

«Коррекция деструктивных механизмов психологической защиты детей старшего дошкольного возраста»

Подготовила:
педагог-психолог
МБДОУ «Ясли-сад № 167
города Донецка»
Писаренкина С.А.

Введение

В дошкольном возрасте у ребенка формируются представления о себе, о своем собственном «Я». Ребенок активно осваивает нормы поведения, принятые в социуме, происходит интенсивное становление эмоциональной, когнитивной и личностной сфер ребенка. Однако, неумение устанавливать желаемые отношения с окружающими вызывают у ребенка чувство тревоги, беспокойства, что в свою очередь, является фактором, провоцирующим возникновение психологических защит. При возникновении стрессовых ситуаций или событий у ребенка активизируется тот или иной механизм психологической защиты.

Применение педагогами-психологами в работе с детьми психологического тренинга, позволяет сформировать механизмы психологической защиты, которые позволяют ребенку адаптироваться к среде не за счет изменения внешнего мира, а за счет внутренних изменений — трансформации внутренней картины мира и образа самого себя. Способы поведения, которые мы естественно демонстрируем ребенку в обыденной жизни, не всегда продуктивны, иногда неадекватны, часто ограничены нашим собственным опытом и недостатками.

Тренинг был разработан на основе проведенного исследования. Исследование было направлено на выявление деструктивных механизмов психологической защиты у детей старшего дошкольного возраста.

На основании результатов исследования, было отмечено, что в качестве ведущих механизмов психологической используются проекция, интроекция, вытеснение, отрицание, регрессия, идентификация с агрессором. Уход. Данные защиты в возрасте 6,5-7 лет (возраст нашей выборки) являются примитивными,

в какой-то степени деструктивными. Причем запас защитных механизмов относительно беден, поэтому указанные защиты распространяются на большинство ситуаций.

Разработка тренинга преследовала несколько целей. Во-первых, необходимо показать детям, что существует много разных способов решения трудных ситуаций и что эти способы эффективны. Во-вторых, научить ребенка справляться со страхами, раздражительностью, агрессией, научиться направлять агрессию во вне, но так, чтобы не травмировать окружающих.

В-третьих, проведение определенных упражнений позволит ребенку взглянуть на себя по-новому.

Тренинг включает в себя пять этапов.

1. Разминка
2. Активная игра.
3. Терапия.
4. Рефлексия.
5. Релаксация.

Тренинг рассчитан на десять встреч по 45 минут каждая. Этапы тренинга повторяются каждую встречу, изменяется лишь содержание упражнений. При выборе упражнений, учитывался опыт автора, достижения вследствие применения техники, а также то, для какой возрастной группы данная техника.

В тренинге использованы техники таких авторов как: Л. Хэдли («Игра с рисунком»), Д. Джонс («Спрятанные проблемы»), Г. Шорт («Карта жизни», «Групповой спектакль марионеток»), К. О. Коннор («Использование направленной визуализации для активации процесса игровой терапии»), В. Окландер («Розовый куст»), Н. Лебен («Техника сочинения историй с помощью игровых карт», «Рисование с помощью клубка»), Л. Лоуи («Техника каракулей»), Г. Хейд («Ранние воспоминания в рисунке»). (13)

Тренинг проходит в определенном порядке.

Разминка (5 мин.)

Предполагает знакомство не только друг с другом, но и с новым человеком. Также разминка предполагает не слишком активные двигательные упражнения.

Активная игра (10 мин.)

На данном этапе используются упражнения, позволяющие ребенку отреагировать свои чувства, а также научиться эффективным способом вербального и невербального выражения сильных переживаний.

Терапия (10 мин.)

На данном этапе используются в основном игровые техники. Этот этап позволяет определить трудности, с которыми ребенок может сталкиваться (проблема взаимоотношений со сверстниками, чувство тревоги и страха).

Рефлексия (10 мин.)

Этот этап предполагает работу с внутренним миром ребенка, обсуждаются переживания, страхи. На этом этапе можно работать с трудностями, которые выявлены на этапе

Терапии.

Релаксация (10 мин.)

На этом этапе используются упражнения для успокоения детей, снятия возбуждения и импульсивности. Используется музыкальное сопровождение, аромалампа.

Тренинг проходит в течении 10 дней, каждая встреча длится 40 минут. Ниже будут расписаны упражнения, которые используются при каждой встрече. Упражнения имеют определенную последовательность, ее необходимо придерживаться, так как к концу встреч упражнения носят рефлексивный и терапевтический характер. В начале встреч упражнения выбирались с учетом фактора новизны ситуации и проблемой доверия между педагогом-психологом и детьми.

Для удобства проведения тренинга, детей разделили на три группы.

В первую группу входят дети, эмоциональные проблемы которых в основном проявляются в рамках межличностных отношений. Они отличаются повышенной возбудимостью, что выражается в бурных аффективных вспышках в процессе общения, особенно со сверстниками.

Вторая группа детей отличается выраженными внутриличностными конфликтами. В их поведении прослеживается повышенная тормозимость, слабовыраженная общительность. Эти дети глубоко переживают обиду, большинство из них подвержено необоснованным страхом.

Третья группа детей характеризуется выраженными внутриличностными конфликтами. В поведении детей этой группы преобладали агрессивность, импульсивность.

День 1

1. Вступительное слово педагога-психолога.

Участникам объясняют цели занятий, рассказывается, как они будут проходить, вводятся элементарные правила поведения в группе.

2. Проведение занятия.

РАЗМИНКА

Игра «Мяч»

«Внимание! В этой игре с помощью мяча мы попробуем познакомиться. Встаньте все в круг, лицом к центру круга. Пожалуйста, кто-нибудь возьмите в руки мяч. По кругу, по ходу часовой стрелки, начиная от того, у кого мяч, передавая его, назовите четко и громко свое имя. Передавая мяч, смотрите в глаза соседу. Начали! А теперь, играя в мяч, будем знакомиться. Тот, у кого мяч, будет кидать его любому из стоящих в круге и называть при этом имя того, кому адресован мяч. Тот, кто перепутал имя адресата, называет все имена участников игры по кругу, начиная с себя и далее, по часовой стрелке. Итак, кидайте мячик друг другу, называя при этом имя того, кому вы адресуете мяч.

Рекомендации: необходимо обратить внимание детей на то, что нужно постараться как можно точнее кидать мяч, чтобы его можно было легко поймать. На первом занятии нужно постараться, чтобы все ребята побывали в роли водящего.

АКТИВНАЯ ИГРА

Техника «Разбей башню»

Шери Сэйкс

Введение и обоснование

Активное выражение гнева и раздражения затруднительно для многих детей, в особенности тех, кто перенес психическую травму или утрату.

Отреагирование раздражения и гнева в безопасных условиях игровой терапии может помочь ребенку «узнать» эти чувства, освободиться от них и освоить более эффективные способы их выражения.

Описание техники

Ребенок строит из пластмассовых баков башню, ставит наверху маленькую тряпичную куклу, а затем разбивает сооружение мягким мячом. Кукла может символизировать все что угодно – учителя, какое-либо событие, самого ребенка и т. д. Но ребенок должен сказать, что обозначает для него эта кукла и, разбивая башню, выражать свои чувства словами. Например, он может говорить или выкрикивать: «Я ненавижу себя, потому что...», или: «Я никогда не стану больше...» Психолог обеспечивает клиенту обратную связь, отражая содержание его высказываний и особенности его переживаний.

Показания и рекомендации к применению

Техника «Разбей башню» может применяться в работе с детьми, испытывающими трудности в выражении раздражения и гнева, независимо от того, проявляется ли у них склонность подавлять в себе такие чувства, либо, напротив, наблюдается повышенная агрессивность. Очевидно, что запущенные, депривированные дети, а также дети, пережившие насилие, потерю близких или иную психическую травму, отягощены подобными чувствами, и поэтому техника «Разбей башню» может успешно применяться в работе с ними.

ТЕРАПИЯ

Создание глиняных композиций

Линн Хэдли

Введение и обоснование

Создание глиняных композиций является мощным средством самовыражения и коммуникации, позволяющим затронуть значимые темы и внутриспсихические конфликты.

Описание техники

Вначале, используя те или иные приемы «разогрева», психолог предлагает ребенку познакомиться с глиной, а затем показывает ему имеющиеся инструменты и фигурки и предлагает с их помощью создать какую-либо композицию. Основной акцент, при этом делается на стимуляции творческой экспрессии, а не на развитии художественных навыков. По окончании создания композиции психолог вместе с ребенком некоторое время ее рассматривают. Затем ребенку предлагается что-нибудь рассказать о ней. Основная цель этого этапа – помочь ребенку осознать смысл того, что им создано.

Показания и рекомендации

Данная техника может использоваться с целью повышения самооценки ребенка, налаживания контакта между ребенком и психологом, обнаружения чувств, скрываемых за словесным фасадом, свободного выражения ребенком своих страхов, фантазий и переживаний, для снятия тревоги и агрессивности.

РЕФЛЕКСИЯ

Техника «Спрятанные проблемы»

Дебби Джонс

Введение и обоснование

Описываемая техника позволяет ребенку обсудить с психологом или другими членами группы свои переживания.

Описание техники

Для работы необходимо иметь набор пустых баночек, хозяйственную и писчую бумагу, маркеры, клей, ножницы.

1. Нарежьте бумагу на полосы, позволяющие обернуть баночки.
2. Предложите детям нарисовать на одной стороне полос картинки изображающее что-то «плохое» или неприятное, и раскрасить их с помощью маркеров.
3. После того как все дети закончат рисовать или писать, предложите им наклеить бумажные полосы на баночки.

4. Попросите закрыть баночки крышками и проделайте ножницами в крышках отверстия.

5. Нарежьте маленькие полоски писчей бумаги. Полоски должны быть такого размера, чтобы на них можно было написать несколько слов.

6. Предложите детям написать на этих полосках по одному или несколько слов, обозначающих то, что вызывает у них наибольшее беспокойство.

7. Предложите детям сложить записки несколько раз и просунуть их в баночки.

8. Предложите детям доставать записки из баночек и обсуждать их в группе.

Показания и рекомендации к применению

Данная техника позволяет обсуждать самые разные чувства и проблемы, а также нарушения поведения, включая страх одиночества, депрессию, фобии.

РЕЛАКСАЦИЯ

Использование направленной визуализации для активизации процесса игровой терапии

Кевин О'Коннор

Введение и обоснование

Метод направленной визуализации имеет два достоинства. Во-первых, ребенок получает контроль над своим телом и своими чувствами. Во-вторых, метод усиливает положительные результаты применения других техник игровой терапии за счет активизации творческого воображения, что позволяет ребенку моделировать в своих фантазиях разные жизненные ситуации.

Описание техники

Детям младшего возраста можно предложить путешествие в своем воображении.

Основополагающим в методе направленной визуализации является то, что психолог обучает ребенка основам релаксации. Техника прогрессивной мышечной релаксации является одним из наиболее эффективных способов подготовки ребенка к проведению сеанса направленной визуализации: ребенка просят сконцентрировать внимание поочередно на разных мышечных группах для того, чтобы добиться их наибольшего расслабления, а в конце достигается расслабление всех мышц.

Следует учить ребенка достигать релаксации с открытыми глазами. Это поможет ему в дальнейшем активизировать свое воображение в условиях, не способствующих погружению в полную релаксацию.

