



Реальная психология

Маргарита ШЕВЧЕНКО

Психологические РИСУНОЧНЫЕ ТЕСТЫ

для детей
и взрослых



Маргарита Александровна Шевченко Психологические рисуночные тесты для детей и взрослых

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8373033

Психологические рисуночные тесты для детей и взрослых : АСТ, Кладезь; Москва; 2014

ISBN 978-5-17-080858-8

Аннотация

Все дети рождаются с набором талантов, способностей и умений.

Задача родителей эти таланты заприметить, распознать и помочь их воплотить ребенку в жизнь. только вот не всегда родителям известны способы распознавания. Эта книга о том, как при помощи детских рисунков понять своего ребенка, помочь ему, прочитать о его потребностях, желаниях, просьбах и стремлениях. Книга написана специалистом в области детской психологии. Материал книги будет полезен специалистам, педагогам, родителям, бабушками дедушкам, братьям и сестрам. Все тексты книги наполнены любовью к детям и уважением к талантам каждого ребенка.

Содержание

Предисловие	5
Глава 1	7
Эволюция детского рисунка	7
Психотерапевтическое значение рисунка	9
Техника проведения психологических рисуночных тестов	10
Глава 2	11
Тест «Моя семья»	12
Тест «Динамический рисунок семьи»	17
Тест «Семья животных»	18
Тест «Семья деревьев»	19
Глава 3	21
Тест «Несуществующее животное»	21
Тест «Дом – дерево – человек»	29
Тест «Автопортрет»	38
Тест «Мое дерево»	41
Тест «Рисунки на полях»	49
Тест «Нарисуй историю»	51
Тест «Свободный рисунок»	55
Глава 4	57
Характеристики техник художественной экспрессии	57
«До и после»	58
«Шарики чувств»	60
«Волшебное искусство»	61
«Страшные сны»	63
«Пирог»	65
«Линия посередине листа»	68
«Рисование сообщества»	72
Техника изобразительных преобразований	75
Техника «Рисуем страх»	77
«Негативные чувства выплескиваем на бумагу»	78
«Избавляемся от гнева»	79
Графическая техника «Кактус»	80
Глава 5	81
Диагностика по рисунку мандалы	83
Символика цветов в рисунке мандалы	86
Символика форм в рисунке мандалы	89
Символика чисел в рисунке мандалы	91
Музыка при рисовании мандал	92
Примеры и анализ рисунков мандалы	93
Диагностические индивидуальные и групповые мандалы	97
1. Мандала «Цветочная поляна»	97
2. Групповая мандала	98
3. Геометрическая мандала	99
Техники работы с мандалами	101
Создание мандалы с использованием природного и бросового материала	105

Создание мандалы из соли	106
Рисуем собственную мандалу	107
Список литературы	108

М. А. Шевченко

Психологические рисуночные тесты для детей и взрослых

Предисловие

В настоящее время использование психологических рисуночных тестов стало очень популярным во многих областях жизни. В основе их применения лежит принцип проекции на бумагу через рисунок психологического состояния детей и взрослых, отражение и раскрытие характера, чувств, эмоций, желаний, выявление межличностных отношений и т. п.

В данной книге, кроме собственно инструкций по применению ряда рисуночных тестов, приводится краткое описание развития детских графических проявлений, эволюции рисунка и его психотерапевтического значения, а также анализ рисунков, раскрывающих психологическое и эмоциональное состояние, причем рисунков, выполненных как детьми, так и взрослыми. Значительным преимуществом рисуночных тестов по сравнению с другими методиками исследования личности, например, по сравнению со словесным опросом, является отсутствие страха у клиента (испытуемого) в процессе тестирования, что позволяет дать наиболее точную и объективную оценку его личностных особенностей, эмоционального и психологического состояния.

В доступной и простой форме книга дает описание диагностических методик зарубежных и отечественных авторов для тестирования детей и взрослых; в основе этих методик лежит арттерапевтическая деятельность. Представлены некоторые техники художественной экспрессии, разработанные и апробированные зарубежными специалистами в области арт-терапии; техники содержат ценные комментарии и пояснения по их применению.

Арттерапия – метод лечения, основанный на использовании художественного творчества. Существует целый ряд специалистов в области психологии и психотерапии, которые полагают, что художественное творчество оказывает благотворное влияние на здоровье, а терапевтические техники и упражнения обладают диагностическим, лечебным, коррекционным, развивающим потенциалом и действительно повышают качество психотерапевтического, психологического, медицинского и педагогического воздействия. Использование арттерапевтического метода в педагогической профессиональной практике создает необходимые и достаточно органичные условия для развития ребенка, учитывая его возрастные особенности и возможности. Актуально применение арттерапии и в качестве эффективного средства психологического и психотерапевтического воздействия на детей и подростков с различными отклонениями.

Представленный в книге методический материал предоставляет возможность специалисту самому выбирать те техники, которые лучшим образом соответствуют индивидуальным особенностям клиента (испытуемого).

Книга «Психологические рисуночные тесты для детей и взрослых» предназначена как для профессиональных психологов, психотерапевтов, так и для всех, кому нужно уметь понимать людей, – для педагогов, врачей, менеджеров. Она также может оказаться полезной для тех, кто желает разобраться в собственном психологическом состоянии.

В книге рассказывается о методе диагностики по рисунку мандалы для детей и взрослых.

Мандалы относятся к направлению арттерапии и используются психологами и психотерапевтами как мощный метод глубинной диагностики и интеграции, как средство психологической помощи при самых различных состояниях человека.

В настоящее время существует множество методов диагностики своего психологического состояния и познания себя. Одним из таких методов является диагностика по рисунку и цветам мандалы.

Глава 1

Рисунок и психологические рисуночные тесты

Эволюция детского рисунка

Развитие каждого ребенка очень индивидуально, но неоспоримым является тот факт, что ребенок может рисовать, еще не научившись писать.

Психолог Рода Келлог собрала и изучила свыше миллиона детских рисунков, показав, что они эволюционируют определенным образом – от первых базовых «клякс» в сторону последовательных символов.

Келлог доказала, что рисунки двухлетних детей не являются бесцельным размазыванием красок и в них можно выделить 20 типов знаков. Точки, линии и кружки, начертанные детской рукой, отражают отдельные движения мышц, которые не контролируются зрительно. По мнению Келлог, каждый ребенок должен уметь рисовать такие знаки, а дети, не способные это делать, недоразвиты [1].



Рис. 1. «Каракули»

Прослеживая развитие ребенка с самого раннего детства, можно увидеть, что навыки художественного творчества, параллельно с дописьменными, развиваются поэтапно в определенной последовательности. Так, к году-полутора ребенок способен постукивать по бумаге или рисовать «каракули» (рис. 1).

К трем годам ребенок обычно изображает нечто, напоминающее буквы, а также рисует круги всевозможных размеров, иногда с двумя точками внутри, так что изображение может напоминать голову человека. Символически круг для ребенка в этот период может обозначать все, что угодно: цветы, животное и т. п.

К трем с половиной-четырем годам ребенок уже пририсовывает к голове туловище, часто сильно уступающее по размерам голове; иногда отражает в изображении человеческих элементы одежды. В это же время ребенок начинает писать большие печатные буквы и цифры, часто перевернутые зеркально (рис. 2, 3).

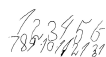


Рис. 2. Цифры



Рис. 3. Человечек



Рис. 4. Лошадка



Рис. 5. Война

К пяти годам ребенок уже умеет писать свое имя печатными буквами, в его рисунках появляется очевидный смысл, они носят сюжетный характер. С особым удовольствием пятилетние дети рисуют разных животных, птиц, всевозможные предметы быта, деревья, цветы (рис. 4).

Причем мальчики пяти-шести лет активно рисуют панорамы военных действий (рис. 5), изображают кровавые сцены, проявляют интерес к рисованию комиксов. Девочки чаще всего рисуют красивых девушек и куколок в различных нарядах (рис. 6).



Рис. 6. Девочка в спортивном костюме

В дальнейшем, в возрасте десяти лет, у детей возрастает стремление реалистично отображать в рисунке все увиденное [2].

С самого раннего детства и на протяжении всей жизни для человека остается неизменно велико психотерапевтическое значение рисунка.

Психотерапевтическое значение рисунка

Рисование является прекрасным средством для самопознания, формирования позитивного взгляда на жизнь, духовного и физического исцеления. Гёте считает: «Нам следует меньше говорить и больше рисовать».

Каждый человек в детстве вырисовывает свои страхи, переживания, мечты о будущем. Правда, с годами многие замыкаются и забывают об этом, но, тем не менее, в душе каждого из нас продолжает жить тот самый эмоциональный ребенок, который умеет удивляться обычному цветку или бабочке. Тягу к рисованию многие испытывают на протяжении всей жизни, и очень часто это проявляется на бессознательном уровне. Например, у некоторых людей есть привычка во время разговора – в том числе телефонного, а у школьников, студентов во время лекций – рисовать какие-то линии, кружочки, простые фигуры. Иногда они, соединяясь, могут представлять собой небольшие пиктограммы. Таким образом отражаются мысли, душевное состояние человека, всё то, что видится внутренним взором. Подобные знаки и символы, как правило, появляются на бумаге бессознательно и как будто не имеют очевидного смысла, однако на деле они несут больший смысл, чем сотни слов. Человеческий мозг устроен так, что ему необходимы зрительные образы – язык образов человеку свойствен и органичен.

Путь исцеления и трансформации для любого желающего ощутить великую силу творчества и терапевтическое действие самого процесса рисования должен начинаться с некоторых простых приготовлений.

Разумеется, прежде всего нужно приобрести кое-какие необходимые для рисования принадлежности, а также хорошо бы найти в доме подходящее место, где можно спокойно заниматься творческой работой. Уединение и спокойствие, отсутствие раздражающих факторов – немаловажные условия для терапевтических целей.

Если вы любите музыку и чувствуете, что она поможет вам сосредоточиться, то следует заранее приобрести кассеты или компакт-диски со спокойной, приятной музыкой, которую вы будете слушать непосредственно в процессе рисования.

НА ЗАМЕТКУ

Творческие способности заложены в каждом человеке с детства и сохраняются всю жизнь. Истории известно множество примеров, когда люди уже в довольно зрелом возрасте начинали рисовать и становились художниками, а больной человек, занимаясь творчеством, излечивался не только от душевных болей, но и тяжелых заболеваний.

В психотерапии существует целый ряд методов и рисуночных тестов, используя которые взрослый человек может многое узнать о своем внутреннем мире, так же как с помощью тех же методов и тестов педагоги и родители могут узнать о мире ребенка, о его душевных переживаниях, о его характере, предпочтениях и отношении к жизни.

Умение рисовать, выражать себя и свои мысли через графические образы помогает любому человеку найти решение многих проблем, дает возможность избавиться от всего, что держит в плену разум, тело и дух, а также приводит к раскрытию новых необыкновенных способностей, влияя таким образом на многие аспекты жизни. Сам по себе процесс рисования имеет большое психотерапевтическое значение – человек становится более гармоничной личностью. Вот почему так важно с раннего детства развивать в ребенке наблюдательность, воображение и творческие способности.

Техника проведения психологических рисуночных тестов

Основные рекомендации по технике проведения психологических рисуночных тестов следующие.

Тестируемому необходимо дать чистый лист формата А4, простой карандаш (не очень твердый, ТМ, чтобы можно было оценить степень нажима исследуемого), ластик. Желательно не применять для проведения диагностики фломастеры и шариковые ручки, так как в этом случае рисунок будет отличаться от рисунков, выполненных карандашом, и затруднит его интерпретацию.

Инструкцию к тесту и задание следует произносить четко и понятно.

ВАЖНО!

Не следует забывать, что для детей младшего возраста рисование воспринимается как игра, следовательно, для них психологический рисуночный тест можно и нужно проводить в игровой форме.

При первой консультации лучше всего предложить выполнить такие рисуночные тесты, в которых тестируемый мог бы проявить максимум свободы в исполнении рисунка. К таковым можно отнести «Рисунок на свободную тему», «Автопортрет» и «Несуществующее животное».

Проводящему тест нужно обращать внимание на следующие факты:

- 1) расположение листа при выполнении рисунка;
- 2) время, затраченное на рисование;
- 3) последовательность изображения различных деталей и частей рисунка;
- 4) содержание ответов на вопросы.

Важно отметить, что по окончании рисования испытуемому обязательно следует задавать вопросы о том, что он нарисовал: можно попросить описать рисунок или составить по нему рассказ. Ответы необходимо фиксировать.

Как бы ни был выполнен рисунок, не следует его критиковать – в любом случае стоит высказать одобрение.

Работу следует подписать, указав имя и фамилию автора рисунка, возраст и причину, по которой тестируемый (или его родители, если это ребенок) обратился за консультацией.

Глава 2

Семейные взаимоотношения в восприятии ребенка

Для определения взаимоотношений между детьми и родителями есть несколько методик, но наиболее информативной из них является тест «Моя семья». В качестве дополнительных тестов используются такие как «Динамический рисунок семьи», «Семья животных», «Семья деревьев» и др., которые применяются, если необходимо получить дополнительные сведения о восприятии ребенком семьи и взаимоотношений в ней.

В диагностической работе с детьми иногда приходится рассеивать смущение или опасения перед неудачей, которые возникают при просьбе нарисовать членов семьи, так как изображение человеческих фигур для многих детей представляет определенную трудность.

Рисуночный тест «Моя семья» применяется в основном для обследования детей, но в некоторых случаях он применим для выявления отношений к семейной сфере и у взрослого человека.

Тест «Динамический рисунок семьи» больше подходит для детей дошкольного и школьного возраста – он позволяет узнать о восприятии распределения ролей в семье. Этот тест можно использовать как самостоятельно, так и в качестве дополнительного к тесту «Моя семья».

Тест «Семья животных» можно применять как для детей, так и для взрослых. Из-за своей нейтральности очень часто именно он оказывается наиболее информативным. Рисуя членов семьи в виде животных, и ребенок, и взрослый имеет реальную возможность максимально правдиво показать семейные отношения.

Кроме этого, существует еще несколько вспомогательных методик и рисуночных тестов, с помощью которых можно выявить взаимоотношения в семье и взгляд ребенка на них. Например, методики «Фантастическая семья», «Семья деревьев», «Красивый рисунок» могут использоваться для получения дополнительной информации в том случае, когда следует уточнить некоторые моменты в сфере взаимоотношений в семье.

Тест «Моя семья»

Рисуночный тест «Моя семья» может использоваться для детей с четырех-пятилетнего возраста. Основной целью теста является диагностика внутрисемейных отношений. В психологической практике этот тест является одним из самых информативных.

Очень часто родители атмосферу семейных отношений оценивают положительно, в то время как ребенком она воспринимается совсем иначе. В «невинном» детском рисунке можно хорошо увидеть не только психологическое состояние ребенка, неосознанные или скрытые проблемы, но и его отношение к каждому члену семьи и восприятие семьи в целом. Узнав, какими ребенок видит семью и своих родителей, можно эффективно помочь ему и постараться исправить неблагоприятный климат в семье.

Задание

Дайте ребенку лист бумаги для рисования формата А4, простой карандаш, ластик. Попросите ребенка нарисовать семью, включая его самого, а также предложите ему – по его желанию – добавить к рисунку и другие детали.

Инструкция может быть еще более простой, если сказать только: «Нарисуй свою семью». Этот вариант дает большую свободу, а сам рисунок почти всегда отражает семейные взаимоотношения, каковы они есть в восприятии ребенка.

Когда рисунок будет закончен, необходимо попросить ребенка идентифицировать нарисованные фигуры, а для себя отметить последовательность, с которой ребенок их рисовал.

ВАЖНО!

Не следует просить ребенка нарисовать семью непосредственно после семейных ссор; контролировать или подсказывать во время рисования, а также обсуждать с кем-либо полученный результат при ребенке.

Кроме порядка изображения членов семьи, важно заметить, как сильно ребенок нажимает на карандаш, рисуя того или иного члена семьи, каково соотношение размера рисунка к размеру листа, а также как долго ребенок рисует.

При интерпретации выполненного рисунка семьи родителям и педагогам необходимо учитывать также возрастные особенности своего ребенка, наличие или отсутствие у него изобразительных навыков.

Начинать оценку рисунка лучше всего с тестовых показателей.

Тестовые показатели

(показатели психомоторного тонуса)

Нажим карандаша

Слабый нажим – низкая самооценка, иногда пассивность; астения, иногда депрессия.

Сильный нажим – высокая самооценка, иногда импульсивность, эмоциональная напряженность.

Очень сильный нажим (карандаш рвет бумагу) – гиперактивность, агрессивность.

Изменчивый нажим – показатель эмоциональной неустойчивости ребенка.

Значение линий и штриховки

Широкие штрихи или мазки, масштабность изображения, отсутствие предварительных набросков и дорисовок говорят об уверенности и решительности автора рисунка.

Неустойчивое, смазанное изображение, содержащее множество отчетливых пересекающихся линий, свидетельствует о повышенной возбудимости и гиперактивности ребенка.

Линии, не доведенные до конца, указывают на импульсивность, эмоциональную неустойчивость.

Штриховка, выходящая за контуры фигуры, – показатель эмоциональной напряженности ребенка.

Расположение рисунка

Расположение рисунка в нижней части листа означает заниженную самооценку. Соответственно, если рисунок расположен в верхней части листа, можно говорить о завышенной самооценке.

Интерпретация рисунка

1. Минимум деталей, выполненных в рисунке, говорит о замкнутости ребенка, а чрезмерное количество деталей свидетельствует о его скрытом беспокойстве.

2. Член семьи, вызывающий у ребенка наибольшую тревожность, может быть нарисован либо очень толстой линией, либо тоненькой, дрожащей.

3. Размер изображенного родственника, животного или предмета говорит о его значимости для ребенка. Например, собака или кошка размером больше родителей свидетельствуют о том, что отношения с родителями стоят на втором месте. Если папа намного меньше мамы, то отношения с мамой для ребенка первостепенны.

4. Если ребенок нарисовал себя маленьким, невзрачным, то у него в данный момент низкая самооценка; если же собственное изображение крупно, можно говорить об уверенности ребенка в себе и задатках лидера. Очень маленькая, беспомощная фигурка ребенка, помещенная в окружении родителей, может выражать необходимость заботы о нем.

5. Если кого-то из членов семьи ребенок не нарисовал, это может означать негативное отношение к этому человеку и полное отсутствие эмоционального контакта с ним.

6. Тот, кого ребенок нарисовал ближе всех к собственному изображению, наиболее ему близок. Если это человек, то он изображается взявшимся за руки с фигурой, соответствующей тестируемому ребенку.

7. В представлении ребенка наиболее умный человек имеет самую большую голову.

8. Большие расширенные глаза в рисунке ребенка – знак просьбы о помощи или беспокойства о чем-либо. Глаза-точечки или щелочки ребенок рисует человеку, по его мнению, независимому и не просящему о помощи.

9. Человек, нарисованный без ушей, – символ того, что он «не слышит» ребенка или вообще никого в семье.

10. Человек с открытым большим ртом воспринимается ребенком как источник угрозы. Ртом-черточкой обычно наделяется человек, скрывающий свои чувства и не способный влиять на других.

11. Чем больше у человека руки, тем могущественнее он в глазах ребенка. Чем больше пальцев на руках, тем более сильным и способным является для ребенка человек.

12. Ноги, нарисованные как бы повисшими в воздухе, не имеющими опоры, принадлежат человеку, который, по мнению ребенка, не имеет самостоятельной опоры в жизни.

13. Отсутствие рук и ног у человека часто свидетельствует о сниженном уровне интеллектуального развития, а отсутствие только ног – на низкую самооценку.

14. Наименее значимый персонаж обычно помещается в стороне от всех и имеет нечеткие очертания фигуры, иногда стирается ластиком после начала рисования.

