



Урок 6

Гештальт-терапия в работе с детьми

В работе с детьми гештальт-терапевты в основном используют методы, основанные на проекции, поскольку детям проще всего выражать свои чувства и переживания в символической форме и таким же образом завершать незавершенные ситуации. Так, это могут быть методики, в которых от ребенка требуется рисовать, лепить, работать с метафорой. Для детей подходит также психодрама и сказкотерапия.

Единой концепции детской гештальт-терапии на данный момент не существует, поэтому специалисты в своей работе опираются в основном на знания о возрастной психологии, арт-терапии и их соотношении с гештальт-терапией.

Родоначальником детской гештальт-терапии считается Вайолет Оклендер. В её книге «Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии» описываются различные методы терапии детей, как помочь с проблемами детского поведения, а также как строится психотерапевтический процесс. Эта книга полезна не только для гештальт-терапевтов, но и тех психологов, которые занимаются игровой психотерапией.

В. Оклендер разработала собственную модель терапии. По её словам эта модель «безопасный способ обсудить проблемы ребенка и помочь им осознать свои чувства». В этой модели работа направлена не на исправление поведения ребенка (которое чаще видится родителями как настоящая проблема), а на помощь ребенку в получении опыта, который им больше не доступен ввиду их возраста. Модель Оклендер сосредоточена на сенсорной стороне терапии – на прикосновениях, наблюдении, прослушивании и т. д., как способах познать себя. По мнению автора, во время дальнейшего развития люди утрачивают полноту осознанности своих ощущений, а значит и способ познавать мир вокруг нас, а через мир – себя.

По мнению Оклендер наиболее важно помочь детям справиться с агрессией, поскольку злость – очень сложное чувство, особенно для детей. Часто именно неспособность смириться с этим чувством является корнем проблемы ребенка. Так, многие методы модели Оклендер направлены на нормализацию злости и агрессии, способах с ними справляться. Согласно Оклендер: «...моя задача в работе с детьми, чтобы для них стало возможным вспомнить, заново узнать, достичь и усилить то, что они имели, когда были младенцами. Мне нужно помочь им использовать их ум в соединении с языком, чтобы заявить о том, кто они есть (и кем не являются), что им нужно и что они хотят, что они любят, и что не любят, о чем они думают, каковы их идеи. Поведение, которое приводит детей к терапии, позволяет им в некоторой мере приобрести чувство «Я», почувствовать свою силу в мире, где они так бессильны, выразить, кто они и что они чувствуют. Не будучи такими, они ведут себя так, чтобы вырасти, чтобы выжить, заполнить пустоты, вступить в контакт со средой, узнать о своих потребностях. Такое поведение – это на самом деле кампания в защиту равновесия организма. Оно часто становится для ребенка способом бытия в этом мире – образом жизни, путем развития. Дети не просто составляют мнение о том, кто они, опираясь на то, как реагируют на их индивидуальность родители и общество, но и определяют, как они должны жить в этом мире, чтобы выжить и вырасти. Если не прибегать к терапевтическому вмешательству, то сложившийся способ бытия может преследовать их в течение всей взрослой жизни».

Модель Оклендер подвергалась критике, поскольку, по мнению других специалистов, гештальт-терапия не предназначена для детей, так как работает с эго, которое у детей недостаточно сформировано. Но по мнению автора модели, запрет на чувства и эмоции, разделение на «желательное, правильное» и «нежелательное, неправильное» начинается в детстве, а не внезапно возникает во взрослом возрасте, поэтому работу нужно начинать именно с детьми, т.е. когда эти проблемы ещё находятся в процессе становления.

В. Оклендер отмечает следующие особенности терапии с детьми:

1. Позднее обращение за помощью родителями (в редких случаях самих детей; подростки, как правило, обращаются сами). На момент обращения проблема уже достаточно серьезная и влияет на жизнь детей и их родителей. По мнению Оклендер, причиной является нежелание родителей понимать, что проблемы их детей требуют психологической

помощи и вера в то, что ребенок перерастет этот этап своей жизни. Серьезная проблема, требующая внешней помощи, как правило, в глазах родителя означает, что он не справляется со своей задачей, что он «плохой родитель». В редких случаях причиной является то, что родитель понимает, что ему самому нужна психологическая помощь и не желает сталкиваться с ситуацией, в которой ему придется контактировать со специалистом в этой области.

