**Обучающая программа**

**на тему «Образ-Я»**

Для продуктивной совместной деятельности тренера с рабочей группой важным компонентом является создание дружелюбной, доверительной атмосферы. Для этого использовалась техника привествения с опорой на палитру цветов.

Каждому из участников предлагалось выбрать понравившейся им цвет либо цвет их сегодняшнего настроения из предложенных тренером, попривествовать всех участников и объяснить, почему он выбрал именно данный цвет, а также поделиться собственными ожиданиями от занятия. После того как круг приветствия замкнется, тренер предлагает участникам более глубо изучить особенности своей личности.

*Вступительное слово тренера*

«Каждый человек уникален и неповторим. Каждый из присутствующих здесь сегодня обладает неповторимыми чертами личности, которые делают нас такими, какие мы есть. Цель нашей молодежной площадки и состоит в том, чтобы в полной мере раскрыть свой потенциал – потенциал своей личности, получить знание о себе и умело им пользоваться для развития собтвенной личности.

Сегодня мы будем выполнять проективную методику – мы будем с вами рисовать. Я хочу подчеркнуть, что меня не интересуют ваши художественные таланты и техника выполнения рисунка, на первом месте стоит совсем другая цель, и я ее раскрою по завершени нашего сегодняшнего занятия».

*Данная методика может применяться при групповой работе, а также при индивидуальном консультировании.*

**Проективная арт-терапевтическая техника**

**«Человек – Человек под дождем», «Дождь в сказочной стране»**

*Материал*: лист формата А4 (либо А3), инструменты для   
творчества – цветные карандаши, цветные мелки, фломастеры, гелевые ручки.

На листе бумаги предлагается нарисовать человека, а потом, на другом таком же листе - человека под дождем (временной диапозон между 2 данными инструкция определяется тренером индивидуально, в зависимости от ситуации). Сопоставление двух рисунков позволяет определить, как человек реагирует на стрессовые, неблагоприятные ситуации, что он чувствует при затруднениях.

После того, как 2 рисунка будут выполнены, тренер приступает к интерпретации.

*В процессе интерпретации важно бережно относиться к чувствам и эмоциям подростков, т. к. именно данный возраст является наиболее сензитивным. Важным является подчеркнуть и обозначить, что наличие каких-либо негативных или нежелательных черт вовсе не говорит о низком качестве личности, а делает нас другими, особенными, а данные качества выступают стимулом для собственного развития и совершенствования.*

**Механизм интерпретации:**

При интерпретации рисунков следует оценить сначала *общее впечатление от рисунка:* атмосферу изображенного пейзажа, настроение персонажа. Только после этого можно перейти к анализу специфических деталей с точки зрения логики интерпретации.

В рисунке «Человек под дождем» по сравнению с рисунком «Человек», как правило, обнаруживаются отличия. Важно посмотреть, что изменилось. Так, например, если на втором рисунке человек изображен уходящим, это может быть связано с привычкой уходить от трудных жизненных ситуаций, избегать неприятностей.

***Пространство листа/положение рисунка***. Если на втором рисунке человек смещен в верхнюю часть листа, можно предположить склонность к уходу от действительности, к потере опоры под ногами, а также наличие защитных механизмов по типу фантазирования.

Положение фигуры в профиль или спиной указывает на стремление отрешиться от мира, к самозащите.

Изображение, помещенное внизу листа, может свидетельствовать о наличии депрессивных тенденций, чувстве незащищенности.

Если рисунок расположен преимущественно в верхней части листа, это может означать, что у человека высокая самооценка, он недоволен своим положением в обществе, ему не хватает признания. Если при расположении в верхней части листа фигура очень маленькая, то человек считает себя своего рода непризнанным гением.

Если рисунок располагается большей частью в нижней части листа, то у его автора может быть низкая самооценка, неуверенность в себе, подавленность, нерешительность, страхи, связанные с самопредъявлением, незаинтересованность в своем положении в обществе.

*Положение рисунка по горизонтальной оси (лево-право):* 1) если рисунок расположен больше в левой части, человек больше опирается на прошлый опыт, склонен к самоанализу, нерешителен в действиях, пассивен; 2) если большая часть рисунка располагается в правой части листа, то перед нами человек действия, который реализует задуманное, активен и энергичен.

***Трансформация фигуры***. *Увеличение* размера *фигуры* иногда встречается у подростков, которых неприятности мобилизуют, делают более сильными и уверенными.

*Уменьшение фигуры* имеет место тогда, когда испытуемый нуждается в защите и покровительстве, стремится перенести ответственность за собственную жизнь на других. Ребята, которые рисуют маленькие фигурки, обычно стесняются проявлять свои чувства и имеют тенденцию к сдержанности и некоторой заторможенности при взаимодействии с людьми. Они подвержены депрессивным состояниям в результате стресса.

*Изображение человека противоположного пола* может указывать на определенный тип реагирования в сложной ситуации, «включение» поведенческих программ, заимствованных у конкретных людей из ближайшего окружения (мам, бабушек).

