мы даже в глаза его не видели никогда! Он на что больше походит — на пармиджанский сыр или на голландский?

— Он походит на носорога, разумеется. А слона или монаха, принцессу или елку тоже, наверное, никогда не доводилось есть?

В этот момент кошка, которая пряталась в углу за чемоданами, с грозным мяуканьем выскочила на середину подвала. Это была самая настоящая живая кошка, с пышными усами и острыми когтями.

Мышата в один миг разлетелись по своим норкам, а библиотечная мышка, увидев ее, так удивилась, что застыла на месте, словно игрушечная. Кошка цапнула ее лапкой и стала с нею играть.



— А, это ты — та самая мышка, которая ест кошек?  
— Я, ваша светлость... Вы должны понять меня...  
Я ведь живу среди книг...  
— О да, понимаю, понимаю! Ты ешь кошек, нарисованных, напечатанных на бумаге...  
— Иногда, и только в научных целях...  
— Разумеется. Я тоже очень люблю литературу... А не кажется ли тебе, что не мешает немного поучиться и у жизни? Тогда, быть может, ты поняла бы, что не все кошки сделаны из бумаги и не все носороги позволяют мышам грызть себя.  
К счастью для бедной пленницы, кошка на секунду отвлеклась — она увидела неподалеку паука, — и ученая мышка в два счета оказалась среди своих книг. Пришлось кошке довольствоваться пауком.

*Д ж . Родари*

### **Психотерапевтическая сказка: «Морковкина жизнь»**

На одной маленькой грядке росла большая морковка. Жить ей отводилось ровно семьдесят дней, после чего ее участью должно было быть хранение в темном подземелье, пока не найдется для нее какое-нибудь применение.

Обычно жизнь таких, как эта морковка, проходила однообразно: в землю бросали семечко, из которого в теплые месяцы года вырастала большая длинная морковка. Затем она и ей подобные выдергивались из грядки, просушивались на ветре и солнышке, после чего их собирали в корзину для хранения в темных подземельях, куда их и опускали. Когда же их хозяевам надо было сделать заправку для супа или салатик, то морковку доставали из корзины, очищали от грубого верхнего слоя и, как правило, пропустив через терку, использовали для той или иной цели.

Наша же морковка прожила несколько иную жизнь с несколько иной судьбой. Как обычно в теплое время года семечко положили в грядку и присыпали землей.

Почувствовав питание от земли, солнца и воды, семечко стало прорастать, вылезло одним хвостиком из земли на воздух. Стало набираться сил, вытягиваться зеленью к солнышку и одновременно уходить сердцем в глубину земли.

В один прекрасный солнечный день, когда еще не подошло время для уборки морковки, какие-то маленькие ножки подкрались к зеленому хвостику и выдернули за него из земли яркое сердечко нашей героини. Побулькав морковку немного в нагретой солнцем воде, обладатель ножек — маленький мальчуган — сгрыз нашу красавицу, даже не задумываясь, насколько коротка оказалась судьба уже большой морковки.

*С. Иванова*

### **Дидактическая сказка: «Спасительная хитрость»**

Жил в одном лесу могучий тигр. Много лет он охотился и нагонял страх на всех зверей в округе. Прошли годы, тигр состарился и уже не мог, как прежде, ходить на охоту каждый день. Созвал он всех зверей и сказал им так:

— Я стар, но сильны еще мои когти и зубы. Если кто посмеет ослушаться меня, тому несдобровать! Так вот: каждый день кто-нибудь из вас будет приходить ко мне, и я буду съедать его.

Опечалились звери, но согласились. Каждое утро имел тигр сытный завтрак. Плач стоял в лесу: что ни день, то зверей меньше. Жила в ту пору в том же лесу одна зайчиха. Смотрела она, смотрела, как звери безропотно погибают, и решила проучить тигра. Звери только засмеялись, когда она им об этом сказала.

— Куда тебе! Ведь тебе самой завтра идти к тигру. Лучше уж помолись перед смертью.

Ничего не ответила зайчиха, повернулась и ушла в свою нору. Настало время идти к тигру, а она не идет. Рассвирепел тигр. Первый раз за все время без еды остался.

Настало следующее утро. Собралась зайчиха к тигру и пошла не спеша. Приходит к тигру, а он ее грозно спрашивает:

— Презренная тварь! Ты почему вчера не приходила? Я из-за тебя остался голодным.

— О всемогущий тигр! Вчера я шла к тебе, как ты велел, но вот беда — навстречу мне попался другой тигр, такой же могучий и сильный, как ты. Схватил он меня и не отпускал весь день. «Ничего, — говорил он, — твой паршивый трусливый тигр и без еды обойдется!» Только сейчас удалось мне сбежать от него...

Еще пуще рассвирепел тигр, вскочил со своего ложа и зарычал:

— Где этот дерзкий хвостун? Покажи мне его!

— Да здесь недалеко, о всемогущий. Он живет в колодце.

— Веди меня туда, да поскорей. Я с ним живо расправлюсь!

Повела зайчиха тигра. Подошли они к колодцу, а Зайчиха и говорит:

— Он внизу притаился.

Заглянул тигр в колодец, видит: на него другой тигр смотрит и клыки скалит. Тигр совсем рассвирепел, прыгнул в колодец и утонул.

Так что иной раз и зайчиха может тигра перехитрить!

*Ю. Степаненко*

### **Психокоррекционная сказка: «Эликсир счастья»**

Жил-был один мальчик. Был он очень доверчив. Однажды познакомился он с маленькими приветливыми гномами.

Гномы всегда были с ним очень ласковы, угощали его всякими сладостями. Однажды они открыли мальчику тайну: у них есть «эликсир счастья», и если мальчик выпьет его, то сразу же станет самым счастливым человеком на свете. Мальчику очень захотелось попробовать его, тем более что гномы раньше ничего плохого ему не делали. Попробовал мальчик эликсир и стал ждать. Но ничего с ним не произошло, ему даже показалось, что он стал себя плохо чувствовать. Решил мальчик, что больше не будет пробовать. Пришел он домой, рассказал про «эликсир счастья» маме с папой. Они почему-то очень рассердились и сказали, чтобы он больше не ходил и не разговаривал с этими гномами.

Мальчик послушался, стал играть с другими детьми, а рядом неподалеку играли гномы. Так у них там было весело и шумно, а ему скучно, что он решил еще разочек поиграть с ними. Подошел он к ним, стал с ними играть, а они попивают потихоньку эликсир и становятся еще веселее, а ему говорят, что еще хорошенько его не распробовал, поэтому ему надо обязательно попробовать еще раз. Мальчик подумал: «Ну, что со мной случится, если я попробую еще раз?» — и попробовал. Правда, стало ему намного веселее, все вокруг вдруг заблестело, стало ярче и наряднее. Мальчику очень понравилось, и, когда действие эликсира стало заканчиваться, он попросил еще.