Показания и рекомендации к применению

Очень важно, чтобы сам процесс релаксации, и вызываемые образы находились под контролем ребенка.

День 2

РАЗМИНКА

Игра «Передай предмет»

Дети делятся на две команды. Встают в две шеренги напротив друг друга. Игрокам каждой команды предстоит передать друг другу какой-либо предмет круглой формы (апельсин, мяч), причем можно при передаче этого предмета пользоваться только подбородком или плечами. Руками себе помогать нельзя. Если вещь падает на пол, все начинается сначала.

АКТИВНАЯ ИГРА

Техника «Разрывание бумаги»

Кэти Дэйвис

Введение и обоснование

Предлагаемая техника доставляет детям много положительных эмоций и имеет определенный терапевтический эффект. Способствует сплочению группы, дает выход энергии и агрессивным импульсам, раскрепощает излишне скованных детей.

Описание техники

Для работы необходимо иметь старые газеты и журналы. Детям необходимо объяснить, что это упражнение позволит им освободиться от неприятных чувств и потребует значительной энергии.

Необходимо первым начать разрывать бумагу, необходимо дать понять, что размер кусочков не столь важен. Дети могут присоединиться и вместе можно бросать кусочки в центр комнаты. Куча становится большой и можно всем вместе

подбрасывать кусочки бумаги в воздух. Детям особенно нравится делать кучки и прыгать в них, обсыпать друг друга кусочками бумаги или бросать их горстками в воздух.

После уборки можно попросить детей поделиться впечатлениями, и сказать, что человек чувствует, когда дает выход своей энергии.

Показания и рекомендации к применению

Наиболее рекомендуется для скованных, тревожных детей.

ТЕРАПИЯ

Рисование с помощью клубка

Норма Лебен

Введение и обоснование

Дети со сниженной самооценкой из-за страха осуждения с большим трудом соглашаются рисовать. Рисование с помощью клубка не вызывает такого страха и может применяться даже с теми детьми, которые избегают играть или рисовать.

Описание техники

Психолог должен иметь клубок ниток или веревки любого цвета и толщины. Разматывая нить, он показывает детям, каким образом, создавая на полу или столе определенные фигуры, можно с ее помощью «рисовать». Затем можно передать клубок детям. Ребенок, создав свою часть изображения, передает клубок следующему. После того как все дети «порисовали», психолог обсуждает с ними то, что получилось. Вначале, используя те или иные приемы «разогрева», психолог предлагает ребенку познакомиться с глиной, а затем показывает ему имеющиеся инструменты и фигурки и предлагает с их помощью создать какую-либо композицию. Основной акцент, при этом делается на стимуляции творческой экспрессии, а не на развитии художественных навыков. По окончании создания композиции психолог вместе с ребенком некоторое время ее рассматривают. За тем клиенту предлагается что-нибудь рассказать о ней. Основная цель этого этапа – помочь ребенку осознать смысл того, что им создано.

Показания и рекомендации к применению

Данная техника может использоваться в работе с гиперактивными, легко отвлекаемыми, импульсивными, агрессивными, а также замкнутыми детьми.

РЕФЛЕКСИЯ

Техника

раскрашивания фигур мальчиков и девочек

Барбара Тернер

Введение и обоснование

Описываемая техника может быть использована в качестве средства выражения и осознания чувств, связанных с теми или иными событиями в жизни ребенка, и с учетом особенностей ребенка может применяться в широком диапазоне различных ситуаций.

Описание техники

Необходимо иметь контурные изображения мальчиков и девочек (можно вырезать). Показывая их ребенку, просят подумать, как «этот мальчик» или «эта девочка» чувствует себя в ситуации, близкой к сегодняшней ситуации самого ребенка. Ребенка можно попросить раскрасить эту фигурку, чтобы увидеть, как «она» себя чувствует.

Показания и рекомендации к применению

Данная техника применяется в качестве инструмента оценки переживания ребенка и может использоваться как в работе с детьми, достаточно хорошо понимающими свои чувства, так и с теми, для кого их переживания являются «неизведанной землей».

РЕЛАКСАЦИЯ

Использование направленной визуализации для активизации процесса игровой терапии

Кевин О'Коннор

Введение и обоснование

Метод направленной визуализации имеет два достоинства. Во-первых, ребенок получает контроль над своим телом и своими чувствами. Во-вторых, метод усиливает положительные результаты применения других техник игровой терапии за счет активизации творческого воображения, что позволяет ребенку моделировать в своих фантазиях разные жизненные ситуации.

Описание техники

Детям младшего возраста можно предложить путешествие в своем воображении. Основопологающим в методе направленной визуализации является то, что психолог обучает ребенка основам релаксации. Техника прогрессивной мышечной релаксации является одним из наиболее эффективных способов подготовки ребенка к проведению сеанса направленной визуализации: ребенка просят сконцентрировать внимание поочередно на разных мышечных группах для того, чтобы добиться их наибольшего расслабления, а в конце достигается расслабление всех мышц. Следует учить ребенка достигать релаксации с открытыми глазами. Это поможет ему в дальнейшем активизировать свое воображение в условиях, не способствующих погружению в полную релаксацию.

Показания и рекомендации к применению

Очень важно, чтобы сам процесс релаксации, и вызываемые образы находились под контролем ребенка.

День 3

РАЗМИНКА

Игра «Как можно использовать предмет?»

Берется любой предмет (ручка, свечка и т.д.). Его пускают по кругу детей, и каждый ребенок должен сказать, как можно использовать этот предмет помимо его конкретного предназначения.

АКТИВНАЯ ИГРА

Техника «Рассерженные шарики»

Тэмми Хорн

Введение и обоснование

Обычно ребенку сложно понять, что переживание чувств раздражения и гнева – явление нормальное и вполне допустимое, хотя ломать вещи и набрасываться на других людей нельзя. Раздражение и гнев вовсе необязательно связывать лишь с проявлениями агрессивного поведения. Можно предложить детям представить, будто надувной шарик – это тело, в котором накопилось сильное раздражение.

Так у них формируется зрительный образ данных чувств.

Описание техники

Для работы требуются надувные шарик. Ниже описаны основные этапы выполнения данного упражнения.

1. Попросите каждого ребенка (при групповой работе) надуть шарик и завязать его.
 - а) Объясните детям, что шарик может символизировать тело, а находящийся в нем воздух – чувства раздражения и гнева.
 - б) Спросите детей, может ли сейчас воздух входить в шарик и выходить из него, и что случается, когда эти чувства переполняют человека. А если человек переживает раздражение и гнев, может ли он оставаться спокойным и мыслить.
2. Предложите детям прыгнуть на шарик, чтобы шарик взорвался.
 - а) Спросите их, можно ли такой способ выражения гнева рассматривать как вполне безопасный, а если нет, то почему. Некоторые дети пугаются, когда шарик взрывается. Обсудите с ними: что может означать страх.
 - б) Объясните детям, что если шарик – это человек, то взрывающиеся шарик могут означать какой-либо агрессивный поступок, например, нападение на другого человека и т.д. Спросите их, можно ли считать такой способ выражения гнева «безопасным».
3. Предложите детям надуть еще один шарик. На этот раз они не должны его завязывать; они лишь крепко держат шарик, не давая воздуху выходить наружу. Шарик по-прежнему символизирует человека, а воздух внутри него – чувства раздражения и гнева.
4. Предложите детям выпустить из шарика немного воздуха и затем вновь крепко его зажать.

а) Обратите внимание детей на то, что шарик уменьшился. «Взорвался ли он, когда вы выпускали из него воздух? Можно ли такой способ выражения чувства гнева считать более безопасным? Остался ли в результате этого шарик целым?» Следует подчеркнуть тот факт, что шарик остался целым и невредимым, не взорвался и никого не напугал.

Подобным же образом, когда мы выражаем гнев контролируемым способом, он никому не причиняет вреда.

5. Предложите детям продолжить сдувать шарики мелкими порциями до тех пор, пока в них совсем не останется воздуха. Вновь объясните детям, что воздух внутри шарика – это чувства раздражения и гнева. Говоря о том, что вызывает в нас эти чувства, и находя способ их адекватного выражения, мы можем избежать возможных осложнений. Когда раздражение и гнев в нас накапливаются, они однажды могут «вырваться» наружу, как воздух вырывается наружу из слишком надутого шарика, и напугать или травмировать ребенка и тех, кто находится с ним рядом. Приведите примеры иных – более безопасных – способов выражения этих чувств.

6. В случае необходимости, повторите упражнение, либо продолжайте его выполнять до тех пор, пока дети не усвоят его основной «урок».

Показания и рекомендации к применению

Описанное упражнение можно использовать в работе с агрессивными, импульсивными, гиперактивными детьми, с теми, кто плохо контролирует проявление своих чувств. Его можно применять с застенчивыми детьми, которые редко открыто выражают свои чувства недовольства и раздражения и склонны «держат» их в себе. Однако, если это упражнение выполняется в группе и такие дети стесняются его делать, можно предложить им сначала побыть в роли наблюдателей и присоединиться к остальным лишь со второго захода.

ТЕРАПИЯ

Ранние воспоминания в рисунке

Гарольд Хейдт

Введение и обоснование

Запечатление ранних воспоминаний в рисунке является ценным проективным приемом, позволяющим оценить особенности восприятия ребенком самого себя и окружающих и определить цели лечения.

Поскольку дети часто не могут хорошо описать словами свои ранние воспоминания, достоверность получаемой от них информации о первых годах их жизни подвергается сомнению.

Ранние воспоминания имеют огромную ценность: они позволяют получить такую информацию о ребенке, которая во многом характеризует его жизненный стиль.

Описание техники

Психотерапевт, уже установивший с ребенком контакт, может дать маленькому ребенку бумагу и фломастеры и сказать:

- Нарисуй что-нибудь из того, что случилось, когда ты был маленьким. Может быть, это будет самое первое твое воспоминание, а может, и нет – все что угодно: плохое или хорошее событие, очень важное и особенное или вполне обычное, словом, то, что когда-то давно с тобой произошло.

После того как рисунок сделан, психолог просит ребенка что-нибудь рассказать о готовом рисунке, детский комментарий фиксируется на бумаге.

Показания и рекомендации к применению

Для анализа рисунков, отражающих ранние воспоминания, применимы три основных оценочных критерия, характеризующие жизненный стиль: темы, детали и силлогизмы.

РЕФЛЕКСИЯ

Групповой спектакль марионеток

Гленда Шорт

Введение и обоснование

Данная техника позволяет ребенку творчески подойти к отреагированию переживаний, связанных с травмой, укрепить чувство собственного достоинства, развить самостоятельность получить поддержку со стороны других членов группы.

Описание техники

Каждый ребенок выбирает какую-нибудь марионетку или игрушку, изображающую животное, которое лучше всего передает настроение ребенка и может рассказать то, что с ним произошло. Потом дети, представляя себя в диком лесу, усаживаются вокруг воображаемого костра. Каждый персонаж рассказывает о том, что с ним произошло, а другие животные пытаются его поддержать и утешить.

Затем дети говорят, что чувствовали марионетки-животные, когда рассказывали о себе.

Показания и рекомендации к применению

Данная техника может использоваться как в групповой, так и индивидуальной работе с детьми любого возраста. Пересказывая произошедший эпизод от лица какого-либо животного, ребенок получает возможность дистанцироваться от своих переживаний.

