**ПРОГРАММА**

Оказания психолого-педагогической помощи молодым родителям в овладении ими навыками, способствующими развитию позитивных детско-родительских отношений при помощи изотерапии.



**МУ «Молодежный центр»**

**с. Брейтово**

**2020 г.**

Паспорт программы:

|  |  |
| --- | --- |
|  Полное название проекта | Программа «Оказания психолого-педагогической помощи молодым родителям в овладении ими навыками, способствующими развитию позитивных детско-родительских отношений при помощи изотерапии» |
| Основание для разработки программы |  постановлением администрации Брейтовского муниципального района от 31.07.2017 года № 555 «Об утверждении муниципальной программы «Реализация молодежной политики на территории Брейтовского муниципального района»; |
|  Авторы программы |  Специалист по социальной работе с молодежью Бобина А.Ю.- руководитель клуба молодой семьи «СемьЯ»,члены клуба молодой семьи «СемьЯ». |
|  Руководитель программы |  Директор МУ «Молодежный центр» Парфенова Н.Н. |
|  Исполнители программы | МУ «Молодежный центр», Специалист по социальной работе с молодежью Бобина А.Ю.- руководитель клуба молодой семьи «СемьЯ»,члены клуба молодой семьи «СемьЯ». |
| Контакты | 152760 Ярославская обл., с. Брейтово, ул.Советская, д.8.(848545) 2-17-18 |
|  Форма проведения |  Лекции, беседы, тренинги, консультации, спортивные, творческие и праздничные мероприятия |
|  Цель программы | **-** оказание психолого-педагогической помощи молодым родителям в развитии позитивных детско-родительских отношений при помощи изотерапии. - оказание психологической поддержки детям при разрешении проблемных ситуаций посредством выражения её в рисунке и  определение выхода из неё. |
| Задачи программы | 1. 1. Овладение средствами и техниками изображения при выполнении рисунка в работе по моделированию конфликтной ситуации.
2. 2. Выявление молодых семей, испытывающих затруднения в развитии позитивных детско-родительских отношений.
3. 3. Проведение групповых коррекционно - развивающих занятий для молодых

родителей и детей. 4. Оказание индивидуальной консультативной психологической помощи молодым родителям по эмоциональным проблемам ребенка в семье. |
| Ожидаемые результаты реализации программы | повышение уровня эмоционального благополучия в семье;- повышение психологической, педагогической и правовой компетентности молодых  родителей;- приобретение супругами навыков самостоятельного разрешения конфликтных ситуаций с  ребенком;- осознание преимущества здорового образа жизни и освоение навыков культурного  проведения досуга.-  |
| Целевая аудитория программы | Молодые семьи в возрасте до 35 лет, проживающие на территории Брейтовского МР |
|  Сроки проведения | Январь-декабрь 2020 года |

**Актуальность программы**

Рисуя, человек дает выход своим чувствам, желаниям, благодаря рисованию он постигает, иногда моделирует действительность, легче воспринимает болезненные для него образы и события. Одно из самых мощных выразительных средств, которыми пользуется изобразительное искусство, это краски, воплощающие многообразие окружающего мира.

В истории возникновения человечества первобытные люди уже выполняли наскальные рисунки, отображающие картины действительности. Человек, в отличие от его «братьев меньших», всегда ощущал внутреннюю потребность в рисовании. Ученые установили, что первые наскальные рисунки были сделаны еще 35-40 тысяч лет назад! Жизнь человека в то время была слишком сложна и жестока, основной проблемой являлось физическое выживание, и она поглощала практически все силы (впрочем, в этом пункте мы не слишком отдалились от наших предков). Люди создавали картины для того, чтобы ввести себя и соплеменников в определенное психологическое состояние, что помогало им выжить. И уже много лет спустя человечество стало осознанно применять древние методики, возникшие спонтанно, пытаясь нащупать связи между состояниями сознания и цветами, формами и психическими состояниями. Люди заметили многостороннее влияние искусства на жизнь и здоровье (как психическое, так и физическое), и человечество неоднократно стало обращаться к изотерапии с надеждой на исцеление.

Одним из наиболее распространенных видов арт-терапии является изотерапия (рисунок, лепка) – лечебное воздействие, коррекция посредством изобразительной деятельности. Изотерапия дает положительный результат в работе с детьми с различными проблемами – задержкой психического развития, речевыми трудностями, нарушением слуха, умственной отсталостью, при аутизме, где вербальный контакт затруднен. Во многих случаях рисуночная терапия выполняет психотерапевтическую функцию, помогая ребенку справиться со своими психологическими проблемами. Изобразительно-игровое пространство, материал, образ в рисунке являются для таких детей средством психологической защиты, которое помогает в трудных обстоятельствах.

В связи с этим важной и ответственной задачей изотерапии является задача разделения в детском рисунке тех особенностей, которые отражают уровень умственного развития ребенка и степень овладения им техникой рисования, с одной стороны, и особенностями рисунка, отражающими личностные характеристики, с другой.

Рисование – это творческий акт, позволяющий ребенку ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, развить эмпатию, быть самим собой свободно выражать мечты и надежды. Это не только отражение в сознании детей окружающей и социальной действительности, но и её моделирование, выражение отношения к ней.

Рисование развивает чувственно-двигательную координацию. Его достоинство заключается в том, что оно требует согласованного участия многих физических функций.

Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и болезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами. Таким образом, рисование выступает как способ моделирования взаимоотношений и выражения разного рода эмоций, и в том числе отрицательных, негативных. Поэтому рисование широко используют для снятия психического напряжения, стрессовых состояний, при коррекции неврозов, страхов.

В настоящее время формы арттерапевтической работы с детьми разнообразны. В некоторых случаях эта работа имеет «клинический» характер, как в случае умственной отсталости, аутизма и т.д.

В других случаях арттерапевтическая работа имеет скорее профилактический или «развивающий» характер, как, например, в случае наличия у ребенка легких эмоциональных и поведенческих расстройств. Ребенок использует изобразительную деятельность как способ осмысления действительности и своих взаимоотношений с нею.

Следует учитывать, что изобразительный материал и образ является для ребенка средством психологической защиты, к которому он прибегает в трудных для себя обстоятельствах.

**Цели и задачи программы**

**Цель: -** оказание психолого-педагогической помощи молодым родителям в

 в развитии позитивных детско-родительских отношений при помощи

 изотерапии.

 - оказание психологической поддержки детям при разрешении

 проблемных ситуаций посредством выражения её в рисунке и

 определение выхода из неё.

**Задачи:**

1. Овладение средствами и техниками изображения при выполнении рисунка в работе по моделированию конфликтной ситуации.
2. Выявление молодых семей, испытывающих затруднения в развитии

 позитивных детско-родительских отношений.

 3. Проведение групповых коррекционно - развивающих занятий для молодых

 родителей и детей.

 4. Оказание индивидуальной консультативной психологической помощи

 молодым родителям по эмоциональным проблемам ребенка в семье.

**Система программных мероприятий:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема (название) мероприятия  | Форма | Срок проведения |
|
| 1 | Оформление информационных стендов по вопросам основных направлений социальной работы с молодыми семьями  | Информационный и раздаточный материал | в течение года |
| 2 | Посещение обучающих областных семинаров и конференций для специалистов, осуществляющих работу по оказанию помощи молодым семьям | Выездной семинар, конференция | в течение года |
| 3 | Тренинговое занятие «Устранение страхов с помощью изотерапии».(приложение 2) | Тренинговое занятие  | в течение года |
| 4 | Тренинговое занятие «Рисунок несуществующего животного»(приложение 2) | Тренинговое занятие  | в течение года |
| 5 | Новогоднее развлечение «Колядки» | Развлекательная программа | Январь2020 года. |
| 6 | Беседа «Мы вместе»  | Беседа | Январь2020 года. |
| 7 | «Мы отличная пара» | Конкурсно - игровая программа ко Дню Святого Валентина | Февраль2020 года. |
| 8 | Беседа «Семейный климат» | Беседа | Февраль2020 года. |
| 9 | Праздничное мероприятие к 8 Марта «Королевы красоты» | Праздничное мероприятие | Март2020 года. |
| 10 | Конкурс детского рисунка «Сто фантазий» | Творческий конкурс | Апрель 2020 года. |
| 11 | Участие в акциях, приуроченных к празднованию Победы в ВОВ:«Чистый поселок»;«Бессмертный полк»;«Свеча памяти»;«Вахта памяти»;Флешмоб «Песня «День победы»;«День Героев Отечества». | Акция | Апрель-Июнь2020 года.Декабрь2020 года. |
| 12 | Праздничное мероприятие, посвященное Дню семьи в РФ «Счастливы вместе». | Праздничное мероприятие | Май2020 года. |
| 13 | Спортивное мероприятие, посвященное Дню пап, в рамках районного Дня молодежи: «Суперпапа» | Спортивное мероприятие | Июнь2020 года. |
| 14 | Праздничное мероприятие ко Дню семьи, любви и верности «Семейный очаг». | Праздничное мероприятие  | Июль2020 года. |
| 15 | Фотовыставка, приуроченная ко Дню улыбки: «Дети – цветы жизни». | Фотовыстовка | Октябрь2020 года. |
| 16 | Праздничное мероприятие ко дню Матери «Мамин праздник». | Праздничное мероприятие | Ноябрь2020 года. |
| 17 | Новогодняя праздничная программа « Чудеса под Новый год». | Конкурсно-игровая программа | Декабрь2020 года. |

**Смета расходов**

на проведение мероприятий программы

«Оказания психолого-педагогической помощи молодым родителям в овладении ими навыками, способствующими развитию позитивных детско-родительских отношений при помощи изотерапии».

Место проведения: МУ «Молодежный центр»

Сроки проведения: 2020 год.

Количество участников: 100 человек.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № П/П | Статья расходов | Расчёт | Сумма (руб.) |
| 1 | **Призы личные:** Сувениры | 100 шт. х 300.00. | **30000.00.** |
|  | **ИТОГО:** | **30000.00.** |

Итого по смете: 30000 рублей 00 копеек (Тридцать тысяч рублей 00 коп.)

Смету составила Бобина А.Ю. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ожидаемые результаты:**

- повышение уровня эмоционального благополучия в семье;

- повышение психологической, педагогической и правовой компетентности молодых

 родителей;

- приобретение супругами навыков самостоятельного разрешения конфликтных ситуаций с

 ребенком;

- осознание преимущества здорового образа жизни и освоение навыков культурного

 проведения досуга.

Приложение 1.