Рисунок говорит о благополучном состоянии ребенка

1. Если ребенок с удовольствием взялся рисовать семью.
2. Если фигуры изображены в пропорциональном соотношении: соблюдается относительный рост родителей и детей, соответственно их возрасту.
3. Если ребенок изображает всех членов семьи без исключения.
4. Если применяется легкая или минимальная штриховка.
5. Если все фигуры расположены на одном уровне, изображены взявшимися за руки (возможны некоторые вариации в том же смысле).
6. Если при раскрашивании рисунка ребенок выбирает яркие, насыщенные тона.

Рисунок отражает тревожные сигналы во взаимоотношениях

1. Если ребенок отказывается рисовать, это знак того, что с семьей связаны неприятные воспоминания.
2. Чрезмерно большие пропорции родителей – показатель их авторитарности, стремления командовать детьми.
3. Если ребенок нарисовал себя большим, это показатель того, что он ориентирован на себя, а также показатель конфронтации с родителями.
4. Чрезвычайно маленькое изображение ребенка свидетельствует о его малой значимости в семье.
5. Рисуя себя в последнюю очередь, ребенок демонстрирует тем самым свой заниженный статус среди других членов семьи.
6. Если на рисунке ребенок нарисовал всех членов семьи, кроме себя, то это говорит о чувстве собственной неполноценности или ощущении отсутствия общности в семье, снижении самоуважения, подавлении воли к достижениям.
7. Если ребенок изобразил только себя, можно говорить об эгоцентричности, присущей этому ребенку, свойственной ему убежденности, что все члены семьи обязаны думать только о нем, а ему ни о ком из них думать не обязательно.
8. Очень маленькое изображение всех членов семьи – признак тревоги, депрессии, подавленности.
9. Изображение всех членов семьи в ячейках – знак отчуждения и отсутствия дружбы, общности в семье.
10. Если ребенок изображает себя с закрытым руками лицом, так он выражает нежелание находиться в семье.
11. Заштрихованная голова (ракурс со спины) ребенка означает, что он погружен в себя.
12. Изображение больших рта, губ у себя – признак скрытой агрессии.
13. Если ребенок начинает с изображения ног и ступней, это также можно отнести к признакам тревоги.
14. Тревожным сигналом является преобладание в рисунке темных тонов: черного, коричневого, серого, фиолетового.

Наличие других деталей на рисунке

Изображение солнца или осветительных приборов – показатель отсутствия тепла в семье.

Изображение ковра, телевизора и других предметов быта говорит о предпочтении, оказываемом им ребенком.

Если ребенок рисует куклу или собаку, – это может означать, что он ищет общения с животными и игрушками из-за нехватки тепла в семье.

Облака, и особенно тучи, могут являться признаком отрицательных эмоций у ребенка.

Изображая дом вместо семьи, ребенок выражает свое нежелание находиться в семье.

Цвет в рисунке

Очень часто ребенок проявляет желание раскрасить рисунок. В этом случае ему следует дать коробку цветных карандашей (не менее 12 цветов) и предоставить полную свободу. Что означают цвета, и о чем может рассказать дополнительно раскрашенный рисунок?

1. Яркие, светлые, насыщенные цвета указывают на высокий жизненный тонус ребенка и его оптимизм.

2. Преобладание серых и черных цветов в рисунке подчеркивает отсутствие жизнерадостности и говорит о страхах ребенка.

3. Если ребенок раскрасил себя в какой-то один цвет, и если этот цвет повторяется в изображении другого члена семьи, значит, ребенок испытывает к нему особенную симпатию.

4. Отказ использовать цветные карандаши может означать низкую самооценку и тревожность.

5. Предпочтение красных тонов в рисунке говорит об эмоциональной напряженности ребенка.

Анализ рисунков к тесту «Моя семья»

Вероника, 19 лет

Вероника из благополучной семьи, но девочка несколько замкнута, и это вызывает беспокойство у матери. Поэтому было решено провести тестирование. На просьбу изобразить свою семью Вероника с желанием и очень старательно стала рисовать (рис. 7). Первым она нарисовала папу, затем маму, после свою младшую сестру, кошку и в последнюю очередь себя. Таким образом, по-видимому, Вероника оценивает себя как малозначимого члена семьи. Семья дружная, так как все нарисованы взявшись за руки и на одном уровне. Кисти рук у всех членов семьи прорисованы, а это также является важным показателем нормального внутрисемейного общения. Правда, папа держит руки в карманах, что говорит о его закрытой позиции в семье и некоторой замкнутости в общении. У всех четко прорисованы ступни ног, что указывает на уверенность позиций всех членов семьи. В целом рисунок получился позитивным и хорошо отражающим психологический климат семьи.



Рис. 7. Слева направо: кошка, отец, мать, сестра, Вероника

Николай, 6 лет

В последнее время маму Николая очень тревожит поведение сына, который перестал ее слушать, часто проявляет агрессивность. На рисунке (рис. 8) мальчик изобразил всех членов своей семьи разрозненно, а это значит, что ребенок не чувствует взаимопонимания и семейного тепла. Отсутствие у всех членов семьи ушей только подтверждает это. Каждый живет и слышит только себя, игнорируя мнения других: уши – «орган» восприятия критики и любого мнения другого человека о себе.



Рис. 8. Слева направо: брат, папа, мама, Николай

Зато папу, с большой головой, в очках, он изобразил самым большим, подчеркивая этим его главенствующую роль в семье. Голова – важнейшая часть тела, и самый умный член семьи, по мнению ребенка, на рисунке непременно будет наделен самой большой головой. Себя Николай нарисовал ближе к маме, но выше нее ростом, а это указывает на конфронтацию отношений с ней и ориентацию на себя. Взгляд привлекает и то, что Николай изобразил себя с резко преувеличенной кистью руки. Подобное изображение кисти руки говорит о высокой потребности в общении и о том, что эта потребность не удовлетворена. Двухлетний брат нарисован последним и на значительном расстоянии от Николая. Очень вероятно, что появление малыша в семье изменило внутреннее состояние мальчика. Часто старший ребенок в этом случае начинает чувствовать ослабленное внимание к нему, пугается, тревожится, переживает, ревнует. Облака на рисунке также отражают некоторое неблагополучие в семье и тревогу мальчика.

Тест «Динамический рисунок семьи»

Тест очень хорошо проводить с детьми старшего дошкольного и школьного возраста. Применение этого теста предоставляет психологам и родителям возможность получить более объемную информацию о распределении ролей в семье, а также о конкретной роли каждого из членов семьи глазами ребенка. Тем самым тест «Динамический рисунок семьи» может быть выполнен как в качестве дополнения к тесту «Моя семья», так и отдельно от него.

Задание

Для проведения теста ребенку понадобятся: лист бумаги для рисования, простой карандаш и ластик. Попросите ребенка нарисовать семью так, чтобы из рисунка стало понятно, чем занят каждый из членов семьи.

Дети не всегда охотно берутся за это задание, так как изображение человека в динамике часто кажется для них довольно трудным. Тем не менее именно этот тест может послужить хорошим дополнительным источником информации, так как обычно такой рисунок семьи получается очень выразительным и способен о многом рассказать.

Лада, 14 лет

В рисунке (рис. 9) девочка очень точно отобразила, чем занимается каждый из членов семьи. Первой Лада нарисовала маму, по-видимому, возвращающейся из магазина, – у нее в руках сумка, на которой написано «Магнит». Понятно, что в основном мама ходит в магазин «Магнит» за продуктами. Затем Лада нарисовала свою старшую сестру, которая учится в университете.



Рис. 9

Потом – себя, танцующей под музыку. Лада занимается танцами и очень успешна в этом. Папу она нарисовала последним, рядом с компьютером.

Если присмотреться, можно заметить, что папе девочка пририсовала бантик на рубашке, желая тем самым подчеркнуть некоторую его аристократичность. Дети всегда рисуют родителей такими, какими их видят или хотят видеть.

В целом рисунок отражает позитивное настроение девочки и распределение ролей каждого из членов семьи.

Тест «Семья животных»

Тест можно применять как для взрослых, так и детей, начиная с четырех лет. Из-за нейтральности теста его обычно выполняют очень охотно, поэтому в рисунке часто отображается прямая проекция реальных и действительных семейных отношений.

Задание

Взрослому или ребенку предлагается изобразить его семью таким образом, чтобы под видом разных животных находился каждый из членов семьи. Затем кладется лист бумаги в горизонтальном положении, выдается простой карандаш, ластик. По окончании выполнения теста следует обсудить рисунок.

В качестве примера приведен рисунок семьи животных четырнадцатилетней Лады (рис. 10), динамический рисунок семьи которой приводился выше. Для получения более полной информации девочке было предложено выполнить рисунок «Семьи животных», который раскрыл бы взаимоотношения всех членов семьи и эмоциональную атмосферу в ней.



Рис. 10

Лада охотно нарисовала всю свою семью в виде животных в следующем порядке. Самой первой – старшую сестру, изобразив ее в виде кошки. Таким образом, сестра для нее является самой значимой в общении. Папа-лев сильно возвышается над остальными членами семьи, его руки спрятаны, а это указывает на замкнутую позицию отца в семье. Мама-заяц значительно уступает в росте папе-льву, кроме того, она открыта и доброжелательна. Себя Лада нарисовала в образе обезьянки. Обезьяна относится к мелким животным и символизирует юркость и изворотливость. Понятно, что эти качества должны проявляться в семье и у автора рисунка.

Рисунок расположен в нижней части листа, что указывает на заниженную самооценку девочки. Об этом же говорит и тот факт, что Лада нарисовала себя в последнюю очередь.

Тест «Семья деревьев»

Этот тест применим как для взрослых, так и для детей. Он может служить хорошим дополнением ко всем предыдущим тестам, особенно когда важно выявить внутреннее состояние человека. Как ни странно, именно через рисунок дерева легче всего передать собственные эмоции и психологическое состояние, а также семейные взаимоотношения.

Задание

Тестируемому необходимо дать лист бумаги формата А4, карандаш и ластик, а затем попросить нарисовать всех членов семьи в образе деревьев.

Анализ рисунков к тесту «Семья деревьев»

Алина, 13 лет

По словам родителей, у девочки не складываются отношения с одноклассниками, нет друзей. Поведение в семье изменилось – Алина стала более замкнутой и все чаще проявляет недовольство и агрессию. Естественно, это тревожит родителей. Выполнить рисунок семьи девочка отказалась, а вот нарисовать свою семью в образе деревьев согласилась, хотя и не совсем охотно. Как мы видим (рис. 11), кроме членов своей семьи девочка изобразила и друзей в образе вьющегося растения со множеством колючек – именно друзья и составляют главную проблему. Кроме того, Алина сама, без чьей-либо просьбы, на обратной стороне рисунка написала: «Я хочу, чтобы у меня появились новые друзья и эти колючки вырвали, и тогда я буду довольна». Себя Алина нарисовала в образе дерева с плодами красного цвета, что указывает на ее агрессивное состояние. Родителям было рекомендовано чаще общаться с девочкой, не оставлять ее одну и быть крайне спокойными с ней.



Рис. 11

Проблемная ситуация носила временный характер и была обусловлена подростковым периодом, сенситивным для формирования навыков общения со сверстниками.

Сергей, 12 лет

В образе деревьев Сергей нарисовал только бабушку и дедушку, которые его очень любят (рис. 12). Рисунок необычен тем, что мальчик через изображение корней смог показать половое различие между бабушкой и дедушкой, а через ветви деревьев передать их межличностные взаимоотношения. После того как рисунок был завершен, Сергей написал: «Бабушка и дедушка любят друг друга». Однако мальчик не сирота, у него есть мама и папа, которые часто уезжают на длительное время в командировки. Категорический отказ ребенка рисовать родителей, вероятно, имеет под собой серьезное основание, и родителям стоит задуматься об их отношении к сыну.



Рис. 12

Глава 3

Отражение в рисунке индивидуальных особенностей эмоциональной сферы личности

Тест «Несуществующее животное»

Применение данного теста в основном рассчитано на исследование психомоторной связи и состояния психики – главным образом выявление скрытых эмоций – у детей от пяти-шести лет и взрослых.

В отличие от большинства других рисуночных тестов, этот является одной из самых информативных рисуночных методик и может широко применяться для психологического обследования.

НА ЗАМЕТКУ:

Существуют модификации теста, которые являются дополнительными к тесту «Несуществующее животное» и применяются с целью уточнения эмоционального состояния рисующего. Это такие тесты как «Злое животное», «Счастливое животное» и «Несчастное животное».

Тест «Злое животное» позволяет выявить скрытое агрессивное и депрессивное состояние; «Счастливое животное» расскажет о ценностях и стремлениях испытуемого; «Несчастное животное» показывает степень устойчивости к стрессам разного рода.

Задание

Для выполнения теста понадобится лист бумаги, карандаш, ластик. Попросите тестируемого нарисовать животное, которого никогда не было в природе. Когда рисунок будет готов, задайте следующие вопросы: где живет это животное, чем питается, что больше всего любит, чего больше всего боится?

Тестовые показатели

(показатели психомоторного тонуса)

Нажим карандаша

Слабый нажим – астения; пассивность; иногда депрессивное состояние.

Сильный нажим – эмоциональная напряженность; ригидность¹; импульсивность.

Сверхсильный нажим (карандаш рвет бумагу) – конфликтность; гиперактивность; иногда агрессивность, острое возбуждение.

Особенности линий

Штриховые линии – тревожность как черта личности.

¹ Ригидность (от лат. *rigidus* – жесткий, твердый) – неготовность к изменениям программы действия в соответствии с новыми ситуационными требованиями. – *Примеч. ред.*

Множественные линии – тревога как состояние на момент обследования; стрессовое состояние; иногда импульсивность.

Эскизные линии – стремление контролировать свою тревогу, держать себя в руках.

Промаривающиеся линии, не попадающие в нужную точку, – импульсивность; органическое поражение мозга.

Линии, не доведенные до конца, – астения, иногда импульсивность.

Искажение формы линий – органическое поражение мозга; импульсивность; иногда психическое заболевание.

Размер рисунка и его расположение

Увеличенный размер – тревога, стрессовое состояние.

Уменьшенный размер – депрессия, низкая самооценка.

Рисунок смещен вверх или расположен в верхней половине листа, но не в углу – иногда завышенная самооценка; стремление к высоким достижениям.

Рисунок смещен вниз – иногда сниженная самооценка.

Рисунок смещен вбок – иногда органическое поражение мозга.

Рисунок выходит за край листа – импульсивность; острая тревога.

Рисунок помещен в углу – депрессия.

Тип животного

По типологии изображений несуществующих животных можно отметить самые распространенные из них.

1. Испытуемый изображает реально существующее животное и называет реальным именем, а описание его образа жизни соответствует действительности. Например, рисуется кошка и описывается образ жизни кошки. Такое изображение можно считать нормой для пяти-шестилетнего ребенка, но для подростков и взрослых это может свидетельствовать о низком уровне воображения.

2. Рисуется вымершее животное, когда-то существовавшее, например динозавр, мамонт и т. п.

3. Рисуется изображение существующего в культуре, но не существующего в природе животного, например дракона, русалки и т. п. Рисунки с изображением вымерших животных, так же как и рисунки с изображением существующих в культуре, являются нормой для детей 8–9 лет. Для взрослых такой рисунок животного указывает на его низкий общекультурный уровень и бедность воображения.

4. Рисунок несуществующего животного обычно строится из частей разных реальных животных: тело крокодила, конечности обезьяны, голова зайца и т. п. Такое животное при этом может иметь, например, имя Крокозай. Такое изображение животного свойственно скорее рационалистам, а не творческим натурам.

5. Иногда изображение животных имеет человекообразный облик. Это говорит о сильной потребности общения, что свойственно обычно подросткам – 13-17-летним.

6. Изображенное животное состоит из разных механических частей. Такое животное обычно изображают люди с нестандартным мышлением и подходом к жизни.

7. Замысловатое, сложное и оригинальное изображение животного, образ которого имеет не составную, а целостную структуру, с трудно устанавливаемым или не устанавливаемым сходством с каким-либо реально существующим (существовавшим) животным, свойственно человеку с хорошо развитым, богатым творческим воображением.

Составные части животного

Глаза

Глаза отсутствуют – астения.

Глаза пустые, без зрачков и радужки – астения, страхи.

Глаза с зачерненной радужкой – страхи.

Глаза с ресницами – демонстративная манера поведения, значимость мнения о себе.

Глаза с прорисованными кровеносными сосудами – ипохондрия, невротическое состояние.

Форма глаз искажена – невротическое состояние.

Уши

Большие уши – заинтересованность в информации, в некоторых случаях подозрительность, тревожность.

Отсутствие ушей – замкнутость, нежелание вступать в контакт с другими, слышать чужое мнение.

Рот

Рот, приоткрытый в сочетании с языком: без прорисовки губ – большая речевая активность, с прорисовкой губ – чувственность.

Рот открытый зачерненный – легкость возникновения опасений и страхов, в некоторых случаях недоверие, тревожность.

Рот с зубами или клыками – вербальная агрессия, в некоторых случаях защитная.

Голова

Голова, увеличенная в размере, – оценка эрудиции своей и окружающих.

Голова отсутствует – импульсивность, в некоторых случаях психическое заболевание.

Две или более головы – противоречивые желания, внутренний конфликт.

Форма головы искажена – органическое поражение мозга, в некоторых случаях психическое заболевание.

Дополнительные детали на голове

Перья – тенденция к приукрашиванию и самооправданию.

Рога – защита, агрессия.

Грива, подобие прически – чувственность, в некоторых случаях подчеркивание своей половой принадлежности.

Фигура

Множество составных частей и элементов – мощная энергия.

Малое количество составных частей и элементов – экономия энергии, астения.

Фигура, состоящая из острых углов, – агрессивность. Кругообразная фигура – скрытость, замкнутость, закрытость своего внутреннего мира.

Дополнительные детали и части фигуры

Чешуя, панцирь – потребность в защите.

Шипы, иглы – защитная агрессия.

Тело, покрытое густыми волосами, – значимость сексуальной сферы.

Узор на шкуре – демонстративность.

Раны, шрамы – невротическое состояние.

Вмонтированные механические части – интровертированность, трудности в общении.

Оружие режущее, колющее или рубящее – агрессивность.

Крылья – романтичность, мечтательность, склонность к компенсаторному фантазированию.

Внутренние органы, кровеносные сосуды – ипохондрия, невротическое состояние, в некоторых случаях психическое заболевание.

Половые органы, женская грудь, вымя – высокая значимость сексуальной сферы.

Хвост

Хвост, повернутый вправо, – отношение к своим действиям и поведению.

Хвост, повернутый влево, – отношение к своим мыслям, решениям.

Хвост, поднятый вверх, – положительная, уверенная окраска к этим отношениям.

Хвост, опущенный вниз, – отрицательная окраска к отношениям.

Хвост толстый – значимость сексуальной сферы.

Хвост толстый, покрытый шерстью, – очень высокая значимость сексуальной сферы.

Красивый хвост, например, павлиний – демонстративность.

Ноги

Отсутствие ног, их недостаточное количество – пассивность или неумелость в социальных отношениях.

Избыточное количество ног – потребность в опоре.

Толстые, большие ноги – ощущение своей недостаточной умелости в социальных отношениях, потребность в опоре.

Характер соединения ног с фигурой (корпусом)

Прорисовано тщательно – умение контролировать свои рассуждения, выводы, решения.

Прорисовано небрежно, слабо или совсем нет соединения ног с фигурой – отсутствие контроля.

Описание образа жизни

Соответствует рисунку – развито логическое мышление.

Не соответствует рисунку – в некоторых случаях нарушение логического мышления.

С идеализацией и приукрашиванием – склонность к компенсаторному фантазированию.

Место жизни животного

За границей, острова, субтропики (остров Бали, Кипр) – демонстративность.

Изолированное (космос, другая планета, пещера, колодец, лес и т. п.) – чувство одиночества.

Трудно достижимое место (непроходимый лес, густая чаща деревьев и т. п.) – потребность в защите, в некоторых случаях боязнь агрессии.

Эмоционально неприятное (болото, тина, грязь и т. п.) – невротическое состояние.