РЕЛАКСАЦИЯ

Техника «Розовый куст»

Виолетта Окландер

Введение и обоснование

Метод направленной фантазии или визуализации является мощным инструментом, способным помочь детям выразить достаточно безопасным, щадящим образом подавленные чувства, потребности, устремления и мысли.

Фантазии являются мостом к детскому внутреннему миру, пройдя по которому ребенок может лучше разобраться в себе и признать свой внутренний мир как собственное достояние.

Описание техники

Необходимо попросить ребенка закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов и представить, будто он превращается в розовый куст.

«Ты можешь стать любым цветущим кустом, например, розовым кустом». Затем можно спросить, в какой же именно куст превратился ребенок. Этот куст маленький или большой? Сильный или слабый? Есть ли на этом кусте цветы? Если есть, то какие? Какого они цвета? Их много или мало? Они полностью распустились или имеются лишь бутоны? Есть ли листья? Как они выглядят? Как выглядят побеги и ветви? Какие корни у этого куста или у него, может быть, вовсе нет корней? Если все же есть, то они длинные и прямые или изогнутые? Как глубоко они проникают в землю? Есть на кусте шипы?

Где растет этот куст: в парке, во дворе, в пустыне, в поле? Он стоит в горшке или растет прямо из земли, а может быть пробивается сквозь бетон или асфальт? Что находится вокруг куста? Есть ли рядом другие розовые кусты, или он стоит один? Есть ли вокруг деревья, животные, птицы или люди? За счет чего живет этот куст? Кто за ним ухаживает? Хорошая ли стоит погода? Есть ли вокруг куста ограда, а может быть камни или скалы?

Затем необходимо попросить ребенка открыть глаза и нарисовать розовый куст на фоне окружающего пейзажа. Позднее, когда ребенок начинает комментировать изображение, необходимо записывать его слова. Можно обращаться к нему как к кусту, например: кто за тобой ухаживает? Ты одинок? и т.д.

День 4

РАЗМИНКА

Игра «Заколдованные» (под музыку)

«Внимание! Выбираем водящего, остальная группа свободно расходится по комнате. По команде «Стоп!» все замирают. Водящий старается рассмешить «заколдованного», и, если ему это удастся, заколдованный присоединяется к водящему».

Рекомендации: Игра прекращается, когда все участники игры «расколдованы». Выигрывают самые стойкие ребята. Игру следует провести не менее, чем на трех занятиях, чтобы ребятам эта игра стала посильной, и они быстро с ней справились.

АКТИВНАЯ ИГРА

Техника «Ноги топают»

Кэти Вандерлих

Введение и обоснование

Данная техника предназначена для работы с младшими школьниками, склонными к проявлению агрессии в отношении сверстников.

Использование предлагаемых упражнений позволяет ребенку убедиться в том, что обида и злость – вполне нормальные явления. Упражнение «Ноги топают» позволит ребенку в безопасных условиях и социально приемлемым образом выразить сильные негативные эмоции и тем самым снять психическое напряжение. Вместо призывов «держаться в руках» ребенку предлагаются определенные способы эмоционального отреагирования.

Описание техники

Для этого упражнения на картоне необходимо нарисовать контуры детских ступней, слегка раздвинутых носками наружу. Затем ребенку предлагается раскрасить эти следы любыми понравившимся ему образом. Необходимо объяснить, насколько важно научиться давать выход чувствам раздражения и злости, чтобы они не мешали продолжать заниматься играми или иным делом. Можно сказать, что лучший способ дать им выход – это топнуть изо всех сил ногой рядом с рисунком, изображающим следы. Мы поймем, что эти чувства «вышли» из нас, не только по тому, что почувствуем себя лучше, но и по тому, что наши стопы станут горячими – верный признак того, что нам удалось избавиться от злости.

Показания и рекомендации к применению

Данную технику можно использовать с детьми, склонными к бурным проявлениям чувств гнева и агрессии.

ТЕРАПИЯ

Сочинение историй с помощью предметов

Джеки Фредериксен

Введение и обоснование

Сочинение историй позволяет детям определить свои чувства и осознать последствия своих действий в той или иной ситуации.

Описание техники

Первым делом понадобятся пять каких-либо предметов. Затем положите предметы перед ребенком и объясните ему, что история должна быть интересной и должна чему-то учить. Закончив, ребенок должен объяснить, чему рассказ учит слушателя. Основная цель сочинения истории и ее последующего пересказа заключается в предоставлении ребенку возможности осознать последствия своих действий и разобраться в своих чувствах.

Показания и рекомендации к применению

Данная техника может использоваться в работе с самыми разными детьми: перенесшими насилие, отличающимися агрессивностью, с замкнутыми и запущенными.

РЕФЛЕКСИЯ

Техника «Игра с рисунком»

Линн Хэдли

Введение и обоснование

Данная техника сочетает различные аспекты игровой и художественной терапии. Ребенок выражает в рисунке свой внутренний мир, а затем при поддержке психолога в игровой манере продолжает развивать затронутые в нем темы. Применение техники имеет катарсический эффект и нередко позволяет ребенку взглянуть на себя по-новому, найти способы разрешения конфликтов.

Описание техники

Для работы требуется: краски, кисти, маркеры, мелки, карандаши, бумага (по возможности разных форматов). Ребенку предлагается рассмотреть изобразительные материалы и выбрать из них наиболее предпочтительные. После того как ребенок закончит рисовать, можно попросить его рассказать о своей работе. После того как рассказ завершен, целесообразно его обсудить, обращая внимание на эмоционально-значимые эпизоды и затронутые темы.

Показания и рекомендации к применению

Данная техника может быть эффективна в работе с детьми, переживающими острую психологическую травму, позволяет значительно снизить уровень тревоги даже за одно занятие.

РЕЛАКСАЦИЯ

Техника использования метафор, сказок и сочинения истории

Ямшид Марвасти

Введение и обоснование

Сочинение и чтение историй может использоваться в игровой психотерапии для того, чтобы подсказать клиенту новые возможности и модели поведения,

Привлечь его внимание, стимулировать проявление скрытых способностей, произвести внушение и для того, чтобы укрепить в клиенте оптимизм и надежду, показывая ему возможность благоприятного исхода.

Одним из обоснованных психотерапевтического использования метафор является допущение того, что они проходят сквозь «цензуру» сознания и воздействуют на бессознательного ребенка.

Ребенок не «расшифровывает» смысл рассказа, а постигает его благодаря активизации своего воображения. Именно воображение является фактором лечения и психологических изменений. Метафорическая история «включает» воображение ребенка и приводит к исцелению благодаря опоре на внутренний потенциал силы, самосознания и роста.

Описание техники

Отталкиваясь от знаний о внутриспсихических конфликтах ребенка, его страхов, круге героев, психотерапевт может сочинить историю, главный герой которой – протагонист – является носителем общих с ребенком конфликтов и слабостей, но, действуя в соответствии с сюжетом повествования, вырабатывает в себе новые качества. Финал истории, всегда положительный, должен приводить героя к успеху. Основной акцент необходимо делать на сильных, а не на слабых сторонах личности героя, его здоровом потенциале, укреплении надежды и возможности

конструктивного решения проблем. Применяя эту технику, можно использовать кукольный персонаж, который приглашает выбранную ребенком куклу в кукольный дом, где они вместе сочиняют историю. Психолог, участвуя в сочинении истории от лица игрушечного персонажа, незаметно направляет развитие событий к благоприятному, счастливому завершению.

Сочиняя истории, психолог пользуется материалом сказок, фильмов, мультипликационных сериалов, а также своего собственного воображения и фантазии ребенка.

Это занятие требует соблюдения определенных условий.

1. Метафорический контекст должен раскрывать присущий ребенку тип конфликтов.
2. Бессознательные процессы должны находить личностное выражение и воплощаться в характерах положительных и отрицательных героев, представляющих сильные и слабые стороны личности протагониста.
3. Сюжет должен включать в себя ряд ситуаций, ведущих протагониста к успеху.
4. В ходе рассказа должна возникнуть некая центральная кризисная ситуация, знаменующая собой повторный момент в разрешении конфликта.
5. При достижении успеха и победы должно происходить постепенное формирование новой психической идентичности протагониста.
6. Триумф героя после успешного решения основного конфликта должен вести к утверждению новой идентичности протагониста.

Показания и рекомендации к применению

Данная техника может быть весьма ценной в работе с детьми, обладающими живым воображением. Она с успехом используется в лечении детей, страдающих разными невротическими расстройствами, сопровождающимися страхами, депрессией, тревогой, агрессивностью, а также жертв эмоциональной и физической травматизацией.

День 5

РАЗМИНКА

Игра «Монолог картошки»

«Представьте, что картошка оживает. Сейчас вы должны за 6 минут придумать монолог картошки. А потом нам его рассказать от имени картошки».

Рекомендации: если дети затрудняются, то можно рассказать несколько возможных вариантов. В конце игры выделяют лучшие монологи.

АКТИВНАЯ ИГРА

Техника «Разбей башню»

Шери Сэйкс

Введение и обоснование

Активное выражение гнева и раздражения затруднительно для многих детей, в особенности тех, кто перенес психическую травму или утрату.

Отреагирование раздражения и гнева в безопасных условиях игровой терапии может помочь ребенку «узнать» эти чувства, освободиться от них и освоить более эффективные способы их выражения.

Описание техники

Ребенок строит из пластмассовых баков башню, ставит наверху маленькую тряпичную куклу, а затем разбивает сооружение мягким мячом. Кукла может символизировать все что угодно – учителя, какое-либо событие, самого ребенка и т. д. Но ребенок должен сказать, что обозначает для него эта кукла и, разбивая башню, выражать свои чувства словами. Например, он может говорить или выкрикивать: «Я ненавижу себя, потому что...», или: «Я никогда не стану больше...» Психолог обеспечивает ребенку обратную связь, отражая содержание его высказываний и особенности его переживаний.

Показания и рекомендации к применению

Техника «Разбей башню» может применяться в работе с детьми, испытывающими трудности в выражении раздражения и гнева, независимо от того, проявляется ли у них склонность подавлять в себе такие чувства, либо, напротив, наблюдается повышенная агрессивность. Очевидно, что запущенные, депривированные дети, а также дети, пережившие насилие, потерю близких или иную психическую травму,

отягощены подобными чувствами, и поэтому техника «Разбей башню» может успешно применяться в работе с ними.

ТЕРАПИЯ

Игра с тестом

Линн Хэдли

Введение и обоснование

Сочетание теста с другими изобразительными материалами предоставляет дополнительные экспрессивные возможности. Удивительная податливость теста и его трансформационные возможности располагают ребенка к игре и позволяют ему выразить значимые для него темы, сохраняя достаточно высокую степень контроля над материалом.

Описание техники

Для работы необходимо иметь: игровое тесто (разных оттенков), кулинарные формочки (основной их набор может включать фигурки людей, животных, ангела, сердце, череп, дом, замок, позволяющие отразить разнообразные эмоционально значимые темы). Так же как и при работе с глиной, ребенку сначала дается возможность изучить свойства игрового теста.

При работе ребенок может по-разному работать с тестом:

1. Создавать единичные символические образы или скульптурные изображения.
2. Создавать набор фигур для изображения, которые используются для ролевой игры, наподобие игрушек.