2. Непродолжительность терапии. Окландер считает, что с большей частью проблем можно справиться за 3-6 месяцев при встречах раз в неделю.
3. Отсутствие потребности к вербализации проблем у клиента. Часто детям достаточно выявить скрытые мотивы и заблокированные чувства.
4. Необходимость для психолога абстрагирования от имеющихся знаний и информации о клиенте. Во время сеанса терапевт должен забыть о том, что говорили ему о клиенте родители, что он диагностировал сам или другие специалисты. По этому поводу Окландер писала: «Я должна начинать работу с ребенком с того момента, в котором мы находимся, невзирая ни на что из того, что я слышала, читала или даже диагностировала сама... Когда ребенок вступает в контакт с кем-то, кто готов принять его таким, каков он в этот момент, не опираясь на предвзятые суждения, он может показать себя с иной стороны, со стороны, которую ему трудно было обнаружить перед родителями или учителями».

Окландер также выделяет основные проблемы поведения детей (и подростков), которые являются причиной обращения к психотерапевту:

- агрессия;
- гнев;
- гиперактивность;
- замкнутость;
- страхи различной природы;
- стрессовые ситуации или травматический опыт;

- чувство одиночества;
- непринятие коллективом («одиночки»);
- аутизм;
- вина;
- отношения с сиблингами.

Пьер Ван Дамм – ещё один представитель детской гештальт-терапии, отметил ряд особенностей детской психики, которые важно учитывать в процессе терапии:

1. Ребенок подлежит созданию, развитию и прогрессивно утверждается как личность через интроспекцию. Так, терапевт должен помочь ребенку научиться разделять «Я» и «не-Я», и отделять себя от других детей. Устная агрессия – нормальное явление, которое помогает ребенку в этом процессе.
2. Гибкость патологической системы. Преимуществом ребенка над взрослым является динамика и гибкость патологической системы, которые позволяют ему быстрее избавиться от симптома.
3. Зависимость ребенка от семейного и социального окружения. Ребенок и его семья являются частями одного целого и взаимно влияют друг на друга.
4. Экспрессия ребенка более действенна, если выражена в действии. Поэтому игры, рисование, танец, музицирование и др. более действенны для детей, чем словесная терапия. Это же усложняет общение между терапевтом (взрослым, который склонен к обсуждению) и клиентом (ребенком, склонным к действию), поэтому к вопросу надо подходить творчески.

Важно отметить, что терапия с детьми может носить и обучающий компонент. Не все маленькие клиенты знают названия чувств и эмоций, зачем они нужны, как могут чувствоваться в теле и выражаться невербально, поэтому на терапевта ложится ответственность обучить его этому.

Реакция окружения ребенка на его заявления о своих желаниях и потребностях, как правило, определяет его отношении к ним. Если стыдить ребенка за его чувства, он в скором времени начнет их стыдиться. Ребенок не может понять этого процесса, не может понять содержание своей потребности – это просто бесформенное чувство необходимости. Из-за него в теле появляется напряжение, дискомфорт, от которого ребенок стремиться скорее избавиться. Если, в попытке удовлетворить потребность, ребенку удастся угадать, что именно ему нужно (конфета, игрушка, ласка родителей) и получить это, то ребенок научится опознавать потребность. В противном случае напряжение никуда не уходит и выражается в криках, слезах и т. д., за что взрослые и стыдят ребенка (к примеру фразами «Ты мальчик, а мальчики не плачут», «Не позорь меня» и др.)

Задачей терапевта является помочь ребенку научиться узнавать свои потребности, чувства, эмоции и как с ними справляться. Необходимо за капризами, абсолютным послушанием или безразличием найти то, в чем ребенок действительно нуждается и указать ему на это, но не словесно, а предоставив опыт, в котором он сам сможет столкнуться с этой потребностью лицом к лицу в виде игры.

Существует несколько видов классификации методов работы с детьми. К. Бремс выделяет следующие:

- игровая терапия;
- рассказывание историй;
- графические и скульптурные художественные методы;
- поведенческие техники.