**Рисунок несуществующего животного.**

***Инструкция.***

Положите перед собой горизонтальный лист бумаги А4. Придумайте и нарисуйте животное, которого на самом деле нет, никогда не было, и которого до вас никто не придумал ни в сказках, ни в мультфильмах. Рисовать следует простым карандашом, не используя ни линеек, ни лекал, никаких других вспомогательных средств.

После того, как рисунок будет готов, переверните лист А4 и придумайте своему животному несуществующее имя, и запишите его. Напишите расск4аз о образе жизни вашего животного и укажите в этом рассказе также:

* Каков пол вашего животного?
* Какого размера ваше животное?
* Сколько ему лет?
* Чем животное питается?
* Где животное живет?
* Чем обычно занимается?
* Что любит больше всего и чего больше всего не любит?
* Живет ли ваше животное одно или еще с кем-нибудь?
* Есть ли у него друзья? Кто они?
* А враги у него есть? Кто? Почему они его враги?
* Чего животное боится?
* Каковы три его самых заветных желания?

**Интерпретация.**

Положение рисунка на листе. В норме рисунок расположен по средней линии вертикально поставленного листа. Лист бумаги лучше всего взять белый или слегка кремовый, не глянцевый. Пользоваться карандашом средней мягкости; ручкой и фломастером рисовать нельзя.

Положение рисунка ближе к верхнему краю листа (чем ближе, тем более выражены характеристики) трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в социуме, недостаточностью признания со стороны окружающих, как претензия на продвижение и признание, тенденция к самоутверждению. Положение рисунка в нижней части – обратная тенденция: неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, незаинтересованность в своем положении в социуме, в признании, отсутствие тенденции к самоутверждению.

Центральная часть фигуры (голова или замещающая её деталь).

Голова повернута вправо – устойчивая тенденция к деятельности, действенности: почти все, что обдумывается, планируется, осуществляется или, по крайней мере, начинается осуществляться (даже если не доводится до конца). Испытуемый активно переходит к реализации своих тенденций.

Голова повернута влево – тенденция к рефлексии, к размышлениям. Это не человек действия: лишь незначительная часть замыслов реализуется или хотя бы начинает реализоваться. Нередко также выявляется боязнь перед активным действием и нерешительность. (Вариант: отсутствие тенденции к действию или боязнь активности – следует решить дополнительно). Положение «анфас», т.е. голова животного направлена на рисующего (на себя), трактуется как эгоцентризм. Эгоцентризмом называют наличие такого отношения к миру, которое можно охарактеризовать сосредоточенностью на своем индивидуальном «Я», ориентацией на собственные переживания, на достижение своих целей и интересов. Такая позиция может вылиться в крайние проявления эгоизма, хотя эгоизм и эгоцентризм не одно и то же.

На голове расположены детали, соответствующие органам чувств – уши, рот, глаза. Значение детали «уши» - прямое: заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе. Дополнительно по другим показателям и их сочетанию уже определяется, предпринимает ли испытуемый что-либо для завоевания положительной оценки или только продуцирует на оценки окружающих соответствующие эмоциональные реакции (радость, гордость, обида, огорчение), не изменяя своего поведения. Приоткрытый рот в сочетании с языком при отсутствии прорисовки губ трактуется как большая речевая активность (болтливость), в сочетании с прорисовкой губ – чувственность; иногда и то и другое вместе. Открытый рот без прорисовки языка и губ, особенно зачерченный, трактуется как легкость возникновения опасений и страхов, недоверия. Рот с зубами – вербальная агрессия, в большинстве случаев – защитная (огрызается, задирается, грубит в ответ на обращение к нему отрицательного свойства, осуждение, порицание). Для детей и подростков характерен рисунок зачерченного рта округлой формы (боязливость, тревожность).

Особое значение придают глазам. Это символ присущего человеку переживания страха: прочеркивается резкой прорисовкой радужки. Обратите внимание на наличие или отсутствие ресниц. Ресницы – истероидно-демонстративные манеры поведения. Что касается мужчин: женственные черты характера с прорисовкой зрачка и радужки совпадают редко. Ресницы – также заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения.

Увеличенный (в соответствии с фигурой в целом0 размер головы говорит о том, что испытуемый ценит рациональное начало (возможно, и эрудицию) в себе и окружающих.

На голове также бывают расположены дополнительные детали: например, рога трактуются как дополнительная защита или агрессия. По сочетанию с другими признаками – когтями, щетиной, иглами – можно определить характер этой агрессии: спонтанная или защитно-ответная. Перья свидетельствуют о тенденции к самоукрашению и самооправданию, к демонстративности. Грива, шерсть, подобие прически – чувственность, подчеркивание своего пола и, иногда, ориентировка на свою сексуальную роль.

Несущая, опорная часть фигуры (ноги, лапы, иногда постамент). Рассматривается основательность этой части по отношению к размерам всей фигуры, а также оценивается её форма. Здесь возможны следующие варианты:

А) основательность, обдуманность, рациональность принятия решения, пути к выводам, формирования суждения, опора на существенные положения и значимую информацию;

Б) поверхностность суждений, легкомыслие в выводах и неосновательность суждений, иногда импульсивность принятия решения (особенно при отсутствии или почти отсутствии ног).

