

Работа с негативными эмоциональными переживаниями и высокой тревожностью

Жанна Викторовна Сунтеева, педагог-психолог МОУ Общеобразовательный лицей № 8 Октябрьского района г. Красноярск

Практический психолог часто сталкивается с проблемой высокой тревожности и фиксированных негативных эмоциональных переживаний. Высокое эмоциональное напряжение, концентрация на негативных переживаниях ограничивают возможности продуманного, свободного поиска и выбора способа решения жизненных вопросов. Отсюда вытекает постоянная необходимость использования каких-то эффективных оперативных методов, позволяющих снять, продуктивно проработать негативные эмоциональные переживания. Для данной цели мною за время психологической практики были использованы разные методики: позитивное краткосрочное консультирование, элементы гештальт-консультирования и арттерапии, терапевтическое интервью и т.д. На стыке элементов этих методик появилась достаточно стройная психотехническая методика, позволяющая участнику часто даже за один сеанс консультирования снять фиксированное негативное переживание. Во многих случаях участники обращались за повторной консультацией для проработки другого негативного переживания.

На методику имеется рецензия кандидата психологических наук, доцента кафедры практической психологии ИППУО ГОУ ВПО КГПУ Лукьянченко Н.В.

Цель использования методики — осознание и проработка негативных эмоциональных переживаний. Рекомендуется проводить с детьми с младшего подросткового возраста с повышенным уровнем тревожности. Оптимальный возраст: подростковый, но данная методика оказывалась эффективной и со старшеклассниками, и со взрослыми людьми, доверяющими данному виду психологической работы.

В основу моей методики заложена уже известная методика «Несуществующее животное» в дополнительных вариантах: «Злое несуществующее животное», «Несчастное несуществующее животное», «Агрессивное несуществующее

животное», «Раздражённое несуществующее животное» и т.д., а также «Счастлирое несуществующее животное» («Психологические рисуночные тесты» А.Л. Венгера). Методика направлена на осознание участником своих тревожащих состояний, негативных, а также позитивных переживаний, своих ресурсов и способов достижения желаний. Изображение животного компенсирует внутреннее сопротивление посредством задействованного в методике механизма идентификации с нейтральным персонажем.

Цель первого этапа — осознание участником своих тревожащих состояний, негативных переживаний. На первом этапе используется методика «Несуществующее животное». Так как этот рисунок проявляет все осознаваемые и неосознаваемые качества и элементы поведения человека, то является самым лучшим материалом для осознания своих особенностей.

Так как стандартная инструкция («нарисуй несуществующее животное») эмоционально нейтральна, а в данной ситуации необходимо выявить переживания, которые потенциально могут быть эмоционально нагружены, то первоначально даётся другая инструкция. Предложение придумать «самое злое и страшное животное» актуализирует страхи и опасения, связанные с внешней угрозой. Задание нарисовать «самое несчастное животное» адресуется к негативным переживаниям, связанным с собственным внутренним состоянием. В рисунке будут выявлены реакции ребёнка на разные виды эмоциональной нагрузки. Часто наблюдается, что инструкция даётся нарисовать злое и страшное животное, а ребёнок рисует несчастное и говорит, что испытывает к нему чувство жалости. Это свидетельствует о том, что происходит смешение, объединение разных негативных переживаний. Данная методика направлена на то, чтобы вывести ребёнка из любых отрицательных состояний независимо от того, сколько их объединено. (Примеры Лиды С. и Алёны Д. — рисуют злое и

страшное животное, а испытывают к нему чувство жалости, считают его несчастным).

Часто участник сам называет своё актуальное фиксированное негативное эмоциональное состояние (примеры: «агрессивное животное», «психическое животное», «нервное животное», «грубое животное», «тоскующее животное»). Важно использовать в работе с конкретным участником именно это название и трактовку, т.к. она несёт в себе эмоциональную значимость и ассоциации с каким-то переживанием самого человека.

Диагностическая функция не предусмотрена методикой, поэтому данные рисунка не интерпретируются для участника. Рисунок будет использоваться в качестве проявленного, вынесенного во вне материала для дальнейшей работы по осознанию своих переживаний. Психологу, работающему с данной методикой, необходимо знать особенности деталей рисунка, чтобы распознавать состояние человека и выбрать правильный способ работы с данным состоянием.

Психологу также важно понять по изображённому рисунку уровень творческого мышления и развития воображения ребёнка. Для данной методики важен уровень этих функций. Для детей с умственной отсталостью и очень низким уровнем творческого мышления данная методика не подходит, т.к. в её основу заложен принцип осознания ребёнком своих реакций, способов поведения и возможности самому изменить — сначала в своём восприятии, а затем в жизни — способы реагирования на разные ситуации.