В свою очередь В Оклендер выделяет:

- рисуночные методы (рисование на заданную тему, на свободную тему, групповой рисунок, живопись с помощью пальцев, с использованием ног);
- скульптурные методы (поделки из глины, пластическое моделирование, поделки из теста, дерева, коллажи, карты и т. п.);

- сочинение рассказов, поэзия – методы по развитию сенсорного опыта;
- драматургическое творчество (разыгрывание сцен, релаксация, медитация, движения тела);
- игровая терапия (игры с песком, куклами, и т. п.)

Драматургическое творчество, по мнению Оклендер, позволяет детям в большей степени выразить самих себя, по-настоящему покинуть роль себя или «выйти за пределы себя» и осознать свои чувства, тело, проявить воображение. Если для взрослых психодрама является методом «примирения» противоположностей, то для детей драматургическая импровизация – это способ обнаружить скрытые или потерянные области своего «Я» и выразить их. Как уже говорилось, для ребенка достаточно только их выражения для избавления от симптома. Помимо этого, драматургическое творчество способствует формированию индивидуальности и уверенности в себе.

Некоторые психологи выделяют ещё один метод терапии с детьми в рамках гештальт-терапии – работу с метафорами. По мнению таких специалистов как Дж. Миллс, Р. Кроули и Д. Бретта для терапии можно использовать более привычную для ребенка форму – рассказы. Д. Бретт является автором техники рассказывания психотерапевтических историй, чья суть заключается в рассказывании детям историй, и основой которых являются реальные детские проблемы. Герои таких историй похожи на маленьких клиентов, но включают в себя примеры здоровой адаптации. Метафоричная природа повествования отвлекает ребенка от его проблем и активизирует его ответные реакции. По сути, техника схожа с методами сказкотерапии.

Упражнения

Для выполнения следующих упражнений постарайтесь найти несколько маленьких «клиентов» разных возрастов и выполнить с ними следующие упражнения. Если у вас нет такой возможности, выполните все упражнения хотя бы один раз самостоятельно.

Проективные методики

Методика «Нарисуй свой страх»

Автор: А. Захарова

Материалы: цветные карандаши либо фломастеры, бумага А4.

Процедура

Участникам предлагается нарисовать свой страх и дать ему имя. Участники по очереди рассказывают о своих рисунках. Идёт обсуждение. После чего участникам предлагается несколько вариантов на выбор для избавления от своего страха: уничтожить рисунок (страх); превратить страшное в смешное, дорисовав рисунок; украсить его, чтобы оно само себе понравилось и стало добрым; либо придумать свой вариант.

Вопросы:

- Что изображено на рисунке? Расскажи о нём подробнее.
- Какие ощущения у тебя возникали во время рисования?

Упражнение «Наряжаем страшилку»

Автор: Н. Николаева

(Упражнение можно проводить после теста «Страхи в домиках», тогда опрос опускается.)

В начале занятия интересуемся у ребенка, чего он боится. Можно задавать наводящие вопросы типа «Чего ты боишься днем/ночью?», «Чего ты боишься в школе?», «Есть что-то, чего ты боишься даже дома?».

Если страхов много, то на каждом занятии вместе с ребенком прорисовывается 1—2 страха. (По этическим соображениям детям не предлагается отображать в рисунке болезнь, смерть, страх смерти родителей. В случае, если это основные страхи ребенка, лучше обратиться к обычным методам терапии.) После того как ребенок изобразил свой страх и описал его, ему предлагалось в некоторых случаях «нарисовать теперь так, что ты уже не боишься».

В ходе беседы о рисунке стараемся ободрять ребенка, к примеру если он боится бандитов, то говорим «Ты ведь сильный(ая) и смелый(ая) мальчик (девочка), ты справишься.», после чего проговариваем алгоритм действия (позвать на помощь, позвонить маме и т. п.), подчёркивая, то это всё «просто на всякий случай». Страхи темноты, насекомых, можно обратить в сказку и сказать: «Я тебе по секрету скажу, что их заколдовала злая волшебница. Давай поможем доброй волшебнице их расколдовать!». Если ребёнок постарше или более практического склада ума, можно предложить детскую книгу о мире насекомых, пояснить, что они – важная часть природы и просто делают свою работу, не стремясь причинить ребенку вреда.