Обратите свое внимание на характер соединения ног с корпусом: соединение точное, тщательное или небрежное, ноги слабо соединены или не соединены вовсе – все это описывает характер контроля над своими рассуждениями, выводами, решениями. Однотипность и однонаправленность формы ног, лап, любых элементов опорной части – конформность суждений и установок в принятии решений, их стандартность, банальность. Разнообразие в форме и положении этих деталей – своеобразие установок и суждений, самостоятельность и креативность, иногда даже творческое начало (соответственно необычности формы) или инакомыслие (ближе к патологии).

Части, поднимающиеся над уровнем фигуры. Могут быть функциональными или украшающими, например, крылья, дополнительные ноги, щупальца, детали панциря, перья, бантики вроде завитушек-кудрей или цветково-функциональные детали. Все это свидетельствует об энергии охвата разных областей человеческой деятельности, уверенность в себе, «самораспространение» с неделикатным и неразборчивым притеснением окружающих. Либо о любознательности, желании соучаствовать как можно в большем числе дел окружающих, завоевании себе места под солнцем, увлеченности своей деятельностью, смелости предприятий в соответствии со значением детали-символа (крылья или щупальца и т.д.). Украшающие детали говорят о демонстративности, склонности обращать на себя внимание окружающих, манерности (например, лошадь или её несуществующее подобие в султане из павлиньих перьев).

Хвосты выражают отношение к собственным действиям, решениям, выводам, к своей вербальной продукции, судя по тому, повернуты ли эти хвосты вправо (на листе) или влево. Хвосты повернуты вправо – отношение к своим действиям и поведению. Влево – отношение к своим мыслям, решениям; к упущенным возможностям, к собственной нерешительности. Положительная и отрицательная окраска этого отношения выражена направлением хвоста вверх (уверенно, положительно, бодро) или падающим движением вниз(недовольство собой, сомнение в собственной правоте, сожаление о сделанном, сказанном, раскаяние и т.п.). Обратите внимание на хвосты, состоящие из нескольких, иногда повторяющихся звеньев, на особенно пышные хвосты, особенно длинные и иногда разветвленные.

Контуры фигуры анализируются по наличию или отсутствию выступов (типа щитов, панцирей, игл), прорисовки и затемнения линии контура. Это защита от окружающих, агрессивная – если она выполнена в острых углах; со страхом и тревогой – если имеет место затемнение, «запачкивание» контурное линии; с опасением, подозрительностью – если поставлены щиты, «заслоны», линия удвоена. Направленность такой защиты определяется соответственно пространственному расположению. Дополнительная прорисовка верхнего контура фигуры свидетельствуют о защите против выше стоящих лиц, против людей, имеющих возможность наложить запрет, ограничение, осуществить принуждение. Это защита против старших по возрасту, родителей, учителей, начальников, руководителей. Защита по нижнему контуру – защита против насмешек, непризнания, отсутствия авторитета у нижестоящих подчиненных, младших, боязнь осуждения. Боковые контуры – недифференцированная опасливость и готовность к самозащите любого порядка и в разных ситуациях. Та же самая трактовка применяется к элементам «защиты», расположенным не по контуру, а внутри контура, на самом корпусе животного. Справа – больше в процессе деятельности (реальной), слева – больше защита в своих мнений, убеждений, вкусов.

Общая энергия. Оценивается количество изображенных деталей. Было ли изображено только необходимое количество, чтобы дать представление о придуманном несуществующем животном (тело, голова, конечности или тело, хвост, крылья и т.п.): с заполненным контуром, без штриховки и дополнительных линий и частей, просто примитивный контур, или имеет место щедрое изображение не только необходимых, но и усложняющих конструкцию дополнительных деталей. Соответственно, чем больше составных частей и элементов у животного, кроме самых необходимых, тем выше внутренняя энергия человека. В обратном случае – экономия энергии, астеничность организма, возможно, так проявляется хроническое соматическое заболевание. То же подтверждается характером линии: слабая паутинообразная линия, «возит карандашом по бумаге», не нажимая на него, говорит о дефиците энергии. Обратный же характер линий – жирная с нажимом – не является полярным: это не энергия, а тревожность. Следует обратить внимание на резко продавленные линии, видимые даже на обратной стороне листа (судорожный, высокий тонус мышц рисующей руки) – резкая тревожность. Обратите внимание также на то, какая деталь, какой символ выполнен таким образом. Так можно определить к чему привязана тревога.

Оценка характера линий (дубляж линии, небрежность, неаккуратность линий соединений, зачернение частей рисунка, «запачкивание», отклонение от вертикальной оси стереотипности линий и т.д.). Оценка осуществляется так же, как и при анализе пиктограммы. Те же фрагментарность линий и форм, незаконченность, оборванность рисунка.

Тематически животные делятся на угрожаемых, угрожающих, нейтральных. Это отношение к собственной персоне и своему «Я», представление о своем положении в мире, как бы идентификация себя по значимости (с зайцем, львом, букашкой, слоном, собакой и т.д.). В данном случае рисуемое животное – представитель самого рисующего.

Уподобление рисуемого животного человеку, начиная с постановки животного в положение прямохождения, т.е. на две лапы, вместо четырех или более, и заканчивая одеванием животного в человеческую одежду (штаны, юбки, банты, пояса, платье), включая похожесть морды на лицо, ног и лап на руки, - свидетельствуют об инфальтивности, эмоциональной незрелости, соответственно степени выраженности «очеловечивания» животного. Механизм сходен (и параллелен) аллегорическому значению животных и их характеру в сказках, притчах и т.п.

Степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером углов в рисунке, независимо от их связи с той или ной деталью изображения. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии – когти, зубы, клювы. Следует обратить внимание также на акцентировку сексуальных признаков – вымени, сосков, груди при человекообразной фигуре и др. Это отражение отношения к полу, вплоть до фиксации на проблеме секса.

Фигура круга(особенно ничем не заполненного) символизирует и выражает тенденцию к скрытности, замкнутость, закрытость своего внутреннего мира, нежелание давать сведения о себе окружающим, наконец, нежелание подвергаться тестированию. Такие рисунки обычно дают очень ограниченное количество данных для анализа.

Обратите внимание на случаи вмонтирования механических частей в тело «животного»: постановка животного на постамент, тракторные или танковые гусеницы, треножник; прикрепление к голове пропеллера, винта; вмонтирование в глаза электроламп, в тело и конечности животного – рукояток, клавиш и антенн. Переизбыток таких элементов в совокупности с особенностями рассказа о жизни животного, наблюдается чаще у больных шизофренией и глубоких шизоидов В случае тестирования здоровых людей – возможна акцентуация по шизоидному типу.

Творческие возможности выражены обычно количеством сочетающихся в фигуре элементов. Банальность, отсутствие творческого начала принимают форму «готового, существующего животного (люди, лошади, собаки, свиньи, рыбы). К нему лишь приделывается «готовая», существующая деталь, чтобы нарисованное животное несуществующим, - кошка с крыльями, рыба с перьями, собака с ластами и т.п. Оригинальность выражается в форме построения фигуры из элементов, а не целых заготовок.

Название может выражать рациональное соединение смысловых частей (летающий заяц, «бегемот», «мухожер» и т.д.). Другой вариант – словообразование с книжно-научным, иногда латинским суффиксом или окончанием («роталетус» и т.п.). Первое свидетельствует о рациональности, конкретной установке при ориентировке и адаптации; второе – о демонстративности, направленной главным образом на демонстрацию собственного разума, эрудиции, знаний. Встречаются названия поверхностно-звуковые без всякого осмысления («лялие»), знаменующие легкомысленное отношение к окружающим, неумение учитывать сигнал опасности, наличие эффективных критериев на основе мышления, перевес эстетических элементов в суждениях над рациональными.

Наблюдаются иронически-юмористические названия («риночурка», «пузыренд» и т.п.) – при соответственно иронически-снисходительном отношении к окружающих. Инфальтивные названия имеют обычно повторяющимися элементами («тру-тру», «лю-лю», «кус-кус» и т.п.). Склонность к фантазированию, чаще защитного порядка, выражена обычно удлиненными названиям(«аберосинотикдирон», «гулобарниклетамиешиния» и т.п.).

Далее проведите анализ текста или рассказа о жизни животного. В случае возникшей идентификации человека и рисованного животного ищите аналогии рассказа с элементами реальной жизни человека. По сути, вы получаете завуалированное самоописание человека, которое, не стоит воспринимать прямо буквально, но стоит пробовать искать намеки на истину. Например, несуществующее животное мечтает о полете на Марс, то это желание в таком виде не приписывается человеку. Но можно попытаться выяснить, что понимается человеком под этим путешествием? Зачем ему эта поездка? Смена ли обстановки, возможность ли получить яркие переживания, может это просто символ детства или попытка туда вернуться или попытка найти кого-то или что-то на Марсе, чего он не может найти там, где он живет сейчас? Получить подробности можно или с помощью беседы или с помощью тех данных, которые вам дал сам рисунок. Еще раз заметим, что проективные методики подразумевают творческий подход и большой опыт работы с ними. А также содержат в себе столько информации, что её никогда не получится проинтерпретировать до конца.

Приложение 2

**Устранение страхов с помощью изотерапии.**

Рисование представляет собой естественную возможность для развития воображения, гибкости и пластичности мышления. Действительно, дети, которые любят рисовать, отличаются большей фантазией, непосредственностью в выражении чувств и гибкости суждений. Они легко могут представить себя на месте того или иного человека или персонажа рисунка и выразить свое отношение к нему, поскольку это же происходит каждый раз в процессе рисования. Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами.

Повторное переживание страха при отображении на рисунке приводит к ослаблению его травмирующего звучания. Отождествляя себя положительными и сильными ,уверенными в себе героями, ребенок борется со злом: отрубает голову дракону, защищает близких, побеждает врагов и т.д. Здесь нет места бессилию, невозможности постоять за себя, а есть ощущение силы, геройства, то есть бесстрашия и способности противостоять злу и насилию.

Рисование неотрывно от эмоций удовольствия, радости, восторга, восхищения, даже гнева, но только не страха и печали.

Рисование, таким образом, выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, моделирования взаимоотношений и выражения эмоций, в том числе отрицательных и негативных. Однако это не означает, что активно рисующий ребенок ничего не боится, просто у него уменьшается вероятность появления страхов, что само по себе имеет немаловажное значение для психического развития.

