

УПРАЖНЕНИЕ «ДЕРЕВО»: ОТ ЧАСТИ К ЦЕЛОМУ.

ДИАГНОСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ ГРУППОВОГО ПРОЦЕССА

Т. Гришкова

За каждым поступком ребёнка или взрослого стоит уникальная комбинация стремлений, желаний, нравственных устоев, эмоциональных переживаний, т.е. внутренний мир человека. Как заглянуть в этот мир, чтобы лучше понимать душевные переживания человека, помочь ему преодолеть конфликт и сделать свой выбор? Одним из инструментов, помогающих психологу на этом пути, является арт-терапия, в частности работа с рисунком.

Благодаря рисунку человек знакомится сам с собой и может переосмысливать события. Если же посмотреть на сам процесс арт-терапии, то внешний мир предоставил для контакта бумагу; человек — какую-то часть своего внутреннего мира, какую-то часть себя; рисунок на бумаге — это контакт внутреннего и внешнего миров, их взаимодействие. Вынося внутреннее во внешний мир, человек изменяет свой внутренний мир, снимает напряжение, выводит себя из бездействия и закрытости к осмысленному действию; таким образом изображение открывает возможность самоизлечения, саморазвития и самопознания.

Часто, работая с подростками, сталкиваешься с необходимостью показать ребятам степень сплоченности в их группе, стратегию поведения каждого участника, притязание на лидерство, а самое главное, выявить для каждого ученика его место в группе. Одним из методов, позволяющих сделать это, является арт-терапевтическое упражнение «Дерево».

Мое первое знакомство с этим упражнением состоялось после прочтения книги Гертруды Шоттенлоэр «Рисунок и образ в гештальт-терапии». Упражнение мне показалось доступным, глубоким и интересным, я стала использовать его в своей работе, немного изменив упражнение и расширив возрастной диапазон применения.

Дерево

Это упражнение подходит для детей старшего возраста, начиная с 4-го класса, и подростков; его можно использовать и для взрослых. Отли-

чие состоит в глубине процессов, в которые вовлекаются участники группы, и целях, которые ставятся перед ними.

Упражнение «Дерево» отражает динамику групповых процессов в группе, т.к. направлено *от индивидуальной части*, которой является каждый участник, *к целому*, к группе.

Цель упражнения — создание группой участников общего целостного рисунка «Дерева», при этом каждый участник на своём рабочем месте на отдельном листе бумаги создаёт свою индивидуальную часть дерева, имея при этом в виду, что целью является **общее** произведение. После рисования листы складываются так, чтобы получилось общее «Дерево» и обсуждается процесс создания группового дерева. Рисунок становится зеркалом состояния группы.

Для выполнения этого задания от каждого участника группы требуется хорошо сконцентрироваться на своей индивидуальной части и при этом иметь в виду, что целью является *общее* произведение.

Инструкция к выполнению:

1. Раскладывают листы бумаги (А4) так, чтобы они образовали большой прямоугольник или квадрат, в зависимости от числа участников в группе. Возможен вариант, при котором остаётся

один пустой лист (при нечётном числе участников).

2. Во время рисования разговаривать нельзя.

3. Ведущий говорит о том, что тема общего рисунка — дерево, т.е. готовый общий рисунок должен представлять собой дерево.

4. По команде: «Возьмите себе листы бумаги», — каждый участник выбирает себе лист, на котором он хочет рисовать.

5. Рисовать можно цветными мелками, карандашами, фломастерами, красками.

6. Каждый участник рисует свою часть на своём рабочем месте. Движение участников по аудитории во время рисования по возможности необходимо ограничить.

В школьных условиях для проведения упражнения требуется один урок: на создание общего рисунка даётся 15 минут, после рисования идёт обсуждение 20–25 минут. Упражнение может использоваться в психотерапевтических целях, при этом время проведения упражнения увеличивается до 1,5–2 часов. Оптимальное число участников группы — 9–12 человек. При этом необходимо учитывать: чем больше группа, тем продолжительнее будет процесс. Если психолог работает с большой группой детей, то возможности для обсуждения практически не остаётся, т.к. большинство детей устают слушать других. В этом случае психолог сам озвучивает

определённые позиции, делает выводы о работе отдельных участников и группы в целом.

В качестве результата участнику сразу видят меру своей способности и готовности кооперироваться. Сколько в группе жизненной силы и наполненности, насколько скуп и робок результат? Все это проявляется при использовании этого упражнения.

Когда рисунок готов, группа пробует *сложить* листы так, чтобы образовалось *одно общее дерево*. Теперь вся группа может внимательно рассмотреть рисунок и обсудить по кругу процесс создания группового дерева.

При обсуждении очень важно прояснить для каждого участника его «реальное» место в группе и стратегию поведения. Психолог может задать участникам следующие вопросы:

- Ты нарисовал свой рисунок и поместил его в это место. Как ты чувствуешь себя на этом месте, например, с краю, или в середине, сверху, внизу?
- Ты сам выбрал это место, если нет, то кто (или что) заставил(о) тебя это сделать?
- Ты доволен своим «местом»? Как с этим у тебя в жизни?
- Что ты сейчас чувствуешь?