После обсуждения предложите ребенку нарисовать страх «так, что ты уже не боишься». Для страха придумывается забавный костюм (клоунский нос, бантики и т. п.) и история для него (к примеру, таракан или оса идут на день рождения и им надо нарядиться).

Техника «Кляксы, каракули»

Автор: М. Бетенски

Данная изобразительная техника в сочетании с музыкой побуждает личность взрослого/ребенка к самораскрытию, исследованию собственного эмоционального состояния, развитию творческого воображения.

Описание техники

Участникам сессии предлагается выбрать бумагу и изобразительные материалы по желанию, послушать ритм и настроение музыкального произведения, представить себе образ, о котором рассказывает музыка, затем изобразить его экспрессивно (с помощью каракулей, клякс, линий, точек, пятен, отпечатков и др.)

На этапе обсуждения участники рассказывают о своем рисунке, отмечают, получилось ли передать задуманный образ, получилось ли у них что-либо неожиданное, и на что оно может быть похоже, что обозначает выбранный для рисунка цвет.

Другие участники терапевтической группы тоже подключаются к обсуждению и интерпретации работ, рассказывают о своих впечатлениях от творческого процесса, отмечают эмоциональный климат в группе.

Техника «Декупаж»

Техника декупаж не требует специальных навыков и ей может овладеть каждый. Декупаж – это аппликация, но аппликация особенная. Корни этой техники уходят в глубокое прошлое.

Современный декупаж – это вырезание и наклеивание напечатанных полиграфическим способом картинок на разные поверхности с последующим нанесением на них защитного слоя лака. Самый простой предмет для декорирования – это кухонная деревянная доска или тарелка. Можно украшать не только плоские, но и различные объёмные предметы: свечу, кружку, книгу. Можно сделать настенное панно из обычной белой тарелки или часов.

Технология изготовления

Рисунок, ассоциирующийся с позитивными мыслями, чувствами (лучше тот, который сделал сам клиент, но можно взять картинку из журнала, книги) вырезается по контуру, накладывается на декорируемый предмет и широкой

кистью наносится клей ПВА (разбавленным наполовину водой). Сохнет (ускорить сушку можно, используя фен с тёплым воздухом), затем покрывается акриловым прозрачным лаком. Если бумага толстая, предварительно наносят несколько слоев акрилового лака на картинку, дают им поочерёдно высохнуть, потом замачивают это всё минут на 20 в воде, чтобы бумага как можно лучше размокла, и бережно отделяют бумагу с изнаночной стороны картинки. Только потом приклеивают тонкую картинку к основе.

Можно дать такой картине название, придумать её историю.

Работая с группой, можно организовать выставку получившихся картин, где у каждого есть время поговорить о своей работе.

Терапевтический эффект достигается уже в самом процессе работы.

Техника «Карта эмоций»

Автор: Ю. Никонорова

Общие замечания

Данная методика является многоцелевой и подходит для работы со всеми возрастными группами. Основное внимание обращено на выявление эмоционального потенциала личности и связанного с ним поведенческого и деятельностного паттернов.

Методика эффективна в коррекции эмоциональных состояний и эмоциональных свойств личности, открывает широкие возможности для самопознания и самонаблюдения, развития эмоциональной сферы в целом.

Материалы: Листы белой бумаги формата А1, А3, А4; всевозможные изобразительные материалы: фломастеры, цветные карандаши, пастельные мелки, цветные мелки, краски акварельные и/или гуашь.

Основные этапы

Настрой

Цель: выявить семантическое богатство при описании эмоциональных состояний, значимость их для индивида, соотношение эмоций разного знака, актуализировать свое эмоциональное состояние в данный момент.

Каждому участнику предлагается занять удобное для себя место в пространстве кабинета и составить «словарик» эмоций и чувств: *«Попробуйте описать все разнообразие эмоциональных проявлений, которые может испытывать человек. Вспомните различные ситуации, в каких оказывались вы или близкие и знакомые вам люди. Что вы чувствовали при этом? Припомните эмоции и чувства, испытываемые вами по отношению к различным людям. Необходимо записывать все слова, характеризующие эмоциональное состояние человека, в том числе слова-синонимы, поскольку они могут обозначать различные оттенки эмоциональных проявлений. Не следует избегать условно отрицательных эмоций».*

Когда «словарик» будет составлен, участникам предлагается следующая инструкция: *«Выделите (подчеркните, обведите) в вашем „словарике“ название эмоций или чувств, характеризующих ваше состояние в данный момент, и изобразите их с помощью линий, абстрактных форм и цвета на листе бумаги любого формата».*

Далее можно предложить участникам обменяться впечатлениями от работы и попробовать «прочитать» рисунки друг друга.