Цель второго этапа — осознание участником своих позитивных желаний и способов их достижения, своих ресурсов. Используется методика «Счастливое несуществующее животное», помогающая выявить ценности и стремления участника и элементы методики позитивного краткосрочного консультирования, позволяющие направить внимание участника на восприятие своих ресурсов и подходящих для него способов достижения желаний и стремлений.

Проведение занятия по психотехнической методике

1. Лист бумаги кладётся перед ребёнком. Инструкция: «Придумай и нарисуй животное, которого на самом деле нет, никогда не было и которого до тебя никто не придумал. Но это животное должно быть злое и страшное». На этом этапе участник выносит вовне своё эмоциональное напряжение, может посмотреть со стороны на животное в тяжёлом, знакомом для него эмоциональном состоянии.

2. Далее психолог проводит беседу, в которой дополнительно получает информацию об особенностях участника.

— Как оно называется? (Если участник затрудняется придумать название, то эта часть опускается.)

— Где живёт?

— Чем питается? (Указание на использование в пищу заведомо несъедобных вещей — гвоздей, камней, стекла, металла и т.д. — типично при грубых нарушениях общения. Скорее всего при беседе о желаниях животного участник сам скажет, что хочет приобрести друзей или наладить общение. Если сам не скажет, то психологу стоит обратить на это внимание участника в случае, когда наблюдаются показатели данной проблемы.)

— Есть ли у него друзья? Кто?

— Есть ли у него враги? Кто?

— Посмотри на него. Какие чувства он у тебя вызывает? (Если затрудняется назвать чувства, нужно спросить: «Какой он?») Данный вопрос очень важен, т.к. позволяет участнику самому осознать, как выглядит существо, находящееся в данном эмоциональном состоянии.)

— Есть ли у него какие-нибудь желания? Назови три его желания. (Данный вопрос помогает выяснить, что желает сам участник. Говоря о желаниях животного, он проговаривает свои нереализованные потребности, те свои желания, из-за отсутствия которых он испытывает эмоциональный дискомфорт.)

В данной части проведения методики участники делятся на две группы. Одни желают, чтобы животное стало «добрее, лучше, дружелюбнее». Другие хотят сделать его ещё более злым, чтобы оно либо могло иметь способы ещё лучшей защиты, либо какие-то изощрённые способы нападения на других животных.

В данной части методики психологу важно, если участник выбрал второе направление, переориентировать его. Провести дополнительную беседу, убеждающую и показывающую участнику, что для животного полезно становиться лучше, добрее, общительнее. Этот этап самый сложный, т.к. происходит переориентация установок личности. Необходимо иметь творческий потенциал, опыт консультирования и убеждения. Если психологу не хватает ресурса переубедить участника направить изменение своего животного в лучшую сторону, нужно оставить работу на этом этапе и не продолжать её. Помогать участнику настраиваться на отыскание изысканных

способов доставления окружающим неприятностей, использовать их в виде «пищи» для себя нельзя ни в коем случае. Лучше прервать работу, оставить её на этом этапе. (Пример Паши Г. и Артёма К.)

3. Далее работа психолога будет заключаться в том, чтобы помочь участнику осознать свои ресурсы и приемлемые для него варианты достижения нереализованных желаний. Проводятся занятия по методике, в основе которой лежит краткосрочное позитивное консультирование, позволяющее осознать позитивный результат, своё отношение к нему, свои способы и ресурсы для его достижения. Инструкция: «Ведь ты создал это животное, т.е. был для него волшебником. Значит, ты можешь быть волшебником и исполнить его желания. Нарисуй на другом листе это же животное, только с исполненными желаниями. Пусть у него уже всё будет так, как оно хочет».

4. После изображения «Счастливого несуществующего животного» проводится беседа.

— Какие чувства вызывает у тебя животное сейчас?

— Теперь оно полностью довольно, исполнилось всё, что оно желало.

В случае, если участник говорит, что не совсем довольно, то важно спросить, что оно ещё желает, и попросить нарисовать другой рисунок, где животное будет довольно. Как правило, участники данной работы рисуют серию изображений, на которых животное изменяется постепенно, это очень приветствуется, т.к. развёрнутый процесс изменений позволяет наглядно продемонстрировать развитие животного. Ответы на этот вопрос помогают осознать желания самого участника, его ценности и стремления. (Примеры Шаши Р. и Кати Г.)