В любом возрасте психологическим препятствием для рисования страхов может быть страх сделать что-либо неправильно, когда ребенок заранее переживает свою неудачу, то есть представляет её проигрывает в воображении. Обычно его так настраивают родители, и не следует ожидать, что их отпрыск без колебаний выполнит задание. Из специально проведенного анализа следует, что если оба родителя имеют тревожно-мнительный характер, то эффект от рисования страхов у детей снижается вдвое; если только один родитель с таким характером, то эффект, то эффект хуже в 1,5 раза. Отрицательно влияют на результат рисования страхов неврозы и заболевания внутренних органов на нервной почве у родителей. Причина – отсутствие жизнерадостности в семье, бесконечные разговоры о самочувствии, тревожно-мнительная фиксация на болезненном состоянии. В подобной атмосфере дети меньше рисуют и играют, на рисунках заметно преобладание черного и серого цвета.

Чем менее строги и ограничительны родители в воспитании детей, тем более успешно рисование страхов, в то время как излишняя строгость и повсеместные запреты могут снизить его эффект от страха не оправдать ожиданий родителей, нарисовать плохо или не нарисовать вообще В последнем случае необходимо не только изменить отношение взрослых, но и стремиться всячески поощрять рисование детей, поддерживать и хвалить при этом, даже за сам факт рисования. Если семья неполная по разным причинам, тогда эффект от рисования страхов менее выражен из-за отсутствия отца, исторически защищавшего семью от внешней опасности. В полной семье эффект от рисования может быть подорван конфликтами между родителями, особенно если они не склонны признавать сам факт их существования. Наличие постоянных и непредсказуемых угроз семейному благополучию или, другими словами, отсутствие чувства безопасности и уверенности в прочности семейных отношений повышает, как мы знаем, количество страхов у детей. К тому же страхи оживают вновь, поскольку не меняется отрицательная эмоциональная атмосфера в семье. Поэтому, какие бы усилия ни прилагали конфликтные между собой родители к устранению страхов у детей через рисование, результат всегда один и тот же: в 4-5 раз хуже, чем в дружных семьях. В первую очередь, посредством рисования удается удалить страхи, порожденные воображением, то есть то, что никогда не происходило, но может произойти в представлении ребенка. Затем по степени успешности идут страхи, основанные на реальных травмирующих событиях, но произошедших достаточно давно и оставивших не очень выраженный к настоящему времени эмоциональный след в памяти ребенка.

Недостаточный эффект от рисования страхов наблюдается, когда то или иное пугающее событие, например застревание в лифте, укус собаки, избиение, пожар и т.д., было недавно. По этическим соображениям нельзя просить ребенка отобразить страх смерти родителей.

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

Страхи рисуются карандашами, фломастерами или красками. Последние больше подходят для дошкольников, так как позволяют делать широкие мазки. Фломастерами охотно пользуются младшие школьники. Подростки 12-13 лет предпочитают карандаши, что дает возможность детализировать изображение и стирать то, что не нравится. Хотя большинство детей все предпочитают набор фломастеров. Им должна быть предоставлена возможность выбора, облегчающая саму процедуру рисования.

Теперь хочется сказать несколько слов о том, кто дает задание рисовать страх. Ели это посторонний и доброжелательно настроенный человек, то эффект от рисования оказывается более высоким, чем когда задание дают родители. Особенно это заметно, когда родители дискредитировали себя в представлении детей и пытаются устранить их страхи, скрывая собственные.

Роль психолога должна быть понятна ребенку, а время беседы для выявления страхов согласованно заранее. Для неё нужно не менее 20-30 минут и спокойная обстановка. Окружающих следует предупредить о недопустимости прерывания беседы. Если дети не достигли подросткового возраста, целесообразно предложить в качестве своеобразной психологической разминки поиграть немного самостоятельно. Реквизит для игры самый разнообразный: домик из больших кубиков, в нем кровать, столик, шкаф; теремок, в котором обитают различные животные. Елочки, имитирующие лес; оставленная Бабой Ягой метла. Барабан, танк, пушка, робот; тряпичные куклы, надеваемые на руку, обычные куклы, изображающие людей, животных и сказочных персонажей. Предметы медицинского обихода и т.д. Отношение к ним позволит обнаружить те страхи, которые будут забыты или скрыты при беседе. Скованность и неестественность поведения, напряженность говорят, как о неумении играть, так и о страхе, который выражается соответствующей мимикой и избеганием в игре различных персонажей или предметов.

После установления контакта переходят к беседе, цель которой выявить страхи. Начать спрашивать о страхах можно у дошкольников и в процессе самой игры, как бы между прочим вкрапливая вопросы в игровые паузы. Психолог не сидит за столом, а находится рядом с играющим, присев на корточки, если это маленький ребенок. Избежать усталости и пресыщения вопросами помогает очередная смена предметной игры и непосредственное участие в ней. В разговоре стараются не повышать голос, не делать эмоциональных и смысловых акцентов в произношении. После небольшой паузы переходят к выяснению следующего страха. Все выявленные страхи сообщаются родителям при отдельной беседе с тем, чтобы они могли организовать рисование страхов дома. Поясняется, как можно отобразить отдельные страхи, если ребенок спросит об этом.

После диагностики страхов следует поиграть с ребенком и родителем в подвижные игры типа бросания мяча, пятнашек, игры в кегли. Всем этим создается жизнерадостная атмосфера, противостоящая эмоционально отрицательному воздействию страха.