Индивидуальная работа

Участники комфортно размещаются в пространстве кабинета. Выбирают необходимые им инструменты и материалы. Широкий выбор всевозможных изобразительных средств и бумаги различных форматов способствует проявлению большей свободы эмоционального и творческого самовыражения. Прежде чем дать основную инструкцию для арт-терапевтической работы, желательно вместе с участниками обсудить, какие условные обозначения встречаются на различных видах карт. Например, это горы, равнины, впадины, ручьи, реки, болота, моря и океаны, вулканы и многое другое.

Инструкция: *«Мы отправляемся в путешествие по волшебной стране нашего внутреннего мира, стране эмоций. Эмоциональный мир каждого из нас чрезвычайно разнообразен, многогранен, его проявления носят личностный характер, а потому индивидуальны для каждого. Попробуйте с помощью любых изобразительных средств создать карту своей страны. Обозначьте сначала ее границы. Нарисуйте ландшафт, наполняя его различными эмоциями и чувствами. Чтобы вы могли пользоваться этой картой и вернуться к ней через какое-то время, необходимо составить таблицу условных знаков. Ими могут быть цвета и/или особые символы, обозначающие ту или иную эмоцию. Представьте себя в роли*

путешественника. Проложите маршрут своего путешествия. Обозначьте точки входа в страну и выхода из нее. Составьте рассказ о вашей стране, опишите ее особенности, дайте название. Жанр описания можете выбрать по собственному усмотрению. Это может быть рассказ, сказка или презентация. Подумайте, кто может попасть в эту страну, что для этого нужно, какие места вы советовали бы посетить, а куда бы не пустили?»

Этап вербализации

Участники по желанию показывают свои рисунки, рассказывают об изображениях на картах и читают истории. Активная позиция клиента на этапе вербализации способствует более глубокому осознанию собственных переживаний и их взаимосвязи.

Коллективная работа

На данном этапе участники создают общую карту группы.

Инструкция: *«Изобразите на общем листе бумаги ваше эмоциональное состояние в данный момент. Зарисуйте свободное пространство листа так, чтобы получилась карта внутреннего мира группы. Договоритесь о содержании и способах изображения. Покажите маршрут или маршруты путешествия по этой стране. Придумайте историю этого государства, опишите его, дайте название».*

Этап рефлексивного анализа

Присутствующие обмениваются чувствами и ассоциациями, которые они испытали в процессе создания общей карты. Делятся впечатлениями, полученными в ходе всего занятия. Обсуждают особенности индивидуальной и совместной работы. Отмечают, в каком случае они чувствовали себя более комфортно. Для этого можно попросить участников сопоставить эмоции, изображенные ими на этапе настроения, с теми, которые были нарисованы на карте группы. Кроме того, это позволяет проследить динамику эмоционального состояния человека в ходе занятия.

Упражнение «Котелок отличного настроения»

Автор: С. Флоринская-Колбасова

Цели: развитие воображения; повышение уверенности в себе.

Возраст: дошкольный; младший школьный

Материалы: бумага разного формата; цветной/белый картон; краски; набор карандашей/фломастеров/мелков; ножницы, клей, пластилин.

Описание упражнения:

«Сегодня мы с тобой побудем настоящими волшебниками, и сварим отличное настроение! Да-да, именно его! А знаешь как? Для этого у нас с тобой есть волшебный рецепт!

Сегодня мы будем варить настроенье.

Положим чуть-чуть озорного веселья,

100 грамм баловства,

200 грамм доброй шутки

И станем все это варить 3 минутки.

Затем мы добавим небес синева

И солнечных зайчиков пару.

Положим еще свои лучшие сны

И ласковый голос мамы.

Теперь мы это перемешаем!

Заглянем под крышку...

А там у нас у нас не варенье!

Там наше отличное настроение!

Итак, что же нам потребуется? Озорное веселье, баловство, шутки, небес синева, солнечные зайчики, лучшие сны и голос мамы. Ты готов/а приступить к волшебству? Да? Тогда начинаем!»

