

Психотехническая методика снижения негативных эмоциональных переживаний и высокой тревожности

Ж. Сунтеева,

педагог-психолог МОУ Общеобразовательного лицея № 8 Октябрьского района г. Красноярска

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 отреагировать своё фиксированное негативное переживание. Во многих случаях участники обращались за повторной консультацией для проработки своего 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 отреагирование негативных эмо-

циональных переживаний. Рекомендуется проводить с детьми младшего подросткового возраста с повышенным уровнем тревожности. Оптимальный возраст: подростковый, но проводилась и оказывалась эффективной методика и со старшеклассниками, и со взрослыми людьми, не испытывающими сопротивления к данному виду психологической работы.

В основе методики заложена методика «Несуществующее животное» в трёх дополнительных вариантах: «Злое несуществующее животное», «Несчастное несуществующее животное», «Агрессивное несуществующее животное», «Раздражённое несуществующее животное» и т.д., а так же и «Счастливое несуществующее животное» (А.Л. Венгер «Психологические рисуночные тесты»). Методика направлена на осознание участником своих тревожащих состояний, негативных переживаний, а так же позитивных желаний, 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 челове-

ка, то является самым лучшим материалом для осознания своих особенностей.

Но 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 говорит 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 смешено. (Примеры Лиды С. и Алены Д. — рисунок рисуют злого и страшного животного, а испытывают к нему чувство жалости, считают его несчастным). Часто участник сам называет своё актуальное фиксированное негативное эмоциональное состояние (примеры, приводимые участниками: «агрессивное животное», «психическое животное», «нервное животное», «грубое животное», «тоскующее животное»). Важно использовать в работе с этим участником именно это название и трактовку, т.к. она несёт в себе эмоциональную значимость и ассоциации с каким то переживанием самого человека.

Данная методика не несёт диагностической функции, поэтому данные рисун-

ка не интерпретируются для участника. Нарисованный рисунок будет использоваться в качестве проявленного, вынесенного во вне материала для дальнейшей работы по осознанию своих переживаний. Но психологу, работающему с данной методикой, необходимо знать особенности деталей рисунка, чтобы распознавать состояние человека и выбрать правильный способ работы с данным состоянием.

Психологу так же 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 работает, т.к. принцип её работы основан на осознании ребёнком своих реакций, способов поведения и возможности им самим изменить сначала в своём восприятии, а затем в жизни способы реагирования на разные ситуации

Цель второго этапа: осознание участником своих позитивных желаний, своих ресурсов и способов достижения желаний. 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 методики

1. Лист бумаги кладётся перед ребёнком. Инструкция: «Придумай и нарисуй несуществующее 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 названия, 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 о желании 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, так как 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 и испытывает эмоциональные «страдания». *В данной части проведения методики участники делятся на две группы.* Одни желают, чтобы животное стало «добрее, лучше, дружелюбнее». Другие желают сделать его ещё более злым, чтобы либо могло иметь способы ещё лучшей защиты, ли-

бо 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, в чём польза для животного становиться лучше, добрее, общительнее. Этот этап самый сложный, т.к. в нём 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, необходимо оставить работу на этом этапе и не продолжать её. Помогать участнику настраиваться на развитие своих 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, чем продолжать дальше. (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. Проводится методика, в основе которой лежит краткосрочное позитивное консультирование, позволяющая осознать позитивный результат, своё к нему отношение, свои способы и ресурсы для его достижения. Инструкция: «Ведь ты создал этого животного, т.е. был для него как волшебник. Значит, ты можешь быть волшебником и исполнить его желания. Нарисуй на другом листе это же животное, только с исполнившимися 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 ещё желает и попросить нарисовать ещё рисунок, где животное будет более довольно. (Как правило, участники данной работы рисуют серию рисунков, в 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 Саши Р. и Кати Г.)