— Чем отличаются первый и последний рисунки животного? Что помогло животному измениться? (Осознание различий помогает понять, в чём ресурсы данного существа, которые и помогли ему достичь желаемого, и если ребёнок будет использовать такие же ресурсы, он тоже сможет достичь аналогичных результатов. В некоторых случаях участники не способны самостоятельно обнаружить ресурсы, подходящие для осуществления желаний. Все зафиксированные случаи были у участников с заниженной самооценкой (анализ по рисунку). В данном случае необходима дополнительная беседа с рассказом о разных способах, из которых участник выбирает приемлемые для него. На этом этапе очень важно не оставить работу незавершённой.

Потратить время, но обнаружить с участием его ресурсные возможности. (Примеры Кристины Т. и Кристины Б.)

— В чём ты видишь смысл нашего занятия? (По опыту проведения данной методики можно сказать, что начиная с младшего подросткового возраста участники сами объясняют смысл методики тем, что на это несуществующее животное участник перенёс свои желания, что он тоже может измениться, стать таким, как оно, это животное, используя такие же способы, какие сам предлагал для этого существа. Если участник не делает такого анализа, психологу необходимо подвести его наводящими вопросами к такому осознанию. (Пример Сергея К.)

Цель третьего этапа: дать участнику время на реализацию выявленных в методике желаний, использование обнаруженных ресурсов. Повторную диагностику уровня тревожности необходимо проводить через месяца два-три (это время выявлено экспериментальным путём через беседы со взрослыми, которые участвовали в процессе рефлексии изменений, происходящих после проведения методики). Были случаи, когда дети приходили дополнительно по собственной инициативе и просили провести с ними ещё раз занятие по описанной выше методике. Все три случая наблюдались у детей с очень повышенным уровнем тревожности, с проявлением в рисунке невротических состояний. Выполняя методику, дети плакали, происходил катарсис, ребёнок проговаривал, что знает теперь, что ему нужно. (Пример Лиды С. и Ани А.)

Критерии эффективности. Для их изучения использовалась методика «Личностная шкала проявления тревоги», адаптированная Немчиным Т.А., предназначенная для измерения уровня тревожности до и через три месяца после проведения занятий по методике «Животное».

Показателями эффективности могут служить рефлексивные беседы со старшими подростками, участвовавшими в апробации методики. Приведу некоторые примеры.

1. Лида С. (14 лет) отмечает следующие изменения: перестала грызть ногти, жалеть себя и плакать в ситуациях, раньше казавшихся очень обидными; заметила, что подружки стали обращаться к ней за советами, чего не было раньше. Говорит: «Как будто я стала уметь решать проблемы других».

2. Павел П. (16 лет): совсем перестал мучить один и тот же повторявшийся до проведения методики страшный сон, который был причиной обращения к психологу.

	До проведения методики (баллы)	Через два месяца (баллы)	Уровень снижения тревожности (баллы)
Паша Г.	24	12	12
Катя Г.	28	23	5
Маша Ч.	26	24	2
Кристина Б.	28	13	15
Артём К.	27	19	8
Лида С.	58	21	37
Андрей Ч.	25	6	19
Максим Л.	27	22	5
Кристина Т.	52	31	21
Илья М.	26	19	7
Нарина Н.	23	23	0

3. Кристина Т. (11 лет). Снижение «плаксивости» Кристины заметили все окружающие: учитель, родители. До проведения занятий по методике девочка плакала постоянно, по любому поводу, никогда не улыбалась. После проведения двух серий методики улыбается, не плачет.

4. Ира Ф. (17 лет) осознала свою педантичность, в которой не признавалась сама себе, поняла, что всегда ссорилась с близкими, когда кто-то указывал ей на это качество. Нарисовала у счастливого животного уши и проговаривает, что стала прислушиваться к близким, конфликтов меньше.

5. Алёна Д. (24 года) была неуверенной в себе, очень мучалась от этого чувства. После проведения методики чувствует себя уверенным человеком, говорит, что сейчас ни за что не назвала бы себя неуверенной. На себе почувствовала, как выявление своих подсознательных проблем даёт освобождение от неприятных эмоций и переживаний. Рассказывает о том, что сразу после осознания этих переживаний как будто сами в голову приходят пути решения проблемы. Не понимает, почему раньше не находила этих решений, напрягалась, волновалась.