Так, играя и веселясь с гномами, незаметно он ушел далеко от дома. Гномы с каждым разом все неохотнее давали ему эликсир. Однажды они заявили, что эликсир кончился и, если мальчик не хочет, чтобы они оставили его здесь одного и без эликсира, то ему надо украсть из ближайшего дома все деньги, и тогда они еще долго будут вместе гулять и веселиться.

Мальчику очень не хотелось возвращаться домой к строгим родителям, к скучной жизни. Он вспомнил, как хорошо и весело ему было с гномами, и подумал, что, если он один

разок украдет, ничего ужасного не произойдет, а гномы снова будут его любить и купят еще эликсира. Мальчик украл деньги, и они с гномами веселились еще немного. Потом та-

кие случаи стали происходить все чаще и чаще, а без «эликсира счастья» жизнь казалась серой и безрадостной. Мальчик все больше и больше совершал разные плохие поступки, лишь бы угодить гномам. Он стал замечать, что гномы все равно потихоньку стали от него отстраняться, стали дружить с другими мальчиками, а на него не обращали внимания. Однажды мальчику попало зеркало, посмотрел он в него и ужаснулся — старик стариком, а ему всего-то 17 лет. Побежал он к гномам спрашивать, что с ним произошло, а они отмахнулись от него и сказали: «На тебе "эликсир счастья", и все опять будет по-прежнему». Выпил он эликсир, смотрит — и вправду, как раньше, молодой и красивый.

Вечером он, как всегда, лег спать и проспал очень долго, а когда проснулся, смотрит — вокруг лес, он один, гномов нигде не видно. Стал он прыгать, звать на помощь, но никто не отозвался. Испугался мальчик и побежал куда глаза глядят. Бежит, а вокруг лес и больше ничего. С каждой минутой ему становилось все хуже. «Вот, — думает мальчик, — выпить бы сейчас "эликсир счастья", и все было бы хорошо». Но вокруг только темнота и тишина. Вдруг видит: лежит на пути маленький волчонок с перебитой лапой. Волчонок ему говорит: «Мальчик, помоги мне, пожалуйста, отнеси меня к маме, а так я умру, идти не могу, а ты вон какой сильный, тебе совсем это не составит труда». Но мальчику совсем было не до него, оттолкнул он волчонка и пошел дальше. Идет, а ему все хуже и хуже, и вот, наконец, он совсем измучился, ноги перестали его держать, и он упал, лежит, плачет, все у него болит. Вдруг откуда-то сверху слышит голос: «Какой же ты бесчувственный, бедному волчонку не помог, тот лежит сейчас, мерзнет и плачет, а ты даже не вспомнишь о нем, думаешь только о себе, о том, что тебе

должно быть хорошо и весело. Подумай и о других. Ты здоров и силен, слабость твоя временная, ты через некоторое время встанешь и пойдешь искать свое счастье за счет несчастья других. Как тебе не стыдно?»

Лежал мальчик с внешностью старика и думал: «Как же я дошел до такой жизни? Раньше бы я обязательно помог больному волчонку». Кое-как встал и пошел, шатаясь, преодолевая боль, вернулся к волчонку, перевязал ему лапу и отнес к маме-волчице. Волчица поблагодарила мальчика за своего детеныша и, видя, как мальчику плохо, отвела его к доброй волшебнице. Оказывается, это голос волшебницы толкнул его к волчонку. Волшебница сказала, что может ему помочь стать прежним — молодым и красивым, хотя он этого и не заслуживает. Сделает она это лишь в одном случае — если он больше никогда не будет идти наперекор словам любящих его людей и что он вернет все, что украл. Если он согласен на эти условия, она наделит его великим даром — даром убеждать людей так, что люди будут ему беспрекословно верить, он должен будет рассказывать всем, что с ним произошло, чтобы другие такие же доверчивые малыши, как он, больше не шли на поводу у злых и коварных гномов. Если он осмелится использовать свой дар в дурных целях, он снова превратится в злого, уродливого старика, от которого будут сторониться не только люди, но и звери, и умрет он в одиночестве и в горе.

Мальчик согласился на все условия. Вернулся домой. Теперь все счастливы: мать, отец, он и, конечно, все дети на свете, которым он сумел рассказать свою историю. Гномам пришлось спрятаться в свои норы, потому что больше их никто не слушал, никто не воровал для них деньги, и никому было им предлагать свой «эликсир счастья», то есть, конечно, «эликсир горя», как вы уже, наверное, догадались.

*К. Миронова*

### **Страшилка: «Красное пятно»**

Одна семья получила новую квартиру. А там было красное пятно на стене. Его не успели замазать. И вот утром девочка видит, что мама ее умерла. А пятно стало еще ярче.

На другой день ночью девочка спит и чувствует, что ей очень страшно. И вдруг она видит, что из красного пятна высовывается рука и тянется к ней. Девочка испугалась, написала записку и умерла.

Потом пришла милиция и ничего не нашла. Один милиционер выстрелил в красное пятно, и оно пропало. Потом милиционер пришел домой и видит, что у него над кроватью на стене появилось красное пятно. Он ночью спит и чувствует, что кто-то хочет его задушить. Он стал стрелять.

Прибежали соседи. Видят, милиционер лежит задушенный и никакого пятна нет.

□□□□□□□□ 4

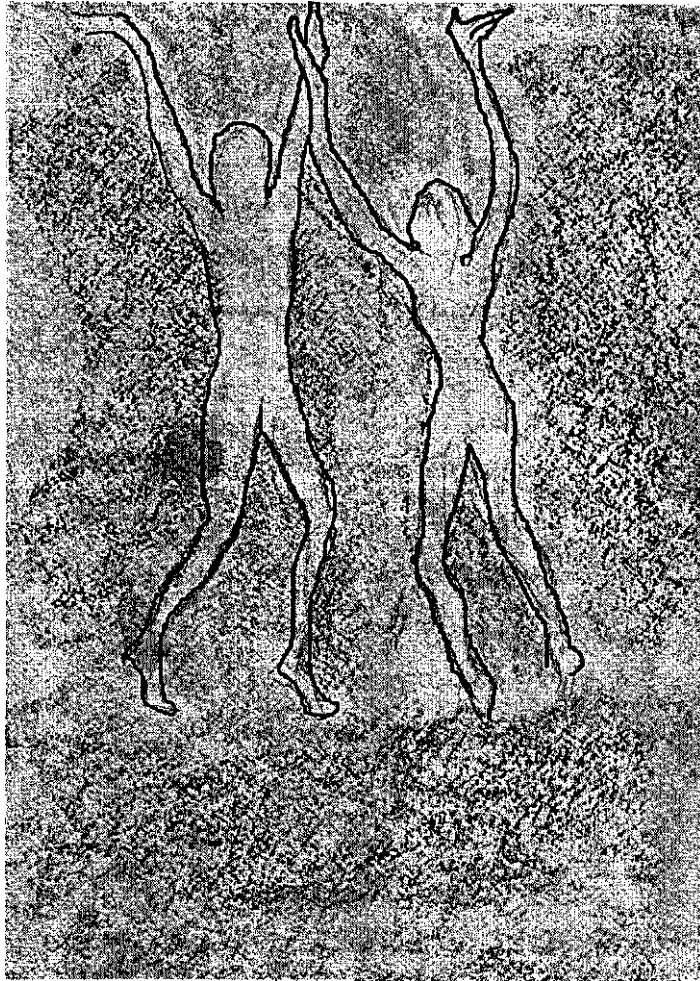
□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□

Путь, отмеренный судьбой,  
Пройти каждый обречен,  
Он как в клетке заточен  
В одиночестве своем.  
Но я знаю, дивный свет  
Заключен на дне души —  
Он прорвется и зашьет  
Все гармонией любви,  
И закружит, запоет  
В танце музыки и волн;  
Радость сердце обретет,  
И весь мир поет со мной.  
В этом мире без границ  
Растворяется душа,  
Частью мира становлюсь,  
Мир, теперь ты  
Часть меня.