— Чем отличаются первое и последнее животное? Что помогло животному измениться? (осознание различий помогает участнику понять в чём ресурсы данного существа, которые и помогли ему достичь желаемого и если ребёнок будет использовать такие же ресурсы тоже в состоянии достичь таких 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 предоставлением ему разных способов, из которых участник выбирает приемлемые, для него. На данном этапе очень важно не оставить работу незавершённой. Потратить время, но обнаружить с участником его ресурсные состояния. (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 в проекции на это несуществую-

щее животное участник перенёс свои желания, что тоже может измениться, стать таким как оно, это животное, используя такие же способы, какие предлагал для этого существа. Если участник сам не делает такого анализа, психологу необходимо подвести наводящими вопросами участника к такому осознанию. (Пример Сергея К.)

Цель третьего этапа. Дать время участнику на реализацию в реальной жизни выявленных в методике желаний, использованию обнаруженных ресурсов. Повторную диагностику уровня тревожности необходимо проводить через время, месяца через два, три (это время выявлено экспериментальным путём через беседы со взрослыми участниками, которые участвовали в процессе рефлексии изменений, происходящих после проведения методики). Были случаи, когда дети приходили дополнительно, по собственной инициативе и просили провести с ними дополнительно ещё раз методику. 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 изучения эффективности методики использовалась методика «Личностная шкала проявления тревоги», адаптированная Немчиным Т.А., предназначенная для измерения уровня тревожности до и через три месяца после проведения методики «Животное» (см. табл. на с. 74).

Так же результатами эффективности могут служить рефлексивные беседы со старшими подростками, участниками старшего школьного и взрослого возраста, участвовавшими в апробации методики. Приведу некоторые примеры:

	До проведения методики, баллов	Через два месяца, баллов	Уровень снижения тревожности, баллов
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

1. Лида С. (14 лет). Говорит об изменениях: перестала грызть ногти, перестала жалеть себя и плакать, в ситуациях, раньше казавшихся очень обидными, заметила, что к ней стали обращаться подружки 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 повторяющийся до проведения методики страшный сон. Этот сон и служил причиной обращения к психологу.

3. Кристина Т. (11 лет). Снижение «плаксивости» Кристины заметили все окружающие: учитель, родители. До проведения методики девочка плакала постоянно, по любому поводу, никогда не улыбалась. После проведения двух серий методики девочка 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 данное качество. Нарисовала у счастливого животного уши и проговаривает, что стала прислушиваться к близким, конфликтов меньше.

5. Алёна Д. (24 года). Считала всегда себя неуверенной в себе, очень мучилась

от этого чувства. Чувствует после проведения методики себя уверенным человеком, говорит, что сейчас ни за что не назвала бы себя неуверенной. Говорит, что на себе почувствовала, как осознание 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, к примеру, как более уверенно и спокойно решить ту или иную проблему. 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 хочет быть, оказывается». Дальнейший этап прошёл спокойнее, доброжелательно относилась к методике.

Пример: Паша Г. (10 лет). Название 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, 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 приносить, 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, как 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: 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».

Наблюдая за поведением девочки, во время беседы об этом животном наблюдается напряжение в руках, теребит пальцы, грустный взгляд, но с полуулыбкой, затруднялась дать название животному, определиться (видимо с «однозначностью»). Когда Саше было предложено рисовать животное более доброе, Саша улыбнулась, руки и плечи расслабились, стала рисовать.

Рисунок «Рыба-кот № 2» более добрый, он 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 полу-

улыбка с зубами, а теперь добрая улыбка, фонарик на голове превратился в элегантный цветочек, уже нет плавников.

На вопрос «Полностью ли оно довольное?» отвечает: «Нет» и рисует рисунок № 3, где животное меняется, 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 рисунок. В рисунке 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-кота! У меня всё как в этой сказке! Улыбается!»

Пример: Лида С. (14 лет). Название 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 взглянуть по другому, лучше, чем сейчас;

— Хотел бы найти такого же существа как он».

Рисует рисунок «Тишка № 2». После вопроса, доволен ли он, дорисовывает рисунок «Тишка № 3 с другом, подобным ему». Тишка нарисована ярко-жёлтым цветом, Грудка, ручки, ножки розовые. Друг — оранжевого цвета, так же 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, распахнув 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 радом 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 улы-

бается, на щеках румянец — ярко выраженный катарсис).