6. Катя П. (25 лет). Не смогла сразу в этот же день нарисовать «Счастливое животное». На этапе, когда надо было его изобразить, стала нервничать, бросила выполнение методики, сказала: «Ерунда какая-то». Через четыре дня сама пришла и сказала, что только сейчас поняла, каким она хочет видеть это животное. Когда рисовала животное, плакала. После изображения долго смотрела на рисунок, молчала, затем сказала, что и представить не могла, какой, оказывается, хочет быть». Дальнейший этап про-

шёл спокойнее, доброжелательно относилась к методике.

Пример 1. Паша Г. (10 лет).

Имя животного — Джек.

— Где живёт?

— В пустыне; питается птичками, мелкими животными.

— Есть ли у него друзья?

— Друзей нет, враги все животные.

— Какие у него три желания?

— Побольше еды. Быть здоровым. Подкрадываться так, чтобы не заметили, гипнотизировать жертв, чтобы сами шли на съедение.

— Какие чувства животное вызывает?

— Злой всё время.

— Ему нравится быть злым?

— Ну, иногда хочется быть добрым, тогда ему все еду сами бы приносили.

— Это приятно, когда приносят сами еду?

— Да, он тогда был бы довольный и добрый.

— Нарисуй, какой бы был Джек, чтобы ему сами хотели еду носить и он был бы довольный и добрый.

Участник рисует Джека № 2.

Продолжение беседы.

— Какие чувства вызывает Джек № 2?

— Приятные.

— А что в нём изменилось?

— Лицо доброе, язык ядовитый пропал, есть теперь будет рыбу, травку всякую, толще будет.

— А друзья у этого Джека будут?

— Да, он некоторых людей в друзья возьмёт, которые сами добрые. В основном детей.

— А кто враги у него будут?

— Злые люди.

— А как он с врагами себя будет вести?

- Съест.
- А вот как он сам добрый стал, может, других злых научит, как добрее стать?
- Да, он может объяснить им, что так им выгоднее будет. Ещё может им еду, подарки принести, им понравится, и они станут добрее.
- То есть Джек сам знает, как он стал добрее, и сможет других научить, да?
- Да, может научить таким же способом, каким сам стал добрее.
- Что-нибудь тебе понравилось в сегодняшнем занятии?
- Да, я сегодня понял, в чём различие добрых и злых. Это же не только животных касается, но и людей тоже. Понял, что это выгодно, добрым-то быть, и приятно. Злым-то тоже быть тяжело.
- Тебе второй рисунок полностью нравится, ничего не хочешь ещё изменить?
- Нет, он тут счастлив.

Пример 2. Саша Р. (12 лет).

Название животного — рыба-кот.

- Какие чувства животное вызывает?
- Кажется злым, не всегда, а когда его потревожат.
- Где живёт?
- Живёт в воде, в океане.
- Чем питается?
- Рыбёшками, моллюсками.
- Есть ли у него друзья?
- Друзья — акулы, есть ли враги — не знаю.
- Какие у него три желания?
- Превратиться в доброго. Не питаться моллюсками. Превратиться опять в рыбу. Раньше был рыбой, так как-то однозначнее.

Во время беседы об этом животном наблюдается напряжение в руках девочки, она тербит пальцы, грустный взгляд, но с полуулыбкой, затруднялась дать название животному, определиться, видимо, с «однозначностью». Когда Саше было предложено рисовать более доброе животное, она улыбнулась, руки и плечи расслабились, стала рисовать.

Рисунок «Рыба-кот № 2» более добрый, животное не хочет питаться своими сородичами моллюсками. Саша говорит, что оно легко может питаться водорослями.

В обсуждении, что поменялось в животном, отмечает, что у животного была полуулыбка с зубами, а теперь добрая улыбка, фонарик на голове превратился в элегантный цветочек, уже нет плавников.

На вопрос «Полностью ли оно довольно?» отвечает «Нет» и рисует животное № 3, где оно ме-

няется, превратившись в рыбу. Но животное снова не окончательно довольно, т.к. ему одиноко. Саша рисует рисунок № 4 «Рыба-кот с друзьями». В рисунке использует цвет (до этого рисовала простым карандашом). Сама рыба-кот изображена ярко-розовым цветом, друзья — серым, коричневым и чёрным.

Обсуждая, что изменилось, Саша отмечает, что существо чувствует себя хорошо, когда улыбается, на нём элегантные украшения. В этот момент говорит: «А вы знаете, она только сейчас почувствовала себя девочкой, она же девочка! Её такую узнают друзья, они теперь вместе могут играть».

На вопрос: «Теперь она довольна полностью?» — отвечает:

- Друзья-акулы на рисунке злые, один из них ест рыб.
- А второй друг не ест рыб?
- Он с рыбой-котом плавал много раз за водорослями, и ему понравилось. Они могут позвать с собой и другого. Сейчас нарисую рисунок, где всё у них благополучно!