«Танец»

□□□□□□□□ 5  
 □□□□□□□□  
 □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□  
 □□□□□□□□ «□□□□□□ □□□□□□»:  
 □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□

### Занятие № 1

*Цель.* Знакомство и установление контактов между участниками группы.

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

*Процедура первого знакомства.* Написать на карточке свое имя и изобразить свой символ; представиться, пояснить свой символ и выразить цель посещения занятий и ожидания от них.

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

ся тот участник, который не успел быстро отреагировать и хлопнуть по стулу, пригласив участника группы.

*Психогимнастическое упражнение «Поменяйтесь местами...».*

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

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

*Обсуждение правил группы.*

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

*Домашнее задание.* В течение трех дней обращать особое внимание на окружающий мир — на природу, на отношения между людьми и постараться запомнить или записать увиденное.

*Ритуал завершения занятия — «Колодец».*

## Занятие № 2

*Цель.* Установление более тесного эмоционального контакта между участниками.

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

*Обсуждение домашнего задания.*

*Изотерапия.* Рисунок в круге (мандала). Каждому участнику группы дается лист форматом А3 с нарисованным на нем кругом. Нужно заполнить круг по своему желанию; если захочется выйти за рамки круга, то это допускается. Когда работа будет закончена, необходимо придумать название работы. Обсуждение этого задания.

*Танцевально-двигательное упражнение.* Разминка — расслабляющие упражнения под спокойную музыку, круговые танцы — хороводы.

*Изотерапия.* Изобразить на листе бумаги предыдущее Упражнение (танцы). Придумать ему название. Обсуждение Рисунка.

*Высказывания участников* о своих впечатлениях от занятия.

*Домашнее задание.* Найти и принести на следующее занятие несколько небольших предметов с разной фактурой. *Ритуал завершения занятия* — «Колодец».

### **Занятие № 3**

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

*Начало работы.* Участники садятся в круг. У ведущего в руках мягкий и легкий мячик. Инструкция: «Начнем наш день с высказывания друг другу пожеланий на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно состоящим из одного слова. Вы бросаете мяч тому, кому хотите что-либо пожелать, и одновременно говорите это пожелание. Тот, кому бросили мяч, бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Необходимо внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараться никого не пропустить».

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

*Упражнение «Роза и чертополох».* Тренер приносит два предмета, один из которых будет розой, другой чертополохом. Роза и чертополох нужны для того, чтобы их подарить участнику группы, причем розу вручают за хорошие качества, а чертополох — за плохие. Инструкция: «Сейчас первый участник группы возьмет розу и чертополох в руки. Встанет и подойдет к другому участнику группы, которому ему захочется вручить эти предметы. Вручая предметы, он должен объяснить, за какие качества он вручает розу, а за какие

чертополох. Затем тот, кому были вручены роза и чертополох, выбирает другого участника и дарит их ему с напутственными словами». Обсуждение упражнения.

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

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

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

*Домашнее задание.* Придумать и написать историю на тему «Волшебная страна».

*Ритуал завершения занятия* — «Колодец».

## Занятие № 4

*Цель.* Развитие чувства сплоченности (в группе, между родителями и детьми).

*Начало работы.* Все участники группы садятся по кругу. По счету ведущего (на счет «три») все одновременно, не договариваясь и не произнося ни слова, «выбрасывают» пальцы, это упражнение выполняется до тех пор, пока все участники группы не «выбросят» одинаковое число пальцев. Обсуждение упражнения.

*Обсуждение домашнего задания.*

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

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

*Изотерапия.* Используя любые художественные материалы, изобразить на листе бумаги те чувства, которые возникли в процессе упражнения «Оркестр». Обсуждение упражнения.

*Впечатления от занятия.*

*Домашнее задание.* Дома вместе с родителями организовать подобный «Оркестр» и нарисовать ощущения от этого упражнения.

*Ритуал завершения занятия — «Колодец».*

## **Занятие № 5**

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

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

*Обсуждение домашнего задания.*

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

*Изотерапия.* Изобразить на листе бумаги любого формата то, что особенно запомнилось во время просмотра. Обсуждение этого упражнения.

*Впечатления от занятия.*

*Домашнее задание.* В течение трех дней представлять себя фотографом и мысленно запечатлеть три самых поразительных момента, сделать своего рода три слайда.

*Ритуал завершения занятия* — «Колодец».



## **Занятие № 6**

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

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

*Обсуждение домашнего задания.*

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

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

*Впечатления от занятия.*

*Домашнее задание.* Нарисовать свои впечатления от упражнения «Полянка».

*Ритуал завершения занятия — «Колодец».*

## Занятие № 7

*Цель.* Развитие способности выражать свои истинные чувства, коррекция неадекватной Я-концепции.

*Начало работы.* Группа садится в круг. Инструкция: «Сейчас у каждого из вас будет полторы минуты для того, чтобы обратиться к группе. Цель обращения — помочь каждому отвлечься от проблем, не относящихся к нашей работе, сосредоточиться на ситуации «здесь и теперь», полностью включиться в работу группы».

*Обсуждение домашнего задания.*

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

*Изотерапия.* Нарисовать свой автопортрет — все участники группы берут лист бумаги форматом А4 в неведущую руку (левая для правой, правая для левой), фломастер, закрывают глаза и не отрывая руки от листа бумаги рисуют свой портрет, затем, когда контуры готовы, участники группы открывают глаза, и теперь им нужно довести до готовности свою работу, закрасить фломастерами разного цвета замкнутые пространства внутри портрета, получившиеся в процессе рисования. Обсуждение задания.

*Танцевально-двигательная терапия.* Группа встает в круг. Один из участников выходит в центр круга и танцует, сначала танец «Какой я есть на самом деле», а затем — танец «Каким бы я хотел быть». По окончании следующий

участник выходит в центр круга. Обсуждение задания проводится по следующей схеме:

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

*Впечатления от занятия.*

*Домашнее задание.* Вспомнить свой танец: «Какой я есть на самом деле», а затем — танец «Каким бы я хотел быть» и изобразить на бумаге чувства, которые возникают при воспоминаниях от этих танцах.

