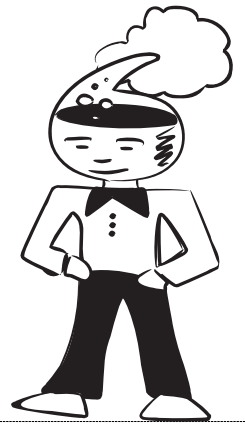
Н. Маленкова
Цветогеометрический рисунок «Я и другие»
85 – 88

ЦВЕТОГЕОМЕТРИЧЕСКИЙ РИСУНОК «Я И ДРУГИЕ»

Н. МАЛЕНКОВА

Прежде чем начать применять психологическую методику на других, нужно её опробовать на себе. Поэтому до того, как вы начнёте читать данную статью, выполните небольшое задание. Приготовьте лист белой бумаги формата А-4, простой и цветные карандаши, ластик. Работайте самостоятельно. Расположите лист бумаги горизонтально. Постарайтесь представить себя в виде одной геометрической фигуры определённой формы, цвета и размера. Нарисуйте эту фигуру в центре листа. Вы можете использовать любой карандаш. Качество рисования не имеет эстетического значения. Далее, также используя карандаши, изобразите последовательно людей, которые вас окружают, также в виде геометрических фигур: один человек — одна фигура. Спасибо, теперь можно продолжить чтение статьи.



Знакомство и общение с новыми людьми, с одной стороны, очень привлекательно и является одним из ведущих мотивов поездки детей и подростков в лагерь, с другой стороны, это может стать проблемой. У хорошего вожатого много времени и сил уходит на то, чтобы выстраивать позитивные межличностные отношения и корректировать негативные. Особенно это актуально в работе с подростками, для которых, как известно, ведущей деятельностью является общение со сверстниками.

Одним из инструментов индивидуальной беседы вожатого и воспитанника может стать проективный цветогеометрический рисунок «Я и другие» (здесь и далее — ЦГР «Я и другие»). Дан-

ная методика была разработана автором статьи как диагностическое и коррекционное средство в индивидуальном психолого-педагогическом консультировании детей и взрослых. Когда у человека есть проблема (а беспроблемных людей не бывает), полезно поискать ресурс для решения проблемы среди окружающих людей. Даже если таковые не находятся, можно подумать, ***кто ещё*** мог бы помочь в решении проблемы, а дальше — ***где*** с такими людьми можно было бы познакомиться и ***как*** **наладить отношения**. И ещё: ***как измениться самому***, чтобы проблема решалась.

Вожатый может использовать ЦГР «Я и другие» как некий алгоритм для индивидуальной беседы. Положительный эффект будет только в том случае, если с воспитанником сложились отношения, основанные на взаимном доверии, если вожатый готов к безоценочному принятию и гарантирует конфиденциальность. В данном случае не ставится диагностическая задача, главное — помочь ребёнку или подростку оценить себя, своё окружение, оптимизировать межличностные отношения.

Процедура предполагает, что в беседе участвуют двое. Материальное обеспечение — белые листы бумаги формата А-4, цветные и простой карандаши, ластик. Вожатый предлагает воспитаннику выполнить рисунок, а потом обсудить его.

Инструкция — часть первая: «Расположи лист бумаги горизонтально. Постарайся представить себя в виде одной геометрической фигуры определённой формы, цвета и размера. Нарисуй эту фигуру в центре листа. Ты можешь использовать любой карандаш». На все уточняющие вопросы рисующего следует отвечать как можно менее конкретно (как это принято в проективных рисуночных методиках): «Нарисуй так, как тебе кажется наиболее правильным». Или: «Нарисуй так, как ты чувствуешь». «Качество рисования не имеет эстетического значения, нарисуй так, как ты сможешь, главное — получи удовольствие от процесса творчества и созидания».

Инструкция — часть вторая: «А теперь, также используя карандаши, изобрази людей, которые тебя окружают, также в виде геометрических фигур: один человек — одна фигура». На вопросы рисующего: «Надо изобразить всё человечество или только мою семью и моих друзей?», «Можно, чтобы одна фигура заходила на другую?», «Можно повторять цвета и фигуры, изображая разных людей?» и т.д. — ответы опять должны быть наиболее неопределёнными с общим смыслом: «Нарисуй, как хочешь».