*Изменение возраста* указывает на самоощущение человека в ситуации жизненных неурядиц.

Если в рисунке «Человека под дождем» при изображении фигуры пропускаются какие-либо части тела (ноги, руки, уши, глаза), то это указывает на специфику защитных механизмов и особенности проявлений Эго-реакций.

*Функция одежды* - «формирование защиты от стихии». Обилие одежды указывает на потребность в дополнительной защите. Отсутствие одежды связано с игнорированием определенных стереотипов поведения, импульсивностью реагирования.

***Направление фигуры человека.***

В проективной методике «Человек под дождем» немаловажно, как изображена *фигура человека*: 1) повернута влево - внимание сосредоточено на себе, своих мыслях, переживаниях в прошлом;   
2) повернута вправо - автор рисунка устремлен в будущее, активен;   
3) виден затылок, человек изображен спиной - проявление замкнутости, уход от решения конфликтов.

Если человек изображен *бегущим*, автор рисунка хочет убежать от проблем. Шагающий человек означает хорошую адаптацию. Если человек на рисунке *стоит неустойчиво*, это может означать напряжение, отсутствие стержня, равновесия.

*Фигура из палочек* указывает на негативизм, сопротивление методике. Чрезмерно детские, игровые рисунки говорят о потребности в одобрении. Рисунки-шаржи означают желание избежать оценочных суждений в свой адрес, переживание неполноценности, враждебности.

***Средства защиты от дождя.***

Зонт, головной убор, плащ и т.д. - это символы защитных механизмов, способов справляться с неприятностями.

*Зонт представляет собой* символическое изображение психической защиты от неприятных внешних воздействий. С точки зрения трактовки образов зонт может рассматриваться как отображение связи с матерью и отцом, которые символически представлены в образе зонта: купол - материнское начало, а ручка - отцовское. Зонт может защищать или не защищать от непогоды, ограничивать поле зрения персонажа, а может и отсутствовать. Так, например, огромный зонт-гриб может свидетельствовать о сильной зависимости от матери, решающей все сложные ситуации за человека. Размер и расположение зонта по отношению к фигуре человека указывают на интенсивность действия механизмов психической защиты.

Очень большой зонт означает созависимость с родителями, желание в трудной ситуации получит поддержку от авторитетных лиц. Отсутствие шляпы, зонта и других средств защиты говорит о плохой адаптированности и потребности в защите.

***Атрибуты дождя.*** Дождь - помеха, нежелательное воздействие, побуждающее человека закрыться, спрятаться. Характер его изображения связан с тем, как человеком воспринимается трудная ситуация: редкие капли - как временная, преодолимая; тяжелые, закрашенные капли или линии - тяжелая, постоянная.

Необходимо определить, *откуда дождь «приходит»* (справа или слева от человека) и какая часть фигуры подвергается воздействию в большей степени. Интерпретация проводится в соответствии с приписываемыми значениями правой и левой стороны листа или фигуры человека.

*По линиям*, которыми изображен дождь, *можно судить об отношении автора рисунка к окружающей среде*. Уравновешенные, одинаковые штрихи, в одну сторону, говорят о сбалансированной окружающей среде. Беспорядочные штрихи — окружающая среда тревожная, нестабильная. Вертикальные штрихи говорят об упрямстве, решительности. Короткие, неровные штрихи по всему полю и отсутствие всех защит указывает на тревогу и восприятие окружающей среды как враждебной.

*Тучи являются символом ожидания неприятностей*. Важно обращать внимание на количество облаков, туч, их плотность, размер, расположение. В депрессивном состоянии изображаются тяжелые грозовые тучи, занимающие все небо.

*Лужи, грязь символически отражают* последствия тревожной ситуации, те переживания, которые остаются после «дождя». Следует обратить внимание на манеру изображения луж (форму, глубину, брызги). Важно отметить, как расположены лужи относительно фигуры человека (находятся ли они перед или за фигурой, окружают человека со всех сторон или он сам стоит в луже).

*Лужи символизируют нерешенные проблемы*. Нужно обратить внимание, слева или справа от персонажа находятся лужи: если слева, значит, человек видит проблемы в прошлом, если справа - предвидит их в будущем. Если человек стоит в луже, это может означать неудовлетворенность, потерю ориентиров.

***Дополнительные детали.***

Все дополнительные детали *(дома, деревья, скамейки, машины)* или предметы, которые человек держит в руках *(сумочка, цветы, книги),* рассматриваются как отражение потребности в дополнительной внешней опоре, в поддержке, в стремлении уйти от решения проблем путем переключения и замещающей деятельности. Более полная расшифровка деталей основывается на символическом значении представленных образов. Например, молния может символизировать начало нового цикла в развитии и драматические изменения в жизни человека. Радуга, нередко возникающая после грозы, предвещает появление солнца, символизирует мечту о несбыточном стремлении к совершенству.