*Ритуал завершения занятия — «Колодец».*

## **Занятие № 8**

*Цель.* Повышение компетентности в общении с собственными детьми (родителями) и другими участниками группы.

*Начало работы.* Выполняется психогимнастическое упражнение. Группа становится в шеренгу. Одновременно на счет ведущего всем участникам группы предлагается прыгнуть на месте с поворотом туловища на 90° (в какую сторону — не указывается). Упражнение считается выполненным тогда, когда все участники группы будут стоять лицом в одну сторону.

*Обсуждение домашнего задания.*

*Упражнение «Испорченный телефон».* Для проведения упражнения необходимо, чтобы один из играющих схематично изобразил на бумаге что-то не очень сложное, напри-

мер дом, из трубы которого идет дым, а в небе летают птицы. Ведущий показывает картинку одному из играющих и затем прячет ее. Тот, кто ее увидел, шепотом рассказывает второму, что на ней изображено. Второй шепотом пересказывает услышанное третьему и т. д. Последним узнает содержание картины тот, кто будет ее изображать. То, что им нарисовано, сравнивается с самой картиной, затем оценивается качество устного рассказа о ней, в котором участвовали все играющие. Обсуждение упражнения.

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

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

*Впечатления от занятия.*

*Домашнее задание.* В течение трех дней обращать внимание на то, насколько правильно вы понимаете окружающих людей, получая от них обратную связь, и насколько они понимают вас.

*Ритуал завершения занятия — «Колодец».*

## Занятие № 9

*Цель.* Повышение компетентности в общении, достижение более высокого уровня групповой и семейной сплоченности.

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

*Обсуждение домашнего задания.*

*Изотерия.* «Разбейтесь на две группы: «детей» и «родителей». Изобразите игру родителей и детей. Затем «дети» начинают рисовать под руководством «родителей», а «родители» создают рисунки для «детей». Работу завершите дискуссией об отношениях детей и родителей». Обсуждение упражнения.

*Танцевально-двигательная терапия.* Круговые танцы — вся группа делает синхронные движения, держась за руки. Группа танцует под музыку и затем изображает на рисунке или в скульптуре свои впечатления. Обсуждение упражнения.

*Впечатления от занятия.*

*Домашнее задание.* Дома в течение трех дней прослушивать разнообразные музыкальные произведения и изображать на листе бумаги свои впечатления.

*Ритуал завершения занятия* — «Колодец».

## Занятие № 10

*Цель.* Повышение компетентности в общении, развитие чувствительности (чувствительности) по отношению к другим.

*Начало работы.* Группа садится в круг. Психогимнастическое упражнение «У кого какой цвет?» Инструкция: «Сейчас я раздам вам карточки с названием цвета, которые повторяются дважды, то есть если вам досталась карточка, на которой написано "зеленый", то вам следует знать, что еще у кого-то есть такая же карточка. Я буду перечислять названия овощей и фруктов, и каждый раз должны вставать те ребята, у которых имеются цвета, соответствующие названным плодам. Иногда я буду произносить названия предметов, которые не являются овощем или фруктом. В этом случае все остаются сидеть. По ходу упражнения внимательно следите за действиями других участников группы. Постарайтесь понять, у кого какой цвет». Обсуждение упражнения.

*Обсуждение домашнего задания.*

*Изотерапия.* «Используя большой лист бумаги, скрепите скотчем два листа обоев, обведите силуэты друг друга. Затем раскрасьте их и разместите в пространстве помещения, где проводятся занятия. После этого проведите "экскурсию" по выставке получившихся произведений». Обсуждение упражнения.

*Психогимнастическое упражнение «Зеркало».* Обсуждение.

*Впечатления от занятия.*

*Домашнее задание.* Нарисовать совместный рисунок «Моя семья».

*Ритуал завершения занятия — «Колодец».*

## **Занятие № 11**

*Цель.* Осмысление и закрепление опыта, полученного в процессе работы учебной группы.

*Начало работы.* Участники садятся по кругу. Инструкция: «у меня в руках несколько карточек. На них написаны

названия различных предметов, состояний, понятий. Например, "лампа", "сон", "свет", "веселье" и т. д. Я приколю карточку на спину одному из вас, и сделаю это так, чтобы этот человек не видел, что на ней написано. Затем этот человек будет подходить к разным участникам группы (по своему выбору), и те, к кому он подошел, невербально, с помощью жестов, будут показывать ему то, что написано у него на карточке. Задача — понять, что написано на карточке». Обсуждение упражнения.

*Обсуждение домашнего задания.*

*Изотерпия.* «Каждый в группе должен выбрать для себя цвет, отражающий его индивидуальность, и найти партнера, ориентируясь на его цвет. Затем пары изображают "разговор цветов" на одном листе бумаги, пытаясь вести свою линию параллельно линии партнера». Обсуждение задания.

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

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

*Впечатления от занятия.*

*Домашнее задание.* Постараться вспомнить все занятия и записать наиболее запомнившиеся моменты.

*Ритуал завершения занятия* — «Колодец».

## **Занятие № 12**

*Цель.* Подведение итогов и планирование перспектив.

*Начало работы.* Группа садится в круг. Занятие начинается с обсуждения домашнего задания.

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

*Обсуждение всего курса занятий.*

*Упражнение «Колодец».*

*Совместное чаепитие.*

\*\*\*

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



### Точка (центр)

В мистических представлениях точка — это символ центра, источник жизни, символ первичной созидательной энергии, которую иногда представляют настолько сконцентрированной, что отражать ее может лишь нечто нематериальное (например, отверстие). Древний символизм точки как предельно сжатой энергии, широко распространенный в мистической литературе, чрезвычайно близок к современным физическим и астрономическим теориям о происхождении Вселенной.

Чтобы энергия вышла из первичного состояния и проявила себя, ей нужна точка отделения. Точка безразмерна и еще не вышла из единства, но она необходима для проявления. Поскольку точка состоит из одного-единственного фактора, она несет в себе число единства — «1». Точка — квинт-эссенция всех знаков.

### Линия

Если сила, первым проявлением которой была точка, действует в течение некоторого времени, точка двигается и образует линию. Так родилось первое измерение — длина. По существу, линия бесконечна. Таким образом, в качестве первого проявления она также соответствует числу «1». Но в мире проявлений (в физическом мире), где все имеет начало и конец, линия тоже ограничена тремя факторами — начальной точкой, конечной точкой и пространством, лежащим между ними.

**Горизонтальная линия.** Горизонталь символизирует материю, обозначает движение внутрь: в плоскости земного — с запада на восток, во времени — из прошлого в будущее. Она представляет собой линию горизонта, линию разделения между небом и землей. Горизонталь, обозначая «движение внутрь», считается женским и восприимчивым элементом. Горизонтальная линия — это земля, ее цвет — белый.