Показания и рекомендации к применению

Работа с тестом может затрагивать переживания регрессивного характера, к ней можно обращаться, чтобы исследовать сложные для ребенка чувства и мысли.

РЕФЛЕКСИЯ

Техника «Карта жизни»

Гленда Шорт

Введение и обоснование

Предлагаемая техника является довольно простым упражнением, при выполнении которого дети должны нарисовать четыре важнейших момента своей жизни. «Карта

жизни» помогает ребенку осознать прошлое, настоящее и будущее, а также выразить и понять свои чувства, вызванные значительными жизненными событиями.

Описание техники

Ребенку предлагается начертить на листе бумаги четыре окружности или воспользоваться заранее заготовленными рисунками. Он должен нарисовать в кругах четыре представляющиеся ему наиболее значимыми события своей жизни. После выполнения рисунков наступает время детального обсуждения событий с тем, чтобы выявить связанные с ними чувства ребенка.

Показания и рекомендации к применению

Даная техника может быть эффективна в работе с любыми детьми, начиная с четырех лет. Она помогает ребенку выразить и понять свои чувства и развить речевые навыки, увидеть связь между жизненными событиями и соотнести их с представлениями о прошлом, настоящем и будущем.

РЕФЛЕКСИЯ

Техника «Розовый куст»

Виолетта Окландер

Введение и обоснование

Метод направленной фантазии или визуализации является мощным инструментом, способным помочь детям выразить достаточно безопасным, щадящим образом подавленные чувства, потребности, устремления и мысли.

Фантазии являются мостом к детскому внутреннему миру, пройдя по которому ребенок может лучше разобраться в себе и признать свой внутренний мир как собственное достояние.

Описание техники

Необходимо попросить ребенка закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов и представить, будто он превращается в розовый куст.

«Ты можешь стать любим цветущим кустом, например, розовым кустом». Затем можно спросить, в какой же именно куст превратился ребенок. Этот куст маленький или большой? Сильный или слабый? Есть ли на этом кусте цветы? Если есть, то какие? Какого они цвета? Их много или мало? Они полностью распустились или имеются лишь бутоны? Есть ли листья? Как они выглядят? Как выглядят побеги и ветви? Какие корни у этого куста или у него, может быть, вовсе нет корней? Если все же есть, то они длинные и прямые или изогнутые? Как глубоко они проникают в землю? Есть на кусте шипы?

Где растет этот куст: в парке, во дворе, в пустыне, в поле? Он стоит в горшке или растет прямо из земли, а может быть пробивается сквозь бетон или асфальт? Что находится вокруг куста? Есть ли рядом другие розовые кусты, или он стоит один? Есть ли вокруг деревья, животные, птицы или люди? За счет чего живет этот куст? Кто за ним ухаживает? Хорошая ли стоит погода? Есть ли вокруг куста ограда, а может быть камни или скалы?

Затем необходимо попросить ребенка открыть глаза и нарисовать розовый куст на фоне окружающего пейзажа. Позднее, когда ребенок начинает комментировать изображение, необходимо записывать его слова. Можно обращаться к нему как к кусту, например: кто за тобой ухаживает? Ты одинок? и т.д.

День 6

РАЗМИНКА

Игра «Тропинка»

«Предлагаю теперь вам такую игру. Встаньте все в затылок за...» (выбирает руководитель ведущего в этой игре сам: этот ребенок должен быть сообразительным и бойким). Участники этой игры идут змейкой по воображаемой тропинке в затылок друг за другом, причем ведущий переходит воображаемые препятствия, которые называет в ходе игры руководитель: перепрыгивая воображаемые рвы, а остальные дети повторяют его движения. По хлопку руководителя ведущий становится в хвост змейки, и ведущим становится второй стоящий ребенок в змейки.

Когда все побывают в роли ведущего, оценим самого оригинального ведущего. «Итак, повторяем движения ведущего, переходя через воображаемые препятствия змейкой. Начали!»

Рекомендации: во время оценивания оригинальности ведущих игры, следует разобрать вместе с детьми изображение тех препятствий, которые вызвали у большинства из них затруднения. Игру можно проводить под музыкальное сопровождение, причем музыка должна быть подобрана в соответствии с преодолеваемым препятствием.

АКТИВНАЯ ИГРА

Техника «Разозлись»

Патриция Давидсон

Введение и обоснование

Специалистам по игровой терапии часто приходится иметь дело с агрессивными, раздражительными детьми, которые не умеют адекватно выражать свои чувства. Эти дети склонны к импульсивным реакция, вступают в драки, наносят самоповреждения, ломают вещи. Если дать выход негативной энергии ребенка и обеспечить ему эмоциональную поддержку, он постепенно сможет освоить более приемлемые способы выражения отрицательных эмоций.

Использование данной техники приводит к достижению двойной цели: во-первых, «Разозлись!» помогает ребенку понять, что злость и раздражение являются нормальными и вполне допустимыми проявлениями человеческих чувств; во-вторых, игра учит ребенка эффективным способам вербального и невербального выражения сильных переживаний.

Описание техники

Для проведения этой техники необходимо иметь картонные коробки либо деревянные (можно пластмассовые) блоки. Психолог распределяет их поровну между участниками группы, включая себя, и говорит, что всем по очереди нужно будет выходить в круг и ставить их друг на друга (лучше всего, если каждый участник сможет выйти хотя бы пять-восемь раз). Всякий раз, выходя в круг,

участники группы говорят вслух о том, что раздражает их больше всего, или о том, что они считают для себя обидным и несправедливым. Допустимо говорить все что угодно, как вполне серьезно, так и в шутку.

Когда все коробки или блоки сложены в виде башни, детей просят подумать о том, что их злит больше всего, сделать разозленное лицо, а затем разбить построенную башню. Игру можно закончить на этом или повторить ее еще один, а то и несколько раз – в зависимости от пожеланий детей. Обсуждение, как правило, не проводится.

Показания и рекомендации к применению

Предлагаемую технику можно использовать с детьми в возрасте от трех до тринадцати лет. Ее можно использовать и как безопасное средство выражения других чувств, таких как грусть, обида.

ТЕРАПИЯ

Игра «Список проблем»

Ричард Славэ

Введение и обоснование

Данная техника помогает детям развить навыки контроля над своими переживаниями по поводу повседневных проблем. Она достаточно проста и позволяет решить следующие основные задачи:

- 1) защитить детей от предполагаемого нападения;
- 2) подготовить их к переживанию сильных аффектов;
- 3) освоить активные формы реагирования на психотравмирующую ситуацию.

Психолог демонстрирует ребенку, каким образом можно в различных ситуациях, связанных с угрозой психического благополучия, эффективно использовать механизмы защиты. Он учит его более спокойно относиться к тому, что на первый взгляд может представляться «катастрофой».

Описание техники

1. Психолог обучает ребенка идентифицировать предмет страхов и тревоги. Если ребенок не в состоянии вербализовать свои переживания, можно использовать игровые или арт-терапевтические приемы.

2. Психолог предлагает ребенку фиксировать на листе бумаги каждый случай появления чувств тревоги и страха любым приемлемым для него образом, - делая записи или зарисовки. В работе с детьми младшего возраста целесообразно имитировать их действия, например, писать крупными печатными буквами или рисовать простые, четкие картинки, используя выбранные детьми цвета. В работе с маленькими детьми и детьми с отставанием в развитии целесообразно пользоваться исключительно цветами и понятными картинками.

3. Работа в целом напоминает мозговой штурм; несущественно, являются ли проблемы, о которых говорит ребенок, реальными или вымышленными. Во время создания списка проблем и страхов, а также того, с чем они связаны, психолог избегает каких-либо оценок. Их систематизация происходит позднее. Следует помнить, что основная задача заключается в том, чтобы сделать проблему или предмет страхов ребенка более понятными. Некоторые дети нуждаются в помощи для обозначения своих чувств, и психотерапевт должен в этом случае использовать язык и представления, доступные пониманию ребенка.

4. Предлагаемая техника имеет наибольший эффект, если список проблем содержит от пяти до десяти пунктов.

5. с каждой проблемой и каждым страхом производится та или иная конкретная манипуляция.

РЕФЛЕКСИЯ

Техника «Игра с фигурками»

Сильвия Фишер

Введение и обоснование

Каждая выбранная фигурка воплощает какой-либо персонаж, который может взаимодействовать с другими героями. Ребенок сам придумывает, о чем они говорят или что делают; иногда он может пригласить психотерапевта присоединиться к игре и выступать от лица какого-либо персонажа. Во всех этих случаях ребенок чувствует себя хозяином своего маленького мира и является режиссером драмы, разыгрывающейся под надежной сенью психолога.

Описание техники

Можно попросить ребенка выбрать фигурку размером от шести до восьми сантиметров, отражающую его состояние в данный момент. Этот прием используется в следующих случаях: когда ребенок испытывает сильную тревогу, чего-то стесняется или боится и когда он «застрял» в рационализациях, отделяется формальными ответами или не может включиться в игру. После того как фигурка выбрана, можно начать диалог. Можно спросить, что данный персонаж значит, что может чувствовать этот герой и почему, о чем он думает, что может произойти с ним в ближайшее время и когда сам ребенок переживал в последний раз те же чувства, что и этот персонаж. Таким образом, мы побуждаем ребенка к проекции своих мыслей и переживаний на выбранную фигурку, которая становится своеобразной метафорой, отражающей систему его отношений.

Показания и рекомендации к применению

Игра с фигурками наиболее плодотворна с теми клиентами, которые никак не могут выразить свои переживания. Дети с заниженной самооценкой, повышенной тревожностью и застенчивостью обычно охотно выбирают фигурки и переключают на них свое внимание. Дети же с неустойчивым вниманием весьма экспрессивны. Агрессивные дети легко выбирают персонажей, символизирующих «агрессора» и его «жертву».

РЕЛАКСАЦИЯ

Техника использования метафор, сказок и сочинения истории

Ямшид Марвасти

Введение и обоснование

Сочинение и чтение историй может использоваться в игровой психотерапии для того, чтобы подсказать ребенку новые возможности и модели поведения, привлечь его внимание, стимулировать проявление скрытых способностей, произвести внушение и для того, чтобы укрепить в ребенке оптимизм и надежду, показывая ему возможность благоприятного исхода.

Одним из обоснованных психотерапевтического использования метафор является допущение того, что они проходят сквозь «цензуру» сознания и воздействуют на бессознательного ребенка.

Ребенок не «расшифровывает» смысл рассказа, а постигает его благодаря активизации своего воображения. Именно воображение является фактором лечения и психологических изменений. Метафорическая история «включает» воображение ребенка и приводит к исцелению благодаря опоре на внутренний потенциал силы, самосознания и роста.

Описание техники

Отталкиваясь от знаний о внутриспсихических конфликтах ребенка, его страхов, круге героев, психолог может сочинить историю, главный герой которой – протагонист – является носителем общих с ребенком конфликтов и слабостей, но, действуя в соответствии с сюжетом повествования, вырабатывает в себе новые качества. Финал истории, всегда положительный, должен приводить героя к успеху. Основным акцентом необходимо делать на сильных, а не на слабых сторонах личности героя, его здоровом потенциале, укреплении надежды и возможности конструктивного решения проблем. Применяя эту технику, можно использовать кукольный персонаж, который приглашает выбранную ребенком куклу в кукольный дом, где они вместе сочиняют историю. Психолог, участвуя в сочинении истории от лица игрушечного персонажа, незаметно направляет развитие событий к благоприятному, счастливому завершению.