Если участник не доволен своим «местом», психолог может предложить следующее:

- Хотел бы ты что-то изменить для себя?

При помощи рисунка подростки часто выражают то, как

они чувствуют себя в жизни: забытыми, брошенными, слабыми, неуверенными, ожесточенными, колючими...

Поэтому вопрос:

- Хотел бы ты что-то изменить для себя? — даёт возможность подростку что-то изменить внутри себя, сделать первый шаг, «сдвинуться с места».
- Теперь выбери для себя другую часть дерева, ту, которая тебе особенно нравится, и представь, что там твоё «место». Как ты чувствуешь себя там, что привносишь в целое?

В этом случае участники группы чаще выбирают тот рисунок, ту часть дерева, которая похожа на их жизненную мечту: для кого-то это — крепкий ствол, для кого-то — сочная, яркая зелень, усыпанная красивыми плодами. Когда подростки отождествляются с этим рисунком, они наполняются энергией и внутренней силой.

- Если бы ты был этой частью, как бы ты чувствовал себя в группе?
- А в жизни? Появились ли у тебя какие-то новые возможности?
- Что ты можешь делать, чего раньше не мог? Чего не можешь?
- Какой твой вклад в целое? В какой мере ты воспринимаешь свой рисунок как часть целого?

Если в результате обсуждения чувствуется, что участники напряжены или не удовлетворены результатом общего взаимодействия, можно предложить

нарисовать «Дерево» ещё раз. При этом надо предупредить, что групповое взаимодействие приносит удовлетворение тогда, когда каждый участник группы является самим собой и творит, не ограничивая себя, имея при этом в виду создание *общего целого произведения*.

При большом числе участников для того, чтобы уложиться в урок, обсуждение можно ограничить *общими вопросами*:

Что привносит каждый в общую картину? Устраивает ли это его?

Может ли группа создать «единое дерево» со стволом и кроной?

Что мешает группе создать «единое дерево»? Что делать?

Описанная методика даёт хороший результат с подростками, начиная с 6-го — 7-го класса и взрослыми; для ребят 4-го — 5-го

классов можно использовать модифицированный вариант.

Листы бумаги необходимо пронумеровать, начиная с верхнего листа. Инструкция даётся такая же, о цифрах на листах упоминать не надо. После выполнения упражнения рисунок собирается произвольно, а используя нумерацию. В результате упражнения можно выявить стратегию поведения участников и особенности группового взаимодействия. Обсуждение целесообразно ограничить общими вопросами, в этом случае гораздо важнее, чтобы ребята почувствовали, что им мешало и чего не хватало при создании общего «Дерева», и дать возможность нарисовать общий рисунок ещё раз.

Наблюдая за группой в процессе рисования, психологу важно отметить для себя *особенности группового процесса*:

Особенности группового процесса	Пояснения
Кто какой взял лист?	<i>Стремление к лидерству</i> : кто-то взял лист первым и сразу начал рисовать, кто-то ждет, а кто-то берет тот лист, который остался
Кто рисует ствол? Кто рисует крону?	<i>Позиции в группе</i> (поведение в жизни): ствол — основа дерева, на нем все держится, если нет ствола, то нет и дерева, кроны; но ствол находится в низу, а крона — наверху и она всем видна
Если рисуют несколько стволов, чья идея побеждает?	Пытается нарисовать свою часть ствола особенно ярко, с силой нажимая на карандаш. Интенсивно окрашивает свою часть, выделяя цветом

Какие усилия прикладывает каждый участник, чтобы защитить своё видение рисунка?	Пытается организовать действия группы, что кому рисовать (невербально). Пытается сообщить группе, что он рисует (невербально)
Если в группе появился лидер, насколько он может организовать работу группы в целом? В какой мере группа соглашается на это видение?	Группа приняла идею лидера, участники меняют свою позицию, подстраиваются под видение лидера: — Главное общее дело. Группа не принимает руководства, ничего не замечают, рисуют то, что решили раньше: — Не хочется подстраиваться. — Рисую, что решил
Как при этом ведёт себя каждый участник группы: изменяет ли свой рисунок? Если изменяет, то охотно или нет?	Изменяет охотно. Не изменяет. Изменяет, но с неохотой
Как происходит взаимодействие между участниками?	Не вербально общаются, пытаются организовать общие действия. Не замечают друг друга
Все ли рисуют одновременно? Есть ли выжидательные позиции?	Все рисуют сразу, одновременно. — Жду, пока все нарисуют и рисую то, что осталось, что нужно

Методика обладает большим диагностическим и развивающим потенциалом: за одну встречу психолог может увидеть особенности детского коллектива, выявить ролевые позиции детей. Кроме того, это упражнение помогает самим участникам уви-

деть проблемы и достижения своей группы. Психолог также может использовать арт-терапевтическое упражнение «Дерево» для коррекции отношений в группе и построения индивидуальной психотерапевтической работы.