**Вертикальная линия.** Как правило, вертикальная линия символизирует движение сверху вниз — по направлению от небес к земле, то есть выражает происхождение человека сверху. Вертикаль знаменует «нисхождение» из областей высших в область материального; это направление по традиции ассоциируется с мужским началом. В некоторых случаях вертикаль символизирует движение снизу вверх («восхождение»). Вертикаль совершенна и символизирует дух и стремление к духовному. Вертикальная ось — это линия сообщения между священной сферой и сферой обыденного, так называемыми низшим и высшим мирами.

**Кривая линия.** В китайском символизме кривая линия используется для изображения неискреннего человека, стремящегося к показному и броскому великолепию, в то время как прямая линия — это символ праведности и совершенного человека.

## **Круг**

**Круг** — символ, имеющий древнейшую мифологическую основу. Круг — это геометрическая фигура, не разделяемая на себе подобные и одинаковая во всех точках, не имеющая начала и конца. Это совокупность, совершенство, единство, вечность. Круг — символ полноты, законченности, который может заключать в себе идею и постоянства, и динамизма.

Круг с точкой в центре — символ Вселенной, проекция образа мира в плане. Точка в центре подобна вершине, которая поддерживает и собирает все, поскольку именно с вершины можно увидеть единство жизни во всех ее проявлениях. Это также астрологический символ Солнца и алхимический символ золота.

Между точкой-центром и периферией круга происходит непрерывный обмен, и этот обмен творит жизнь на всей площади круга. Эту фигуру можно обнаружить повсюду в природе: солнечная система; клетка, состоящая из ядра и периферической мембраны; атом...

## Дуга

Поскольку дуга является частью круга, она символизирует жизненную силу и потенциальный дух. Обычно дуга применяется для обозначения чего-либо, ведущего свое происхождение от сферы духовного. Поскольку дуга не образует что-то целое, она никогда не символизирует «полную» жизнь духа, она скорее представляет ту незавершенность женской энергии, которая ищет своего дополнения в мужской.

Часто толкование дуги связано с ее положением в пространстве.

1. Дуга — символ вместилища (чаша, готовая к наполнению), выражает нечто, способное служить вместилищем духа, нечто, способное удержать и сохранить его. Она обычно рассматривается как чаша, содержащая духовную энергию герметической традиции.

2. Дуга — опрокинутая чаша, символизирует нечто, не способное удержать дух, нечто инертное или безжизненное.

3. Вертикальное положение дуги выражает нечто, находящееся в состоянии равновесия. Она может повернуться и занять одно из двух положений — перейти в чашу и, таким

образом, наполниться жизненными силами или же опрокинуться (опрокинутая чаша) и стать безжизненной и инертной. Символика: духовная, потенциальная жизнь или смерть.

### **Треугольник**

Треугольник — один из наиболее мощных и универсальных символов, мистическое число «3». Это первая из фигур, задающая плоскость, отсюда — символ поверхности вообще. «Поверхность состоит из треугольников» (Платон).

Равносторонний треугольник символизирует завершение. Направленный вершиной вверх, он называется треугольником эволюции. Это мужской и солнечный знак, символизирующий божество, огонь, жизнь, сердце, гору и восхождение, благополучие, гармонию, пламя, жар (отсюда горизонтальная линия, символизирующая воздух), духовным мир. Это также троица любви, истины и мудрости. Равносторонний треугольник, направленный вершиной вниз, называется треугольником инволюции. Перевернутый треугольник — возможно, более древний знак, он является лунным и имеет символику женского начала, плодovitости матки, воды, дождя, холода, природы, тела.

Треугольники, символизирующие стихии, таковы: огонь — обращенный вершиной вверх; вода — обращенный вершиной вниз; воздух — обращенный усеченной вершиной вверх; земля — обращенный усеченной вершиной вниз.

### **Квадрат, прямоугольник**

Квадрат — это геометрическая фигура, которая наиболее явно связана с числом «4», символизирующим такие понятия, как порядок, равенство, истина, справедливость, мудрость, честь, искренность, земля. Квадрат персонифицирует четыре стороны света, четыре времени года, четыре чело-

веческих возраста, четыре основных элемента мира (огонь, вода, земля, воздух). Эта фигура совмещает в себе принципы статической устойчивости и целостности.

Квадрат символизирует совершенный тип замкнутого пространства и является моделью для многих культовых сооружений (пирамиды, церкви, пагоды и т. д.), которые, в свою очередь, рассматриваются как символический образ мира.

Квадрат стабилизирует обычные системы организма, успокаивает вибрации, уравнивает полярности, фокусирует основную жизненную силу.

□□□□□□□□ 7

□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□

Следует учитывать, что ни один символ не имеет универсального значения, каждый из них имеет несколько значений. Соотнесенность символа с другими частями детского рисунка определяет интерпретацию данного символа. Кроме того, он может олицетворять позитивное или негативное качество в зависимости от того, как он используется на рисунке и как оценивается самим ребенком. Культурная среда ребенка также имеет немаловажное значение, поскольку в различных культурах символ имеет различное значение [1].

### **Горы**

Горы являются символом постоянства, вечности, прочности и тишины. Дети, которые рисуют горы и ставят их в центр обсуждения рисунка, склонны толковать горы как символ постоянства или потребности иметь в своей жизни нечто постоянное.

### **Дерево**

Дерево олицетворяет пять граней психики ребенка — бессознательное представление о психологической сфере в целом, бессознательное представление о развитии, психосексуальный уровень развития и зрелости, связь с реальностью и ощущение внутриличностного равновесия. Предполагается, что изображение дерева на рисунках способствует формированию ассоциаций, связанных с жизненной ролью и способностью ребенка получать радость от своего окружения.

Контуры дерева, плавно уходящие вверх от прочного основания, указывают на переход внутренней сущности от базовой реальности к эмоциональной нереальности.

Засохшее дерево символизирует психологическое состояние ребенка. Засохшие ветви нередко отражают такие психологические травмы, как смерть любимого человека.

Устремленные к солнцу ветви дерева свидетельствуют о глубокой потребности в доброжелательном отношении. Если вершина дерева уходит за пределы листа бумаги, можно заключить о склонности ребенка к бегству от реальности в область фантазии, способной доставить ему чувство радости.

Наклон дерева в направлении движения руки ребенка в процессе рисования свидетельствует о его стремлении установить контроль над своими чувствами или спастись от доминирующей личности, которую он изобразил на рисунке. Наклон дерева в противоположную сторону указывает на желание ребенка, чтобы все было так, как в доброе старое время. Движущееся дерево обычно ассоциируется с неустойчивой силой, направленной на это дерево со стороны окружающих.

Ствол дерева составляет основу для суждения о психологической силе ребенка. Сломанный ствол свидетельствует о наличии у ребенка глубокой психологической травмы. Если ствол обезображен или имеет согнутые, сломанные или засохшие ветви, это означает, что в прошлом имела место психологическая травма. Положение повреждения на стволе иногда соответствует возрасту ребенка, когда имела место психологическая травма. Если ствол дерева не связан с кроной, тогда у вас есть все основания предполагать существование внутриличностного конфликта.