Питание

Ничем не питается или питается воздухом, новостями, энергией – интровертность.

Ест все подряд – импульсивность.

Питается несъедобными вещами (гвоздями, палками, камнями и т. п.) – нарушения общения.

Питается эмоционально неприятной пищей (слизью, трухой, тараканами и т. п.) – невротическое состояние.

Питается кровью и органами живых существ (желудок, мозг и т. п.) – невротическая агрессия.

Питается людьми – негативизм, агрессивность.

Занятия, игры

Ломает что-либо (забор, деревья и т. п.) – агрессивность, негативизм, в некоторых случаях психическое заболевание.

Любит много спать – астеническое состояние, накопившаяся усталость.

Играет, гуляет, развлекается – проекция своих желаний.

Занято поисками пищи – ощущение трудностей в жизни.

Не любит сидеть без дела – импульсивность.

Ходит вверх ногами – символ нарушения заведенного порядка, выход за рамки обычных стандартов или желание такового.

Некоторые особенности описания

Упоминание о размножении – значимость сексуальной сферы; о бесполом формах размножения (почкование и т. п.) – напряженность в сексуальной сфере.

Указание на отсутствие друзей – ощущение своего одиночества; напротив, сообщение о наличии множества друзей – высокая ценность общения.

Упоминание о врагах – боязнь агрессии; о защищенности от любых врагов или акцент на их отсутствии – боязнь агрессии, в некоторых случаях настороженное отношение к окружающим.

Сообщение об обеспечении едой – ощущение бытового неблагополучия, в некоторых случаях значимость материальных ценностей.

Анализ рисунков к тесту «Несуществующее животное»

ВАЖНО!

По рисункам несуществующего животного как детей, так и взрослых часто можно судить об их скрытой проблеме, о которой чаще всего умалчивается или о которой не подозревают, обращаясь за консультацией совсем по другому вопросу.

Татьяна, 35 лет

Татьяна симпатичная, обаятельная стройная женщина. Очень следит за собой, одевается модно, занимается бизнесом, часто ездит в командировки в Москву, Ростов и другие города; отпуск проводит за границей. Приходит на консультации в основном по вопросам бизнеса, но главной проблемой для нее является отсутствие любви к мужу, с которым она живет уже более 16 лет. Мечтает вырваться из замкнутого круга, но не получается. В рисунке Татьяны это хорошо видно (рис. 13).

Свое животное она назвала Европейский гламурный Крылокот. Животное отдаленно напоминает автора рисунка и отображает ее основную проблему – сексуальную. Чрезмерно пушистый, толстый и поднятый вверх хвост, а также грудь, густо покрытая шерстью, говорят, а вернее, «кричат» о значимости сексуальной сферы в жизни женщины и одновременно указывают на неблагополучие в этой сфере. Полностью зачерненная радужка глаз является

показателем внутреннего страха – женщина боится представить, как ее жизнь может сложиться без мужа, вообще боится перемен в жизни. Крылья Крылокота – не что иное, как защитная фантазия Татьяны: ее уход от личных проблем в созданный фантастический мир.



Рис. 13. Европейский гламурный Крылокот

Вот как Татьяна описывает образ жизни своего несуществующего животного:

Европейский гламурный Крылокот обитает в Европе, местах исключительно гламурных – Париже, Милане, Ницце, но отдельные особи встречаются в Краснодаре, Москве, Ростове. Предпочитает праздный и веселый образ жизни. По характеру общительный, веселый, доброжелательный, однако приручается с трудом и очень независим. Размножается редко, пару выбирает придирчиво, тщательно и неторопливо. Питается конфетами и новостями, любит путешествия и новые впечатления.

Это своего рода фантазийное желание – сбежать в края «гламурные» и обрести свободу, питаясь «конфетами и новостями», также выказывает внутреннюю потребность Татьяны уйти от действительности.

Вадим, 50 лет

Вадим более 25 лет живет с женой, но семейная жизнь не сложилась, и в настоящее время у него все чаще появляется желание изменить ее, начав жить независимо, отдельно. Однако пока обстоятельства не позволяют этого сделать. По характеру Вадим мягкий человек и поэтому особенно тяжело переносит агрессивное поведение жены. Обладает большим энергетическим потенциалом.

Животное нарисовано Вадимом по оригинальной модели (рис. 14). Оно вообще лишено органов, обеспечивающих общение, – ушей, рта, – и имеет полностью замкнутую фигуру, что указывает на интровертированность и трудности в общении. Свое животное Вадим назвал Амикрабос, снабдив его при этом множеством ног для передвижения и покрыв чешуей; всё это показатель того, что Вадим имеет большую потребность в опоре, защите, боится агрессии. Кроме того, частично зачерненная чешуя указывает на низкую устойчивость автора рисунка к стрессам.



Рис. 14. Амикрабос

Рисунок Вадима сопровождается следующим рассказом:

Животное теплокровное. Среда обитания смешанная: вода и земля. Проживает в тропиках, субтропиках. Питается растениями, размножается делением. Способ передвижения – импульсный, энергетический.

Указание о том, что животное теплокровное, говорит о желании Вадима иметь тепло, семью и тем самым быть похожим на других. «Способ передвижения импульсный, энергетический» – свидетельство трудностей в жизни Вадима, которые он так тщательно скрывает и на преодоление (или сопротивление) которых ему приходится тратить немало энергии.

Ирина, 54 года

Женщина невысокого роста, с приветливой и милой улыбкой на лице. Имеет два высших образования; второе, медицинское, получила только год назад. Сейчас она не знает, зачем оно ей и не понимает, для чего столько лет училась. При этом твердо уверена, что ее участь состоит в «вечном обучении». Ее жизнь складывается из череды судьбоносных действий и планов, с помощью которых она желает уйти от действительности. На мой взгляд, это своеобразная программа спасения собственной души, как раз тот случай, когда мы говорим: «Помоги себе сам».

Дело в том, что, прожив с мужем 27 лет, Ирина неожиданно узнала о существовании у него второй семьи: будучи в браке с ней, муж параллельно проживал с молодой женщиной и детьми от него. Тем не менее Ирина смогла простить его и продолжать с ним жить. Это был ее выбор, другое дело, почему имела место подобная ситуация. Попробуем разобраться по рисунку (рис. 15).

Если посмотреть на это несуществующее животное, то с виду оно как будто довольно симпатично, если бы не искаженная форма головы и «руки-крюки», похожие на птичьи лапки.

Свое несуществующее животное Ирина назвала Михотрон. По-моему, название напоминает какой-то механизм, а рисунок самого животного необычного механического мишку. Скорее всего, жизнь Ирины ей самой напоминает жизнь по инерции, схожую с каким-то механизмом, далеким от мира чувств и любви. Конечности, направленные к телу, свидетельствуют об интровертности, когти – на агрессию, а открытый рот без зубов и языка – на легкость в возникновении опасений и страхов в ее жизни. Радужки глаз, частично зачерненные, только подтверждают наличие страха у автора рисунка.

Вот что рассказывает Ирина о своем Михотроне:

Животное живет в лесу, размножается почкованием [очень странно для животного, не правда ли?]. Любит кашу из желудей, которую варит ему гномик. Боится резких шумов. Любит играть в прятки.



Рис. 15. Михотрон

Рассказ только подтверждает внутренний страх и тревогу Ирины перед будущим, указывает на некоторую нервозность и уход от действительности, но, тем не менее, раскры-

вает нам вполне реальные желания женщины. Например, ожидание заботы и внимания. Ее животное «любит кашу из желудей, которую варит ему гномик». То, что Михотрон боится резких шумов, говорит об усталости Ирины и возможном нервном истощении. По словам самой Ирины, она от всего устала. А вот то, что ее Михотрон любит играть в прятки, означает, как ни странно, очередную игру Ирины с судьбой: сейчас она оформляет документы в Америку для постоянного проживания там.

Даша, 13 лет

Девочка выглядит спокойной, застенчивой и тихой.

Рисунок (рис. 16) расположен внизу листа, что говорит о низкой самооценке девочки и ее переживаниях. Множественные линии выдают тревогу внешне спокойного подростка. Три глаза сильно зачернены – показатель страха, сидящего глубоко в душе. Множество ног, которые являются опорной частью животного, и характер их соединения с фигурой показывают, что девочка способна контролировать свои рассуждения и поступки.



Рис. 16. Трехглаз

Даша так описывает образ жизни этого животного:

Трехглаз живет в Южной Африке. Питается он обычно рыбами, но, когда голодный, может съесть что угодно. Он очень боится своих соперников – акул и китов. Он любит плавать по дну и ненавидит сидеть без дела.

Друзей у него нет, так как он слишком добрый (другим это не нравится).

В рассказе Даши явно проявляется депрессивное настроение («Друзей у него нет, так как он слишком добрый»), страх («Он очень боится своих соперников») и сильная потребность в эмоциональном тепле («Трехглаз живет в Южной Африке»). Кроме этого, можно предположить неблагоприятную окружающую среду («Он любит плавать по дну»). Рассказ ребенка о животном почти всегда отражает то, что на самом деле происходит с ним самим в жизни и, зная о том, как значимо для подростка общение со сверстниками, можно теперь представить, как нелегко живет Даше. Рисунок и рассказ девочки показали, что ей требуется психологическая помощь.

Тест «Дом – дерево – человек»

Этот метод, предложенный Дж. Буком в 1948 году, является одним из самых популярных, применяемых для индивидуальной оценки личности и выявления степени ее адаптированности.

Тест «Дом – дерево – человек» предназначен как для взрослых, так и для детей. Изображение этих трех объектов дает человеку большую свободу выражения себя через рисунок, а также выявляет собственное отношение к жизни и к миру в целом. Дом, дерево и человек – это то, что чаще всего рисуют дети. У взрослых данный тест выявляет множество различных эмоций.

Считается, что взаимодействие между домом, деревом и человеком, отраженное в рисунке, представляет собой действительно происходящее в нашей жизни.

Задание

Предоставьте испытуемому лист бумаги, простой, мягкий карандаш и коробку с цветными карандашами и попросите нарисовать (а по желанию и раскрасить) дом, дерево и человека. После того как рисунок будет готов, проведите опрос по выполненному заданию и только затем производите интерпретацию рисунка.

Немаловажную роль в интерпретации рисунка играет порядок выполнения задания. Например: если первым рисуется дерево, значит, большое значение для человека имеет жизненная энергия. А если первым рисуется дом, то главным в жизни автора рисунка является его личная безопасность, семейные отношения, успех. Правда, иногда это означает и радикально противоположные понятия.

Тестовые показатели

(показатель психомоторного тонуса)

Нажим

Слабый нажим – пассивность, депрессия. Сильный нажим – импульсивность. Очень сильный нажим – гиперактивность, иногда агрессивность.

Размещение на рисунке

В центре листа – прямолинейность и незащищенность.

Выше центра листа – недостижимость цели, удовлетворение в фантазиях.

Ниже центра листа – депрессивное состояние и тревога.

Размещение рисунка в левой стороне листа – акцентирование на прошлом.

Размещение рисунка в правой стороне листа – акцентирование на будущем.

Размещение рисунка на краю листа – чувство неуверенности, опасности.

Дом

Перспектива изображения дома

Дом, в перспективе, вид сверху – отрицание домашней ситуации.

Дом, в перспективе, вид снизу – потребность в домашнем очаге, в некоторых случаях желаемое видится недостижимым.

Дом вдали – чувство отверженности.

Дом вблизи – открытость, чувство теплоты и гостеприимства.

Дом расположен в левом верхнем углу листа – склонность избегать новых переживаний, незащищенность.

Дом расположен в правом верхнем углу листа – склонность избегать неприятных чувств, связанных с переоценкой будущего.

Дом как бы подвешен в пространстве – склонность отклонять земные аспекты жизни.

Общий вид

Считается нормой, если в изображении дома имеется хотя бы одна дверь, одно окно, одна стена, крыша и труба.

Дом очень маленький (по сравнению с деревом и человеком на рисунке) – домашняя обстановка, а иногда брак не соответствуют требованиям человека.

Дом очень большой (по сравнению с деревом и человеком на рисунке) – ностальгия.

Дом разрушенный – потеря домашнего окружения, отвержение дома.

Дом, нарисованный торцом, – нежелание общения, стремление к замкнутости.

Дом прозрачный, похожий на аквариум, – желание продемонстрировать себя, ограничиваясь лишь визуальным контактом.

Вместо дома рисуются другие постройки – агрессия, направленная против фактического хозяина.

Вместо дома рисуется его план (обычно вид сверху) – серьезный конфликт.

Стены

Стена в одномерной перспективе (изображена всего одна боковая сторона) – тенденция к отчуждению и оппозиции.

Расположение задней стены дома необычно – сознательные попытки самоконтроля, иногда сильные враждебные тенденции.

Контур задней стены значительно толще (ярче) по сравнению с другими деталями – стремление не потерять контакт с реальностью.

Прозрачные стены – неосознаваемое влечение, иногда потребность владеть ситуацией насколько это возможно.

Двери

Двери очень большие – чрезмерная зависимость от других, в некоторых случаях желание удивить своей коммуникабельностью.

Двери очень маленькие – нежелание раскрываться и впускать в свое внутреннее пространство.

Двери открытые (если дом жилой) – сильная потребность к теплу извне, иногда демонстрация своей открытости.

Двери закрытые, с огромным замком – скрытность, защита, в некоторых случаях враждебность и мнительность.

Двери боковые – стремление к уединению, отчуждение, неприятие реальности.

Двери отсутствуют – замкнутость, трудности в общении.

Окна

Окна открытые – необходимость получения тепла, прямолинейность.

Окна открытые, без занавесок – открытость в своих чувствах.

Окна закрытые, с занавесями – значимость взаимодействия со средой, замкнутость.
Множество окон – готовность к контактам.
Окна без стекол – враждебность, отчужденность.

Крыша

Крыша означает сферу фантазии, соответственно: очень большая крыша – желание найти удовлетворение в фантазиях, плоская крыша свидетельствует о неразвитости воображения.

Дымоходная труба

Отсутствие трубы – отсутствие или нехватка тепла в психической сфере.

Труба спрятана, почти невидима – нежелание иметь дело с эмоциональными воздействиями.

Косое расположение трубы по отношению к крыше считается нормой для ребенка; для взрослых означает значительную регрессию.

Дополнительные детали и части дома

Ступеньки, ведущие в глухую стену (без дверей) – неприступность, отражение конфликтной ситуации.

Закрытые ставни – защита.

Водосточная труба – усиленная защита, иногда мнительность и подозрительность.

Дополнения к рисунку дома

Различные дополнения указывают на испытываемую необходимость дополнительного упорядочения своего окружающего пространства.

Солнце – источник тепла и силы.

Деревья, кусты, окружающие дом, – желание оградить себя защитными барьерами. Иногда деревья, кусты символизируют различных людей.

Кусты, хаотично расположенные около дома, – тревога.

Забор вокруг дома – потребность в эмоциональной защите.

Тропинка, ведущая к дому, очень длинная – ограничения в доступности.

Тропинка около дома узкая, но широкая на другом конце – поверхностное дружелюбие.

Дым из трубы густой – значительное внутреннее напряжение.

Дым, нарисованный тонкой линией, – чувство недостатка тепла дома.

Цвет

После того как рисунок дома нарисован простым карандашом, испытуемый может по своему желанию раскрасить его цветными карандашами. В норме считается, если используется не меньше двух и не более пяти цветов. Если испытуемый раскрашивает дом семью-восемью цветами, он в лучшем случае является лабильным, а если использует всего один цвет, – испытывает страх эмоционального возбуждения. Чем дольше и неувереннее клиент подбирает цвета, тем больше вероятность наличия личностных нарушений.

Ниже приводится перечень цветов, чаще всего применяемых при раскрашивании дома.

Красный – большая чувствительность, потребность теплоты из окружения.

Оранжевый – чувствительность и враждебность.

Желтый – сильная враждебность.

Зеленый – желание оградить себя от опасности.

Пурпурный – потребность обретения власти.

Черный – пугливость, в некоторых случаях застенчивость.

Дерево

Расположение изображения

Если нарисованное дерево находится в правой части листа, это значит, что человек имеет сильную потребность опереться на чей-то авторитет.

Расположение дерева в левой части листа указывает на привязанность к матери и прошлому.

Дерево, нарисованное строго по центру, говорит о потребности в систематизации своего жизненного опыта, а также указывает на что-то особенно значимое для этого человека.

Размеры рисунка

Мелкое изображение дерева говорит о том, что человек не может проявить себя в жизни.

Изображение дерева больших размеров указывает на внутреннюю свободу человека.

Характерные детали рисунка

Наличие плодов на дереве показательно для людей, стремящихся к результативной деятельности и достижению цели.

Если вместо дерева человек рисует пень, то это говорит о его противоречивом характере.

Сломанное дерево – пережитое потрясение.

Если не дорисована вершина у дерева – у человека большие незавершенные планы.

Дерево, раздвоенное от ствола, – знак очень сильных родственных связей с сестрами и братьями, которые чаще всего разорваны или потеряны. Такие же деревья рисуют близнецы.

Ветка вместо дерева указывает на инфантилизм человека.

Опущенные ветви – низкий жизненный тонус и нежелание прилагать какие-либо усилия для преодоления неблагоприятных жизненных ситуаций.

Ветви, идущие вверх, свидетельствуют об оптимистическом настрое и энтузиазме, иногда о стремлении к власти.

Ветви, нарисованные в разные стороны, означают поиск в расширении контактов и самоутверждение себя.

Ствол без ветвей – свидетельство трудностей в установлении контактов.

Изображение листвы

Листья символизируют способность к установлению контактов с окружающим миром, а также психологическую защищенность человека в этих контактах.

Если листва дерева изображена широким веером, то это говорит о хорошем взаимодействии человека с окружающим миром и контактности.

Скудная и чахлая листва, напротив, говорит о том, что контакт с внешним миром очень слабый.

Листья острой формы означают стремление человека защищаться от опасности.

Пустая закрытая листва, похожая на пустой круг, говорит о непроявленной агрессивности.

Нарисованные падающие или опавшие листья указывают на разочарование в жизни, чувство одиночества.

Листья, направленные вверх, означают стремление к лидерству и наличие цели.

Листья в большом количестве, тщательно прорисованные, указывают на педантичность, но в то же время на чувствительность и эстетическую потребность человека.

Круги в листе – чувство разочарования, одиночества, желание обрести покой.

Листва, прорисованная кривыми линиями, – открытое принятие окружающего мира и восприимчивость.

Листва в виде узора – обаяние, приветливость, доброжелательность.

Листва-сетка – желание уйти от проблем.

Ствол дерева

Оторванный от земли – недостаток контакта с внешним миром.

Расширяющийся книзу – поиск устойчивого и стабильного положения.

Сужающийся книзу – изоляция и стремление укрепить свое Я.

Прорисованная кора на стволе указывает на осторожность и потребность в защите.

Ствол, нарисованный из одной линии, – нежелание реально смотреть на вещи.

Ствол, связанный с ветвями и листвой, говорит о желании сохранить свой внутренний мир и о хорошем интеллекте.

Ствол, наклоненный влево, – человек пасует перед агрессией.

Ствол, наклоненный вправо, – человек ищет поддержки.

Ствол как бы вырастает из круга – рисующий чувствует себя защищенным только в своем окружении.

Изображение на стволе дупла говорит о перенесенном заболевании или травме.

Корни

Корни дерева указывают на среду, из которой вышел человек и свидетельствует о его любознательности.

Корни меньше ствола – желание увидеть то, что интересует или спрятано.

Корни, равные по величине размеру ствола, – более сильное любопытство, чем просто видеть интересующее.

Очень длинные корни говорят о чрезмерном любопытстве.

Человек

Поза, ракурс

Идет или бежит – творческая направленность, в некоторых случаях желание скрыться от кого-либо.

Занимается какой-нибудь работой – высокая активность.

Сидит или лежит – пассивность.

Со спины – конфликтность, иногда негативизм.