Рисует окончательный вариант. Использует ярко-розовый и красный цвета. В конце говорит:

— Спасибо, очень понравилось, всё так понятно стало. А вы знаете, я ведь тоже улыбаюсь как-то странно, не по-доброму, у меня же всё, как у этой рыбы-кот! У меня всё, как в этой сказке! Улыбается!

Пример 3. Лида С. (14 лет).

Имя животного — Тишка.

- Где живёт?
- В большом городе, питается животными.
- Есть ли у него друзья?
- Друзья не похожие на него, какие-то существа.
- Есть ли у него враги?
- Существа ещё страшнее и сильнее его.
- Какие чувства животное вызывает?
- Жалость (*плачет*).
- Какие у него три желания?

— Хотел бы измениться и быть добрым. Хотел бы выглядеть по-другому, лучше, чем сейчас. Хотел бы найти такое же существо, как он.

Рисует «Тишку № 2». После вопроса, доволен ли он, дорисовывает «Тишку № 3 с другом, подобным ему». Тишка нарисована ярко-жёлтым цветом, грудка, ручки, ножки — розовые. Друг — оранжевого цвета с красными вставками на грудке, ручках, ножках. В сравнительной беседе выделяет изменения.

- Более добрый стал.
- Убрались все шрамы, изъяны.
- Хвостик вверх стал.
- Перестал питаться животными, стал питаться фруктами.
- Стал более дружелюбным.
- Глаза как были добрые, так и остались.
- Встал, раскинув руки.
- Появился румянец.
- Уменьшились рога, уменьшился носик.
- Стал яркий, интересный.
- Теперь-то точно видно, что Тишка девочка.
- Друг к ней тянется, смотрят друг на друга.

— Какие чувства вызывает Тишка сейчас?

— Добрые какие-то. С такой рядом всем хочется быть, она приятная, яркая какая-то, будто светится.

— Как ты думаешь, в чём смысл нашего занятия?

— Это существо — моё внутреннее состояние, а мы его тут меняли.

— Что-нибудь понравилось тебе?

— Рисовать, и я думаю: лучше надо к людям относиться.

(Одновременно плачет и улыбается, на щеках румянец — ярко выраженный катарсис).

Пример 4. Аня А. (13 лет).

Название животного — Ужастик ужасающий.

— Где живёт?

— Живёт в тёмном лесу, друзей нет. Все его боятся, врагов поэтому тоже нет. Питается всем живым.

— Какие чувства животное вызывает?

— Страшно.

— Какие у него три желания?

— Хочет завести друзей. Измениться внешне. Сменить образ жизни, т.к. он ночью пугает и съедает всех.

Рисует существо с этими качествами. В беседе объясняет так:

- Он изменился внешне.
- Рога превратились в уши.
- Стали голубые, дружелюбные глаза.
- Появился румянец.
- Исчезли все вены, вылезшие у него от злости.
- Стал питаться соками из земли.
- Появилась улыбка.
- Изменилось имя. Теперь его зовут «Лапочка».

— В чём смысл занятия?

— Меняться могут все, и существа и люди, нужно только захотеть. У меня сейчас тоже как будто силы есть и желание поменяться. *(Улыбается и течёт слезинка, смущается)*. Просится:

— Можно, я ещё приду к вам? Мне очень понравилось с вами разговаривать, спокойнее так стало внутри.

Пример 5. Артём К. (10 лет).

Назвать животное не смог.

— Где живёт?

— Живёт в пещере, питается сырым мясом.

— Какие чувства животное вызывает?

— Злой.

— Есть ли у него друзья, враги?

— Друзья есть, которые на него похожи, тоже злые. Врагов много, все.

— Какие у него три желания?

— Чтобы все ему как прислуги были. Чтобы жил где-нибудь не в пещере, а в более уютном месте. Больше нет.

— Появлялось ли когда-нибудь желание измениться в лучшую сторону?

— Появлялось, конечно. Лучше ему будет. Перестанет мясо есть, растения будет есть. Только надо, что бы на него никто не нападал. У него-то друзья новые появятся, он их будет защищать, а его кто защитит?

— Но ведь сила-то его никуда не денется. Он просто не будет нападать, а защищаться-то может. И ещё у него новые друзья будут, с друзьями всегда сильнее себя чувствуешь. Правда?

— Правда.

— Если бы появился волшебник и предложил выполнить желания, какое бы ты попросил выполнить, чтобы все как прислуги были или измениться в лучшую сторону?