Пример: 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:

- 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, прямо внутри».

Пример: 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».

Беседа:

Психолог: «Появлялось ли когда-нибудь желание измениться в лучшую сторону?»

Артём: «Появлялось, конечно. Лучше ему будет. Перестанет мясо есть, растения будут есть. Только надо, чтобы на него никто не нападал. У него-то друзья новые появятся, он их будет защищать, а его кто защитит?»

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

Артём: «Правда».

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

Артём: «Второе».

Психолог: «Ну вот ты и будешь волшебником. Нарисуй животное, которое изменилось в лучшую сторону. Будет то же животное, но станет лучше».

Артём рисует. Далее продолжается беседа.

Психолог: «Что в нём изменилось?»

Артём: «В душе желание появилось быть добрым; рога, клык пропали. Глаза такие большие. Этому-то 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».

Психолог: «А вот ты говоришь, друзья другие. А старые друзья, как он с ними себя ведёт?»

Артём: «Просто отвернулся от них и не общается».

Психолог: «А если ему из прежних друзей кто-то нравился, он хотел бы с ними продолжить общение?»

Артём: «Может, им тоже желание в душе быть добрыми открыть?»

Психолог: «А ты знаешь как?»

Артём: «Да. Вы же меня научили».

Психолог: «Какие чувства сейчас вызывает животное?»

Артём: «Прямо противоположные, он добрый».

Психолог: «Что-нибудь понравилось в занятии?»

Артём: «Да, рисовать. Я вначале не хотел рисовать, я не умею. Но потом мне понравилось. Особенно понравилось, когда понял, что можно быть сильным и добрым».

Пример: Кристина К. (11 лет). После получения инструкции — нарисовать злое и страшное животное, сказала: «Боюсь вампиров». Начала рисовать, каждый раз приговаривая: «Что-то нестрашный, надо пострашнее сделать. Не умею страшных рисовать. Хвост пусть пострашнее будет. Пусть трёхногий будет. Всё!»

Какие чувства вызывает? — «Злости какой-то».

Название — «Кото-чёрт».

Живёт — «В пещере какой-нибудь».

Питается — «Не знаю».

Друзья — «Если злой, нет. Может есть какие-нибудь, но вряд ли».

Враги — «Добрые люди».

Три желания — «Добрым стать. Другой приобрести, но одиночество оставить, ему надо куда-то уйти в мир, где над ним никто не смеялся бы».

Психолог: «Если бы исполнились первые его желания, то одиночество всё равно ему надо было бы оставить?»

Кристина: «Да».

Психолог: «А зачем?»

Кристина: «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 исполненным желанием. Рисует.

Психолог: «Какие чувства вызывает сейчас?»

Кристина: «Добрый. Одинокий какой-то. Жалко его (существо действительно изображено маленькое, жалкое).

Психолог: «А можешь, ты же волшебница, изменить что-то, чтобы его не было жалко?»

Кристина: «Ещё кого-нибудь нарисовать, чтобы не было ему одиноко. Рисует на этом же рисунке таких, же как он.

Психолог: «Какие чувства сейчас?»

Кристина: «Одиночество ушло. Друзья оказывают поддержку. Но если на него посмотреть, то грустно».

Психолог: «А на первого смотрела, было грустно?»

Кристина: «Нет. Он же сильный».

Психолог: «Давай второго тоже сделай крупным, чтобы был посильнее».

Кристина рисует, приговаривает: «Немного жечко посильнее, покрупнее ручки, ножки».

Психолог: «Кристина, в чём ты видишь смысл нашего занятия?»

Кристина заплакала: «Вы открываете что в душе, всю душу!»

Психолог: «Что ты сейчас чувствуешь?»

Кристина: «Жалко себя». (Плачет.)

Психолог: «Когда тебе бывает грустно или жалко себя, как ты себя ведёшь?»

Кристина: «Держу всё в себе, ничего не рассказываю».