 В конце игры нужно обязательно отметить успехи детей, похвалить, пожать руку и предложить нарисовать страхи дома, сказав: «Нарисуй то, чего ты боишься. Каждый страх на отдельном листе». У дошкольников список страхов находятся у родителей, школьники записывают под диктовку. Во всех случаях не говорится о необходимости рисовать себя, достаточно на первый раз, чтобы ребенок изобразил сам объект страха. Отводится на задание обычно две недели. Затем ребенок опять приходит со всеми домочадцами на игровое занятие, на которое он заодно приносит свои рисунки. Тем самым устраняется лишняя фиксация на страхах и на самой работе по их преодолению. Все идет как бы параллельно, вместе с доставляющей удовольствие игрой. Тогда исключается только вербальное воздействие, голый рационализм, бескомпромиссный принцип нарисовать страхи во чтобы то ни стало. К тому же взрослым дополнительно сообщается о необходимости как можно больше играть с детьми в подвижные, эмоциональные игры. Не нужно требовать от детей быстрого рисование всех страхов, как и стопроцентного выполнения плана рисования. Гораздо лучше поддержать, посочувствовать, напомнить и при затруднениях подсказать детям свои варианты.

Когда дается задание, то не говорится, что это обязательно избавит от страхов, так как повышенные ожидания в отношении результатов могут послужить препятствием для преодоления страхов. Особенно нужно быть осторожными при навязчивых страхах, возникающих на фоне заостренного чувства долга, когда любые неудачи переживаются крайне болезненно и ведут к ухудшению общего состояния. Лучше всего сказать, что рисование страхов поможет их преодолению и что не важно, как они будут изображены, главное – нарисовать их все без исключения фломастерами, красками или цветными карандашами и каждый страх на отдельном листе. Рисовать лучше совершенно самостоятельно, без помощи взрослых.

Сам факт получения задания, таким образом, организует деятельность детей и мобилизует их на борьбу со своими страхами. Весьма непросто начать рисовать страхи. Нередко проходит несколько дней, пока ребенок решится приступить к выполнению задания. Так преодолевается внутренний психологический барьер – страх страха. Решиться рисовать – это значит непосредственно соприкоснуться со страхом, встретиться с ним лицом к лицу и целенаправленным, волевым усилием удерживать его в памяти до тех пор, пока он не будет изображен на рисунке. Вместе с тем, осознание условности изображения страха на рисунке уже само по себе способствует уменьшению его травмирующего звучания. В процессе рисования объект страха уже не представляет собой застывшее психическое образование, поскольку сознательно подвергается манипуляции и творчески преобразуется как художественный образ. Проявляющийся при рисовании интерес постепенно гасит эмоцию страха, заменяя её волевым сосредоточением и удовлетворением от выполненного задания. Незримую поддержку оказывает и сам факт участия психолога, давшего это задание, которому можно затем доверить свои рисунки и тем самым как бы освободиться от изображенных на них страхов.

Если ребенок не нарисовал все страхи к назначенному дню, визит или отодвигается на неделю, или проводится обсуждение уже имеющихся рисунков. Похвалить за успехи и проиграть некоторые страхи в увлекательной, захватывающей воображение игре гораздо лучше, чем ругать или стыдить за невыполненное задание. Тогда и психолог будет восприниматься не как указующий перст, а как взрослый, верящий ребенку и готовый всегда прийти к нему на помощь.

На беседе существенно присутствие обоих родителей и других участвующих в воспитании взрослых. Положительное действие будет и от участия в обсуждении рисунков и в игре братьев и сестер. Подобная эмоционально-положительная группа повышает ответственность за принимаемые решения о наличии или отсутствии страха и заодно действует мобилизующим образом. Беседе, как и первый раз при выявлении страхов, предшествует игра, имеющая более динамичный, эмоционально насыщенный характер. Обычно в качестве такой эмоциональной разминки выступают пятнашки, преодоление каких-либо препятствий или игры с мячом.

Затем все садятся полукругом так, чтобы удобно было рассматривать рисунки, находящиеся в руках психолога. Порядок предъявленных для обсуждения рисунков не имеет значения. Однако можно начинать и с более легко устранимых страхов – воды (у мальчиков и девочек), открытого пространства и крови (у мальчиков), врачей, болезней, страшных снов и животных (у девочек). Практически мы рассматриваем страхи, предварительно перемешав их, как колоду карт.

Каждый рисунок показывается всем присутствующим, в то время как ребенок рассказывает о том, что изображено на рисунке, то есть конкретизирует свой страх. Раньше это было трудноосуществимо, страх возникал от одного лишь представления и не мог быть обозначен словами. Подобная преграда только повышала внутреннее напряжение и удерживала страх в фиксированном состоянии. Теперь же ребенок достаточно свободно говорит о страхе, осознанно управляя им в разговоре с человеком, которому он верит и который может понять его переживания. Важно не стесняться и говорить, как есть страх все равно будет устранен – если не рисунками, то другими способами.

После просмотра первого рисунка следует реплика психолога: «Ты нарисовал этот страх, а теперь скажи, боишься его или нет?». В дальнейшем фраза постепенно укорачивается: «Боишься или перестал?» - и ближе к концу звучит как: «Боишься – не боишься?». Все слова произносятся ровным, но не монотонным голосом. Скорее, он имеет эмоционально приподнятый и как бы «торжественный» оттенок. Вместе с тем следует избегать искусственного внушения отсутствия страха: «Теперь не боишься?». Поскольку эта фраза носит слишком обязывающий характер, то ребенок может согласиться, лишь бы не противоречить и благополучно пережить данный момент. Если внимательно проанализировать приведенную первый раз фразу: «ты нарисовал этот страх, а теперь скажи, боишься ты его или нет?», то в ней и так можно обнаружить один внушающий фрагмент, а именно сочетание «…а теперь…». В какой-то мере это призыв, выражение надежды, ободрение и оптимистический настрой при обсуждении рисования страхов.