Абсолютный профиль – отрешенность и замкнутость.

Голова в профиль, тело анфас – тревожность, иногда потребность в общении.

Образ

Иногда изображается не некий абстрактный человек и не сам автор рисунка (как бывает часто в случае с детьми, рисующими себя самих), а какой-нибудь персонаж. Можно привести некоторые приблизительные интерпретации таких образов.

Военный в некоторых случаях выражает агрессивность.

Клоун, шут свидетельствует о заниженной самооценке.

Король, принц говорят о высоком уровне притязаний.

Баба-яга – знак открытой враждебности к женщинам.

Старик, старуха, нищий означают депрессию.

Инопланетянин, робот говорят о чувстве одиночества.

Голова

Большая голова – высокая значимость интеллекта.

Маленькая голова – низкая значимость интеллекта.

Голова отсутствует – гиперактивность, импульсивность.

Глаза

Маленькие глаза – погруженность в себя.

Выпученные глаза – грубость, иногда черствость.

Закрытые глаза – стремление избегать неприятных визуальных контактов.

Пустые глаза – астения, импульсивность, иногда страхи.

Зачерненные, заштрихованные глаза – страхи.

Подведенные глаза, с ресницами – демонстративность.

Отсутствие глаз – свидетельство гиперактивности, высокой импульсивности.

Нос

Нос выдающийся, с горбинкой – презрение, ирония. Нос особенно большой – недовольство своей внешностью.

Хорошо прорисованные ноздри выражают агрессию.

Рот

Рот отсутствует или очень маленький – астения, негативизм.

Впалый рот – пассивность.

Рот перекошен – негативизм, иногда отрицательное отношение к тестированию.

Очень большие губы, жирно обведенные – значимость сексуальной сферы.

Рот с хорошо прорисованными зубами – агрессия.

Уши

Уши очень большие – подозрительность.

Уши маленькие – стремление не слышать и не воспринимать критику.

Волосы

Волосы сильно заштрихованы – тревожность.

Тщательно прорисованы как волосы, так и прическа – демонстративность.

Фигура

Очень полная – в некоторых случаях недовольство своей внешностью.

Длинная, худощавая – астения, иногда интровертность.

Уродливая – негативизм, импульсивность.

Фигура обнажена или просвечивает через одежду – повышенный интерес к сексуальной сфере.

Фигура, согнувшаяся от ветра, – потребность в любви и заботе.

Фигура с ранами и шрамами – невротическое состояние.

Фигура с татуировкой – негативизм.

Руки

Отсутствие рук – импульсивность, нарушение общения.

Руки, расположенные близко к телу, – напряжение, интровертность.

За спиной, скрещены на груди, в карманах, уперты в бока – нежелание общения, в некоторых случаях враждебность.

Руки прикрывают генитальную область – тенденция контролировать свои сексуальные импульсы.

Руки расставлены в стороны – общительность.

Руки длинные и мускулистые – стремление к физической силе, храбрости.

Руки длинные и слабые – зависимость, потребность в опеке.

Руки очень короткие – отсутствие стремлений, чувство неадекватности.

Кисти рук отсутствуют или очень укорочены – недостаток общения.

Очень большие кисти – потребность в общении.

Кисти рук зачернены – конфликтность.

Большой кулак, острые ногти – агрессивность.

Большие пальцы – грубость, агрессия.

Длинные пальцы – скрытая агрессия.

Ноги

Ноги широко расставлены – потребность в опоре.

Ноги плотно сдвинуты – интровертность.

Ступни ног отсутствуют – пассивность.

Ступни ног очень маленькие – неумелость в социальных отношениях.

Ступни ног очень большие – потребность в опоре.

Дополнительные детали к рисунку человека

В руках у человека флажок, игрушка и т. п. – инфантильность (в рисунках детей – норма).

В руках у человека оружие, копье, нож, топор, палка – агрессивность.

В руках у человека сигарета, бутылка водки, рюмка и т. п. – негативизм, в некоторых случаях асоциальность.

Детально вырисованная одежда (карманы, шляпа, туфли, украшения, отделка и т. п.) – демонстративность.

Многочисленные пуговицы – ригидность, в некоторых случаях закрытость.

Анализ рисунков к тесту «Дом – дерево – человек»

Никита, 6 лет

Шестилетний Никита был приведен на консультацию бабушкой в связи с нарушениями сна и боязни темноты. Мальчик очень приветливый, мягкий, физически хорошо развит.

Никита использовал яркие тона, и поэтому его рисунок (рис. 17) производит благоприятное впечатление. Но если посмотреть внимательнее, то можно заметить некоторые особенности не совсем благополучного психологического состояния мальчика, которые отразились в рисунке.



Рис. 17

Так, дом без трубы показывает, что в доме нет тепла и мальчику его не хватает. Закрытая дверь и занавешенные окна указывают на скрытный характер Никиты. Согнутое вправо, в сторону дома, дерево означает, что мальчик ищет тепла у родных и нуждается в поддержке. Ствол дерева, расширяющийся книзу, указывает на поиск устойчивого положения в жизни. Дерево с голыми ветками, помещенное в левой части листа, указывает на привязанность мальчика к прошлому и матери (мама у Никиты умерла два года назад). Себя Никита нарисовал очень похожим, правда без ушей, что говорит о нежелании что-либо слышать. Широко расставленные ноги символизируют необходимость в опоре.

Конечно, это далеко не все, что рассказал рисунок Никиты, но в общих чертах все-таки многое открылось о нем. Мы узнали о его душевном и психологическом состоянии, о его характере. Понятно, что мальчик, пережив такую тяжелую, душевную травму, сейчас очень сильно нуждается в опоре и поддержке близких ему людей.

Ольга, 28 лет

Ольга пришла на консультацию в состоянии глубокого стресса. Она рассталась с мужчиной, который ей очень нравился. Чувствовала потерянность из-за своего большого веса (125 кг). По просьбе сделать рисунок «Дом – дерево – человек» Ольга довольно быстро набросала рисунок (рис. 18), что указывает на импульсивность и нестабильность ее характера. Дом без дверей, окна с занавесками свидетельствуют о замкнутости человека, отсутствие трубы – об отсутствии тепла в доме. Себя Ольга нарисовала с длинными ресницами, тем самым демонстрируя свою значимость, но зато со спрятанными за спиной руками, а это означает ее нежелание контактировать с внешним миром. Все это только подчеркивало степень ее стрессового состояния. После консультации Ольга приняла твердое решение худеть и изменить свою внешность, начать новую жизнь.



Рис. 18

Владимир, 24 года

Владимир красивый, высокий, крепкий парень. Уже длительное время находился в затянувшейся депрессии. С некоторых пор его преследовали личные неудачи. Мечтал встретить девушку, но не везло. В поведении Владимира, в его речи чувствовалась неуверенность и подавленность, хотя и пытался бодриться. После просьбы сделать рисунок на заданную тему какое-то время раздумывал.



Рис. 19

Дом на рисунке Владимира (рис. 19) получился с прозрачной, большой крышей, а так как крыша – это сфера наших фантазий, то понятно, что молодой человек ищет удовлетворения в них. Труба нарисована в глубине крыши, как бы выглядывающей из-за задней стены

дома, что лишь подчеркивает нежелание Владимира иметь дело с эмоциональными воздействиями. Дым тонкой струйкой хаактеризует недостаток домашнего тепла, а закрытая дверь говорит о желании защиты, а также о некоторой скрытности характера. Крыльцо дома подчеркивает великодушие характера. Кроме того, дом расположен в левом верхнем углу листа, а это говорит о незащищенности и желании избегать каких-либо переживаний. Дерево – без ветвей и нарисовано в правой части листа, а это значит, что он испытывает определенные трудности в контактах, ищет опору.

Глаза человека пустые, без зрачков, свидетельствуют об определенных страхах, а маленькие ступни ног характеризуют неумелость в социальных контактах.

Мария, 45 лет

Мария замужем. Обладает хорошей фигурой. В последнее время испытывала неудовлетворение в работе и агрессию по отношению к начальнику. Домашние условия также не приносили ей удовлетворения: много лет большая семья проживала в маленькой квартире. Такая жизнь очень тяготила Марию, женщина часто находилась в состоянии подавленности и какой-то внутренней агрессии по отношению ко всему миру.



Рис. 20

Человек, изображенный Марией (рис. 20), идет по направлению к дому в каске и с ружьем. Нужны ли к такому рисунку какие-либо комментарии? Ясно, что отрицательные чувства переполняют женщину, что и передалось в рисунке.

Наталья, 13 лет

Девочка живет с бабушкой, но недовольна этим. Бабушка жалуется, что Наташа ее не слушает, стремится как можно больше проводить времени у зеркала и с подружками. Она не хочет жить ни с бабушкой, ни с родителями. Наталья нарисовала себя идущей по тропинке от дома бабушки, что как раз и отражает ее настроение. Она очень капризна к вещам, которые ей покупают, стремится носить модные вещи.



Рис. 21

Из рисунка (рис. 21) это хорошо видно. Модная кофточка, длинные ресницы говорят о желании нравиться не только самой себе, но и окружающим. Кроме того, большие, пухлые губы подчеркивают ее агрессивную позицию. Дом с закрытой дверью, из трубы идет дым – отражение тепла, создаваемого бабушкой в доме и отвергаемого девочкой. На рисунке мы видим солнце, но и облака – это значит, что настроение у девочки постоянно омрачается невеселыми мыслями. Сразу несколько деревьев с пышной листвой свидетельствуют о сильном стремлении к социальным контактам автора рисунка.

Тест «Автопортрет»

Для практического изучения особенностей самосознания и самооценки личности служит тест «Автопортрет». Этот тест может проводиться как с детьми, так и со взрослыми.

Детям изображение лиц и человеческих фигур представляется увлекательным, особенно это характерно для 10-13-летних, так как именно в этом возрасте наблюдается большое стремление выразить себя через изображение в рисунке.

На автопортрете почти всегда отражаются индивидуальные особенности характера ребенка и его наклонности. По автопортрету ребенка родители многое могут узнать о нем, даже то, что раньше не замечали. На рисунке это будет четко видно.

Задание

Попросите тестируемого нарисовать свой автопортрет: по памяти, по фотографии или глядя в зеркало. Предоставьте возможность раскрасить рисунок по выбору: цветными карандашами, акварельными красками или пастельными мелками на цветной бумаге.

Интерпретация рисунка автопортрета (по Р. Бернсу)

Голова

Большая голова – большие интеллектуальные претензии или недовольство своим интеллектом.

Маленькая голова – чувство интеллектуальной или социальной неадекватности.

Глаза

Большие глаза – подозрительность, озабоченность, гиперчувствительность по отношению к общественному мнению.

Маленькие глаза или закрытые – тенденция к интроверсии и самопоглощенности.

Уши и нос

Большие уши – чувствительность к критике.

Акцент смещен на нос – наличие сексуальных проблем.

Хорошо прорисованные ноздри – склонность к агрессии.

Рот

Отсутствие рта – депрессия, иногда вялость в общении.

Хорошо прорисованный или бросающийся в глаза рот – возможная затрудненность с речью, иногда примитивные оральные тенденции.

Руки

Руки символизируют контакт личности с окружающим миром.

Хрупкие, слабые руки – физическая, иногда психологическая слабость.

Скованные руки – замкнутая, обязательная, жесткая личность.

Вяло опущенные руки – неэффективность.

Длинные, сильные руки – амбициозность и сильная вовлеченность в события внешнего мира.

Очень короткие руки – отсутствие амбициозности и чувство неадекватности.

Ноги

Длинные ноги – потребность в независимости.

Большие ноги – нестабильность и отсутствие основы (дезертиры, например, часто рисуют людей без ног).

Примеры рисунков к тесту «Автопортрет»

Стас, 6 лет

Свой портрет мальчик рисовал по памяти, и вышло очень похоже (рис. 22).



Рис. 22

Светлана, 12 лет

Девочка учится в художественной школе, и это сразу можно заметить. Светлана рисовала себя с фотографии – рисунок получился копией оригинала (рис. 23).



Рис. 23

Марина, 13 лет

Марина также изобразила себя очень точно, передав через рисунок многие особенности своей личности (рис. 24). Обратите внимание на длинные ресницы, которые она так тщательно прорисовала, а также на кольцо вокруг шеи. Все это признаки демонстративности, свойственной девочкам-подросткам.



Рис. 24

Максим, 12 лет

Максим нарисовал себя с предельной точностью (рис. 25). Ему очень нравятся его руки, внимание мальчика в жизни не в малой степени сосредоточено на них. И в автопортрете эта особенность его характера не могла не отразиться – особый интерес здесь вызывает маникюр на пальцах.



Рис. 25

Тест «Мое дерево»

Тест предназначен для обследования как детей, так и взрослых. Рисунок дерева дает особо богатый материал о «содержании жизни», то есть открывает конкретные ситуации прошлого или отражает черты личности тестируемого.

Дерево, по всей видимости, показывает долговременные, неосознанные чувства по отношению к своему Я, которые главным образом существуют на базовом, первичном уровне.

При выполнении теста очень важно отслеживать последовательность изображения деталей, все комментарии, самопроизвольно сделанные тестируемым во время рисования, а также его эмоции.

Задание

Необходимо дать тестируемому лист бумаги для рисования, простой карандаш, ластик и попросить его нарисовать себя в образе дерева. После того как рисунок будет готов, предложите написать о жизни дерева: что оно чувствует, как ему живется в настоящий момент в лесу?

Интерпретация рисунка

Определение наклонностей и особенностей характера человека

1. Человек, нарисовавший пальму или дерево экзотической породы, склонен к экстравагантности в своих поступках, рассуждениях, в манере одеваться. Он любит приключения, при которых получает массу новых впечатлений.

2. Того, кто нарисовал ель, отличают хорошие организаторские способности. Но в то же время, по характеру такой человек может быть эмоционально неуравновешен и испытывать чувство отверженности.

3. Люди, рисующие дуб, честны и прямолинейны, относятся к независимым натурам.

4. Человек, изобразивший березу, – ранимый, эмоциональный и чувствительный.

5. Плакучая ива говорит о неудовлетворенности жизненной ситуацией рисующего, сниженном настроении, поиске позитивных контактов, стремлении обрести твердую опору.

6. Нарисованная яблоня может выражать у женщины желание иметь ребенка, в некоторых других случаях подчеркивает инфантильность личности рисующего.

7. Дерево с пышной кроной рисуют обычно люди с развитой интуицией.

8. Человек, изобразивший дерево с голыми ветками, обладает чертами детской непосредственности.

9. Если изображается дерево с птицами на ветвях, под солнцем или луной, то это говорит о склонности человека обдумывать любые жизненные ситуации.

Расположение рисунка

1. Если нарисованное дерево находится в правой части листа, это значит, что человек имеет сильную потребность опереться на чей-то авторитет.

2. Расположение дерева в левой части листа указывает на привязанность к матери и прошлому.

3. Дерево, нарисованное строго по центру, говорит о потребности в систематизации своего жизненного опыта, а также указывает на что-то особенно значимое для этого человека.

4. Расположение дерева в верхней части листа указывает на желание избавиться от депрессивного состояния.

5. Расположение дерева в нижней части листа говорит о чувстве самобичевания и депрессивном состоянии.

6. Если человек повернул лист бумаги по горизонтали и при таком расположении листа нарисовал дерево, то это указывает на его рассудительность и независимый характер.

Некоторые особенности рисунка

1. Дополнительные объекты на рисунке говорят об эмоциональности и хорошем воображении человека.

2. Если вокруг дерева прорисован пейзаж, то это указывает на чувствительность и сентиментальность рисующего.

3. Нарисованные два дерева показывают на отношение рисующего к окружающему миру и его жизненную позицию.

4. Множество деревьев – нежелание подчиняться общепринятым нормам.

Размеры рисунка

1. Мелкое изображение дерева говорит о том, что человек не может проявить себя в жизни.

2. Изображение дерева больших размеров указывает на внутреннюю свободу человека.

Характерные детали рисунка

1. Наличие плодов на дереве показательно для людей, стремящихся к результативной деятельности и достижению цели.

2. Если вместо дерева человек рисует пень, то это говорит о его противоречивом характере.

3. Сломанное дерево – пережитое потрясение.

4. Недорисованная вершина дерева указывает на большие незавершенные планы.

5. Дерево, раздвоенное от ствола, рисуется обычно теми, у кого очень сильны родственные связи с сестрами и братьями и которые чаще всего разорваны или утрачены. Также такие деревья часто рисуют близнецы.

6. Ветка вместо дерева говорит об инфантильности человека.

7. Опущенные ветви – низкий жизненный тонус и нежелание прилагать какие-либо усилия для преодоления неблагоприятных жизненных ситуаций.

8. Если ветви дерева направлены вверх, то это указывает на оптимистический настрой и энтузиазм, иногда на стремление автора рисунка к власти.

9. Ветви, идущие в разные стороны, означают поиск в расширении контактов и самоутверждение себя.

10. Если ствол изображается без ветвей, это говорит о трудностях в установлении контактов.

11. Обозначение места, на котором стоит дерево, характерно для людей, которые нуждаются в утверждении себя и укреплении своего места в жизни.

Изображение листвы

Листья символизируют способность к установлению контактов с окружающим миром, а также говорят о психологической защищенности человека в этих контактах.

1. Если листва дерева изображена широким веером, то это говорит о хорошем взаимодействии человека с окружающими и о его контактности.

2. Если нарисованная листва скудная и чахлая – контакт с внешним миром очень слабый.

1. Листья острой формы означают стремление человека защищаться от опасности.

2. Листва, изображенная схематично, похожая на пустой круг говорит о непроявленной агрессивности.

3. Нарисованные падающие или опавшие листья указывают на разочарование в жизни, чувство одиночества.

4. Листва, направленная вверх, – стремление к лидерству и наличие цели.

5. Листья в большом количестве, тщательно прорисованные, указывают на педантичность, но в то же время на чувствительность и эстетическую потребность человека.

6. Круги в листве – чувство разочарования, одиночества, желание обрести покой.

7. Листва дерева, прорисованная кривыми линиями, означает открытое принятие окружающего мира и восприимчивость.

8. Листва в виде узора – обаяние, приветливость, женственность, доброжелательность.

9. Листва-сетка выказывает желание уйти от неприятностей и проблем.

Ствол дерева

1. Ствол, оторванный от земли, – недостаток контакта с внешним миром.

2. Ствол, расширяющийся книзу, – поиск устойчивого и стабильного положения в окружающем мире.

3. Ствол, сужающийся книзу, – изоляция и стремление укрепить свое Я.

4. Прорисованная кора на стволе указывает на осторожность и потребность в защите.

5. Ствол, нарисованный из одной линии, означает нежелание реально смотреть на вещи.

6. Ствол, не связанный с ветвями, – попытка убежать от реальности в мечты.

7. Ствол, связанный с ветвями и листвой, говорит о желании сохранить свой внутренний мир и хорошем интеллекте.

8. Если дерево изображается таким образом, что высота ствола больше величины кроны, можно говорить о преобладании у человека интереса к конкретным вещам, его умении жить в настоящем моменте.

9. Если размер кроны доминирует по отношению к размеру ствола – у автора рисунка хороший самоконтроль.

10. Ствол с наклоном влево рисует человек, пасующий перед агрессией.

11. Ствол с наклоном вправо означает, что человек ищет поддержки.

12. Ствол, как бы вырастающий из круга, изображает человек, чувствующий себя защищенным только в своем окружении.

13. Изображение на стволе дупла говорит о перенесенном заболевании или операции, а также о сексуальных переживаниях и травмах. Если дупло с птицами, то это указывает на потребность в защите и уюте.

Корни

Корни дерева указывают на среду, из которой вышел человек, и свидетельствуют о его любознательности, импульсивности.

1. Нарисованные корни меньше ствола – желание увидеть то, что интересует, или спрятанное.

2. Корни, равные по величине размеру ствола, – более сильное любопытство, чем просто увидеть интересное.

3. Очень длинные корни говорят о чрезмерном любопытстве.