Психолог: «А большая у тебя семья?»

Кристина: «Да. Папа с мамой в разводе (плачет). Мы живём с мамой, отчимом и сестрой 17 лет».

Психолог: «А ты когда-нибудь разговариваешь о своих трудностях с мамой, сестрой?»

Кристина: «Иногда».

Психолог: «А как ты поднимаешь себе настроение, что любишь делать?»

Кристина: «Читаю книги Дарьи Донцовой, в бассейн хожу, танцевала, пока не полнела и ногу не повредила» (плачет).

Психолог: «А что любишь делать больше всего?»

Кристина: «Играть в компьютер, в «Симс-2».

Психолог: «Получается у тебя там семью создать, детей завести?»

Кристина: «Нет. Зато получается дом строить, у меня там бассейн есть» (улыбается).

Психолог: «Наверно деньги зарабатываешь?»

Кристина: «Да, доллары (улыбается)».

Психолог: «А вспомни самое радостное событие в твоей жизни».

Кристина задумалась: «Не помню».

Психолог: «Вспомни просто радостное».

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

Психолог: «Видишь как здорово!»

Кристина: «А ещё мы на Канары собираемся летом, в то лето в Геленджик ездили!» (улыбается).

Психолог: «Вот Кристина, так в чём смысл нашей беседы?»

Кристина: «Ну, наверное, как-то повеселее становится».

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

Кристина: «Почитать, порисовать, музыку послушать».

Психолог: «А ещё?»

Кристина: «С мамой поговорить или другому человеку рассказать, вот вам, например».

Психолог: «Да. А ещё можно повспоминать о радостных событиях, если разговаривать не очень хочется с кем-то».

Кристина: «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).

Психолог: «Поздравляю! И ко мне приходи, если нужно будет, не стесняйся, я с тобой с удовольствием поговорю».

Пример: Катя Г. (12 лет).

Название «Грызлик».

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

Живёт — «В пещере. Там ещё есть летучие мыши, друзья».

Питается — «Листьями с деревьев».

Враги — «Крысы».

Три желания — «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, так как 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: Маша Ч. (9 лет).

Название животного — «Зубрилка».

Живёт — «В тёмном лесу».

Питается — «Ветками».

Друзья — «Да паучки».

Враги — «Люди».

Три желания — «Стать добрым. Помочь всем. Быть красивым».

Рисует Зубрилку № 2.

В беседе: Зубрилка вызывает злость и недовольство. Когда смотришь на Зубрилку № 2, по нему сразу видно, что он добрый и заботливый.

На вопрос: «По каким признакам сразу видно, что он добрый?», Маша отвечает: «Улыбается, не показывает зубы. Глаза у него добрые, эмоции такие же».

На вопрос: «А если человек тоже улыбается, глаза у него добрые, его так же окружающие воспринимают?», отвечает: «Да, и к таким людям всегда за помощью легко подойти».

Но Зубрилка № 2 недостаточно доволен и Маша рисует Зубрилку № 3. Он ещё более красивый, стал более открытым, об-

щается со всеми, не боится. Теперь он довольный. На вопрос: «Что в нём изменилось, что он перестал бояться?» — Маша говорит: «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 в 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: Кристина Б. (11 лет).

Очень затруднялась изобразить страшное животное, желала нарисовать единорога, доброго животного. Говорит, что страшным может быть волк-оборотень. Рисует и смеётся, т.к. он получает — «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 съест их не могут, т.к. они большие. И лиса её боится».

— А может лиса с сиреной подружиться? — «Да, но сначала ей надо стать больше, так как 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». Рисует на этом же рисунке, как «Лиса с Сиреной подружилась».

— Какие чувства ты сейчас испытываешь? — «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 с начала с ним не дружили? — «Ну да, всем когда-то нужна помощь, если помочь человеку, то он станет другом».

Пример: Алёна Д. (24 года).

Название 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).

Желания:

1. Быть красивым.
2. Быть уверенным в себе и весёлым.
3. 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 относится к себе, а не окружающие его люди. 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?» **ПТ**