## **Дождь**

Дождь имеет два широких символических значения — изобилие и духовное откровение. Изобилие может означать

плодородие или пронизательность, а духовное откровение — божественную благодать, блаженство или очищение. Изображение дождя на детских рисунках свидетельствует о грустном настроении ребенка. Дети изображают дождь на рисунках дома, что свидетельствует о наличии домашних проблем. Ливень с ураганом указывает на страдание и бурные чувства.

## **Дом**

Дом нередко может иметь одно из следующих отличий: жизнь и взаимоотношения ребенка в семье, непредубежденное отношение к посторонним людям, защита и покровительство, характер существующей структуры «эго», связь с реальностью, относительная роль психологического прошлого и будущего в психологии ребенка, а также степень ригидности личности.

Дом без дымовой трубы нередко свидетельствует о неспособности ребенка выразить свои чувства в семейной обстановке. Если из трубы идет густой дым, то это говорит о напряженной эмоциональной атмосфере в семье.

О существовании скрытой враждебности можно заключить, если дом не имеет окон (особенно на нижнем этаже), на окнах задернуты занавески или дверь снабжена тяжелыми петлями и запорами. Дома без окон на нижнем этаже нередко указывают на желание сохранить в тайне какое-то событие.

Наклонившийся дом свидетельствует о потере психического равновесия. Если дом перемещается, тогда можно заключить о наличии психического заболевания.

## **Кошка**

Изображения кошек имеют много значений, они олицетворяют желание, свободу и скрытность. Черная кошка симво-



лизирует несчастье и смерть, игривость и грациозность. Для ребенка кошка является центром его любви или олицетворяет потребность в ней.

### **Лошади**

Лошади символизируют жизнь и смерть, инстинктивную и животную природу, динамическую силу, благородство или интеллект. Хотя эти толкования и не нашли подтверждения в детских рисунках, тем не менее изображения лошадей часто встречаются в рисунках девочек в возрасте 12 лет. Благодаря половому развитию многих девочек в этом возрасте лошадь нередко символизирует их инстинктивную, животную природу.

### **Луна**

Луна редко появляется на детских рисунках. Луна включена в этот перечень распространенных символов потому, что она олицетворяет противоположный род солнца и иногда указывает на то, что ночью происходят некоторые события.

### **Люди**

Изображение человека на рисунке позволяет понять физическое и эмоциональное состояние ребенка в данный момент, его устремления (кем он хотел бы стать) и общий подход к межличностным отношениям. Люди не всегда олицетворяют ребенка, они нередко символизируют важных лиц в его психологическом окружении.

Величина фигур отождествляется с силой — чем больше, тем сильнее. Время и место изображения на рисунке определенного лица по отношению к другим фигурам указывают на положение и статус ребенка по отношению к этим

людям. Если люди на рисунках проявляют силу или ведут сражения, это обычно указывает на наличие соперничества или агрессивности.

Отсутствующие или преувеличенные части лица свидетельствуют о наличии проблемы, связанной с восприятием стимулов. Отсутствующие детали лица говорят об их отказе выполнять свои функции или указывают на стремление ограничить диапазон восприятия. Преувеличенные части лица нередко свидетельствуют о том, что они подверглись облучению или их функции вызывают озабоченность ребенка. Маленькие размеры головы по отношению к остальной части тела указывают на психическое расстройство и депрессию.

Отсутствие рук или ног говорит о том, что ребенок чувствует себя беспомощным или скованным, неспособным выйти из сложившегося положения. Направленные в разные стороны ноги и ступни могут указывать на чувство разочарования и желание избавиться от сложившихся обстоятельств. (Однако для детей младшего возраста такое изображение ног является нормальным.) Маленькие по сравнению с остальной частью тела ноги позволяют заключить о нестабильности личности. Акцентированное изображение рук свидетельствует о склонности к насильственным и агрессивным действиям. Такое изображение рук также может символизировать жестокое обращение с ребенком.

Если на теле, особенно в области гениталий, нарисована мишень, тогда у вас есть веские основания предположить, что ребенок подвергался или подвергается жестокому обращению или половому насилию.

## **Облака**

Цвет облаков имеет важное значение. Белые облака символизируют одухотворенность и чистоту. Черные облака ука-

зывают на депрессию, бесчестие или горе. Кроме того, черные облака нередко олицетворяют препятствия на пути к истине и знанию. Синие облака символизируют слезы и потребность выплакаться.

### **Огонь**

Огонь символизирует обновление жизни, трансформацию, очищение, страсть, зачатие, власть, защиту, покровительство или разрушение. Ребенок обычно воспринимает огонь как нечто деструктивное и враждебное, но если огонь ассоциируется с бурным явлением природы (например, с извержением вулкана), тогда он символизирует эмоциональную разрядку или возможность трансформации, которая приведет к обновлению жизни.

### **Океан или вода**

Здесь мы имеем дело с символами предвечных вод, которые служат источником возникновения всех форм жизни. Они олицетворяют жизнь и смерть с последующим возрождением, океан жизни, который необходимо пересечь, или хаос и бесформенность, доминирующие в жизни ребенка.

### **Птицы**

Птицы олицетворяют трансцендентность: «освобождение от любой, слишком незрелой, неподвижной или окончательной формы бытия... любого образа жизни, сковывающего стремление к высшей, более зрелой стадии психологического развития». Кроме того, птицы символизируют душу или вознесение души на небеса. Судя по нашему опыту, птицы обычно появляются на детских рисунках тогда, когда дети ощущают, как в их душах происходит некая трансформация.

## **Рыбы**

Рыбы нередко выполняют роль фаллических символов. Они обозначают плодovitость, размножение, обновление и сохранение жизни. Хотя нам и не удалось обнаружить в детских рисунках подтверждение этому толкованию символики рыб, тем не менее было отмечено, что рыб рисовали мальчики в конце инкубационного периода болезни.

## **Собака**

Как и изображения кошек, изображения собак имеют противоречивые значения. Они символизируют преданность, бдительность, благородство, развращенность, любовь рыться в отбросах и ярость. Для ребенка собака имеет такое же значение, как и кошка, хотя собака нередко олицетворяет более сильную и инстинктивную сторону души.

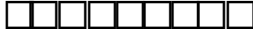
## **Солнце**

В большинстве культур солнце олицетворяет мужскую силу. В то же время существуют культуры, в которых солнце символизирует женскую силу. Солнце исцеляет и возрождает. Оно — источник мудрости и чистоты. Кроме того, солнце может означать пламя, присущее либидо. На детских рисунках солнце обычно олицетворяет теплоту и обеспечивает рост. Солнце нередко символизирует человека, сердечность и понимание которого помогают ребенку в психологическом развитии. В то же время заход солнца может олицетворять депрессию или смерть. Восход солнца обычно символизирует рождение и обновление. Когда солнце «неправильно» расположено на рисунке (то есть в нижнем правом углу листа бумаги), тогда можно заключить о наличии существенных проблем во взаимоотношениях между отцом и ребенком (то

есть о таких взаимоотношениях, в которых имеет место со-  
вращение или изнасилование).