Штриховка

Штриховка дерева имеет большое значение при интерпретации рисунка. Она может быть ярче или бледнее, иметь различную форму. Исходя из этого и множества других признаков, можно делать определенные выводы о психологическом состоянии человека.

1. Затемнение листвы, ствола, корней является признаком тревожного состояния.
2. Однородная, не слишком интенсивная штриховка говорит о повышенной чувствительности.
3. Горизонтальные штрихи свидетельствуют о женственности, слабости, развитом воображении.
4. Вертикальные штрихи – признак настойчивости и решительности.

ВАЖНО!

Если вы применяете тест «Мое дерево» к себе самому, вы можете выявить психологические проблемы, эмоциональное состояние и жизненные ресурсы, которые даже не осознаете. Пусть полученное знание придаст вам силы и послужит толчком к осуществлению изменений в себе и своей жизни.

Анализ рисунков к тесту «Мое дерево»

Представленные рисунки деревьев были выполнены клиентами самого разного возраста при проведении психологических консультаций с целью диагностики и выявления душевного, эмоционального состояния человека.

Если внимательно посмотреть на рисунки, то можно отметить одну общую особенность, которая связывает их: нарисованное дерево рассказывает о самом сокровенном – об одиночестве и переживаниях, о любви и желании любить, о надеждах на самое лучшее. Это служит достаточным доказательством того, что любое переживание человека, оставляя в его сознании след, так или иначе будет обозначено в рисунке.

Андрей, 16 лет

Андрей очень ранимый и склонен переживать по любому поводу, испытывает постоянное чувство тревоги и беспокойства за свои действия и поступки.



Рис. 26

Свой рисунок (рис. 26) он поясняет следующим образом:

Я дерево, расту в саду. Очень хотел бы, чтобы с меня не срывали плоды, пока они не созреют.

Михаил, 29 лет

Михаил сильно переживает из-за расставания с любимой девушкой, которая предложила больше не жить вместе. Девушка из другого города, поэтому Михаилу пришлось уехать

к себе домой, восстановиться на прежней работе, но все мысли у него связаны с девушкой. Он, по его словам, не видит других, кроме нее, и желает только одного – быть вместе и не расставаться.



Рис. 27

Рисунок (рис. 27) Михаила имеет следующее пояснение:

Я вижу себя тополем. Хочу пустить корни глубоко. Хочу, чтобы всегда светило солнце и влаги хватало. Хочу, чтобы рядом было другое дерево и не было зимы.

Ирина, 54 года

Ирина замужем, но с мужем не живет, поэтому испытывает большую потребность в тепле и заботе. Имеет отзывчивый характер. Много лет мучается бессонницей, что отражено как в рисунке (рис. 28) – ствол словно выгрызен посередине, – так и в описании к нему:



Рис. 28

Я яблоня. Я хочу, чтобы меня любили, ухаживали за мной, а я дарила бы свои яблоки. Хочу, чтобы зайцы не грызли мою кору. Хочу, чтобы ко мне прилетали бабочки и птицы, чтобы светило солнышко.

Желание, чтобы не грызли «мою кору», – это как раз те муки, которые Ирина испытывает каждую ночь в бессоннице.

Екатерина, 46 лет

Екатерина влюблена в мужчину своего возраста, их роман очень затягивается, а она мечтает выйти замуж и очень переживает из-за неопределенности отношений.

Ее лаконичное пояснение к рисунку (рис. 29) совершенно согласуется с ее тоской:



Рис. 29

Я березка с зелеными листьями, хочу расти рядом с могучим и сильным дубом, который обвивал бы меня своими ветвями, наклонясь ко мне.

Елена, 60 лет

Женщина уже очень долго живет одна. Есть взрослая дочь, которая выпивает, поэтому их отношения очень сложны. Конечно, такая ситуация угнетает женщину, ее не покидает страх перед будущим своей дочери, а также чувство одиночества. Рисунок (рис. 30) и пояснение к нему отражают это:

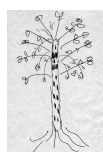


Рис. 30

Я березка, слабая, уставшая, с поникшей головой, в постоянном страхе, задумчивая. Хочу, чтобы я была вечно молодой, красивой, стройной, полной энергии. Жить не одиноко, а в березовой роще.

Надежда, 58 лет

Надежда прожила в первом браке двадцать два года, похоронила мужа. Спустя какое-то время вышла замуж во второй раз. Замужем находится уже более двенадцати лет.



Рис. 31

Живет с мужем и свекровью, которой 89 лет. Помогает 85-летнему отцу. Очень любит цветы, разводит их на даче. Недавно там посадила иву и тщательно за ней ухаживает. И с образом этого дерева женщина себя ассоциирует (рис. 31), точно объясняя почему:

Я вижу себя ивой. Дерево поражает своим жизнелюбием. Я также люблю жизнь. После обрезки оно быстро восстанавливается. Я также стремлюсь быстрее восстановиться после всех ударов судьбы. Очень люблю ветви этого дерева, которые как бы тянутся к кому-нибудь. Я тоже получаю удовлетворение, если кому-нибудь помогу.

Татьяна, 36 лет

Молодая женщина более четырнадцати лет замужем, есть сын. Работает в очень крупной компании, занимается бизнесом, который складывается успешно. По характеру очень доброжелательна, ей свойственна твердость духа. Желает дальше расти в профессиональном смысле, добиваться более высокой должности и успехов. Мечтает о втором ребенке.



Рис. 32

Позитивная настроенность на жизнь и на собственное развитие Татьяны хорошо отражена в ее рисунке (рис. 32) и в рассказе о нем:

Я березка – крепкая, стройная, гибкая, в свежей зелени. Расту в окружении других берез, цветов, травы, птиц, на поляне с ручейком под солнечными лучами. В моей густой кроне – гнездо птиц. Над лесом также летают птицы, слышно их пение и щебет. На поляне – густая, ярко-зеленая трава и быстрый ручеек.

Хотелось бы еще вырасти, окрепнуть, зацвести, опылиться с рядом стоящей березой и дать семена, из которых рядом с нами вырастут новые деревья.

Светлана, 40 лет

Светлана уже долгое время является директором одного крупного исследовательского института. Замужем, есть сын. В настоящее время стоит вопрос о переселении коллектива в другое помещение. Вокруг здания института ведется строительство, что вызывает сильное беспокойство как руководителя, так и всего коллектива. Рисунок (рис. 33) и комментарий к нему подтверждают это беспокойство:

Я молодая зеленая березка, расту на зеленой солнечной поляне. Ощущаю себя комфортно, поскольку солнышко светит мне нежно и тепло, дождик вовремя поливает землю, которой я насыщаюсь. Мои пожелания: чтобы долгие годы продлилось это состояние, чтобы никто не изменял назначение этой поляны, не вырубал деревьев, не строил никаких строений.



Рис. 33

Людмила, 55 лет

Людмила – человек, очень сильный духом. Пять лет назад перенесла инсульт. Восстановила себя. Занимает очень ответственную должность на одном из крупных предприятий. Вполне логично, что она себя ощущает одним из самых могучих деревьев (рис. 34) и готова свою силу передавать другим:



Рис. 34

Я – дуб. Я должна быть сильной, крепкой духом. Защищать от непогоды, укрывать от зноя. Корни мои – сильные и долголетние. Укрою всех своих родных, близких, друзей и сотрудников своей кроной.

Тест «Рисунки на полях»

Слушая лекции преподавателей или разговаривая по телефону, мы нередко начинаем рисовать какие-либо линии, геометрические узоры, разные фигурки. Почему это происходит?

Дело в том, что, делая эти своеобразные графические заметки, наш мозг как бы отключается от той информации, которую получает. Как правило, такие «механические» рисунки отражают глубоко скрытые, волнующие проблемы, которые возникают, а также тайные чувства и мысли человека. Часто напоминая каракули, которые мы рисуем в детстве, рисунки на полях могут немало рассказать о нашем характере, настроении и т. д.

Рассмотрим наиболее типичные из них.

Сердца (большие и маленькие)

Тут одно из двух: человек либо уже тотально влюблен, либо готов вот-вот с головой броситься в умопомрачительное любовное приключение.

Головы и лица

Головы и лица рисует полный юмора и оптимизма человек, который с удовольствием смеется и над собой тоже. Он любит заводить новые знакомства, обладает от природы острым умом, но будьте осторожны: такие люди довольно саркастичны, их ирония может больно ранить.

Глаза

Глаза рисуют люди, склонные к самонаблюдению. Если человек снова и снова изображает глаза в различных ракурсах, он, скорее всего, достаточно самокритичен. Иногда это знак внутреннего беспокойства.

Губы

Лист, усыпанный рисунками губ, может свидетельствовать об особо чувствительной натуре. И смеющиеся рты, и рты с плотно сжатыми губами – все они говорят о человеке одаренном, творческом. Поэтому чаще всего людей, оставляющих на полях изображения губ, можно встретить там, где речь идет об искусстве, музыке, кино. Если между губами поблескивают зубы, это говорит об агрессии, выраженной в большей или меньшей степени у автора рисунка.

Человечки

Рисующему на полях человечков ненавистны любая ограниченность и мелочность. Он живет в коллективе и для коллектива. Возможно, в настоящее время такому человеку необходима поддержка, а также ему можно посоветовать отказаться от некоторых своих планов и действий.

Цветы, солнце, облака

Жизнерадостные рисунки сообщают: «Я – мечтатель, у меня богатая фантазия». Мягкие, текучие формы изображаемого позволяют распознать человека сердечного, чувственного. Облачко и солнце говорят о легком, радостном человеке, который с радостью смотрит в будущее. Но это также говорит о том, что человеку не хватает общения с близкими, друзьями.

Домики и коробки

Симметричные формы демонстрируют любовь к порядку, склонность к планированию и расчетам. Такого человека нелегко сбить с толку. У него достаточно ясные цели, он привык решительно отстаивать свое мнение.

Камень на камне

Такие рисунки оставляет человек, планомерно, шаг за шагом идущий к своей цели. Раз он рисует аккуратно и точно, то наверняка знает, чего хочет.

Спирали

Типично женский рисунок. Человек находится в поисках гармонии и надежности. Возможно, ему не хватает времени для раздумий, и он хотел бы остановиться, чтобы заглянуть в свою душу.

Кренделя

«Кренделя» часто соотносятся с эгоистичностью и тщеславием. Все крутится около собственной персоны. «Кренделя» могут сигнализировать о следующем: «Мои мысли вертятся вокруг одной серьезной проблемы, решения которой я не нахожу».

Геометрические рисунки

Тут – ясная голова, которая любит свои проблемы раскладывать по полочкам. Ну а для чувств места может не хватить. Считается, что подобные рисунки свойственны мужчинам.

Шахматные рисунки

Человек, вычеркивающий шахматные поля, может отличаться бескомпромиссностью, страдает от скрытых комплексов.

Пчелиные соты

Рисунок выдает скрытые мысли. Также подобный рисунок может означать и желание создать семейное гнездышко.

Кресты

Человека, рисующего кресты, беспокоит чувство вины или, возможно, что-то тяготит в жизни.

НА ЗАМЕТКУ:

Вы выводите каракули, чертите различные линии и фигуры, а ваш организм полностью расслабляется. Это очень важно для вас, если вы устали или не можете избавиться от какого-то внутреннего зажима. Помните об этом – и рисуйте!

Тест «Нарисуй историю»

Рисуночный тест «Нарисуй историю» применяется как для детей, начиная с пятилетнего возраста, так и для взрослых. Большинство тестируемых выполняет его не более чем за 10 минут. Он служит в основном для определения депрессивного состояния человека. При выполнении этого теста также дается определенная оценка своему образу Я через восприятие самого себя и окружающих. Кроме этого, в рисунке могут быть отражены и защитные резервы организма, особенно после перенесенного стресса.

С помощью теста можно также определить возможности невербального мышления и творческие способности рисующего. Здесь интересно отметить, что у женщин, выполняющих этот тест, чаще, чем у мужчин, рисунки носят позитивный и дружелюбный характер, что особенно наглядно видно из рисунков, в которых отражается отношение человека к любви.

Тест состоит из двух вариантов: варианта А и варианта Б.

Вариант А (рис. 35.1, 35.2) включает в себя 14 рисунков, взятых из рисуночного теста Р. Сильвер и стимульного рисования. Эти изображения, как правило, вызывают у человека фантазии с отрицательной тематикой.

Вариант Б (рис. 36.1, 36.2) включает также 14 рисунков, которые используются в основном с диагностической и психотерапевтической целью. Этот вариант был создан в том числе и для смягчения негативного содержания стимульных рисунков варианта А, и для того, чтобы можно было использовать вариант А главным образом в качестве пре- и посттеста.

Вариант Б хорошо использовать в особо сложных случаях, особенно если клиент не отличается открытостью характера. Надо отметить, что применение этого варианта приносит неоценимую и огромную помощь при выявлении скрытых депрессивных состояний человека.

Применение теста «Нарисуй историю» будет не менее значительно и для проведения самодиагностики, так как сможет не только выявить истинное отношение человека к определенной жизненной ситуации, степень депрессивного состояния, эмоциональные чувства, но и послужит стимулом для занятий в целях укрепления психического здоровья.

Задание

Необходимо показать тестируемому набор стимульных изображений варианта А или Б, выдать стандартный лист бумаги для рисования, простой карандаш и ластик. Затем попросите тестируемого выбрать два любых рисунка из 14 предложенных и придумать историю, которая может происходить между выбранными персонажами или предметами. После этого попросите сделать рисунок, изобразив на нем то, что придумано из выбранных рисунков, и добавив все, что захочется.

Стимульные рисунки, вариант А

Задание

Выберите из этих картинок две и придумайте, что могло произойти между изображенными на них персонажами или предметами. Когда вы будете готовы, нарисуйте то, что придумали. Изобразите на рисунке то, что происходит. Можно изменять изображенное на картинках, рисовать любые дополнительные предметы и персонажи. Закончив, дайте своему рисунку название и запишите свою историю на листе бумаги.



Рис. 35.1. Вариант А



Рис. 35.2. Вариант А

Стимульные рисунки, вариант Б

Задание

Выберите из этих картинок две и придумайте, что могло бы произойти между изображенными на них персонажами или предметами. Когда вы будете готовы, нарисуйте то, что вы придумали. Вы можете изменять то, что имеется на картинках, и рисовать любые дополнительные предметы и персонажи. Закончив, дайте своему рисунку название и запишите историю на строчках ниже рисунка.

Критерии оценки рисунков в тесте «Нарисуй историю»

1 балл

Рисунки с выраженным отрицательным эмоциональным содержанием, например:

А) изображение одиноких, печальных, беспомощных, пытающихся покончить жизнь самоубийством или находящихся в смертельной опасности персонажей;

Б) изображение деструктивного взаимодействия между персонажами, связанного с убийством или угрозой для жизни.

2 балла

Рисунки с умеренно отрицательным эмоциональным содержанием, например:

А) изображение испуганных, страшных или несчастных персонажей;

Б) изображение напряженных или враждебных отношений между персонажами.

3 балла

Рисунки с нейтральным эмоциональным содержанием, например:



Рис. 36.1. Вариант Б



Рис. 36.2. Вариант Б

- А) изображение таких персонажей или отношений, которые имеют как положительные, так и отрицательные характеристики или амбивалентное содержание;
- Б) изображение персонажей или отношений с противоречивым или неясным смыслом;
- В) изображение персонажей или отношений без определенного эмоционального содержания.

4 балла

Рисунки с умеренно положительным эмоциональным содержанием:

- А) изображение счастливых, но пассивных персонажей;
- Б) изображение дружественных отношений между персонажами.

5 баллов

Рисунки с выраженным положительным содержанием, например:

- А) изображение счастливых или успешных и предпринимающих активные действия персонажей;
- Б) изображение отношений любви и заботы [3].

Анализ рисунков к тесту «Нарисуй историю»

Настя, 18 лет

Настю ко мне на прием буквально «за ручку» привела ее мать. Девушка, как оказалось, решила бросить музыкальное училище, где училась уже на третьем курсе. Кроме этого, Настя стала пропадать днями, а иногда и ночами, у своей подруги, начала курить, ее отношения с родными стали более чем напряженными. Мама и другие родственники, конечно, оказались беспомощными перед таким поведением девушки. Так как Настя не была особенно расположена к откровенному разговору, то, оставшись с ней вдвоем, я попросила нарисовать ее свою историю из выбранных картинок теста и обязательно дать название своему рисунку. Оказалось, что, кроме музыкальных способностей, у девушки есть и хорошие художественные: она довольно легко и быстро нарисовала свою придуманную историю (рис. 37), назвав ее «Корабль уплыл».

Человек, сидящий под зонтом, скрытый от жгучих лучей солнца, с надеждой смотрит на уплывающий парусник. Ему кажется, что парусник

обязательно вернется или сам человек догонит его. Человек остался в своем уютном мире, хотя хотел отправиться навстречу солнцу. Возможно, на паруснике есть кто-то очень дорогой ему. Человек остался сидеть в одиночестве и ждать. Кажется, что с парусником ушли все его надежды, но он верит себе.



Рис. 37. Корабль уплыл

Таким образом, по этому рассказу можно представить, что же произошло. После нескольких наводящих вопросов удалось выяснить, что Настя находилась в затяжной депрессии, потому что ее парень, который ей очень нравился, переехал жить в другой город. Какая тут учеба?...

Рисунок с написанной историей открыл тайные переживания девушки. В итоге Настя многое мне рассказала и согласилась, что надо взяться за учебу, пообещав закончить не только третий курс, но и в целом обучение в музыкальном училище.

Настя изобразила одинокий, печальный персонаж. Следовательно, этот рисунок можно оценить в 1 балл и не более.

Лариса, 38 лет



Рис. 38. Свадебное путешествие

Лариса живет с мужем, но проблемы в семейной жизни являются ее постоянными спутниками. В настоящий момент ей очень нравится другой мужчина, с которым она мечтает быть всегда вместе. Рисунок (рис. 38) отражает ее влюбленность. И придуманная ею история говорит об этом:

Мы с Андреем вместе с туристической группой вылетаем из Москвы отдыхать на Кипр. В течение 10 дней гуляем, купаемся, путешествуем, отдыхаем, развлекаемся. Мы везде с ним бываем только вместе. А перед отлетом в Москву Андрей делает мне предложение руки и сердца, а в знак своей любви дарит мне очень красивое обручальное кольцо.

Рисунок, названный автором «Свадебное путешествие», отражает отношения любви и передает светлые чувства. Конечно, его можно оценить на 5 баллов.

Тест «Свободный рисунок»

Этот тест имеет самый большой возрастной диапазон. Он применим как для самых маленьких детей, так и людей в зрелом возрасте. Рисунок на свободную тему показывает отношение его автора к миру и жизни, рассказывает о переживаниях.

Рисунок на свободную тему дает больше информации о человеке, чем рисунок, выполненный по заданию, так как в нем нет особых ограничений. Поэтому мы многое можем узнать об авторе рисунка, о его индивидуальности и восприятии мира, который каждый человек видит и ощущает по-своему. Рисуя, человек отдает часть самого себя, часть своей души и энергии – и это передается любому, кто смотрит на рисунок.

НА ЗАМЕТКУ:

Наша душа тесно связана с телом, и ее сигналы определенным образом передаются ему. Особенно чутко эти сигналы улавливает детский организм. В рисунках детей на свободную тему следует внимательно относиться к образам, которые он переносит на бумагу, на яркость используемых им красок.

Задание

Дайте тестируемому лист бумаги для рисования, простой карандаш, краски или цветные карандаши и ластик. Попросите его нарисовать все, что ему захочется.

Анализ рисунков к тесту «Свободный рисунок»

Александр, 30 лет

Молодой человек, очень подавленный, с бледным лицом и грустными глазами, обратился за консультацией в связи со своим депрессивным состоянием. Он рассорился с женщиной, с которой прожил более двух лет, и очень переживает этот разрыв. Александр очень бы хотел возобновления отношений с любимой женщиной, но не представляет, как это можно сделать, что-то ему мешает. На мою просьбу нарисовать что-нибудь, что ему хотелось бы, он нарисовал рисунок, который полностью отражает его самые лучшие надежды на примирение и на будущую жизнь (рис. 39). Собственно, на рисунке он отобразил свою мечту – жить снова вместе с любимой женщиной.