Сочиняя истории, психолог пользуется материалом сказок, фильмов, мультипликационных сериалов, а также своего собственного воображения и фантазии ребенка. Это занятие требует соблюдения определенных условий.

1. Метафорический контекст должен раскрывать присущий ребенку тип конфликтов.
2. Бессознательные процессы должны находить личностное выражение и воплощаться в характерах положительных и отрицательных героев, представляющих сильные и слабые стороны личности протагониста.
3. Сюжет должен включать в себя ряд ситуаций, ведущих протагониста к успеху.

4. В ходе рассказа должна возникнуть некая центральная кризисная ситуация, знаменующая собой повторный момент в разрешении конфликта.
5. При достижении успеха и победы должно происходить постепенное формирование новой психической идентичности протагониста.
6. Триумф героя после успешного решения основного конфликта должен вести к утверждению новой идентичности протагониста.

Показания и рекомендации к применению

Данная техника может быть весьма ценной в работе с детьми, обладающими живым воображением. Она с успехом используется в лечении детей, страдающих разными невротическими расстройствами, сопровождающимися страхами, депрессией, тревогой, агрессивностью, а также жертв эмоциональной и физической травматизацией.

День 7

РАЗМИНКА

Игра «Кляксы»

К этой игре необходимо заранее подготовить чистые листы бумаги, жидкую краску (гуашь). Детям предлагается взять на кисточку немного краски того цвета, который им хочется, плеснуть «кляксу» на лист бумаги и сложить лист вдвое так, чтобы «клякса» отпечаталась на второй половине листа. Затем лист развернуть и постараться понять, на кого или на что похожа полученная клякса.

Рекомендации: если кто-либо из ребят затрудняется сказать, на что или кого похожа его «клякса», можно коллективно с детьми обсудить и помочь этому ребенку при ответе.

Информация для руководителя группы, которую можно получить в ходе этой игры.

1. Агрессивные или подавленные дети выбирают кляксу темных цветов. Они видят в кляксе агрессивные сюжеты (драку, страшное чудовище и т.д.). Обсуждение «страшного рисунка» способствует освобождению от негативных переживаний и агрессии в символической форме.

2. К агрессивному ребенку полезно посадить спокойного ребенка. Последний будет брать для рисунков светлые краски, а видеть приятные вещи (бабочек, сказочные букеты и др.). Обсуждение рисунков может способствовать изменению состояния проблемного ребенка.
3. Дети, предрасположенные к гневу, выбирают преимущественно черную или красную краски.
4. Дети с пониженным настроением выбирают лиловые и сиреневые тона (цвета грусти).
5. Серые и коричневые тона выбираются напряженными, конфликтными, расторможенными детьми (пристрастие к этим тонам говорит о том, что ребенок нуждается в успокоении).
6. Возможны такие ситуации, когда дети выбирают цвета индивидуально и не прослеживается четкой связи между цветами и психическим состоянием ребенка.

АКТИВНАЯ ИГРА

Техника «Шарики хлопают»

Кэти Вандерлих

Введение и обоснование

Данная техника предназначена для работы с младшими школьниками, склонными к проявлению агрессии в отношении сверстников. Число таких детей постоянно растет, несмотря на то что учителя постоянно объясняют своим воспитанникам, что драться очень плохо, и применяют определенную систему наказаний. Упражнения «Шарики хлопают» позволяют ребенку в безопасных условиях и социально приемлемым образом выразить сильные негативные эмоции и тем самым снять психическое напряжение.

Описание техники

Упражнение «Шарики хлопают» - еще один способ контроля над чувствами раздражения и гнева. Можно предложить ребенку освободиться от накопившейся злости, сдавливая и «взрывая» десять шариков. Необходимо попросить ребят ощутить, как раздражение и злость выходят через большой и указательный пальцы,

когда они сильно сжимают ими шарик. Шарик если его сжимать и сжимать, в определенный момент взрывается.

Обычно десяти шариков бывает достаточно для того, чтобы раздражение и злость вышли наружу. Как правило, после выполнения описанных упражнений, когда ребенок уже успокоился, можно спросить, что его так рассердило.

Показания и рекомендации к применению

Данную технику рекомендуется использовать в работе с детьми, склонными к бурным проявлениям чувств гнева и агрессии.

ТЕРАПИЯ

Игра «Двенадцать к одному»

Мэри Мэй Шмидт

Введение и обоснование

Игра «Двенадцать к одному» заключается в формулировке двенадцати положительных утверждений с целью нейтрализации негативного эффекта причиненной ребенку обиды и оскорбления. Их дополнение визуальными средствами воздействия в группе делает игру интересной и увлекательной для большинства детей. Дети беззащитны, уязвимы для критики со стороны взрослых, безоружны перед иронией и унижениями, поскольку не «вооружены» средствами вербальной защиты, зависят от взрослых, нуждаются в их поддержке и боятся ее лишиться. Критики со стороны взрослых часто воспринимается ребенком как весьма болезненное нарушение связи с ним, и ребенок не пытается вступить с взрослым в вербальную полемику, поскольку опасается еще больше усилить свои чувства отверженности и отчуждения. Дети испытывают явное замешательство при восприятии фраз с двойным смыслом, передающих смесь любви и осуждения. Ребенок воспринимает их как критику в свой адрес и неизбежно переживает ущербность, одиночество и обиду.

Описание техники

Психолог изготавливает двенадцать одноцветных карточек и одну карточку другого, контрастного к первому, цвета. Карточки затем можно заламинировать. Все они должны быть одного размера, примерно соответствующего размеру

игральных карт, и помещается в руке. Психолог должен составить список из 10-12 утверждений, достаточно точно характеризующих личность ребенка. Далее приведены некоторые примеры таких утверждений. «Я знаю, что ты стремишься все делать правильно, потому что однажды сказал о том, что обычно спрашиваешь разрешения у мамы (папы и т.д.), прежде взять какую-нибудь ее вещь». Психолог должен достаточно хорошо запомнить все утверждения для того, чтобы быть готовым без труда произнести их в любой момент, когда потребуется. Данная техника применяется в тех случаях, когда ребенок сообщает психотерапевту или группе о каком-либо неприятном для себя эпизоде, связанном с критикой его взрослыми, в особенности, если эта критика не преследовала воспитательных целей, например: «Твоя комната выглядит, как мусорная свалка!» Психолог должен поддержать ребенка и предложить ему и участникам группы кратко обсудить, что они могут чувствовать в такой ситуации. В ходе обсуждения психолог должен отметить добрые чувства ребенка к взрослому и найти определенное рациональное обоснование высказанной критике с целью возможного восстановления отношений ребенка и взрослого. Затем психолог сообщает, что сейчас группа попытается помочь ребенку справиться с обидой. Он кладет одну контрастную карточку на видное для всех участников группы место и поясняет, что эта карточка обозначает обиду, а потом предлагает обиженному ребенку и вслед за ним другим детям, сделав разозленное лицо, «побить» ее. Психолог берет остальные карточки и наблюдает за реакцией детей. Через несколько секунд он произносит: «А эти двенадцать карточек обозначают двенадцать положительных качеств, которыми обладает, - называется имя ребенка, - и о которых вы все знаете». Поднимая одну карточку за другой, психолог произносит положительные утверждения, характеризующие ребенка, и кладет карточки поверх первой. Чем более активны участники группы, тем лучше эффект. Групповая сплоченность, выражение искренней поддержки и дружеских чувств позволяют продлить положительное воздействие этой техники уже после завершения занятия.

Показания и рекомендации к применению

Данную технику можно применять в большинстве случаев незаслуженной обиды и унижения ребенка взрослыми.

РЕФЛЕКСИЯ

Техника «Линия времени»

Йо Энн Кук

Введение и обоснование

ЕЕ применение помогает ребенку конкретизировать и наглядно представить себе ход времени и взаимосвязь событий своей жизни. Ребенок может лучше осознать свои достоинства и достижения и тем самым лучше подготовить себя к встрече с трудными ситуациями.

Понятие времени, прошлого, настоящего и будущего, сформированы у детей в недостаточной степени. Им трудно прогнозировать ход развития событий и предвидеть его различные альтернативы.

Использование определенных способов отсчета времени позволяет ребенку упорядочить свои воспоминания, понять взаимосвязь событий и их значение, а также заглянуть в будущее.

Описание техники

Для работы необходимо иметь большой лист бумаги, набор маркеров, карандаши или мелки, линейку.

На листе бумаги ребенку предлагается провести «линию времени». Она должна начинаться с того момента, который соответствует наиболее ранним воспоминаниям ребенка. «Точка отсчета» обозначается на бумаге каким-либо рисунком, символом или словом. Затем ребенок отмечает на «линии времени» вехи своей жизни.

Ребенок должен обозначить на «линии времени» и настоящий момент, который он может расположить посередине линии или с определенной степенью асимметрии. Когда основные вехи обозначены, ребенок с интересом продолжает работу, стремясь детализировать свои представления о прошлом, настоящем и будущем, дополняя рисунок новыми зарисовками, символами и надписями. Могут

быть заметны изменения характера изображений, связанных с теми этапами жизни ребенка, которые следуют за разного рода кризисами и сложными моментами биографии. Используя изоляционную ленту или пластырь, ребенок затем может воспроизвести «линию жизни» уже на полу, также обозначая различные события символами и рисунками.

Процесс «движения во времени» может быть представлен путем перемещения ребенка вдоль этой расположенной на полу линии. Актуализирующиеся в процессе «движения» воспоминания о разных этапах жизни (и особенно о моментах успеха) дают ребенку ощущения преемственности жизненного опыта, целостности и силы. После этого можно обратиться и к негативным, травматичным событиям и проблемам настоящего этапа, что даст ребенку возможность по-новому взглянуть на эти события и проблемы, а также подготовить себя к дальнейшему движению и встречи с будущим.

Для некоторых детей бывает полезно изменить выполненные ранее рисунки, обозначающие разные события прошлого, или установить на «линии жизни» какие-либо предметы, связанные с прошлым, настоящим и будущим. Достигаемая интеграция опыта прошлого, настоящего и будущего позволяет ребенку осуществить «селекцию» наиболее значимых для него эпизодов, которые могли бы стать для него впредь смысловыми ориентирами, а также преодолеть фиксацию на травматичных событиях.

РЕЛАКСАЦИЯ

Техника «Розовый куст»

Виолетта Окландер

Введение и обоснование

Метод направленной фантазии или визуализации является мощным инструментом, способным помочь детям выразить достаточно безопасным, щадящим образом подавленные чувства, потребности, устремления и мысли.

Фантазии являются мостом к детскому внутреннему миру, пройдя по которому ребенок может лучше разобраться в себе и признать свой внутренний мир как собственное достояние.

Описание техники

Необходимо попросить ребенка закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов и представить, будто он превращается в розовый куст.