— Второе.

— Ну вот ты и будешь волшебником. Нарисуй животное, которое изменилось в лучшую сторону. Будет то же самое животное, но станет лучше.

Артём рисует. Далее продолжается беседа.

— Что в нём изменилось?

— В душе желание появилось быть добрым; рога, клык пропали. Глаза такие большие. Этому надо следить за добрыми делами, а тот спокойно жил. Улыбка на лице. Ему весело, т.к. друзья у него другие, добрые, как он. Он сильный, поэтому бояться ему некого.

— А вот ты говоришь — друзья другие. А старые друзья, как он с ними себя ведёт?

— Просто отвернулся от них и не общается.

— А если ему из прежних друзей кто-то нравился, он хотел бы с ними продолжить общение?

— Может, им тоже желание в душе быть добрыми открыть?

— А ты знаешь, как?

— Да. Вы же меня научили.

— Какие чувства сейчас вызывает животное?

- Прямо противоположные: он добрый.
- Что-нибудь понравилось в занятии?
- Да, рисовать. Я сначала не хотел рисовать, я не умею. Но потом мне понравилось. Особенно понравилось, когда понял, что можно быть сильным и добрым.

Пример 6. Кристина К. (11 лет).

Название животного — кото-чёрт.

После получения инструкции — нарисовать злое и страшное животное — сказала:

— Боюсь вампиров.

Начала рисовать, каждый раз приговаривая:

- Что-то не страшный, надо пострашнее сделать. Не умею страшных рисовать. Хвост пусть пострашнее будет. Пусть трёхногий будет. Всё!
- Какие чувства вызывает?
- Злости какой-то.
- Живёт где?
- В пещере какой-нибудь.
- Питается чем?
- Не знаю.
- Друзья есть?
- Если злой, нет. Может, есть какие-нибудь, но вряд ли.
- А враги?
- Добрые люди.
- Какие у него три желания?
- Добрым стать. Друзей приобрести, но одиночество оставить, ему надо куда-то уйти в мир, где над ним никто не смеялся бы.
- Если бы исполнились первые его желания, то одиночество всё равно ему надо было бы оставить?
- Да.
- А зачем?
- Хочется всё равно иногда побыть одному.

В это время девочка становится грустной, замыкается, говорит очень тихо. Наблюдается в этой зоне эмоциональное напряжение. Предлагается ей стать волшебником и нарисовать животное с исполнившимися желаниями. Рисует.

- Какие чувства вызывает оно сейчас?
- Добрый. Одинокий какой-то. Жалко его. (Существо действительно изображено маленькое, жалкое.)
- Ты же волшебница, можешь изменить что-то, чтобы его не было жалко?
- Ещё кого-нибудь нарисовать, чтобы не было ему одиноко.

Изображает на этом же рисунке таких же, как он.

- Какие чувства он вызывает сейчас?
- Одиночество ушло. Друзья оказывают поддержку. Но если на него посмотреть, то грустно.

- А на первого смотрела, было грустно?
- Нет. Он же крупный, сильный.
- Давай второго тоже сделаем крупным, чтобы был посильнее.

Кристина рисует, приговаривает:

— Немножечко посильнее, покрупнее ручки, ножки.

— Кристина, в чём ты видишь смысл нашего занятия?

Кристина заплакала:

- Вы открываете, что в душе, всю душу!
- Что ты сейчас чувствуешь?
- Жалко себя (*плачет*).
- Когда тебе бывает грустно или жалко себя, как ты себя ведёшь?
- Держу всё в себе, ничего не рассказываю.
- А большая у тебя семья?
- Да. Папа с мамой в разводе (*плачет*). Мы живём с мамой, отчимом и сестрой 17 лет.
- А ты когда-нибудь разговариваешь о своих трудностях с мамой, сестрой?
- Иногда.
- А как ты поднимаешь себе настроение, что любишь делать?
- Читаю книги Дарьи Донцовой, в бассейн хожу, танцевала, пока не пополнила и ногу не повредила (*плачет*).
- А что любишь делать больше всего?
- Играть в компьютер, в «Симс-2».
- Получается у тебя там семью создать, детей завести?
- Нет. Зато получается дом строить, у меня там бассейн есть (*улыбается*).
- Наверно деньги зарабатываешь?
- Да, доллары (*улыбается*).
- А вспомни самое радостное событие в твоей жизни.

— Иногда.

— А как ты поднимаешь себе настроение, что любишь делать?