Рис. 39

Олег, 12 лет

Мальчик очень спокойный, учится в школе хорошо. Из слов матери, он отличается большой ранимостью, за все переживает. На просьбу нарисовать рисунок, на котором бы он отразил свое хорошее настроение и радость, Олег нарисовал День города и то, как ему тогда было весело и хорошо (рис. 40).



Рис. 40. День города

Галина, 13 лет

Девочка постоянно находится в плохом настроении, раздражена, часто без причин плачет. Рисунок (рис. 41) получился у девочки в самых мрачных тонах, отражая ее внутреннее состояние.



Рис. 41

Глава 4

Техники художественной экспрессии

Характеристики техник художественной экспрессии

Представленные техники художественной экспрессии содержат ценный методический материал, разработанный и апробированный зарубежными специалистами.

Техники художественной экспрессии предназначены для детей и подростков с различного вида ограничениями психического развития в целях преодоления эмоционально-личностных и поведенческих нарушений. Применение разнообразных средств изобразительной деятельности (краски, гуашь, карандаши, маркеры, кисточки, глина, тесто, шпаклевка, бумага) для создания художественных образов вносит игровой элемент в процесс совместной работы с клиентом и повышает психотерапевтический потенциал техник.

Особо ценным является то, что каждая представленная техника содержит обоснование, описание и показания по применению. Выбор их специалистами определяется условиями, целями арттерапевтической работы, а также особенностями клиента или группы.

«До и после» Донна Кангелози

Введение и обоснование

Данная техника предназначена для работы с детьми разведенных родителей. Она является адаптированным вариантом методики «Кинетический рисунок семьи» (Burns R., Kaufman S., 1970) и может использоваться в качестве инструмента психологической диагностики и психотерапии.

Большинство детей любит рисовать и гораздо охотнее выражает в рисунке, чем в словах, свои сложные, связанные с утратой чувства. Кроме того, данная техника позволяет ребенку передать собственные впечатления и переживания в момент наибольшей к этому готовности.

З. Фрейд (Freud., 1908) и В. Нидерланд (Niderland W., 1979) утверждали, что любая утрата должна быть рано или поздно компенсирована. Они полагали, что творческая деятельность позволяет пережившему утрату человеку восстановить психическое равновесие. Техника «До и после» дает ребенку возможность глубоко разобраться в том, что с ним произошло, выразить горечь утраты и осмыслить реально существующие обстоятельства.

У многих детей, переживших развод родителей и иные психические травмы, формируется «псевдозрелость» или усиливается тенденция к уходу в свой внутренний мир. В этих условиях проективные методики позволяют точнее оценить переживания ребенка и понять характерные для него способы защиты, внутриспсихические конфликты и потенциалы, что, в свою очередь, дает возможность психотерапевту достаточно обоснованно использовать ту или иную форму психотерапевтической интервенции, в наибольшей степени отвечающую особенностям восприятия, потребностям и как внутренним, так и внешним возможностям ребенка.

Предлагаемая техника может стать инструментом оценки восприятия ребенком изменений внутрисемейных отношений и собственной роли в семье до и после развода родителей. Помимо диагностических целей, она может применяться и в качестве вспомогательного инструмента при обсуждении восприятия ребенком произошедших изменений, утраты родителя и его реакции на ситуацию.

Рисуночная техника «До и после» может использоваться:

- для концентрации внимания ребенка на сложившейся ситуации;
- для концентрации внимания ребенка на изменениях внутрисемейных отношений;
- для проработки чувств, связанных с утратой родителя, и новыми возможностями, открывающимися после этого;
- для совершенствования копинговых ² навыков ребенка.

Что касается последнего, то психотерапевт может использовать эту технику для того, чтобы продемонстрировать различные способы разрешения конфликтов и формы поведения, обладающие наибольшими адаптивными возможностями.

² Копинг (от англ. coping) – то, что делает человек, чтобы справиться {англ. to cope with} со стрессом. Понятие объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы справиться с запросами обыденной жизни. – *Примеч. ред.*

Описание техники

Для работы требуются: бумага, карандаши, мелки или маркеры. При работе с неусидчивыми детьми рекомендуется пользоваться бумагой меньшего формата (стандартный А4), что способствует концентрации внимания и снижает их импульсивность. Напротив, если ребенок слишком скован или переживает депрессию, лучше предложить ему большой лист бумаги: это сделает его более спонтанным.

Попросите ребенка нарисовать две картинки: одна должна изображать его семью до развода (или иного драматического события), другая – после (т. е. в настоящий момент). С целью психологической оценки и последующей психотерапевтической работы обратите внимание на то, кто из членов семьи включен в рисунок и кто нет, а также на местоположение персонажей на рисунке.

Показания и рекомендации к применению

Техника «До и после» первоначально использовалась мной в работе с детьми разведенных родителей. С течением времени я стала применять ее и в работе с теми детьми, в чьей жизни недавно произошли определенные изменения, связанные с разлукой, утратой близкого человека, психической травмой и т. д.

Наряду с тем, что техника позволяет оценить негативные последствия известных событий, она дает возможность рассматривать положительные стороны новой жизненной ситуации: обращаясь ко второму рисунку (отражающему настоящий момент), акцентирует внимание ребенка на возможных перспективах, его взаимоотношениях с окружающими и способах преодоления психической травмы. Я, например, заметила, что после развода родителей у ребенка усиливается привязанность к брату или сестре (дети на втором рисунке часто располагают себя ближе к брату или сестре, чем на первом, у их изображений на втором рисунке появляется больше сходства). Эта привязанность порождена потребностью компенсировать чувства одиночества и изоляции, переживаемые ребенком. Она дает большие возможности и для отражения чувств. Видя, что другой испытывает сходные чувства, вызванные родительским разводом или утратой, ребенок в определенной мере освобождается от груза собственных переживаний.

«Шарики чувств» **Гленда Шорт**

Введение и обоснование

Данная техника предназначена помочь детям выразить и осознать свои чувства. Она может быть использована в работе с любыми детьми и вызывает у них большой интерес, поскольку дает возможность увидеть, сколь разнообразными могут быть чувства. При желании можно ограничить круг обсуждаемых чувств лишь теми, что связаны с определенными людьми или обстоятельствами в жизни ребенка.

Описание техники

Ребенка просят нарисовать контуры трех или более воздушных шариков. Внутри первого шарика он с помощью психотерапевта обозначает все известные ему чувства. Под этим рисунком ставится подпись «Разные чувства». Другим рисункам тоже даются соответствующие названия, например, если целесообразно обсудить переживания ребенка по поводу развода родителей, этому рисунку дается название «Развод». Третий и четвертый рисунки могут быть обозначены словами «Мама» и «Папа». Можно давать рисункам разные названия, в зависимости от того, какие стороны системы отношений ребенка требуют прояснения. Работая над вторым и последующими рисунками, ребенок выбирает разные чувства из того перечня, который был составлен им при создании первого шарика. В ходе работы можно более подробно обсудить с ребенком конкретные чувства. При обозначении чувств, связанных с отцом или матерью, в одном случае ребенок может назвать одинаковые чувства, в другом – разные. Благодаря использованию этой техники снижается тревожность, и ребенок учится выражать и понимать свои чувства.

Показания и рекомендации к применению

Техника «Шарики чувств» может быть использована как в индивидуальной, так и групповой работе с детьми, а также с семьями и сиблингами (родными братьями и сестрами). Ее можно применять в школе для обсуждения ситуации, складывающейся в детском коллективе, и прояснения связанных с ним чувств детей. Практически любая тема или событие могут стать предметом обсуждения при работе с этой техникой. В школе, например, у каждого ребенка на видном месте может быть отдельный «шарик», в котором он обозначает свои чувства. Существует множество способов применения техники «Шарики чувств» дома, в школе и в психотерапевтической работе.

«Волшебное искусство» Руби Уолкер

Введение и обоснование

Проективные методики используются в диагностических целях с конца XIX века. Ф. Гудинаф (Goodenough F., 1926) считала, что по рисунку можно судить об уровне интеллекта. Д. Харрис (Harris D., 1963), в частности, изучал то, как развиваются навыки создания изображений человеческой фигуры и каким образом они могут быть связаны с развитием интеллектуальных способностей. Тест чернильных пятен Роршаха явился одной из первых проективных методик. Он, как известно, позволяет изучать реакции испытуемого на предъявляемые ему загадочные изображения и судить об особенностях его личности, внутриспсихических конфликтах и т. д.

При использовании техники «Волшебное искусство» ребенок для создания рисунка выбирает бумагу и краску любого цвета, а после поясняет, что изображено и какие чувства с этим связаны. Психологическая оценка основана на анализе цветовых предпочтений, характеров изображенных персонажей или объектов, а также эмоциональных реакций ребенка либо на весь рисунок, либо на отдельные его элементы. Завершив рисунок, ребенок кратко его комментирует, после чего ему задаются вопросы, например, почему он изобразил конкретный объект именно таким образом. Нужно попытаться понять, как все то, о чем говорит ребенок, связано с его состоянием. Обратите внимание на особенности цвета бумаги и самого изображения и степень активности ребенка в процессе рисования. То, как ребенок рисует и как рассказывает о своем рисунке, раскрывает характер детских переживаний.

Психотерапевтические возможности данной техники связаны со свободой выбора цвета, способов изображения и вербального описания. Неусидчивым детям нравится эта свобода. Успех в создании рисунка может очень много значить для детей с заниженной самооценкой.

НА ЗАМЕТКУ:

Технику «Волшебное искусство» хорошо использовать в самом начале своей работы с детьми, чтобы дать им возможность пережить положительные эмоции, создать ощущение комфорта. Удовольствие, читаемое на лице ребенка в процессе творческой работы, является поистине бесценным достижением.

Описание техники

Необходимо иметь бумагу разных оттенков (красного, голубого, желтого, зеленого, белого, черного, коричневого) и набор темперы в баночках с небольшими отверстиями. Следует использовать краску в бутылочках или тюбиках с узким отверстием. Если отверстие велико, из баночки вытечет слишком много краски. В этом случае возбудимый ребенок наверняка перепачкает себя и окружающие предметы. Я стараюсь давать простые, четкие инструкции, чтобы ребенок не почувствовал, что его критикуют или запрещают использовать достаточное количество краски. Я отдаю предпочтение недирективному подходу, позволяющему маленькому клиенту почувствовать себя хозяином положения.

Итак, предложите ребенку выбрать бумагу и хотя бы три краски, которые понравились ему больше всего. Скажите ребенку: «Мы создадим с тобой волшебную картинку. Не беря кисточку и пользуясь лишь баночками с красками, сделай пятно, проведи линию или нарисуй все, что тебе хочется». Неуверенные дети, возможно, предпочтут, чтобы вы помогли им выбрать бумагу и краску, нашли место на листе для создания изображения и т. д. Однако следует мягко поощрять ребенка к самостоятельным действиям, хвалить его. Приступая к работе, позаботьтесь о том, чтобы было чем вовремя стереть случайно брызнувшую краску, когда ребенок затем согнет лист, – это надо сделать после того, как на бумаге будет что-то нарисовано. Скажите: «Волшебная картинка, ну-ка покажи нам, что, – называете имя ребенка, – сегодня нарисовал!» – и позвольте ему, взяв концы сложенного листа, развернуть его. Хорошо, если у вас под рукой окажутся блестки – если вдруг ребенок захочет посыпать их на рисунок. Затем попросите ребенка рассказать о том, что он видит на рисунке. Можно спросить его, почему он считает, что рисунок (или отдельная его часть) похож на то, что он назвал (Coher R., 1988).

Показания и рекомендации к применению

Техника «Волшебное искусство» является превосходным средством для налаживания контакта с ребенком. У всех без исключения детей она вызывает большой интерес. Получающиеся картинки никогда не похожи друг на друга, что дает детям большой простор для фантазии.

Мне неоднократно приходилось видеть, как даже самые стеснительные дети с заниженной самооценкой после использования этой техники уходили домой, переполняемые чувством гордости за результаты своей работы. Техника имеет высокопроективный характер и дает простор для самых разнообразных ассоциаций. Это позволяет, опираясь на анализ самого рисунка и того, что ребенок в нем видит, применять ее в качестве инструмента оценки состояния ребенка. Она также способствует повышению самооценки ребенка и чрезвычайно полезна неуверенным в своих силах детям. Необходимо поощрять их собственный выбор и давать высокую оценку результатам работы. Вряд ли можно назвать хоть одно из получившихся изображений «плохим».

Я нередко применяю технику «Волшебное искусство» в малых группах, при обсуждении переживаний, связанных с родительским разводом или другими драматическими событиями в жизни детей. Мы, как правило, начинаем с того, что каждый, используя выбранные краски, рисует гусеницу. Затем я рассказываю детям о том, как гусеница превращается в куколку и, наконец, – в бабочку.

Продолжая мысль, я могу заметить, что нечто подобное происходит иногда в жизни со всеми людьми: любая ситуация (даже развод родителей) может, в конце концов, иметь положительные последствия. У меня также есть опыт применения «Волшебного искусства» в работе с детьми, перенесшими насилие: и в этом случае я аналогичным образом показываю детям обнадеживающую перспективу.

«Страшные сны»

Л. Дж. Эгр

Введение и обоснование

Техника «Страшные сны» была разработана мной после прочтения книги Г. Хендрикса и Р. Уиллса, посвященной работе со сновидениями (Hendriks C. amp; Wills K., 1975), а также книг Д. Гриндлера и Р. Бендлера по нейролингвистическому программированию (НЛП) (Bendler K., 1985; Grindler J., 1982). «Страшные сны» учат ребенка тому, что каждый человек в известной мере сам «создает» свои сновидения, и поэтому мы можем изменять их по своему желанию. Благодаря применению этой техники у ребенка повышается уверенность в своих возможностях, и в дальнейшем, в зависимости от интеллектуального уровня, он сможет воспользоваться полученными результатами, осваивая, например, технику нейролингвистического программирования (НЛП)³, формируя образные представления, помогающие моделировать цели и способы их достижения и т. п.

Ребенку, жалующемуся на ночные страхи, я сначала объясняю, что любые сновидения и кошмары являются не чем иным, как результатом деятельности мозга, и что мы в определенной мере можем на них влиять. Я говорю, что у каждого есть свой собственный «пульт дистанционного управления» сновидениями и страхами.

Описание техники

Попросите ребенка рассказать о своем сне, а потом представить и нарисовать его благоприятное окончание или предложить изменения, которые хотелось бы в этот сон внести. По окончании рисунка пусть ребенок закроет глаза и снова перескажет свой сон. Когда дойдет в пересказе до страшного эпизода, дайте ему команду сжать руку так, словно в ней находится пульт дистанционного управления, нажимая на кнопку которого он может изменять ход сна.

В момент, когда ребенок, не открывая глаз, сообщает, что характер образов действительно изменился, коснитесь его запястья, тем самым как бы фиксируя результат.

Теперь ребенок может открыть глаза. Я, как правило, со своими подопечными повторяю все эти действия по крайней мере трижды. А в конце занятия предлагаю ребенку взять домой свой рисунок и перед сном положить его под подушку. В последующие два-три дня я проверяю, насколько устойчивым оказался результат. Если ночные страхи появляются вновь, повторяем это упражнение.

Показания и рекомендации к применению

Я использую технику «Страшные сны» в работе с детьми, испытывающими ночные страхи. Мучающие детей кошмары нередко являются результатом просмотра фильмов ужасов или прослушивания страшных рассказов, о чем, как правило, свидетельствует характер сновидений и что может подтвердить сам ребенок, пояснив, насколько оригинальными являются сюжеты его снов. Техника пригодится для работы практически с любым ребенком.

³ НЛП основывается на идее того, что сознание, тело и язык индивидуума формируют картину его мировосприятия, и последнее, а значит, и поведение можно изменить с помощью различных техник. — *Примеч. ред.*

Однако ее не следует применять к детям, имеющим серьезные эмоциональные нарушения. Я также не использую ее в работе с жертвами сексуального насилия.

«Пирог» Тира Синклер

Введение и обоснование

Техника «Пирог» базируется на ключевых положениях психосинтеза, который, как известно, является целостной мировоззренческой, психологической концепцией и в то же время методом психотерапии, разработанным итальянским психиатром Р. Ассаджиоли (Assagioli K., 1965; 1974) – современником З. Фрейда. Ассаджиоли полагал, что классический психоанализ игнорирует ряд значительных аспектов психической жизни и должен быть изменен с учетом всего спектра возможностей психики. Поэтому наряду с «низшим бессознательным» и сознанием Ассаджиоли постулировал наличие «высшего бессознательного», являющегося источником альтруистических, творческих способностей, а также целеполагания и стремления человека к обретению смысла своей жизни. Итальянский психиатр заметил, что, подобно вытеснению низших, неосознаваемых психических процессов, сексуальных и агрессивных импульсов, осуществляется и вытеснение «высшего бессознательного», стремящегося привести нас к тем жизненным целям, которые нередко выходят за рамки повседневных задач адаптации и выживания.

Теория и практика психоанализа направлены на содействие формированию психической целостности человека и развитие его сознания с тем, чтобы наполнить жизнь ощущением радости и смысла. Техника «Пирог» является весьма ценным инструментом оценки различных сторон личности ребенка или подростка и способствует развитию самосознания. Она позволяет подростку сформировать навыки интроспекции, а психотерапевту – сделать вывод о степени зрелости этих навыков. «Пирог» может применяться в работе с детьми семи лет и старше. Поскольку в возрасте семи-девяти лет способность к абстрактному мышлению развита еще слабо, при обсуждении задания целесообразно использовать конкретные формулировки. Более абстрактными понятиями можно пользоваться в работе с детьми старше десяти лет.

Описание техники

Перед началом работы психотерапевт объясняет подростку, что каждый человек ведет себя по-разному в разных ситуациях – в зависимости от того, с кем он вступает в контакт и как себя чувствует. Например, сильно разнится поведение детей в школе, дома и с близкими друзьями. Люди имеют разные задатки: один склонен к занятиям спортом, другой – к художественному творчеству, третий – к научному познанию. Все это также может означать, что личность каждого человека многогранна.

В процессе своего краткого вступления психотерапевт рисует нечто, похожее на бублик. Этот «бублик» делится на четыре сегмента (исключая центр).

Затем психотерапевт предлагает ребенку нарисовать в каждом сегменте ту или иную картинку, отражающую стороны его личности. Психотерапевт обращает внимание испытуемого на необходимость после завершения работы объяснить, что же находится в центре. Это придает работе определенную интригу и дополнительно мотивирует ребенка к выполнению задания.

После создания рисунка психотерапевт спрашивает, не забыл ли испытуемый что-нибудь отразить или что еще следует нарисовать, чтобы придать работе завершенность.

Ребенок обязательно скажет, что остается что-нибудь нарисовать в центре. Психотерапевт должен ответить, что в центре находится «глаз пирога», который он и рисует.

Поясняется, что у каждого из нас есть «внутренний глаз», позволяющий нам осознавать все стороны своей личности, понимать, что мы переживаем и что мы делаем в тот или иной момент жизни, помогающий нам решать, как поступать в определенной ситуации. Психотерапевт может предложить испытуемому вспомнить об этом глазе, как только он ощутит расстройство по какому-либо поводу, чтобы запомнить свои чувства и на следующем занятии обсудить их с психотерапевтом.