«Ты можешь стать любым цветущим кустом, например, розовым кустом». Затем можно спросить, в какой же именно куст превратился ребенок. Этот куст маленький или большой? Сильный или слабый? Есть ли на этом кусте цветы? Если есть, то какие? Какого они цвета? Их много или мало? Они полностью распустились или имеются лишь бутоны? Есть ли листья? Как они выглядят? Как выглядят побеги и ветви? Какие корни у этого куста или у него, может быть, вовсе нет корней? Если все же есть, то они длинные и прямые или изогнутые? Как глубоко они проникают в землю? Есть на кусте шипы? Где растет этот куст: в парке, во дворе, в пустыне, в поле? Он стоит в горшке или растет прямо из земли, а может быть пробивается сквозь бетон или асфальт? Что находится вокруг куста? Есть ли рядом другие розовые кусты, или он стоит один? Есть ли вокруг деревья, животные, птицы или люди?

За счет чего живет этот куст? Кто за ним ухаживает? Хорошая ли стоит погода? Есть ли вокруг куста ограда, а может быть камни или скалы?

Затем необходимо попросить ребенка открыть глаза и нарисовать розовый куст на фоне окружающего пейзажа. Позднее, когда ребенок начинает комментировать изображение, необходимо записывать его слова. Можно обращаться к нему как к кусту, например: кто за тобой ухаживает? Ты одинок? и т.д.

День 8

РАЗМИНКА

Игра «Угадай чувства»

Вначале игры с детьми нужно выяснить, какие, они знают, существуют чувства у людей (радость, страх, ужас, гнев и т.д.). Затем предлагается детям за несколько

минут придумать, а потом изобразить при помощи мимики жестов определенное чувство. Другие дети смотрят и пытаются отгадать то чувство, которое изображает ребенок.

АКТИВНАЯ ИГРА

Техника «Разрывание бумаги»

Кэти Дэйвс

Введение и обоснование

Предлагаемая техника доставляет детям много положительных эмоций и имеет определенный терапевтический эффект. Способствует сплочению группы, дает выход энергии и агрессивным импульсам, раскрепощает излишне скованных детей.

Описание техники

Для работы необходимо иметь старые газеты и журналы. Детям необходимо объяснить, что это упражнение позволит им освободиться от неприятных чувств и потребует значительной энергии.

Необходимо первым начать разрывать бумагу, необходимо дать понять, что размер кусочков не столь важен. Дети могут присоединиться и вместе можно бросать кусочки в центр комнаты. Куча становится большой и можно всем вместе подбрасывать кусочки бумаги в воздух. Детям особенно нравится делать кучки и прыгать в них, обсыпать друг друга кусочками бумаги или бросать их горстками в воздух. После уборки можно попросить детей поделиться впечатлениями, и сказать, что человек чувствует, когда дает выход своей энергии.

Показания и рекомендации к применению

Наиболее рекомендуется для скованных, тревожных детей.

ТЕРАПИЯ

Техника сочинения историй с помощью игральных карт

Норма Лебен

Введение и обоснование

Эта техника проста и в то же время способна отражать глубинные мысли и переживания клиента. Даже наиболее замкнутые и тихие дети участвуют в игре. Кроме того, она может быть использована как в индивидуальной, так и групповой

работе с детьми или с членами семьи. В ходе игры, по мере того как клиент сочиняет историю, ведущий должен проникнуть в основную тему и сюжет повествования.

Психотерапевтические возможности игры определяются тем, что она позволяет клиенту выражать наиболее скрываемые чувства и мысли в достаточно безопасных для него условиях.

Важным фактором игры является участие в ней психолога, который на наиболее значимых этапах повествования вносит в рассказ определенные элементы, органично вплетающиеся в сюжет и не вызывающие сопротивления даже со стороны наиболее сенситивных детей. Поскольку в каждой колоде имеется определенное количество карт, ребенок всегда знает, как долго еще продлится игра (до момента, когда все карты будут открыты). Это освобождает его от излишнего напряжения, связанного с необходимостью сочинения финальной части повествования.

Описание техники

Психолог кладет перед ребенком (группой) стандартную колоду карт (рубашкой кверху) и говорит, что ребенок (каждый из участников группы), когда наступит его очередь, может открыть две карты. Поясняется, что ребенку вместе с психологом (или участниками группы) предстоит сочинить историю, используя изображения на картах, их числовые обозначения и масть.

Психолог начинает игру и задает тон развитию сюжета. Если, например, открывается «дама» и «девятка», можно сказать примерно следующее: «В замке, который сторожили девять драконов, жила-была красавица-королева...» Второй участник игры переворачивает две следующие карты и продолжает повествование.

По мере развития сюжета карты располагаются в виде спирали, раскручиваясь, из центра по часовой стрелке. Психолог внимательно слушает сочиняемую историю и, когда наступает его очередь, использует психотерапевтические интервенции. Если ребенок, например, говорит о том, что бедная маленькая собачка пробежала шесть улиц и обнюхала восемь помойных бачков в поисках еды, а следующим «ходом» рассказывает, как здоровый дядька (король) побил ее палкой и четыре

«злые женщины» прогнали ее прочь от своих домов, психолог может помочь ребенку, развивая сюжет особым образом: «Один добрый человек (валет), сжалившись над маленькой, голодной собачкой, взял ее к себе домой, помыл и угостил четырьмя куриными косточками».

Показания и рекомендации к применению

Техника сочинения историй с помощью игральных карт может быть рекомендована для работы с детьми с пониженной самооценкой, а также с детьми, страдающими гиперкинетическим синдромом с нарушениями внимания, отличающимися повышенной агрессивностью и депрессивными переживаниями.

РЕФЛЕКСИЯ

Техника «Игра с рисунком»

Линн Хэдли

Введение и обоснование

Данная техника сочетает различные аспекты игровой и художественной терапии. Ребенок выражает в рисунке свой внутренний мир, а затем при поддержке психотерапевта в игровой манере продолжает развивать затронутые в нем темы. Применение техники имеет катарсический эффект и нередко позволяет ребенку взглянуть на себя по-новому, найти способы разрешения конфликтов.

Описание техники

Для работы требуется: краски, кисти, маркеры, мелки, карандаши, бумага (по возможности разных форматов). Ребенку предлагается рассмотреть изобразительные материалы и выбрать из них наиболее предпочтительные. После того как ребенок закончит рисовать, можно попросить его рассказать о своей работе. После того как рассказ завершен, целесообразно его обсудить, обращая внимание на эмоционально-значимые эпизоды и затронутые темы.

Показания и рекомендации к применению

Данная техника может быть эффективна в работе с детьми, переживающими острую психологическую травму, позволяет значительно снизить уровень тревоги даже за одно занятие.

РЕЛАКСАЦИЯ

Техника использования метафор, сказок и сочинения истории

Ямшид Марвасти

Введение и обоснование

Сочинение и чтение историй может использоваться в игровой психотерапии для того, чтобы подсказать ребенку новые возможности и модели поведения, привлечь его внимание, стимулировать проявление скрытых способностей, произвести внушение и для того, чтобы укрепить в ребенке оптимизм и надежду, показывая ему возможность благоприятного исхода.

Одним из обоснованных психотерапевтического использования метафор является допущение того, что они проходят сквозь «цензуру» сознания и воздействуют на бессознательного ребенка.

Ребенок не «расшифровывает» смысл рассказа, а постигает его благодаря активизации своего воображения. Именно воображение является фактором лечения и психологических изменений. Метафорическая история «включает» воображение ребенка и приводит к исцелению благодаря опоре на внутренний потенциал силы, самосознания и роста. *Описание техники*

Отталкиваясь от знаний о внутриспсихических конфликтах ребенка, его страхов, круге героев, психотерапевт может сочинить историю, главный герой которой – протагонист – является носителем общих с ребенком конфликтов и слабостей, но, действуя в соответствии с сюжетом повествования, вырабатывает в себе новые качества. Финал истории, всегда положительный, должен приводить героя к успеху. Основной акцент необходимо делать на сильных, а не на слабых сторонах личности героя, его здоровом потенциале, укреплении надежды и возможности конструктивного решения проблем. Применяя эту технику, можно использовать кукольный персонаж, который приглашает выбранную ребенком куклу в кукольный дом, где они вместе сочиняют историю. Психолог, участвуя в сочинении истории от лица игрушечного персонажа, незаметно направляет развитие событий к благоприятному, счастливому завершению.

Сочиняя истории, психолог пользуется материалом сказок, фильмов, мультипликационных сериалов, а также своего собственного воображения и фантазии ребенка. Это занятие требует соблюдения определенных условий.

1. Метафорический контекст должен раскрывать присущий ребенку тип конфликтов.
2. Бессознательные процессы должны находить личностное выражение и воплощаться в характерах положительных и отрицательных героев, представляющих сильные и слабые стороны личности протагониста.
3. Сюжет должен включать в себя ряд ситуаций, ведущих протагониста к успеху.
4. В ходе рассказа должна возникнуть некая центральная кризисная ситуация, знаменующая собой повторный момент в разрешении конфликта.
5. При достижении успеха и победы должно происходить постепенное формирование новой психической идентичности протагониста.
6. Триумф героя после успешного решения основного конфликта должен вести к утверждению новой идентичности протагониста.

Показания и рекомендации к применению

Данная техника может быть весьма ценной в работе с детьми, обладающими живым воображением. Она с успехом используется в лечении детей, страдающих разными невротическими расстройствами, сопровождающимися страхами, депрессией, тревогой, агрессивностью, а также жертв эмоциональной и физической травматизацией.

День 9

РАЗМИНКА

Игра «Закорючка»

Первый ребенок берет лист бумаги и карандаш и рисует на своем листе произвольную небольшую закорючку. Затем передает этот лист следующему игроку, задача которого состоит в следующем: дополнить закорючку так, чтобы получился какой-нибудь предмет или зверь, т. е. то, что имеет значение. Далее уже этот игрок рисует для следующего ребенка новую закорючку и т.д. В конце выделяются победители этой игры.

АКТИВНАЯ ИГРА

Техника «Шарики хлопают»

Кэти Вандерлих

Введение и обоснование

Данная техника предназначена для работы с младшими школьниками, склонными к проявлению агрессии в отношении сверстников. Число таких детей постоянно растет, несмотря на то, что учителя (воспитатели) постоянно объясняют своим воспитанникам, что драться очень плохо, и применяют определенную систему наказаний. Упражнения «Шарики хлопают» позволяют ребенку в безопасных условиях и социально приемлемым образом выразить сильные негативные эмоции и тем самым снять психическое напряжение.

Описание техники

Упражнение «Шарики хлопают» - еще один способ контроля над чувствами раздражения и гнева. Можно предложить ребенку освободиться от накопившейся злости, сдавливая и «взрывая» десять шариков. Необходимо попросить ребят ощутить, как раздражение и злость выходят через большой и указательный пальцы, когда они сильно сжимают ими шарик. Шарик если его сжимать и сжимать, в определенный момент взрывается.

Обычно десяти шариков бывает достаточно для того, чтобы раздражение и злость вышли наружу. Как правило, после выполнения описанных упражнений, когда ребенок уже успокоился, можно спросить, что его так рассердило.

Показания и рекомендации к применению

Данную технику рекомендуется использовать в работе с детьми, склонными к бурным проявлениям чувств гнева и агрессии.