Когда рисунок готов, у вожатого может возникнуть соблазн дать свои собственные интерпретации, основываясь на канонических интерпретациях известных проективных методик. Например, тест Люшера традиционно приписывает синему цвету — спокойствие и удовлетворённость; сине-зелёному — настойчивость и упрямство; красно-оранжевому — агрессивность и, в том числе, сексуальность; жёлтому — экспансивность и весёлость; чёрному — тревожность и печаль. Психогеометрический тест интерпретирует доминирующие черты характера и способы поведения, основываясь на ассоциации человека с геометрической фигурой: квадрат — неутомимый труженик и эрудит в своей области, любитель порядка; треугольник — энергичный, уверенный в себе, целенаправленный лидер; круг — прирождённый психолог, миротворец, ценящий общение с людьми и умеющий быть эмпатийным; зигзаг — креативный, экспрессивный, инакомыслящий идеалист. И так далее. Однако, общаясь с конкретным человеком, нельзя навязывать ему интерпретации, которые были выведены методами математической статистики и теории вероятности — каждый человек уникален, и его интерпретация должна быть услышана и принята как единственно верная.

Задача вожатого — создать комфортное пространство, где воспитанник должен сам попытаться стать исследователем и интерпретатором своего рисунка. Здесь может помочь последовательность изучения рисунка, которую задаёт вожатый.

Во-первых, обсуждается фигура, символизирующая автора: её местоположение, размер, форма, цвет. Каждый раз вожатый должен спрашивать: «Почему ты нарисовал именно так? Постарайся сам найти объяснение». Например: «Я просил тебя нарисовать фигуру в центре листа, а ты нарисовал в правом нижнем углу?» Здесь ответом может быть: «Я стесняюсь быть в центре» (низкая самооценка?), или: «Рисую там, где захочу» (конфронтирует?), или: «Я хотел как художник — поставить свою подпись в правом нижнем углу» (оригинальничает?). Размер нарисованной фигуры нужно анализировать через сравнение с авторским стилем рисования и письма — может быть, человек всегда пишет крупно, размашисто, поэтому фигуру «Я» нарисовал крупно. И наоборот: мелко пишет — мелко нарисовал. Но если пишет крупно, а нарисовал фигуру «Я» мелкой, необходимо выяснить, почему: неадекватно занижена самооценка? интересы и эмоции перенесены на другого, более значительного в данный момент для него человека? «наказывает» себя за что-то? находится под давлением других людей? делает вид, что не придаёт значения своим проблемам?

Очень интересно обсуждать выбранную автором рисунка для себя геометрическую фигуру: она простая или сложная, многогранная? плоская или объёмная? интенсивно закрашенная или прозрачная (как будто стеклянная)? Один молодой человек, изобразивший треугольник, стоящий на острой вершине, с гордостью сказал: «Это символизирует меня как мужчину», — и было видно, что ему это очень приятно. Хотя традиционные интерпретации пояснили бы этот треугольник как нежизнеспособный — неустойчиво стоящий и готовый к падению.

Выбор цвета также индивидуален. Опыт проведения подобных бесед с подростками показал, что, например, чёрный цвет часто бывает очень ресурсным: мама девочки — брюнетка, предпочитает классическое сочетание чёрного и белого в одежде даже дома, и девочка считает чёрный цвет маминым — «самым лучшим на свете». Вспоминаю одного подростка, которого раздражал красный цвет как «слишком нагло о себе заявляющий». Страх люди рисуют разными карандашами: красным, чёрным, зелёным, фиолетовым, белым, жёлтым… — так проявляется индивидуальность каждого. Поэтому каждый раз нужно уточнять: «Что ***для тебя*** значит этот цвет? Какие состояния ассоциируются с ним? Он тебе нравится?». Обычно людям нравится цвет, выбранный для себя. Забавно, что часто именно этот цвет присутствует в их гардеробе и в тот момент, когда он рисует. Если воспитанник назвал своим нелюбимым цветом тот, который он использовал для фигуры «Я», можно предложить ему поразмышлять, почему так: нет самопринятия? находится в состоянии самосовершенствования? что-то или кто-то мешает человеку быть тем, кем он хотел бы быть?