### **Яблоки**

Яблоки олицетворяют изобилие, любовь, радость, знание, мудрость, прорицание или обман и смерть. Дети обычно используют яблоко для обозначения потребности в эмоциональной заботе. Когда дети рисуют червей в яблоках или говорят, что яблоки испортились, это указывает на отсутствие конструктивного ухода за ними.



**Амплификация** — уточнение и прояснение отдельных образов в продуктах изобразительного творчества (рисунки, живопись, скульптура, «игра в песок» и т. д.) с помощью прямой ассоциации.

**Арт-терапия** — это метод развития и изменения сознательных и бессознательных сторон психики личности посредством разных форм и видов искусства.

**Ассамбляж** — композиция, создаваемая из разнородных плоских и трехмерных предметов, соединенных друг с другом и прикрепленных к поверхности, нередко сочетающихся с линией и цветом, с целью создания дополнительного художественного эффекта.

**Визуализация** — создание мысленной копии чего-либо доступного органам чувств; «внутреннее зрение».

**Воображение** — образование новых комбинаций мысленных образов путем переупорядочивания прошлых впечатлений.

**Изотерapia** — терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием.

**Инсталляция** — пространственно выстроенная композиция из художественных и бытовых предметов, объединенных одной идеей.

**Интенция** (от лат. intentio — внимание, стремление) — имманентная направленность сознания на свой предмет, безотносительно к тому, является он реальным или воображаемым.

**Интенциональность** — направленность на предмет как главная характеристика абсолютного сознания.

**Интервенция** — воздействие психотерапевта на клиента или группу.

**Интериоризация** — процесс формирования внутренних структур психики, обусловливаемый усвоением структур и символов внешней социальной деятельности.

**Коллаж** — определяется как композиция, создаваемая из разнородных плоских предметов, таких как фрагменты газет, журналов, тканей, обоев, на доске, бумаге или холсте, соединенных друг с другом, прикрепленных к поверхности и нередко сочетающихся

с линией и цветом, с целью создания дополнительного художественного эффекта.

**Консолидация** — объединение различных частей в единое целое.

**Мандала** — циркулярная композиция, используемая для исполнения ритуалов и как средство медитации.

**Музыкотерапия** — это контролируемое использование звуков и музыки в психокоррекции клиентов, представляющая собой деятельность, включающую воспроизведение, фантазирование и импровизацию с помощью человеческого голоса и выбранных музыкальных инструментов или прослушивание специально подобранных музыкальных произведений.

**Направленная визуализация** — направление потока воображения клиента в определенное русло.

**Образ** — субъективная картина мира или его фрагментов, включающая самого субъекта, других людей, пространственное окружение и временную последовательность событий; одна из форм отражения объективной реальности [7].

**Образы** — это носители реальности, но они не являются всей реальностью, реальность говорит через образы.

**Раппорт** — удобное, свободное, непринужденное взаимоприемлемое взаимодействие между людьми [7].

**Сказкотерапия** — метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействий с окружающим миром.

**Символ** — образ, воплощающий какую-либо идею, способ выражения смысла, выходящего за границы реальной жизни. Символ присущ различным направлениям, видам, стилям, жанрам искусства, он позволяет передать одним росчерком пера или кисти очень важную или достаточно объемную по содержанию информацию [43]. Символ непосредственно связан с образом, который является результатом отражения в сознании человека некоего объекта в процессе его переживания. Все образы человеческого сознания символичны, то есть символ есть материальная форма образа [41].

**Сублимация** — процесс и механизм преобразования энергии сексуального влечения, характеризующийся заменой сексуальной цели на цель на более отдаленную и более социально ценную: энер-

гия сексуального влечения преобразуется в социально приемлемые формы активности, в частности — творческую активность.

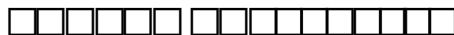
**Танцевальная терапия** — это психокоррекционное использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности.

**Художественная экспрессия** — процесс, связанный с выражением чувств, потребностей и мыслей клиента посредством его работы с различными изобразительными материалами и создания художественных образов.

**Фасилитирующая среда** — среда, направленная на то, чтобы помочь находящимся в ней лицам.

**Феномен** (отглагольное существительное, произошедшее от греческого глагола «возникать»). Феномены включают в себя видимые, ощущаемые и слышимые послания окружающего мира, так же как мысли, чувства, сны, воспоминания, фантазии; все, что порождается человеческим умом.





01. *Аллан Дж.* Ландшафт детской души. СПб.: Диалог, 1997.
02. Арт-терапия: практика и исследования: Сборник статей/ НП «АРТ-терапевтический Балтийский Центр Айдос. Ответственный редактор Н. Е. Пурнис. СПб.: Соларт, 2003. 136 с.
03. *Арихейм Р.* Искусство и визуальное восприятие. М., 1974. 383 с.
04. *Бонде Л.* Магия цвета. СПб.: Питер Паблишинг, 1997. 384 с.
05. *Бетенски М.* Что ты видишь? Новые методы арт-терапии. Серия «Ступени психотерапии». СПб.: Эксмо-пресс, 2002.
06. *Бирюкова И. В.* Танцевально-двигательная терапия: тело как зеркало души // Информационный бюллетень Ассоциации танцевально-двигательной терапии. 2000. № 4. С. 3-9.
07. Большой толковый психологический словарь / Ребер Артур. Т. 2. Пер. с английского. М.: Вече—АСТ, 2000. 500 с.
08. *Бурно М. Е.* Терапия творческим самовыражением. М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 1999. 364 с.
09. *Бутон Б.* Танцевальная терапия // Gale Encyclopedia of Alternative Medicine. 2001.
10. Введение в музыкотерапию / Г.-Г. Декер-Фойгт. СПб.: Питер, 2003. 208 с.
11. *Ворожцова О. А.* Музыка и игра в детской психотерапии. М.: Издательство Института Психотерапии, 2004. 90 с.
12. *Грегг М. Ф.* Тайный мир рисунка. СПб.: Деметра, 2003. 176 с.
13. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала»/ Под редакцией А. И. Копытина. СПб.: Речь, 2005. 80 с.
14. *Дикмани Х.* Юнгианский анализ волшебных сказок. Сказание и иносказание / Под общ. ред. Зеленского. Пер. Г. Л. Дроздецкой и В. В. Зеленского; СПб.: Академический проект, 2000. 256 с.
15. *Ермолаева-Томина Л. Б.* Психология художественного творчества: Учебное пособие для вузов. 2-е изд. М.: Академический проект: Культура, 2005. 304 с.