— Читаю книги Дарьи Донцовой, в бассейн хожу, танцевала, пока не пополнила и ногу не повредила (*плачет*).

— А что любишь делать больше всего?

— Играть в компьютер, в «Симс-2».

— Получается у тебя там семью создать, детей завести?

— Нет. Зато получается дом строить, у меня там бассейн есть (*улыбается*).

— Наверно деньги зарабатываешь?

— Да, доллары (*улыбается*).

— А вспомни самое радостное событие в твоей жизни.

Кристина задумалась:

— Не помню.

— Вспомни просто радостное.

— Помню, как день рождения мой в сауне справляли, подружки были, стол, бассейн, парилка. А другой день рождения в «Крейзи парке» справляли (*улыбается*).

— Видишь, как здорово!

— А ещё мы на Канары собираемся летом, в то лето в Геленджик ездили! (*Улыбается*).

— Вот, Кристина, так в чём смысл нашей беседы?

— Ну, наверное, как-то повеселее становится.

— Точно, мы с тобой сегодня вспомнили способы, как поднимать себе настроение, когда грустно, или одиноко, или жалко себя. Какие это способы?

— Почитать, порисовать, музыку послушать.

— А ещё?

— С мамой поговорить или другому человеку рассказать — вот вам, например.

— Да. А ещё можно повспоминать о радостных событиях, если разговаривать не очень хочется с кем-то.

— Тоже настроение поднимается, я разговаривать не сильно люблю, стесняюсь. Правда, мне сейчас повеселее стало. А мы ещё скоро в «Крейзи парк» пойдём, у меня же скоро день рождения (*улыбается*).

— Поздравляю! И ко мне заходи, если нужно будет, не стесняйся, я с тобой с удовольствием поговорю.

Пример 7. Катя Г. (12 лет)

Название животного — грызлик.

На вопрос: «Какие чувства вызывает?» — ответить затруднялась. Сказала:

— Кажется обиженным.

— Живёт где?

— В пещере. Там ещё есть летучие мыши, друзья.

— Питается чем?

— Листьями с деревьев.

— Кто враги?

— Крысы.

— Назови три желания грызлика.

— Чтобы он был более красивый. Не было врагов. Был у него красивый домик.

После изображения «Грызлика № 2» выделяет ресурсы, которые у него появились:

- Пропала нитка, связывающая ноги.
- Появились красивые туфли.
- Усы, брови появились.
- Появилась ухоженная причёска.
- Глаза добрые стали.
- Улыбка появилась, нос изменился, т.к. ему стало веселее.

Но Катя посчитала его недостаточно довольным. Изобразила «Грызлика № 3». В беседе выделила следующие изменения:

- Он достаточно красивый.
- Появился рыжий цвет.
- Ещё веселее стал.
- Исчезли разбросанные волосы, ухоженный.
- Стал аккуратный.
- Тело появилось.

Катя сама вспоминает, что у грызлика есть ещё желание — чтобы не было врагов. Говорит:

— Крысы — его враги. Грызлик их не любит, т.к. они бегают и мешают ему отдыхать. Но я могу помочь грызлику выполнить желание. Я волшебница, научу его договариваться. Пусть договорится, чтобы они жили в норке и ему не мешали.

Изображает Грызлика, договаривающегося с крысами. В беседе о выводах занятия Катя говорит:

— Существо становится красивым, когда улыбается, глаза добрые. Всем нравятся более ухоженные, аккуратные, яркие.

Про врагов объясняет, что поняла:

— Если существо по-доброму с ними говорит, улыбается, объясняет, что от них хочет, договаривается, то и это уже не враги, а сотрудники.

Пример 8. Маша Ч. (9 лет)

Название животного — зубрилка. Живёт в тёмном лесу. Питается ветками.

— Друзья кто?

— Да паучки.

— А враги?

— Люди.

Три желания — стать добрым; помочь всем; быть красивым.

Рисует Зубрилку № 2. В беседе выясняется, что зубрилка вызывает злость и недовольство. Когда смотришь на зубрилку № 2, по нему сразу видно, что он добрый и заботливый.

— По каким признакам сразу видно, что он добрый?

— Улыбается, не показывает зубы. Глаза у него добрые, эмоции такие же.

— А если человек тоже улыбается, глаза у него добрые, его так же окружающие воспринимают? — Да, и к таким людям всегда за помощью легко подойти.

Но зубрилка № 2 недостаточно доволен, и Маша рисует зубрилку № 3. Он ещё красивее, стал более открытый, общается со всеми, не боится. Теперь он довольный.

— Что в нём изменилось, он перестал бояться?