ТЕРАПИЯ

Игра с марионетками

Мари Болтинхаус

Введение и обоснование

Игра является естественным для ребенка видом деятельности и наиболее эффективным средством получения знаний и навыков. Она готовит его к реальной

жизни и обладает свойством отражать любые события, характеры и ситуации. Хотя ребенок и понимает, что игра не реальная жизнь, он воспринимает ее вполне серьезно. Посредством игры ребенок имеет возможность освоить новые формы поведения увидеть последствия своих действий. Благодаря ролевым играм у ребенка развивается способность к эмпатии. Таким образом, игра, никакой другой вид деятельности, предполагает богатые возможности для освоения практических навыков и обучения ребенка. Игра с марионетками обладает многими из этих возможностей, допускает самые разнообразные варианты ее проведения. Ребенок легко отождествляет себя с животными и людьми, их характерами и проблемами и тем самым может реализовать разнообразные поведенческие стратегии и способы решения проблем. Игра с марионетками часто предполагает сочинение истории, что, в свою очередь, предоставляет дополнительные возможности для работы. Ребенок действует посредством персонажей и может использовать разные стили поведения и копировать приемы, результаты применения которых становятся затем видны как ему самому, так и окружающим.

Описание техники

Желательно иметь достаточное количество марионеток, чтобы ребенок мог выбрать тот персонаж, который ему наиболее близок.

Одним из вариантов игры с марионетками является разыгрывание ребенком и психологом сюжетов, отражающих условия жизни и проблемы ребенка. Действие, однако, должно происходить в ином времени, месте и при несколько иных обстоятельствах. Психолог начинает игру с того, что представляет основных персонажей и их краткую предысторию (например, родители игрушки ссорятся, или папа оставил семью, или оба родителя – безработные т.д.). Ребенок спонтанно включается в игру, придумывая что-то свое. Затем психолог создаст такую ситуацию, которая заставляет ребенка искать способы ее разрешения, но, если ребенок затрудняется, психотерапевт может и подсказать.

Показания и рекомендации к применению

Применение данной игры возможно в ходе психотерапевтической работы с детьми, у которых отмечаются фобии, повышенная тревожность, агрессивное поведение, внутрисемейные проблемы, проблемы во взаимоотношениях со сверстниками и сиблингами, а также работы с детьми, являющимися жертвами издевательств со стороны других детей.

РЕФЛЕКСИЯ

Техника раскрашивания фигур мальчиков и девочек

Барбара Тернер

Введение и обоснование

Описываемая техника может быть использована в качестве средства выражения и осознания чувств, связанных с теми или иными событиями в жизни ребенка, и с учетом особенностей клиента может применяться в широком диапазоне различных ситуаций.

Описание техники

Необходимо иметь контурные изображения мальчиков и девочек (можно вырезать). Показывая их ребенку, просят подумать, как «этот мальчик» или «эта девочка» чувствует себя в ситуации, близкой к сегодняшней ситуации самого ребенка. Ребенка можно попросить раскрасить эту фигурку, чтобы увидеть, как «она» себя чувствует.

Показания и рекомендации к применению

Данная техника применяется в качестве инструмента оценки переживания ребенка и может использоваться как в работе с детьми, достаточно хорошо понимающими свои чувства, так и с теми, для кого их переживания являются «неизведанной землей».

РЕЛАКСАЦИЯ

Техника использования метафор, сказок и сочинения истории

Ямшид Марвасти

Введение и обоснование

Сочинение и чтение историй может использоваться в игровой психотерапии для того, чтобы подсказать ребенку новые возможности и модели поведения, привлечь

его внимание, стимулировать проявление скрытых способностей, произвести внушение и для того, чтобы укрепить в клиенте оптимизм и надежду, показывая ему возможность благоприятного исхода.

Одним из обоснованных психотерапевтического использования метафор является допущение того, что они проходят сквозь «цензуру» сознания и воздействуют на бессознательного ребенка.

Ребенок не «расшифровывает» смысл рассказа, а постигает его благодаря активизации своего воображения. Именно воображение является фактором лечения и психологических изменений. Метафорическая история «включает» воображение ребенка и приводит к исцелению благодаря опоре на внутренний потенциал силы, самосознания и роста.

Описание техники

Отталкиваясь от знаний о внутриспсихических конфликтах ребенка, его страхов, круге героев, психолог может сочинить историю, главный герой которой – протагонист – является носителем общих с ребенком конфликтов и слабостей, но, действуя в соответствии с сюжетом повествования, вырабатывает в себе новые качества. Финал истории, всегда положительный, должен приводить героя к успеху. Основной акцент необходимо делать на сильных, а не на слабых сторонах личности героя, его здоровом потенциале, укреплении надежды и возможности конструктивного решения проблем. Применяя эту технику, можно использовать кукольный персонаж, который приглашает выбранную ребенком куклу в кукольный дом, где они вместе сочиняют историю. Психолог, участвуя в сочинении истории от лица игрушечного персонажа, незаметно направляет развитие событий к благоприятному, счастливому завершению.

Сочиняя истории, психолог пользуется материалом сказок, фильмов, мультипликационных сериалов, а также своего собственного воображения и фантазии ребенка. Это занятие требует соблюдения определенных условий.

1. Метафорический контекст должен раскрывать присущий ребенку тип конфликтов.

2. Бессознательные процессы должны находить личностное выражение и воплощаться в характерах положительных и отрицательных героев, представляющих сильные и слабые стороны личности протагониста.
3. Сюжет должен включать в себя ряд ситуаций, ведущих протагониста к успеху.
4. В ходе рассказа должна возникнуть некая центральная кризисная ситуация, знаменующая собой повторный момент в разрешении конфликта.
5. При достижении успеха и победы должно происходить постепенное формирование новой психической идентичности протагониста.
6. Триумф героя после успешного решения основного конфликта должен вести к утверждению новой идентичности протагониста.

Показания и рекомендации к применению

Данная техника может быть весьма ценной в работе с детьми, обладающими живым воображением. Она с успехом используется в лечении детей, страдающих разными невротическими расстройствами, сопровождающимися страхами, депрессией, тревогой, агрессивностью, а также жертв эмоциональной и физической травматизацией.

День 10

Игра «Закончи слово»

«Внимание! В этой игре мы будем пытаться заканчивать слова, которые будут начинаться, например, на слог: ра; зем; го; па. Я буду кидать каждому из вас мяч и говорить первый слог слова, вы должны будете поймать мяч и, кинув мне его обратно, договорить это слово (т. е. закончить слово). Сначала все дети заканчивают слова, начинающиеся на слог ра (дается несколько раз закончить слова, начинающиеся на один и тот же слог), а потом можно каждому из детей задавать разные слоги, с которых начинаются слова.

АКТИВНАЯ ИГРА

Техника «Ноги топают»

Кэти Вандерлих

Введение и обоснование

Данная техника предназначена для работы с младшими школьниками, склонными к проявлению агрессии в отношении сверстников.

Использование предлагаемых упражнений позволяет ребенку убедиться в том, что обида и злость – вполне нормальные явления. Упражнение «Ноги топают» позволит ребенку в безопасных условиях и социально приемлемым образом выразить сильные негативные эмоции и тем самым снять психическое напряжение. Вместо призывов «держаться в руках» ребенку предлагаются определенные способы эмоционального отреагирования.

Описание техники

Для этого упражнения на картоне необходимо нарисовать контуры детских ступней, слегка раздвинутых носками наружу. Затем ребенку предлагается раскрасить эти следы любыми понравившимся ему образом. Необходимо объяснить, насколько важно научиться давать выход чувствам раздражения и злости, чтобы они не мешали продолжать заниматься играми или иным делом. Можно сказать, что лучший способ дать им выход – это топнуть изо всех сил ногой рядом с рисунком, изображающим следы. Мы поймем, что эти чувства «вышли» из нас, не только по тому, что почувствуем себя лучше, но и по тому, что наши стопы станут горячими – верный признак того, что нам удалось избавиться от злости.

Показания и рекомендации к применению

Данную технику можно использовать с детьми, склонными к бурным проявлениям чувств гнева и агрессии.

ТЕРАПИЯ

Техника каракулей

Лесли Лоуи

Введение и обоснование

Данная арт-терапевтическая техника активизирует творческое воображение и групповое взаимодействие, вызывает у детей большой интерес и способствует их сближению в новых для них условиях групповой психотерапии. Техника каракулей используется как с диагностической, так и с психотерапевтической целью в самых разных обстоятельствах, начиная с больницы и заканчивая частной практикой, как в индивидуальной, так и групповой работе.

Техника каракулей всегда была ценной методикой психотерапии. Полученные рисунки никого не оставляют равнодушными. Эту технику можно использовать как инструмент развития ценных социальных качеств (терпения, внимательности и др.), а также для повышения самооценки.

Описание техники

Технику каракулей можно использовать в работе с детьми четырех лет и старше. На работу, как правило, уходит от 15 до 30 минут требуемые материалы: мелки, фломастеры, бумага. При групповой работе целесообразно положить лист бумаги на пол, чтобы участники группы могли расположиться вокруг.

Работа проходит в несколько этапов.

Этап первый. Необходимо спросить у ребенка хотел бы он поиграть с рисунком, и поясню, что это занятие предполагает взаимную мощь в создании рисунка на основе каракулей. Поскольку рисовать каракули просто, даже маленькие дети охотно соглашаются поучаствовать в игре. Она не требует наличия художественных способностей или навыков.

Этап второй. Положив на стол лист бумаги, необходимо пригласить участников сесть рядом. Таким образом, мы все оказываемся в равных условиях. Я прошу участников группы выбрать один мелок (карандаш, фломастер и т.д.). Два человека не могут использовать одинаковый цвет.

Этап третий. Затем необходимо попросить ребенка (участников группы) быстро нарисовать на листе каракули – беспорядочные, непрерывные линии. Можно показать детям, нарисовав самостоятельно.

Этап четвертый. Ближайший от меня участник группы, исходя из собственных представлений, пытается дорисовать созданные каракули. Он имеет право любым

образом повернуть лист. Надо следить за тем, чтобы каждый, рисуя в порядке очереди, вносил в рисунок лишь минимальные дополнения, - тогда все поучаствуют в создании законченной композиции по несколько раз.

Этап пятый. Путешествие рисунка из рук в руки продолжается до тех пор, пока каждый не решит, что ему больше нечего к нему дорисовать. По мере того как формируются образы, дети начинают на них реагировать, иногда – шутить. Нередко картина представляет собой неупорядоченное переплетение линий. Всегда важно, избегая критических оценок, подчеркнуть вклад каждого. Надо также следить, чтобы никто не пытался стереть нарисованное другим, однако добавление новых элементов к уже созданному возможно.

Этап шестой. Когда рисунок закончен, ведущий может либо ограничиться похвалой за полученный результат и сказать что-нибудь хорошее о самом процессе творчества, либо перейти сразу к следующему этапу, который предполагает обсуждение того, что участники группы видят на рисунке.

Этап седьмой. (его можно использовать либо в качестве альтернативы предыдущему, либо в качестве дополнения к нему). Спросите одного из участников группы, что может происходить в рисунке, каков его сюжет. Предложите на основе этого придумать какую-нибудь историю. Через несколько секунд «эстафету» рассказа может взять другой ребенок, третий и т.д., до тех пор, пока группа не придет к соглашению относительно завершения рассказа. Попросите всех назвать основную тему рассказа. Если участники группы проявляют нерешительность, ведущий может начать рассказ и предложить кому-либо его продолжить.