Выберите вместе с ребёнком какую-нибудь красивую кастрюльку (коробку, корзинку, мешочек). Дальше решите, что из волшебных ингредиентов вы нарисуете, слепите из пластилина, а что просто озвучите или изобразите другим способом. Допустим, небо, улыбку, и иллюстрацию к лучшему сну можно нарисовать или слепить из пластилина. Солнечный зайчик и озорное веселье изобразить с помощью пантомимы, а шутку просто рассказать. Когда все ингредиенты будут продуманы и готовы – начинайте волшебство.

Взяв котелок, начинайте вместе с ребёнком читать стихотворение и по ходу его добавляйте соответствующие компоненты. То, что сделано своими руками – кладите в котелок, то, что вы решили изобразить пантомимой – покажите. А то, что захотели сказать – скажите, заглядывая внутрь котелка. По завершению упражнения спросите ребёнка, что ему больше всего понравилось? Хотел бы он что-нибудь изменить в рецепте, добавить что-то своё?

А что бы он ещё хотел сварить?

Пофантазируйте, приготовьте что-нибудь по своему рецепту.

Примечание: Данное упражнение хорошо использовать и в такие моменты, когда у ребёнка непосредственно случилась какая-нибудь неприятность, он о чём-то грустит, переживает. Проговорите с ним, что именно его беспокоит, и предложите вместе «поколдовать». Придумайте, что бы ему в этой ситуации помогло, что для этого можно приготовить – и воплотите задуманное.

Релаксация

Сборник упражнений для детей дошкольного возраста

Автор: Ш. Левис, Ш. Левис

Упражнение 1. «Воздушный шарик»

Время: 0,5-1 мин.

Возраст: 3—5 лет.

Цель: показать, что дыхание является способом релаксации и обретения спокойствия. Научить ребенка «вдыхать и выдыхать».

1. Представь, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, до отказа заполни легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он выходит из легких.
2. Не торопясь, повтори. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.
3. Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.

4. Сделай паузу и сосчитай до 5.
5. Снова вдохни и наполни легкие воздухом. Задержи его, считая до 3, представляя, что каждое легкое — надутый шарик.
6. Выдохни. Почувствуй, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот.
7. Повтори 3 раза, вдыхая и выдыхая воздух, представляя, что каждое легкое — надутый шарик, из которого выходит воздух, когда ты выдыхаешь.
8. Остановись и почувствуй, что ты полон энергии, а все напряжение пропало.

Упражнение 2. Игра «Морщинки»

Время: 2-3 мин.

Возраст: 4-8 лет.

Цель: избавление от напряжения в забавной форме.

1. Несколько раз вдохни и выдохни.
2. Широко улыбнись своему отражению в зеркале.
3. Наморщи лицо, начиная со лба: брови, нос, щеки.
4. Подними и опусти плечи.
5. Расслабь мышцы лица.
6. Если чувствуешь напряжение, скажи себе: «Спокойно», — и успокойся. Расслабь мышцы шеи и плеч.

Упражнение 3. «Самолет»

Время: 3 мин.

Возраст: 6-8 лет.

Цель: преодоление страха перед ограничениями и самоограничением. Развитие уверенности и установление равновесия между «свободой» и «самоконтролем».

1. Займи позицию готовности, как самолет при взлете, стоя прямо и разведя руки в стороны. Может быть, у тебя есть особый звуковой сигнал перед взлетом? Представь, что твой самолет разгоняется и, взлетев, набирает высоту.
2. Ты летишь! Что там сверху? Внизу? Что ты слышишь? Какие там запахи?
3. 3.Что ты чувствуешь, паря над облаками? Запомни это ощущение и возьми его с собой на землю. Ты летишь вниз и приземляешься.

В следующий раз, когда испугаешься, представь, что ты взлетаешь над облаками. Вперед и вверх!

Упражнение 4 «Путешествие в волшебный лес»

Время: 3 мин.

Возраст: 6—8 лет.

Цель: ощущение покоя, снятие волнения. Решение проблем. Обретение собственного места в прекрасном лесу.