Такое же воздействие будет и от привлечения внимания присутствующих к самому характеру изображения страха. «Как это сделано интересно, с выдумкой. Взрослый не смог бы так нарисовать. И цвета подобраны как надо, и расположение фигур подходящее» и т.п. Этим немудреным способом удается повысить активность и заинтересованность ребенка в совместном со взрослыми предприятии по устранению страхов. Тем более, что после каждого рисунка, вопроса психолога и ответа ребенка выражается одобрение «Так, хорошо, что дальше?».

После окончания обсуждения страхов называются и показываются те рисунки, в отношении которых достигнут положительный эффект. Автора надо похвалить, дружески похлопать по плечу, пожать руку, подарить игрушку. Далее надо сказать, что рисунки с его бывшими страхами останутся на все время у психолога, который, таким образом, «принял из к себе», освободив от них ребенка. Если это дошкольник, то упоминается, что страхи отныне будут «находится» в ящике стола или шкафу, «закрыты» там навсегда, подобно джину в бутылке.

После обсуждения снова предлагается игра, в которой все активно участвуют. Она имеет подвижный характер, требует выдержки и содержит некоторый риск, например игра в кегли, сражение на деревянных шпагах, стрельба присосками из пистолета или лука. Игра строится так, что бы ребенок обязательно сумел выиграть, что ещё больше повышает его уверенность в себе. С согласия детей можно поиграть в некоторые из только что «снятых с повестки дня» страхов, скажем, спрыгнуть с тумбочки, пролезть через несколько стульев. Воспроизвести обстановку медицинского кабинета и т.д.

 В конце встречи рисунки, на которых изображены оставшиеся страхи, отдаются обратно со словами: «А теперь нарисуй так, чтобы было видно, что ты не боишься, и принеси мне опять свои рисунки». Это подразумевает, что нужно нарисовать не только объект страха, как в первый раз, но и обязательно себя не боящимся. Скажем, не ребенок убегает от Бабы Яги, а она от него; он уже не плачет от боли; сражается с драконом; плывет по воде и летит на самолете. Здесь очевиден эффект внушения – установки на преодолении страха в воображении путем его определенного, заданного графического изображения. Происходит мобилизация всех психических ресурсов ребенка на деятельное противодействие страхам в жизнеутверждающей, активной позиции творца. Срабатывает и феномен групповой поддержки. Ребенок уже не один на один со своими страхами – они вышли наружу, потеряли свой ореол исключительности, да и поблекли после их предыдущего изображения. К тому же психолог , родители создают психологически благоприятное поле поддержки и веры в его способность справиться со страхами.

Новый, сделанный дома, рисунок с изображением себя как победившего страх прикрепляется к старому, и, когда все рисунки или большинство из них готовы, организуется встреча с психологом. В среднем на рисование себя, как на боящегося, уходит 2 недели. И нужно заранее назначить встречу. Для неё организуется как можно больше подвижных, спортивных игр, прогулок, экскурсий и по возможности не допускаются конфликтные ситуации в семье.

 Помимо рисунков страхи могут быть воплощены в виде специально сделанных дома масок, фигурок из пластилина, конструкций из подручных материалов. Например, паука можно сделать из проволочки и материи, дракона – из веревочек на палке и т.д. Когда подобные поделки – плод совместной деятельности детей и родителей, результаты устранения страхов, как правило, лучше, особенно при участии отца.

На данной, третьей по счету, встрече, (первая – диагностическая) так же предлагается вначале игра, но уже с учетом прошедших ранее страхов. Для этого на игровой площадке среди различных предметов находятся отражающие прежние страхи маски, куклы. Ненавязчиво предоставляется возможность поиграть с ними, что усиливает достигнутый эффект.

После игры-разминки проводится обсуждение задания с установкой: «Сейчас мы будем смотреть твои рисунки, и спрашивать, боишься ли ты теперь или не боишься?». Положительный результат каждый раз подкрепляется похвалой6 «Так, молодец, хорошо!». За обсуждением следует опять игра, успехи в которой поощряются наградой в виде игрушки, книжки или значка.

Эффект устранения страхов достаточно выражен и устойчив и составляет 50% при изображении страхов по типу «боюсь» и 80-85% от оставшихся страхов – при изображении себя в активной, противостоящей страху позиции. Если ребенок и первый раз рисует себя, а не только источник страха, то эффект сразу выше. Если же автор не включает себя и на втором рисунке, где он «обязан» быть по инструкции, то это указывает или на исключительную интенсивность страха, или на его навязчивый характер, что обычно сочетается при фобии.

Возникает вопрос: а нельзя ли сразу предложить детям рисовать себя как не боящихся, сэкономить, так сказать, время? Да, можно, но эффект будет ниже и не такой стойкий. Нужно время, чтобы ребенок сам преодолел внутренний психологический барьер неуверенности и страха своих страхов, тогда произойдет постепенная дезактулизация страха в его сознании и разовьется вера в свои силы, возможности, способности. Оставшиеся страхи можно проиграть по сочиненным на их тему историям.