16. *Зинкевич Т. Д., Михайлов А. М.* Волшебный источник. Теория и практика сказкотерапии. СПб: Смарт, 1996. 100 с.
17. *Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т. М.* Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. СПб.: Речь, 2005. 340 с.
18. *Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Тихонова Е.А.* Проективная диагностика в сказкотерапии. СПб.: Речь, 2003. 208 с.
19. *Каттанарх Э.* Игровая терапия. Там, где небо встречается с бездной / Пер. с английского Е. Багдаевой. М.: Эксмо-Пресс, 2001. 228 с.
20. *Козлов В. В., Гиришан А. Е., Веремеенко Н. И.* Интегративная танцевально-двигательная терапия. 2-е изд., расширен, и доп. СПб.: Речь, 2006. 286 с.
21. *Копытин А. И.* Теория и практика арт-терапии. СПб.: Питер, 2002. 368 с.
22. *Копытин А. И.* Тренинг по фототерапии. СПб.: Речь, 2003. 96 с.
23. *Кузин В. С.* Психология живописи: Учебное пособие для вузов. 4-е изд., исправл. и доп. М.: Оникс 21 век, 2005. 304 с.
24. *Лендрет Г. Л.* Игровая терапия: искусство отношений/ Пер. с англ. Предисловие А. Я. Варга. М.: Институт практической психологии, 1998. 368 с.
25. *Ленц Ф.* Образный язык народных сказок / Пер. с нем. М.: Evidentis, 1999. 328 с.
26. *Люшер М.* Какого цвета ваша жизнь. Закон гармонии в нас. Практическое руководство. М.: НИРРО, 2003. 252 с.
27. *Майорова А. В., Хатуцкая С. А.* Музыкаотерапия в коррекции нарушений общения у детей // Сборник тезисов I Международного конгресса «Музыкаотерапия и восстановительная медицина в XXI веке». М., 2000.
28. *Маллон Б.* Творческая визуализация и цвет. М.: Галактион, 2001. 192 с.
29. *Миллер С.* Психология игры. СПб.: Университетская книга, 1999. 320 с.
30. *Михалкович В. И., Стигнеев В. Т.* Поэтика фотографии. М.: Искусство, 1990. 275 с.
31. *Назарова Т. В.* Радуга в графических символах. М.: Чистые воды, 2003. 112 с.
32. *Неелов Е. М.* Сказка, фантастика, современность. Петрозаводск: Карелия, 1987. 126 с.

33. *О'Коннор К.* Теория и практика игровой психотерапии. 2-е изд. СПб.: Питер, 2002. 464 с.
- <sup>4</sup> 34. *Оклендер В.* Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии / Пер. с англ. М.: Независимая фирма «Класс», 2001.
35. *Осипова А. А.* Общая психокоррекция. М., 2000.
36. *Остер Дж. у Гоул Л.* Рисунок в психотерапии. Методическое пособие. М.: Прогресс, 2000.
37. Практическая диагностика и психологическое консультирование / Под ред. Т. Ю. Синченко, В. Г. Ромека. Ростов-на-Дону: Ирбис, 1998. 280 с.
38. Программы и методики социальной реабилитации семей групп риска: Научно-методическое пособие / Под редакцией д. п. н., проф. Н. М. Платоновой. СПб.: СПбГИПиСР ООО АСпринт, 2002. 193 с.
39. Психогимнастика в тренинге / Под редакцией Н. Ю. Хрящевой. СПб.: Речь, 2005. 256 с.
40. *Рудестам К.* Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / Общая редакция и вступительная статья Л. П. Петровской. Пер. с англ. 2-е изд. М.: Прогресс, 1993. 368 с.
41. *Свиренко О. А., Туманова О. С.* Образ, символ, метафора в современной психотерапии. М.: Издательство Института психотерапии, 2004. 270 с.
42. Словарь психолога-практика / Составитель С. Ю. Головин. 2-е изд., переработанное и дополненное. Минск: Харвест, 2005. 976 с.
43. *Фадеева Т.* Образ и символ. Универсальный язык символики в истории культуры. М.: Новалис, 2004. 256 с.
44. *Шкурко Т. А.* Танцевально-экспрессивный тренинг. СПб.: Речь, 2003. 192 с.
45. *Эдварс Б.* Художник внутри вас / Пер. с англ. Минск: ООО «Попурри», 2000. 256 с.
46. *Эндрюс Т.* Искусство лечения цветом / Пер. с англ. О. Матвеевой. М.: ЦАИ, 1998. 176 с.
47. *Юнг Я. Г., фон Франц М.-Л., Хендерсон Дж. Л., Якоби Я., Яффе А.* Человек и его символы / Под общей редакцией С. Н. Свиренко. М.: Серебряные нити, 2002. 304 с.

48. **Handbook of music therapy / Ed. by L. Bunt and S. Hoskyns. Hove, 2002.**
49. ***Pavlicevic M.* Music Therapy in Context: Music, Meaning and Relationship. London; Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2000.**
50. ***Ross C.* Something to draw on: Activities and Interventions using an Art Therapy Approach. London; Boston: Jessica Kingsley Publishers, 1997.117 p.**

Киселева Марина Вячеславовна

**Арт-терапия в практической психологии  
и социальной работе**

Генеральный директор *Л. Янковский*  
Главный редактор *И. Авидон*  
Зав. редакцией *О. Гончукова*  
Художественный редактор *П. Борозенец*  
Технический редактор *М. Лебедева*  
Корректор *А. Борисенкова*

Подписано в печать 11.09.2007

Формат 60 x 90 7<sub>16</sub>. Усл. печ. л. 21. Тираж 3000 экз. Заказ № 4285

ООО «Издательство "Речь"»

199178, Санкт-Петербург, а/я 96, издательство «Речь»

тел. (812) 323-76-70, 323-90-63, sales@rech.spb.ru, www.rech.spb.ru

Представительство в Москве: (495) 502-67-07, rech@online.ru

За пределами России вы можете заказать наши книги

в Интернет-магазине [www.internatura.ru](http://www.internatura.ru)

Отпечатано с готовых диапозитивов в ГУП «Типография "Наука"»,  
199034, Санкт-Петербург, 9-я линия, 12

## **КНИГА — ПОЧТОЙ**

**Вы можете заказать книги нашего издательства любым удобным для вас способом:**

- По телефонам: (812) 323-76-70,  
(812) 329-08-80
- По электронной почте: [rech-spb@mail.ru](mailto:rech-spb@mail.ru)
- На сайте издательства: [www.rech.spb.ru](http://www.rech.spb.ru)
- По почте: 199178, Санкт-Петербург, а/я 96, Издательство «Речь»

**Вы делаете заказ, указав:**

- 1) фамилию, имя, отчество, телефон, e-mail;
- 2) почтовый индекс, регион, район, населенный пункт, улицу, дом, корпус, квартиру;
- 3) название книги, автора, количество экземпляров.

**Мы высылаем Вам книги в течение 3-х дней после принятия заказа!**