Во-вторых обсуждаются фигуры, символизирующие других людей. Обсуждение удобнее вести последовательно: какую фигуру нарисовал второй после фигуры «Я»? почему? что означает её форма, цвет, размер, удалённость от фигуры «Я»? отражает ли рисунок реальную ситуацию в общении с этим человеком? Обычно ближе к фигуре «Я» располагаются более близкие и значимые люди, также они изображаются одними из первых. Далее по обозначенной схеме обсуждается третья фигура, четвёртая, и так далее. В конце можно спросить автора: «Если бы была возможность, хотелось ли что-нибудь изменить в расстановке фигур — подвинуть, убрать, добавить, перерисовать какую-либо фигуру?»

В-третьих, обязательно нужно обратить внимание на присутствие в рисунке странностей. Например, одна из фигур слишком выделяется на фоне остальных (один подросток нарисовал всех небольшими разноцветными фигурами в правой стороне листа, а в левой — огромный стального цвета вращающийся слева-направо цилиндр, который вот-вот «наедет» на маленькие фигуры — этот цилиндр оказался бабушкой молодого человека, которая держит в страхе и повиновении всю семью и его); была нарушена инструкция, и все люди изображены геометрическими фигурами, а кто-то изображён портретно (почему?); вместо людей имеются животные (любимая собака на второй позиции, на третьей — любимый попугай) или неживые объекты (часто — компьютер); отсутствуют ключевые фигуры (например, на рисунке нет мамы, хотя вожатому известно, что ребёнок из полной и благополучной семьи); присутствуют умершие люди (если недавно умершие близкие — значит, воспитанник переживает горе, если давно умершие или не являющиеся родственниками или близкими знакомыми автору, то важно выяснить — что эти люди значат в его жизни? кто из живых мог бы заменить их в реальной жизни?) и т.д.

В-четвёртых, можно проанализировать соотношение в окружении автора: взрослых людей и сверстников; приятных и неприятных людей; людей, от которых он только получает блага (материальные и нематериальные) и людей, которым он эти блага даёт; людей, которые его могут выручить в трудную минуту (конкретно: какие люди чем могут помочь), и которые — не выручат, и т.д.

В-пятых, можно предложить автору взять новый чистый лист бумаги и нарисовать себя и своё окружение (также с помощью цвета и геометрии) так, как хотелось бы — то есть идеальный вариант. А потом обсудить, сравнивая два рисунка, что можно сделать, чтобы приблизиться к «идеалу», а что нужно принять как условие, на которое повлиять нельзя.

В конце вожатый должен отдать рисунки автору и ещё раз сказать, что он будет сохранять в тайне от других информацию, которую воспитанник не хотел бы выносить за пределы беседы с вожатым. Признаком успешно проведённого диалога обычно являются позитивные перемены в воспитаннике — его поведении, общении, самооценке. Беседа с использованием ЦГР, несомненно, является полезной и для вожатого — она даёт ему возможность лучше узнать своего воспитанника и лучше взаимодействовать с ним.

Рекомендуется использовать ЦГР «Я и другие», начиная с младшей школы. Был опыт применения данной методики с дошкольниками, но они, во-первых, имеют сложности с символизацией (им проще нарисовать друга портретно, чем представить его в виде фигуры), во-вторых, они не так много знают геометрических фигур, и тем более плохо могут из изображать, в третьих, их речь и общий уровень развития не даст подробной картины — с ними проще работать, используя игрушки и проективную игру.

Рекомендуемая литература

1. *Венгер А.Л.* Психологические рисуночные тесты. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 160 с: ил.

2. Восьмицветовой тест Люшера — в любом издании.

3. Психогеометрический тест — в любом издании.

4. *Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.* Психология и психотерапия семьи. СПб.: Издательство «Питер», 1999. С. 301–304. «Семейная социограмма».