Показания и рекомендации к применению

Данная техника может применяться в работе с гиперактивными детьми, с дисфункциональными семьями, в которых люди неуважительно относятся друг к другу и не умеют работать совместно, с клиентами с посттравматическим стрессовым расстройством и иными симптомами, появившимися вследствие перенесенной психической травмы.

Цели применения этой техники:

- повышение самооценки;
- развитие способности к концентрации внимания;
- развитие терпеливости.

РЕФЛЕКСИЯ

Техника «Линия времени»

Йо Энн Кук

Введение и обоснование

ЕЕ применение помогает ребенку конкретизировать и наглядно представить себе ход времени и взаимосвязь событий своей жизни. Ребенок может лучше осознать свои достоинства и достижения и тем самым лучше подготовить себя к встрече с трудными ситуациями.

Понятие времени, прошлого, настоящего и будущего, сформированы у детей в недостаточной степени. Им трудно прогнозировать ход развития событий и предвидеть его различные альтернативы. Использование определенных способов отсчета времени позволяет ребенку упорядочить свои воспоминания, понять взаимосвязь событий и их значение, а также заглянуть в будущее.

Описание техники

Для работы необходимо иметь большой лист бумаги, набор маркеров, карандаши или мелки, линейку.

На листе бумаги ребенку предлагается провести «линию времени». Она должна начинаться с того момента, который соответствует наиболее ранним воспоминаниям ребенка. «Точка отсчета» обозначается на бумаге каким-либо рисунком, символом или словом. Затем ребенок отмечает на «линии времени» вехи своей жизни.

Ребенок должен обозначить на «линии времени» и настоящий момент, который он может расположить посередине линии или с определенной степенью асимметрии. Когда основные вехи обозначены, ребенок с интересом продолжает работу, стремясь детализировать свои представления о прошлом, настоящем и будущем, дополняя рисунок новыми зарисовками, символами и надписями. Могут быть заметны изменения характера изображений, связанных с теми этапами жизни ребенка, которые следуют за разного рода кризисами и сложными моментами

биографии. Используя изоляционную ленту или пластырь, ребенок затем может воспроизвести «линию жизни» уже на полу, также обозначая различные события символами и рисунками. Процесс «движения во времени» может быть представлен путем перемещения ребенка вдоль этой расположенной на полу линии. Актуализирующиеся в процессе «движения» воспоминания о разных этапах жизни (и особенно о моментах успеха) дают ребенку ощущения преемственности жизненного опыта, целостности и силы. После этого можно обратиться и к негативным, травматичным событиям и проблемам настоящего этапа, что даст ребенку возможность по-новому взглянуть на эти события и проблемы, а также подготовить себя к дальнейшему движению и встречи с будущим. Для некоторых детей бывает полезно изменить выполненные ранее рисунки, обозначающие разные события прошлого, или установить на «линии жизни» какие-либо предметы, связанные с прошлым, настоящим и будущим. Достигаемая интеграция опыта прошлого, настоящего и будущего позволяет ребенку осуществить «селекцию» наиболее значимых для него эпизодов, которые могли бы стать для него впредь смысловыми ориентирами, а также преодолеть фиксацию на травматичных событиях.

РЕЛАКСАЦИЯ

Техника использования метафор, сказок и сочинения истории

Ямшид Марвасти

Введение и обоснование

Сочинение и чтение историй может использоваться в игровой психотерапии для того, чтобы подсказать ребенку новые возможности и модели поведения, привлечь его внимание, стимулировать проявление скрытых способностей, произвести внушение и для того, чтобы укрепить в ребенке оптимизм и надежду, показывая ему возможность благоприятного исхода.

Одним из обоснованных психотерапевтического использования метафор является допущение того, что они проходят сквозь «цензуру» сознания и воздействуют на бессознательного ребенка.

Ребенок не «расшифровывает» смысл рассказа, а постигает его благодаря активизации своего воображения. Именно воображение является фактором лечения и психологических изменений. Метафорическая история «включает» воображение ребенка и приводит к исцелению благодаря опоре на внутренний потенциал силы, самосознания и роста.

Описание техники

Отталкиваясь от знаний о внутриспсихических конфликтах ребенка, его страхов, круге героев, психолог может сочинить историю, главный герой которой – протагонист – является носителем общих с ребенком конфликтов и слабостей, но, действуя в соответствии с сюжетом повествования, вырабатывает в себе новые качества. Финал истории, всегда положительный, должен приводить героя к успеху. Основной акцент необходимо делать на сильных, а не на слабых сторонах личности героя, его здоровом потенциале, укреплении надежды и возможности конструктивного решения проблем. Применяя эту технику, можно использовать кукольный персонаж, который приглашает выбранную ребенком куклу в кукольный дом, где они вместе сочиняют историю. Психолог, участвуя в сочинении истории от лица игрушечного персонажа, незаметно направляет развитие событий к благоприятному, счастливому завершению.

Сочиняя истории, психолог пользуется материалом сказок, фильмов, мультипликационных сериалов, а также своего собственного воображения и фантазии ребенка. Это занятие требует соблюдения определенных условий.

1. Метафорический контекст должен раскрывать присущий ребенку тип конфликтов.
2. Бессознательные процессы должны находить личностное выражение и воплощаться в характерах положительных и отрицательных героев, представляющих сильные и слабые стороны личности протагониста.
3. Сюжет должен включать в себя ряд ситуаций, ведущих протагониста к успеху.
4. В ходе рассказа должна возникнуть некая центральная кризисная ситуация, знаменующая собой повторный момент в разрешении конфликта.
5. При достижении успеха и победы должно происходить постепенное формирование новой психической идентичности протагониста.

6. Триумф героя после успешного решения основного конфликта должен вести к утверждению новой идентичности протагониста.

Показания и рекомендации к применению

Данная техника может быть весьма ценной в работе с детьми, обладающими живым воображением. Она с успехом используется в лечении детей, страдающих разными невротическими расстройствами, сопровождающимися страхами, депрессией, тревогой, агрессивностью, а также жертв эмоциональной и физической травматизацией.

Значимость использования технологии психологического тренинга позволила решить поставленные задачи (смотреть аннотацию) и обусловлена рядом особенностей:

- активные мимические и пантомимические проявления помогали предотвращать перерастание некоторых эмоций в патологию;
- благодаря работе мышц лица и тела обеспечивалась активная разрядка эмоций;
- при произвольном воспроизведении выразительных движений у детей происходит оживление соответствующих эмоций и могут возникать яркие воспоминания о неотрагированных ранее переживаниях, что позволяет, в ряде случаев, найти первопричину нервного напряжения ребенка и нивелировать его реальные страхи;
- имитация детьми эмоциональных состояний способствовала расширению их системы знаний об эмоциях, дала возможность наглядно убедиться в том, что различные настроения, переживания выражаются в конкретных позах, жестах, мимике, движениях;
- дети выделяли не существенные признаки, на основе которых формируются видовые обобщения, а ситуацию, в которой эта эмоция возникла, свои действия в ней, эмоциональные переживания;
- имитация эмоциональных состояний способствовала развитию устойчивости, концентрации, переключаемости внимания, позволяла произвольно изменять мышечный тонус, что формировало у детей произвольную регуляцию поведения.

В тренинге использован метод «имитация детьми различных эмоциональных состояний», игры и этюды на отображение положительных и отрицательных черт

характера, они способствовали «переносу» негативных качеств собственной личности ребенка на игровой образ. "Отстраняясь" таким образом, от них, ребенок получал возможность как бы избавиться на время от своих собственных недостатков, со стороны оценить их, проиграть свое отношение к ним. Таким образом, можно с уверенностью сказать, что тренинг позволяет провести диагностику проблемных зон и сфер. Обладая знаниями о структуре тренинга, условиях реализации его в дошкольных учреждениях, владея разнообразием техник и целей, можно корректировать, улучшать, развивать в детях важные психические свойства, человеческие личностные качества. Кроме того, обучаться в процессе игры – это безопасно, эффективно, и просто интересно и приятно.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Книга на два автора

1. Авидон, И., Гончукова, О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. Речь, 2010. – 256 с.

Книга на одного автора

2. Александрова, Ю.В. Основы общей психологии. – Москва: Современный гуманитарный университет, 2000. – 317 с.

Книга на три автора

3. Баева, И.А., Волкова, Е.Н., Лактионова, Е.Б. Психологическая безопасность образовательной среды: развитие личности / Под ред. И.А. Баевой. М.: Изд-во «Нестор-история, 2011, 272 с.

Книга на одного автора

4. Барышева, О.В. Музыкаотерапия как средство коррекции эмоционально волевой сферы умственно отсталых школьников в период адаптации // Педагогика. 2011. № 4.

Книга на одного автора

5. Белинская, Е. В. Сказочные тренинги для дошкольников и школьников, г— СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008 — 1

Книга на одного автора

6. Бреслав, Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности. – Москва: Питер, 2010. – 323 с.

Книга на три автора

7. Данилина, Т.А., Зедгенидзе, В.Я., Степина, Н.М. В мире детских эмоций. – Москва: Айрис-пресс, 2014. – 160 с.

Книга на одного автора

8. Евтихов, О.В. Практика психологического тренинга. — СПб.: Издательство «Речь», 2004. — 256 с.

Книга на одного автора

9. Забрамная, С.Д. Психолого-педагогическая диагностика умственного развития детей. — Москва: Просвещение, ВЛАДОС, 2018. — 112 с.

Книга на одного автора

10. Иванников, В. А. Психологические механизмы волевой регуляции. Москва: Питер, 2006. — 208 с.

Книга на два автора

11. Иванова, Е.В., Мищенко, Г.В. Коррекция и развитие эмоциональной сферы детей с ограниченными возможностями здоровья. — Москва: Национальный книжный центр, 2016. — 112 с.

Книга на одного автора

12. Изард, К. Эмоции человека. — Москва: АСВ, 2008. — 227 с.

Книга на два авторов

13. Изотова, Е. И., Никифорова, Е. В. Эмоциональная сфера ребенка: Теория и практика. — Москва: Издательский центр «Академия», 2021. — 288 с.

Книга на одного автора

14. Ильин, Е. П. Психология воли. — СПб.: Питер, 2009. — 368 с.

Книга на одного автора

15. Карелина, И.О. Развитие эмоциональной сферы детей в дошкольной образовательной организации: избранные научные статьи. — Прага, 2017. — 122 с.

Книга на одного автора

16. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. - СПб.: Речь, 2007. — 160 с.

Книга на три автора

17. Кошелева, А.Д. Эмоциональное развитие дошкольников / Под ред. О. А. Шаграевой, С. А. Козловой. – Москва: «Академия», 2020. – 176 с.

Книга на два автора

18. Кэдьюсон, Х., Шефер, Ч. Практикум по игровой психотерапии. — СПб.: Питер, 2001. — 416 с.

Книга на одного автора

19. Лаужикас, И.П. Очерки по воспитанию воли учащихся (на материале исследования развития и воспитания воли учащихся младших классов вспомогательной школы). – Вильнюс: 1998. – 63 с.

Книга на одного автора

20. Леонтьев, В.О. Классификация эмоций. – Одесса: Изд-во инновационно-ипотечного центра, 2018. – 80 с.

Книга на одного автора

21. Лисина, В.Р. О влиянии педагогического общения на эмоциональное самочувствие дошкольника // Дошкольное воспитание. – 1994. – № 3. – С. 4–7

Книга на два автора