Показания к применению

Если психотерапевту что-либо известно о проблемах и насущных потребностях ребенка, в процессе использования данной методики он может побудить его к изображению связанных с ними аспектов его личности. Например, если ребенок отличается гиперактивностью, его можно попросить изобразить ту часть своей личности, которая наполнена энергией и стремится к постоянному движению. Аналогичным образом ребенка, испытывающего страх выступления перед классом, можно попросить в одном из сегментов изобразить свои ощущения, связанные с посещением школы, а в другом – ощущения, связанные с пребыванием дома. Если психотерапевт знает, что ребенок отличается художественными способностями и при этом сторонится сверстников, он может попытаться более подробно обсудить каждый из фрагментов рисунка для того, чтобы уяснить связь между творческими способностями и одиночеством.

Поскольку в подростковом возрасте проблема формирования личностной идентичности является центральной, подростка можно просить нарисовать «пирог», отражающий восприятие его окружающими: родителями, друзьями, учителями, представителями противоположного пола и т. д.

Другим вариантом задания может быть создание двух рисунков: первого с изображением того, каким подросток хотел бы себя видеть, и второго – воспроизводящего реальное положение вещей. Можно задавать дополнительные вопросы, чтобы определить, насколько подросток воспринимает эти образы отличными друг от друга и способными к трансформации, считает ли он, в частности, что со временем может измениться. Техника «Пирог» применима и в работе с такими получившими признание в современной психологии аспектами личности, как «внутренний ребенок», «внутренний родитель» или «судья».

Пример

Техника «Пирог» использовалась в работе с группой, состоящей из шести девочек-подростков, которые никак не могли наладить отношения друг с другом. Каждой было предложено изобразить в четырех сегментах «пирога» и обсудить стороны своей личности:

- 1) общественное Я (часть личности, открытую окружающим);
- 2) приватное Я (часть личности, не желающую, чтобы ее видели);
- 3) «внутреннего ребенка» (часть личности, с которой связаны более сокровенные переживания, как положительные, так и отрицательные, и которая все еще ощущает себя ребенком);
- 4) «внутреннего критика» (часть личности, стремящуюся унижить или осудить человека, подвергая критике все, что он делает).

Участницы группы выполнили задание и совместно обсудили свои работы. Занятие помогло им понять, что у них гораздо больше общего, чем они себе представляли, и что все они в равной степени ранимы, но стремятся скрыть внутреннюю хрупкость под мас-

ками силы или равнодушия. Поразительным было то, насколько все они в своих высказываниях выражали мнения «внутреннего критика», и то, сколь сильным оказалось влияние этого аспекта личности на их самооценку и поведение.

«Линия посередине листа» **Долорес Кониерс**

Введение и обоснование

Техника «Линия посередине листа» позволяет достаточно нетравматичным для ребенка способом обратиться к его наиболее болезненным темам. Когда дети видят, что лист разделен вертикальной линией пополам и одна из половин озаглавлена «плохое», а другая – «хорошее», многие из них начинают заинтересованно работать. Это позволяет ребенку взглянуть на ситуацию в целом, и многим детям удастся более или менее успешно уравновесить обе стороны таблицы. Такой результат можно признать свидетельством возникновения относительно здоровой системы оценок, по сравнению с той, которая опиралась лишь на негативные стороны ситуации.

Описание техники

Для работы нужны бумага и простой карандаш. Неплохо запастись бумагой разного размера и оттенков, линейкой, маркерами, мелками, ножницами, картинками и клеем.

Один ребенок, используя данную технику, составил приведенный ниже перечень «хороших» и «плохих» вещей (табл. 1). Он включил в него ситуации, в которых испытывает счастье или горе, а также примеры плохого и хорошего поведения своего отца.

Показания и рекомендации к применению

В дополнение к тому, что предлагаемая техника позволяет установить контакт с ребенком, оценить и обсудить его проблемы, ее можно периодически использовать с целью оценки результатов психотерапевтического процесса. Мне, например, пришлось работать с мальчиком восьми лет. Он отличался крайней замкнутостью и в школе всегда держался в стороне от остальных детей. Сначала в графе «хорошее» он обозначил одиночество и злость, перечислив при этом следующие свои любимые занятия: чтение (в одиночестве), рисование (в одиночестве), увлечение танками и чудовищами. В графе «плохое» он перечислил: школьные занятия, дети, игрушки в кабинете игровой терапии, школьная столовая. Через семь месяцев психотерапевтической работы с ребенком и его матерью (неполная семья) и специальных бесед с учителем, на которых обсуждались подходы к социализации мальчика, перечень «плохих» и «хороших» вещей изменился. Кроме того, мальчик стал активнее участвовать в учебном процессе, коллективных мероприятиях и играх и даже сблизился с некоторыми детьми.

Данная техника помогла мне разобраться в проблемах ребенка, а ему самому, по мере того как он старался уравновесить правую и левую стороны таблицы, – естественным для себя образом обозначить некоторые цели.

Хорошее	Плохое
Эльфы, цветы Подарки на день рождения Мама и папа	Штормы и ураганы Ночь, темнота, приведения Страхи
Я	
Счастье	Горе
Здоровый Играю в мяч Получил хорошую отметку	Больной Сломал ногу Получил плохую отметку
ПАПА	
Радость	Тревога
Починил мой велосипед Взял меня на футбол Шутит	Кричит на меня Пьет очень много пива Бросает вещи

Таблица 1

Кроме того, благодаря «Линии посередине листа» ребенок сфокусировал свое внимание на определенных темах. Это свойство техники может быть особенно полезно в работе с гиперактивными детьми. Один такой мальчик, также отличавшийся замкнутостью, никак не мог справиться ни с одним тестом. Его любимцами были монстры – персонажи комиксов и мультфильмов. Мальчик часто дрался с родителями. Я попыталась разобраться, понимает ли он разницу между проявлениями насилия в мультфильмах и в реальной жизни. В ходе упражнения мальчик наклеил наверху правого и левого столбцов таблицы картинки, изображающие фантастического зверя и обычное животное. Когда я попросила его записать свойства того и другого, он глубоко сосредоточился. Я была сильно удивлена: до сих пор он так и не смог пройти психическое обследование из-за крайней неусидчивости, хотя его возраст уже приближался к подростковому. Все определения, которые он записал в таблице, были выбраны им совершенно самостоятельно (табл. 2).

Фантастический зверь	Реальные животные
Не существует	Существует
Костюм из латекса	Настоящая кожа
Создатель	
(Написал имя художника-аниматора)	Бог
Отец	
(Написал имя зверя из мультфильма)	Я сам (дома у мальчика живет собака)
Еда	
(Перечислил название продуктов, которые едят герои мультфильма)	(Перечислил названия собачьих кормов)
Фантастический зверь	Реальные животные
Друзья	
(Перечислил имена других героев мультфильма)	Мои мама и папа
Враги	
(Перечислил имена других персонажей мультфильма)	Крокодилы

Таблица 2

Удивительно, что все это написано ребенком, отличающимся крайней необщительностью и низким интеллектом. Как видно из таблицы, он достаточно хорошо осознает разницу между фантастическими и реальными животными. И есть основание полагать, что это важ-

ная предпосылка достижения мальчиком в ходе дальнейшей психотерапевтической работы определенной степени контроля над своим поведением. Думаю, в случаях отмеченных у ребенка проблем с концентрацией внимания, плохо развитых коммуникативных навыков и иных трудностей техника «Линия посередине листа» может быть весьма полезной.

«Рисование сообщества»

Нэнси Кохран

Введение и обоснование

Гнев, недоверие и амбивалентное отношение к родителям нередки, если дети подвержены насилию или попросту заброшены. В настоящее время осознается необходимость проведения индивидуальной психотерапии с такими детьми, изменения условий их жизни. Техника «Рисование сообщества» предназначена для работы с теми детьми, которые из-за переживаемых в своей семье страданий передаются в новые семьи или общественные учреждения. Она может применяться любым психотерапевтом для помощи ребенку в быстрой адаптации к новым условиям и преодолении чувства неуверенности. Она плодотворна также в случае нежелания ребенка говорить о своих взаимоотношениях с членами семьи. Его чувства к родственникам гораздо лучше проявляются в поведении, чем в словах. Использование данной техники рекомендуется и в работе с детьми, которые из-за распада семьи вынуждены находиться попеременно с разными родственниками.

Применение техники «Рисование сообщества» оказывает положительный эффект, если ребенок испытывает сильные переживания, связанные с какой-либо стрессовой ситуацией в прошлом или настоящем, и не желает рассказывать о ней психотерапевту. Рисуя группу людей, ребенок ощущает себя в безопасных условиях и осознает свою способность контролировать моделируемую ситуацию, что позволяет ему выразить свои страхи, интересы и желания. Психотерапевт должен обращать внимание на цветовые особенности рисунка, на то, какие предметы находятся в изображенном интерьере, как расположены фигуры по отношению друг к другу, как изменяется композиция и каковы комментарии ребенка в процессе психотерапии. Важно также следить за проявлением эмоциональных реакций и содержанием ролевых игр, используемых ребенком в процессе и после рисования. Если ребенок успешно справляется с техникой, она может стать хорошо знакомым ему приемом, позволяющим выразить и осознать свои чувства, связанные с новыми условиями жизни.

Описание техники

«Рисование сообщества» можно использовать лишь после установления достаточного доверия между ребенком и психотерапевтом, когда ребенок демонстрирует свою потребность в помощи со стороны последнего. Для работы необходимо иметь: листы бумаги среднего формата, цветные маркеры, набор кукол (членов кукольной «семьи»), а также такие игрушки, как машинки, автобус и некоторые другие. В начале психотерапевт может сказать: «У нас нет кукольного дома, давай его нарисуем». Он предлагает ребенку изобразить пространство воображаемого дома в разрезе. Квадраты и прямоугольники разного размера обозначают различные помещения, окна и двери. Затем психотерапевт дает ребенку возможность «расставить по дому» мебель и другие элементы интерьера. Ребенку можно предложить изобразить дом, в котором он живет, либо дом бабушки, отца и т. д., нежилое здание (магазин, школа и т. д.) или даже несколько домов, где ему предстоит «поселиться» или разместить группу персонажей. Затем ребенку предлагается выбрать для этого дома (домов) определенное место в кабинете игровой терапии и поиграть с ним, рисуя в нем группу персонажей или пользуясь имеющимися в его распоряжении игрушками и куклами. Таким образом,

куклы могут «жить» в нарисованном ребенком доме (или домах), гулять или кататься вокруг на машинках и т. д.

Показания и рекомендации к применению

Данная техника применима в случае, если ребенок попадает в новые для себя условия жизни, что может быть связано с лишением одного или обоих родителей прав на воспитание ребенка, их разводом, усыновлением (удочерением) ребенка и т. д. Она особенно плодотворна для детей запущенных, испытывающих над собой насилие. Такие дети прибегают к рисованию как средству самовыражения, но при попытках вступить с ними в вербальный контакт и определить их настроение замыкаются или проявляют бурные эмоциональные реакции. Техника может применяться в работе с детьми из семей, находящихся под прокурорским надзором из-за поступивших в социальные или полицейские органы заявлений об ущемлении прав ребенка. Очевидно, что дети из таких семей крайне неохотно говорят о том, что происходит у них дома. То же самое относится и к детям, дававшим показания в суде в ходе бракоразводного процесса.

Пример

Недавно я использовала технику «Рисование сообщества» в работе с восьмилетней девочкой, которая из-за алкоголизма родителей оказалась заброшена и, кроме того, неоднократно становилась свидетельницей сцен насилия. В период прохождения ее матерью противоалкогольного лечения она была помещена в приют. После того как мать закончила лечение, дочь вместе с ней переехала на другую квартиру, оставив прежнее, крайне неблагоприятное в социальном отношении место жительства.

Девочке были свойственны приступы ярости, во время которых она набрасывалась на мать, и крайнее нежелание делиться с психотерапевтом своими чувствами и мыслями, связанными с ее жизнью на прежнем месте и в настоящее время.

Первые занятия показали, что девочка склонна к уединенным играм. Предоставив ей такую возможность, психотерапевт время от времени задавала вопросы, стремясь прояснить ее переживания и содержание игр. Благодаря этому, по завершении фазы регресса на ранние стадии развития (когда она представляла себя «лялечкой» и сосала бутылочку), девочка смогла проявить свои чувства гнева и разрушительные тенденции.

Когда она стала демонстрировать соответствовавший ее возрасту стиль поведения и принялась играть в куклы, я применила технику «Рисование сообщества». В процессе работы девочка начала воспринимать меня как свою подругу: вручила мне одну из кукол, которую назвала Сарой. В ходе игрового взаимодействия я предложила девочке нарисовать дом для двух подружек. Она немедленно приступила к рисованию и на протяжении последующих пяти занятий с моей помощью нарисовала еще школу, «папин дом», «бабушкин дом», каток и разные магазины. Игрушечные машинки и автобусы использовались ею для того, чтобы доставлять куклу по имени Дженни (с которой девочка играла) и ее подружку Сару в школу и магазины (куда они ездили вместе с мамой), а по выходным дням и к папе.

В ходе этих занятий девочка смогла выразить свои опасения и проблемы, вызванные переходом в новую школу и посещениями отца. Оказываясь в ходе игры в «доме отца», она испытывала потребность в ощущении безопасности и то и дело звала «кукольную маму». В то же время она признавалась мне в том, что испытывает раздражение и обиду из-за того, что недовольна своими родителями. В течение нескольких занятий куклы-подруги Дженни и Сара жили в своих домах отдельно от родителей, и, как призналась сама девочка, «им совсем не нужны были мамы». Они сами решали, когда им нужно навестить отца, вели свое

домашнее хозяйство совершенно самостоятельно и даже ухаживали за своими маленькими сестрами. Когда я предложила девочке посмотреть, как бы куклы жили вместе со своими мамами, она согласилась и попыталась выстроить между куклами Дженни и Сарой, с одной стороны, и их мамами – с другой, определенные отношения. Ей удалось прояснить для себя ряд моментов, связанных с отношениями детей и родителей, и выразить те чувства, которые были основаны на ее детских потребностях. Однажды девочка, поначалу всячески сопротивлявшаяся присутствию матери на занятиях, даже пригласила маму прийти и поговорить со мной. Очевидно, что на этом этапе работы между ними начали устанавливаться более тесные отношения.

Техника изобразительных преобразований ***Шерри Сэйкс***

Введение и обоснование

Техника изобразительных преобразований является арттерапевтической методикой. Ребенок в течение определенного промежутка времени делает зарисовки в тетради для набросков большого формата, а затем, возвращаясь к ранее выполненным работам, либо что-то добавляет к ним, либо их исправляет.

Эта техника появилась естественным образом как результат арттерапевтической работы, в ходе которой психотерапевт совместно с ребенком время от времени производят ретроспективную оценку ранее созданных рисунков, чтобы проанализировать весь процесс работы. Например, после нескольких первых занятий ребенок, обратившись к уже выполненным рисункам, может внести в них изменения. Иногда эти изменения что-то уточняют, но чаще всего они отражают положительную динамику состояния ребенка, его новую оценку произошедших событий и иной взгляд на вещи.

В некоторых обстоятельствах дети ощущают свою беспомощность. Изображая такие ситуации, ребенок может почувствовать, что он в какой-то мере в силах на них воздействовать. Психотерапия связана с процессом изменений, поэтому целесообразно давать ребенку возможность периодически обращаться к просмотру своих прежних рисунков с тем, чтобы, внося в определенные исправления, он мог ощутить свою способность влиять на события. Подобно другим видам свободной творческой работы, связанным, например, с использованием песочницы, техника изобразительных преобразований дает ребенку шанс ощутить свои силы и осознать возможность более активной жизненной позиции.

Изменения в рисунках выступают в качестве метафор воображаемых или реальных изменений жизненной ситуации, в которой ребенок находится, а также изменений в формах его поведения и типе реакций. Одним из преимуществ предлагаемой техники является то, что ребенок вносит исправления в продукцию своего собственного творчества по прошествии более или менее продолжительного периода времени.

Описание техники

Техника изобразительных преобразований рассчитана по крайней мере на несколько занятий. Ребенку дается альбом для набросков (размером не менее чем 28 x 35 см), а также карандаши и резинка и предлагается нарисовать все, что он захочет. Лучше, чтобы темы рисунков ребенок выбирал сам, однако в случае необходимости психотерапевт может предложить тему, предполагающую большую свободу творчества, например «Мои мечты», или «Мои желания», или «То, что меня больше всего расстраивает».

Все рисунки выполняются в одном альбоме. По прошествии нескольких занятий ребенку предлагается взглянуть на первые из них, и он захочет сделать те или иные изменения или дополнения. Подобная практика должна стать регулярной в процессе психотерапии.

По моим наблюдениям, ребенок всегда способен что-то изменить, изменения отражают динамику психотерапевтического процесса. Например, к изображению чудовища ребенок может добавить крупное изображение себя самого, пытающегося съесть это чудовище. Другим примером может быть случай, когда ребенок, в рисунках которого проявлялся крайне ограниченный спектр тем и переживаний, вернувшись к ним через некоторое время, смог

дополнить их новыми элементами, отражающими развитие его эмоциональной сферы. В частности, на одном из лиц он нарисовал слезы, а на другом рисунке к изображенной фигуре пририсовал поднятый в гневе кулак.

Техника изобразительных преобразований может включать обсуждение внесенных изменений, что позволяет их обозначить, объяснить и проанализировать.

Показания и рекомендации к применению

Описанную технику можно использовать в работе с любыми клиентами, но особенно ценной она является в работе с детьми, переживающими ряд психических травм, в результате которых они почувствовали свою беспомощность. В таких случаях целесообразно очень осторожно и постепенно подходить к возможности внесения изменений в рисунки, чтобы дать ребенку ощущение возможности повлиять на ситуацию.

Одним из моих клиентов был семилетний мальчик. Его двухлетний брат недавно умер от рака. На первом рисунке мальчик изобразил пятерых героев комиксов, каждого – каким-либо одним цветом. Вернувшись к рисунку по прошествии времени, он раскрасил человечков более тщательно, сказав, что они показались ему «плохими зародышами». Через два месяца, вновь обратившись к этому рисунку, мальчик добавил к нему трех героев, заявив, что «это – хорошие зародыши». Через несколько занятий он дорисовал еще двух «хороших зародышей» и сказал, что «свяжет» их вместе. Обведя все фигуры черной линией, мальчик обозначил их одной цифрой и, обращаясь к ним, сказал, что прощает их за то, что они ушли с поля боя, потому что знает, как мужественно они сражались.

Таким образом, техника изобразительных преобразований является относительно простой методикой, помогающей ребенку лучше понять свою роль в прошлых событиях и почувствовать возможность положительных изменений в будущем.

Следующие три теста касаются главным образом эмоциональной сферы ребенка.

Техника «Рисуем страх»

Чувство страха испытывают все дети. Это страх темноты, больших и злых собак, сказочных чудовищ, болезни и т. д. и т. п. Порой страх оказывает такое сильное влияние на психику ребенка, что последний начинает слышать и видеть только информацию, связанную со своим страхом. Тем самым ребенок усиливает в себе ощущение страха, а это влечет за собой мышечное напряжение, скованность всего тела, ослабление внимания. Поэтому так важно научить ребенка расслабляться, проявляя свой страх в творчестве.

Задание

Для техники «Рисуем страх» понадобятся: гуашь или акварель, бумага формата А4, кисти, баночка с водой, пиктограмма «Страх».

Покажите ребенку пиктограмму страха и попросите перед зеркалом изобразить на своем лице страх. Затем попросите на бумаге нарисовать лицо человека, испытывающего страх. Следите за тем, чтобы к окончанию работы весь лист был заполнен.

Когда рисунок будет закончен, предложите ребенку вспомнить самый страшный случай из жизни и рассказать о нем. А после спросите ребенка, нравится ли ему тот страх, что он нарисовал, и хотел бы он его уничтожить? Предложите смять рисунок или разорвать на мелкие кусочки, а затем подожгите, чтобы ребенок мог видеть, что его страх сгорел. После того как рисунок догорит, предложите ребенку выбросить пепел в унитаз и смыть водой или развеять на улице по воздуху. Главное, чтобы малыш сам выбрал, что делать с пеплом. После проделанной процедуры нужно, чтобы ребенок чисто вымыл руки и вытер их чистым полотенцем.