Дополнительные предметы, изображенные на рисунке (фонарь, солнце и т.д.), обычно символизируют значимых людей для автора рисунка.

***Тенденции.***

*Признаки эмоциональной холодности* - схематичная фигура; лицо частично или полностью не прорисовано

*Признаки импульсивности* - много движений у фигуры; взлохмаченные волосы; несогласованность направленности тела, рук и ног; недостаточность одежды

*Признаки конфликта в семье* - ограничение пространства для фигуры; явное несоответствие качества рисунка другим; на лице прорисованы явно положительные эмоции.

*Признаки инфантильности* - человек в сказочной или праздничной одежде; на лице выражение восторга; у фигуры отсутствует шея; рисунок переместился вверх по сравнению с другими; уменьшение возраста человека, по сравнению с другими рисунками.

***Искажение и пропуск деталей***. Отсутствие существенных деталей может указывать на область конфликта и быть следствием вытеснения как защитного механизма психики. Так, например, отсутствие зонта в рисунке может свидетельствовать об отрицании поддержки со стороны родителей в трудной ситуации.

***Сравнивая два рисунка из серии, обратите внимание на следующие характерные изменения:***

\* Как изменяется цвет (цвет фона, цвет человечка, в какой цвет окрашены дождевые капли).

\* Изменяется ли пол человека от рисунка к рисунку? Очень часто в таких сериях меняется пол человека. Это укажет нам на способ реагирования - по «женскому» или «мужскому» гендерному типу встречает человек трудности.

\* Изменяется ли возраст человечка? Соответствует ли примерный возраст человечка возрасту самого художника? Регресс в детство - покажет изображённый на картинке взрослого человека ребёнок. Если на картинке ребёнка или подростка изображён взрослый человек или старик - это расскажет о том, кому из старших родственников склонен подражать ребёнок, решая свои проблемы.

\* Изменяется ли размер фигуры? Очень миниатюрная фигура во второй картинке говорит о низкой стрессоустойчивости, о ранимости, возможно о низкой самооценке. Очень большая фигура свидетельствует об активной жизненной позиции, агрессивности.

***После рисования можно провести обсуждение.*** *Такая форма работы будет более эффективна в процессе индивидуальной работы с клиентом, при групповой работе использование данных вопросов может поспособствовать тому,что подросток, нежелающий раскрываться перед группой, замкнется в себе.*

***Примеры вопросов психолога:***

1. Расскажите об этом человеке: как он себя ощущает, чувствует?
2. Насколько комфортно чувствует себя человек в этой ситуации?
3. Kакое у него настроение?
4. Что ему больше всего хочется сделать?
5. Дождь пошёл неожиданно или по прогнозу?
6. Человек был готов к тому, что пойдёт дождь или для него это неожиданность?
7. Любите ли Вы дождь? Почему?
8. В какой момент времени мы его застали?
9. Kакие у него перспективы?
10. Если человеку под дождём дискомфортно (плохо), то чем ему можно помочь?
11. Что сам человек может сделать, чтобы себе помочь, чтобы справится с дождём?

*А теперь вернемся к рисунку вверху страницы. Он иллюстрирует, как мало значат стандартные методики интерпретации без учета личности рисовавшего*.

Например, важно знать, воспринимается ли им дождь как негативный фактор? Есть у этого человека вообще привычка ходить под зонтом? Умеет ли человек рисовать, каковы его графические навыки?

**Дополнительный этап в диагностическом пакете, позволяющий проработать все составляющие, раскрываемые методикой.**

**Поиск ресурсов противостояния неблагоприятным воздействиям с помощью рисунка «Дождь в сказочной стране»**

*Цель:* поиск ресурсов для личности.

*Эстетика рисунка*. Рисунки преимущественно эстетичны, выполнены с любовью, аккуратно, старательно.

*Сюжет рисунка*. Сюжет рисунка часто отражает благоприятную для автора ситуацию, в которой он чувствует себя комфортно и защищенно; в которой он восстанавливает свои силы.

*Образы рисунка*. Образы рисунка символизируют либо наиболее гармоничные способы защиты, либо представление о том, что несет комфорт и безопасность.

*Цвет*. При раскрашивании используются преимущественно предпочитаемые цвета. Даже капли дождя могут становиться разноцветными, приятными, безопасными.

Собственно, активность фигуры человека под дождем, появление позитивных символов и другие признаки уже свидетельствуют о наличии ресурса противостояния неблагоприятным воздействиям. Если к этим данным присоединить информацию рисунка «Дождь в сказочной стране», мы получим довольно полную картину.

***Если автор согласится сочинить историю или сказку, у психолога появится дополнительная информация о том, какие ресурсы можно задействовать для противостояния неблагоприятным воздействиям.***

Рисунок «Дождь в сказочной стране» является символическим выходом из стресса и отражает благоприятную, идеальную перспективу разрешения трудной ситуации.