— Он понял, что люди знают, что он добрый, могут легко к нему подойти, и страх пропал.

— А что-то ещё изменилось?

— Да, питается теперь овощами, нет врагов. Он в доме живёт, в семье, с людьми.

На вопрос: «Что понравилось на занятии?» — ответила:

— Общение. Я очень люблю общаться, поговорить. Немножко побаивалась с некоторыми общаться, а сейчас думаю, что я же добрая, помочь всегда хочу, чего мне бояться-то. Вообще, моё самое любимое занятие — поговорить.

Пример 9. Кристина Б. (11 лет).

Очень затруднялась изобразить страшное животное, желала нарисовать единорога, доброе

животное. Говорит, что страшным может быть волк-оборотень. Рисует и смеётся, т.к. получается непонятное животное, не злое животное. Потом говорит:

— Вот если это не волк, а хитрая лиса, тогда злобность в ней есть какая-то.

Рисует. Называет: «Лиса — оборотень». Беседа:

— Где живёт?

— В волшебном лесу.

— Чем питается?

— Она будет травоядное животное.

— У неё есть друзья?

— Она дружит с кентаврами, единорогами.

— А враги есть?

— Сирены. Это девушки-птицы. Лисы не любят птиц, а съесть их не могут, т.к. они большие. И лиса её боится.

— А может лиса с сиреной подружиться?

— Да, но сначала ей надо стать больше, т.к. сирена не заметит её даже, не то чтоб дружить.

Рисует и говорит:

— Сейчас нарисую побольше. Совсем немного побольше получается. Сразу-то вырасти сильно не может. Но она постепенно будет расти. Потом ещё подрастёт.

— Как она теперь с сиреной может подружиться?

— Сирена попала в беду, крыло повредила, а Лиса ей помогла.

Изображает на этом же рисунке, как лиса с сиреной подружилась.

— Какие чувства лиса сейчас испытывает?

— Довольна. Лиса стала больше, и некого ей опасаться.

— В чём смысл сегодняшнего занятия?

— Если кто-то попадёт в беду, надо помочь, тогда он станет твоим другом.

— Правильно ли я поняла, что любого человека можно сделать своим другом, даже если сначала с ним не дружили?

— Ну да, всем когда-то нужна помощь, если помочь человеку, то он станет другом.

Пример 10. Алёна Д. (24 года).

Имя животного — Ухолот.

Описывает:

— У него всегда плохое настроение, ему грустно, потому что он себе не нравится, он очень скромный и неуверенный в себе. Хочет общаться и нравиться людям. Друзья у него есть, но они все не такие, как он. Он такой один. Врагов нет, но есть такие люди, которые его не замечают, как будто он пустое место. Живёт он среди людей. Он не любит никуда ходить и находиться

среди людей, потому что каждый раз он убеждается, что он не нравится людям, а точнее — они его не замечают.

Он всегда боится сделать или сказать что-то такое, что кому-нибудь не понравится. Он сам боится быть заметным, вдруг он кому-нибудь помешает. И он думает, что это хорошее качество, а оказывается, что люди из-за этого считают его странным. Жалко его (*плачет*).

Три желания животного: быть красивым; быть уверенным в себе и весёлым; чтобы его замечали люди.

Рисует Ухолота № 2 с исполнившимися желаниями. Говорит:

— Он (Ухолот) стал красивым и уверенным в себе и весёлым, но остался таким же скромным (не может себя любить, думает, что он такой же, как и раньше). И люди всё равно его не замечают, хотя он красивее. И добрее, чем многие люди.

Рисует Ухолота № 3. Поясняет:

— Ухолот стал весёлым, уверенным в себе и на мнение людей о нём не обращает внимания. Он перестал бояться высказывать своё мнение, стал свободно общаться с людьми. И у него всё стало получаться. У него яркая и красивая одежда. Он не боится быть замеченным. Он сам теперь знает, какие у него достоинства или недостатки, и самое главное то, как он сам относится к себе. Если ты любишь себя, то и люди вокруг тебя любят, и ты сам можешь дарить любовь.

В беседе о значении занятия говорит:

— Всё про меня стало ясно. Вон уши какие на первом рисунке. А на последнем их совсем нет. Я некоторое время вообще не буду никого слушать, буду своё мнение анализировать. Правильно, мне всегда себя жалко, кого угодно жалко будет, слово сказать боюсь, хотя мне как раз есть что сказать, в отличие от некоторых. Вы знаете, так довольна, что всё это поняла. Я благодарна вам, отличная методика. Можно я со своими друзьями её проведу? □