1. Сядь удобно. Можешь закрыть глаза. Ты видишь лес, деревья, кустарник и всевозможные цветы. В самой чаще стоит белая каменная скамейка. Присядь на нее.
2. Прислушайся к звукам и насладись запахами вокруг тебя. Пахнет влажная земля. Ветер доносит запах сосен. Ты слышишь пение птиц, шорохи трав.

3. Представь, что сказочные персонажи, обитающие в лесу, пришли на помощь к тебе. Они рассказывают свои секреты, помогают разгадать загадки или смешат тебя. Подружись с ними.
4. Как ты себя чувствуешь? Тебя ждет долгая дорога домой из твоего сказочного леса. Ты идешь, смотришь вокруг и разговариваешь со своими новыми друзьями. Послушай их советы.

Работа со сказкой

Упражнение 1. Анализ сказки

Цель: осознание, интерпретации того, что стоит за каждой сказочной ситуацией, конструкции сюжета, поведение героев.

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

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

Упражнение 2. Рассказывание сказки

Прием помогает проработать такие моменты, как развитие фантазии, воображения, способности к децентрарованию. Процедура состоит в следующем: ребенку или группе детей предлагается рассказать сказку от первого или от третьего лица. Можно предложить ребенку рассказать сказку от имени других действующих лиц, участвующих или не участвующих в сказке.

Например, как сказку о Колобке рассказала бы лиса, Баба Яга или Василиса Премудрая. «Давайте попробуем рассказать историю Колобка глазами Бабы Яги, лисы, Василисы Премудрой или пенька, на котором сидел колобок».

Упражнение 3. Переписывание сказок

Переписывание и дописывание авторских и народных сказок имеет смысл тогда, когда ребенку, подростку или взрослому чем-то не нравится сюжет, некоторый поворот событий, ситуаций, конец сказки и т. д.

Это – важный диагностический материал. Переписывая сказку, дописывая свой конец или вставляя необходимые ему персонажи, ребенок сам выбирает наиболее соответствующий его внутреннему состоянию поворот и находит тот вариант разрешения ситуаций, который позволяет освободиться ему от внутреннего напряжения – в этом заключается психокоррекционный смысл переписывания сказки.

Упражнение 4. Постановка сказки

Работая с куклой, ребенок видит, что каждое его действие немедленно отражается на поведении куклы.

Это помогает ему самостоятельно корректировать свои движения и делать поведения куклы максимально выразительным. Работа с куклами позволяет совершенствовать и проявлять через куклу те эмоции, которые обычно ребенок по каким-то причинам не может себе позволить проявлять.

Куклы можно сделать вместе с детьми из бумаги, ткани или использовать игрушки.

Упражнение 5. Сочинение сказки

В каждой волшебной сказке есть определенные закономерности развития сюжета.

Главный герой появляется в доме (в семье), растет, при определенных обстоятельствах покидает дом, отправляясь в путешествия. Во время странствий он приобретает и теряет друзей, преодолевает препятствия, борется и побеждает зло и возвращается домой, достигнув цели. Таким образом, в сказках не просто жизнеописание героя, а в образной форме рассказывается об основных этапах становления развития личности. Совместная словесная импровизация. Взрослый предлагает разыграть отдельные эпизоды сказки, при этом главным ее героям становятся сами дети.

Таким образом, вносятся новые элементы в сказку при сохранении сюжетной линии.

Упражнение 6. Словесное фантазирование по музыкальной композиции.

Подобное творческое задание рекомендовано для старших дошкольников.

К этому возрасту у детей накапливается значительный запас слов, вырабатывается критическое отношение к собственным и чужим грамматическим ошибкам, активно развивается воображение, стимулирование творческие проявления. Ребята с удовольствием придумывают сказочные истории на разные темы, они могут мечтать под музыку, высказываться о возникших под впечатлением ассоциативных представлениях. Поэтому особое внимание в сказкотерапии уделяется словесному фантазированию по музыкальной композиции. Так, прослушав музыкальный отрывок, дети придумывают возможные варианты продолжения сказки, подходящие к характеру, динамике, методике музыкального образа, и драматизируют придуманную историю.

Упражнение 7. Словесное рисование

Детям предлагается описать эмоциональное состояние героев в проблемной ситуации, которая описана в сказке или которую они придумали на основе сказки. Это требует от детей определенной децентрации, поэтому этот метод рассчитан на старшую группу.