«Негативные чувства выплескиваем на бумагу»

Известно, что одна из важных проблем в воспитании ребенка связана с распределением энергии в детском организме. Дети активно исследуют окружающий мир, проявляя при этом самые различные эмоции. Рисунок способен освободить спонтанность у маленьких детей и помочь им обратить внимание на их проблемы. С помощью рисунка можно также успокоить ребенка, убрав его раздражение, агрессию и злость.

Переводя нереализованную, агрессивную энергию в творчество, ребенок сублимирует свой страх и подобные негативные эмоции.

ВАЖНО!

Когда ваш ребенок раздражен или испытывает чувство агрессии, предложите ему выплеснуть злость на лист бумаги.

Использовать для «выплеска» эмоций можно любые инструменты: краски, маркеры или карандаши. Особенно хорошо это делать с помощью восковых карандашей – с одной стороны, дети любят рисовать ими, с другой – восковые карандаши достаточно твердые, их сложно сломать. Я советую именно их.

Задание

В момент агрессии или злости попросите ребенка все, что он чувствует, перенести на лист бумаги в виде каких-то линий, пятен или конкретных образов (предложите сделать это восковыми карандашами на листах формата А4). Скажите ребенку, что он может стучать карандашом по листу, бить или тыкать его сколько угодно.

Когда рисунок будет закончен, дайте ребенку выговориться, какой бы эмоциональной его история ни была. После этого включите спокойную музыку и попросите ребенка прислушаться к ней и к себе. Попросите его внимательно посмотреть на свой рисунок и «успокоить» его с помощью акварельных красок, выбрав тот цвет, который больше всего нравится. Проследите, чтобы рисунок полностью был покрыт этим цветом. Так как рисунок выполнен восковыми карандашами, он не будет закрашиваться краской целиком, а будет снова и снова как бы проявляться. Это даст увидеть и осознать малышу, что его «злой» и «агрессивный» рисунок, покрытый его любимым цветом, вовсе уже не выглядит таковым. К этому моменту его тело, руки и ноги будут полностью расслаблены, а желание капризничать и злиться окончательно исчезнет.

«Избавляемся от гнева»

Задание

Для выполнения понадобятся: тонкие листы писчей бумаги, цветная бумага формата А4, клей ПВА, небольшая емкость (например, маленький тазик или блюдо), пиктограмма «Гнев».

Предложите ребенку рассмотреть пиктограмму «Гнев» и попросите рассказать, какую эмоцию испытывает этот человек. Затем пусть ребенок подойдет к зеркалу и сделает такое же выражение лица. Попросите ребенка, закрыв глаза, вспомнить ситуацию, когда он испытывал гнев, в мельчайших подробностях. Затем поясните, что гнев – это мощная разрушительная сила, с которой следует уметь справляться творчески, и что можно от него избавиться, если порвать сначала лежащие тонкие листы на мелкие кусочки (пусть ребенок нарвет приличную горку бумажек), а затем подкинуть их вверх. Прodelайте это несколько раз. После того как ребенок наиграется, попросите его собрать все бумажки в емкость. Далее предложите из собранных кусочков бумаги создать картину-коллаж, выкладывая их в виде какого-нибудь узора, приклеивая клеем к цветной бумаге.

Вы можете участвовать в творческом процессе вместе с ребенком, если он этого захочет или не будет против.

После того как работа будет завершена, предложите дать название своей картине.

Когда ваш ребенок будет проявлять свой гнев, можно прибегнуть и к другому творческому выражению его, а именно способу, описанному ниже.

Графическая техника «Кактус»

Эта техника предназначена для работы с детьми старше трех лет. С ее помощью можно увидеть состояние эмоциональной сферы малыша, отметить наличие агрессивности, ее направленность, интенсивность и т. п.

Задание

На листе бумаги предложите ребенку простым карандашом нарисовать кактус – таким, каким он его себе представляет. Затем, при желании, ребенок может раскрасить свой рисунок. После того как рисунок будет готов, внимательно проанализируйте его.

Интерпретация рисунка

1. Расположенный в центре листа крупный рисунок характеризует ребенка как стремящегося к лидерству.
2. Маленький рисунок, расположенный внизу листа, – показатель неуверенности в себе и зависимости от окружающих.
3. Наличие выступающих отростков в кактусе говорит об открытости характера ребенка.
4. Экстравертность показывает наличие на рисунке других кактусов или цветов.
5. Об интровертности свидетельствует изображенный на рисунке один кактус.
6. Наличие цветочного горшка на рисунке, то есть изображение комнатного растения, говорит о стремлении к домашней защите, чувстве семейной общности.
7. Дикорастущие, пустынные кактусы на рисунке показывают отсутствие стремления к домашнему уюту.
8. Если ребенок рисует отрывистыми линиями с сильным нажимом карандаша – он довольно-таки импульсивен по характеру.
9. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг от друга иголки говорят об агрессивности ребенка.
10. Использование ярких цветов, преобладание внутренней штриховки прерывистыми линиями говорит о тревожности.
11. О таком качестве, как женственность, говорит наличие украшений, цветов, мягких линий и форм.

После завершения работы ребенку можно задавать вопросы, ответы на которые помогут уточнить интерпретацию рисунков: «Этот кактус домашний или дикий?», «Этот кактус сильно колется? Его можно потрогать?» и т. д.

При интерпретации выполненных рисунков обязательно учитывайте изобразительный опыт юного художника. Наличие или отсутствие изобразительных навыков, использование стереотипов, шаблонов, возрастные особенности – все это существенно влияет на диагностический портрет [7].

После того как ребенок закончит рисовать, с ним нужно обсудить рисунок. Но интерпретировать рисунок совместно с ребенком не стоит, проанализируйте его самостоятельно. Если вас что-то насторожит в детском рисунке, не спешите делать выводы, лучше обратитесь к опытному детскому психологу. Он обязательно подскажет, какая именно помощь нужна ребенку на данном этапе.

Глава 5

Психотерапевтический эффект мандал

Мандала в переводе с санскрита означает «магический круг». Круг – это первичный символ единства и бесконечности, символ планеты Земля, символ защищенности материнского лона. Знак абсолюта и совершенства. При изображении круга очерчивается граница, защищающая физическое и психическое пространство. Движение по кругу означает постоянное возвращение к самому себе. Мандала помогает стимулировать основные внутренние источники глубинных уровней подсознания, включая механизмы саморегуляции. Это психологический преобразователь, помогающий человеку установить связь с самим собой, заглянуть внутрь себя, накопить новые силы и энергию.

Бывают нарисованные мандалы, используемые для сосредоточения и исцеления, мандалы, сделанные из цветного песка, мандалы обусловленного просветления ума (бодхи-читта), мандалы абсолютного ума просветления и т. д.

Понятие мандала было введено в психологию Карлом Густавом Юнгом, который впервые отметил важность образа круга в сновидениях и рисунках клиентов. Юнг познакомил современную психологию с идеей мандалы. Его открытие происходит из его собственного внутреннего исследования. Каждое утро в своем дневнике он набрасывал рисунок круга, просто следуя внутреннему импульсу.

Юнг сделал наблюдение, что его рисунки меняются, отражая состояние его психики. Однажды он получил раздражающее письмо от своего друга, и границы круга, который он нарисовал на следующий день, были разорваны. Юнг был уверен, что изменения в его настроении отражались в изменениях его рисунков. С помощью своих рисунков Юнг день за днем наблюдал трансформацию психики. В своей книге «Воспоминания, сновидения, размышления» он пишет: «Я видел, что все пути, по которым я ходил, все шаги, которые я совершал, вели к одному – к действительности, к центральной точке. Всякий раз мне становилось очевиднее, что мандала – это центр. Это общий знаменатель всех путей. Это путь к центру, к индивидуализации». По Юнгу мандалы представляют собой целостность ума и охватывают как сознание, так и подсознание.

Юнг успешно лечил невротиков и шизофреников мандалами, которые создавали и рисовали его собственные пациенты. Рисунки мандал были попыткой восстановить здоровье изнутри, показывая «самый жизненно важный аспект жизни: ее конечную полноту».

Для Юнга мандала – архетипная форма, следовательно, появляется во многих культурах, мало связанных между собой. В то же время он считал, что понимание архетипа исцеляет, причем особенно важны мандалы, которые просто приходят на ум, без особых мыслей или целей.

В настоящее время многие специалисты в области психотерапии и психологии в работе с детьми, подростками и взрослыми активно применяют метод диагностики психического состояния по рисунку и цветам мандалы. Одно из главных преимуществ работы с мандалами – это то, что каждый человек раскрывает себя сам с помощью своего Внутреннего Ребенка, с помощью созерцания красок и раскрытия своих внутренних резервов. Индивидуальная мандала является уникальным психотерапевтическим инструментом, позволяющим одновременно анализировать и корректировать психическое состояние человека. Когда человек рисует мандалу, он рисует свой внутренний мир в настоящий момент, состояние самого себя настоящего, вне социума, свою духовную сущность. Он отвечает на экзистенциальные вопросы: «Кто я? Где я? Откуда я? Куда я?» Когда получает ответ на первые два

вопроса, происходит переоценка ситуации. Это и дает сильнейший психотерапевтический эффект.

Основной целью метода мандалы является:

- диагностика и коррекция конкретной проблемы;
- коррекция эмоционального состояния и нормализация поведения (раскрашивание готовых мандал-раскрасок);
- изучение групповых взаимоотношений.

Также есть и другие возможности применения мандал в актуальных направлениях психокоррекционной работы психолога с детьми, подростками и взрослыми, это:

- при ощущении внутреннего дисбаланса;
- проблемах самооценки;
- страхе потерять контроль над собой;
- пессимизме и депрессии;
- разной степени тревожных состояниях;
- различной сложности семейных ситуациях;
- коррекции расстройств мелкой моторики и нервного напряжения;
- преодолении кризиса в развитии;
- стимуляции творческого потенциала.

Кроме того, как признает К. Г. Юнг, рисование мандал – очень эффективный способ лечения и многих духовных проблем. В этом случае специалист не нужен: каждый человек раскрывает себя сам только с помощью созерцания, определенного количества времени, спокойствия и карандашей или красок. Таким образом, работа с мандалами оказывается очень эффективной для всех тех, кто хочет найти гармонию.

Диагностика по рисунку мандалы

Диагностика психологического состояния по мандале применима как для взрослых, так и для детей. Так как мандалы превращают силы архетипа подсознательного в формы, которые можно сознательно ухватить, потрогать и понять с помощью сознательного «Я», то интерпретация творческого результата при работе с мандалами возможна также, как в других проективных методиках (выбор цвета, материала, штриховка, символика образов, названий).

Д. Келлог, изучая воздействие мандалы на человека, выделила два основных вида мандал в диагностике: симметричные и композиционно сложные. Первый вид мандал отражает текущий момент времени и ситуацию, а второй – осознаваемые и неосознаваемые аспекты личности. Левая половина мандалы отражает бессознательные процессы. Правая – сознательные. При диагностике мандалы в первую очередь следует обращать внимание на расположение ее центра, а затем уже на линии, символы, формы, знаки и цвет.

Задание

Клиенту необходимо дать лист бумаги формата А4, пастель, цветные карандаши, краски (желательно люшеровских цветов) по выбору испытуемого. Попросите нарисовать круг (можно с помощью циркуля или блюдца), а затем что-нибудь в круге. Готовый рисунок мандалы раскрасить.

Анализ структурных и содержательных особенностей мандалы

1. Центр мандалы (по Копытину)

Интерпретируя центр, желательно исходить из предположения, что он является организующим элементом системы. Если система – это психика, то центр – это «Я» автора, то, что на языке аналитической психологии называется Эго (осознаваемое «Я»). Структурные и цветовые особенности центра, а также его размер будут отражать разные аспекты «Я» – степень его сформированности, силу, способность выполнять те или иные связанные с ним функции (сознательный контроль, целеполагание). Наличие двух центров может быть связано с переживанием «Я» глубоких изменений, связанных с процессом развития или иными причинами. Иногда это можно также рассматривать как признак противоречивого, амбивалентного «я». Следует учитывать и то, что центр в некоторых случаях может отражать так называемое «трансперсональное "Я"» – духовный центр личности или то, что на языке аналитической психологии называется Самостью. Активное проявление Самости в центре рисунка можно связать с особыми состояниями – измененными состояниями сознания, трансперсональными или «мистическими» переживаниями, которые могут наблюдаться в связи с процессом психического и духовного «роста», а также при некоторых психических расстройствах. Проявления Самости в центре мандалы, как правило, связаны с особыми символическими и цветовыми признаками (визуализация и изображение света, белая краска, изображение «всевидящего ока» и др.). Дополнительными признаками, позволяющими предполагать проявление Самости в центре мандалы, могут выступать особые переживания автора в момент ее создания или имевшие место ранее, которые он пытался передать в рисунке. В некоторых случаях создание рисунков, отражающих проявление Самости и контакт автора с этой частью Психики, сопровождается достижением терапевтических эффектов и переживанием инсайта. Отсутствие центра характерно для глубоких измененных состояний сознания, в том числе патологического характера (развивающихся, например,

вследствие слабоумия). В некоторых случаях, если отсутствие центра наблюдается лишь на протяжении определенного отрезка времени, это может быть связано с особыми обстоятельствами или фазами в жизни человека (так, временное отсутствие центра может отмечаться на определенных этапах беременности и после родов).

2. Внешние границы мандалы. Внешние границы мандалы, как и центр, тесно связаны с осознаваемым «Я» и его функциями, в особенности, такой важной функцией, как способность осознавать свои психологические границы и защищать свое личное пространство в процессе взаимодействия с другими. В определенной мере границы мандалы также характеризуют степень открытости автора к контактам с внешним миром. Так, слишком плотные границы мандалы могут говорить об избегании контактов и потребности в самозащите. Границы мандалы также могут быть связаны с психологическим контейнированием – способностью аккумулировать психическую энергию.

3. Связь центра с внешними границами и разными зонами внутреннего пространства мандалы. Хорошая связь, как правило, может говорить о высокой психологической интеграции, способности «Я» ставить цели и достигать их, хорошем развитии воли и сознания. Однако значение может иметь и способ связи центра с внешними границами и разными зонами мандалы. В одних случаях интеграция изображения достигается за счет изображения идущих от центра лучей, лепестков цветка, напоминающих кристалл форм, а также геометрического характера рисунка. Такой способ связи более характерен для взрослых, хорошо функционирующих в социуме. В других случаях связь элементов рисунка и границ с центром достигается за счет изображения спирали. Этот способ является более регрессивным, отражающим ранние формы самосознания (связанные с фазой сепарации); иногда он даже может отражать перинатальный опыт (чаще – продвижение по родовому каналу, третью перинатальную матрицу, согласно С. Грофу).

4. Общий характер рисунка – степень хаотичности или упорядоченности. Упорядоченный характер мандал связан с наличием изображений геометрических фигур или хорошо оформленных образов, включая изображения людей, животных, растений. При этом элементы рисунка связаны друг с другом как пространственно, так и по содержанию (это можно выяснить благодаря обсуждению рисунка, уточнению ассоциаций). Такие изображения свойственны онтогенетически более зрелым состояниям. Хаотичные изображения характеризуются плохой связью между элементами рисунка. Наблюдение за процессом рисования часто позволяет подтвердить хаотичный характер мандалы. Автор рисует импульсивно, контроль над изобразительной деятельностью низкий. Нередко изобразительные элементы пересекают внешние границы мандалы. Такие рисунки говорят о регрессивных состояниях, а также характерны для органического поражения мозга со слабоумием. В некоторых случаях определенная степень хаотичности может быть связана со спонтанностью либо переживанием сильного аффекта.

5. Симметрия или асимметрия. Симметричные мандалы, то есть такие, в которых правая и левая половины или верхняя и нижняя часть «отзеркаливают» друг друга, могут свидетельствовать о покое, равновесии, пассивности, отсутствии психологических изменений. Асимметричные же более свойственны клиентам, переживающим процесс психологических изменений, а также тем, кто испытывает внутренний конфликт. Такие мандалы говорят об активной внутренней динамике, которая может быть связана как с процессом развития, так и с рядом эмоциональных и психических нарушений. Так, мандалы с выраженной асимметрией могут быть свойственны подросткам, говоря об амбивалентности их

чувств, внутренней противоречивости и психологических изменениях. Асимметрия также может быть признаком невротического внутриличностного конфликта. Более «здоровый» характер имеют те асимметричные мандалы, в которых виден хорошо оформленный центр – он говорит о сохранении «Я», несмотря на изменения и внутренние противоречия, а также об активной стабилизирующей функции Самости (если, однако, имеются соответствующие дополнительные признаки проявления Самости в рисунке).

6. Движение в мандале. Движение в мандале часто отражает восприятие движения различных элементов образа еще на стадии его визуализации (представления). Иногда восприятие движения подтверждается лишь благодаря обсуждению рисунка и того, что клиент представлял перед рисованием или в процессе создания рисунка. Движение может иметь разный характер и направленность. Вращательное движение по часовой стрелке (которое может быть связано с изображением спирали, вихря или свастики) нередко говорит о процессе осознания (переживании инсайта), энергетической мобилизации. Противоположное движение отражает усиление регрессивных тенденций, вытеснение определенного материала из сознания. Движение, направленное от центра к периферии мандалы, свидетельствует об усилении связей с внешним миром, потребности в действии. Движение, направленное от периферии к центру, говорит о потребности в сохранении энергии и уходе от контактов. Восходящее движение может быть одним из признаков трансперсональных, «мистических» переживаний. Нисходящее же движение говорит о фокусировке на телесных ощущениях, которая может иметь как патологический, так и здоровый характер.

Символика цветов в рисунке мандалы

Цвета, которые выбираются для рисования мандал, раскрывают много информации о личности клиента, который интуитивно склоняется к выбору любимого и актуального для настроения цвета. Этот выбор варьируется в зависимости от душевного состояния человека, а также от жизненных этапов и ситуаций.

При выборе цвета дети обычно более спонтанны, чем взрослые. Это происходит из-за того, что взрослыми, как правило, движет разум и они большое значение придают эстетическим критериям. Большинство взрослых, которые впервые рисуют мандалу, часто подавляют открытое выражение чувств, раздумывая, как можно лучше расположить и выделить цвета, чтобы законченный рисунок мандалы получился красивым. Хотя самым важным является нарисовать мандалу не думая о значении цветов, которые мы выбираем. Необходимо отталкиваться от структуры мандалы, от формы, которую заполняем нашими чувствами, нашим состоянием в данный момент. Надо быть искренним перед самим собой, только в этом случае результат будет исходить изнутри, из бессознательного.

После завершения рисования мандалы следует обратиться к символике цветов.

При интерпретации рисунка мандалы важно помнить, что каждый цвет имеет как положительное, так и отрицательное значение, в зависимости от того контекста, в котором он применяется.

Жёлтый цвет – энергия, солнце, интуиция, просветление. Появление в рисунке желтого цвета указывает на индивидуальность и независимость, отражает поиск внутреннего освобождения. Преобладание или отсутствие желтого цвета указывает на большую силу воли и высокий интеллект автора рисунка.

Отрицательное значение: зависть, поверхностность, заносчивость и страх перед экономическими трудностями.

Синий цвет – цвет покоя, расслабления, доброты и уверенности в себе.

Отрицательное значение: бездействие, скука. В рисунке мандалы темно-синий цвет отражает переживания, связанные с угрозой для жизни, а также указывает на неблагоприятные психологические условия в детстве.

Белый цвет – духовность, чистота, совершенство, невинность, освобождение, любовь к истине.

Отрицательное значение: равнодушие, перфекционизм.

Чёрный цвет – цвет земли, тьмы, обновления и возрождения. Черный фон в мандале особенно способствует раскрытию духовных ресурсов, к тому же он, в отличие от белой бумаги, побуждает использовать более светлые цвета, которые на черном фоне кажутся светящимися и появляющимися как бы из темноты.

Отрицательное значение: отчаяние, пустота, тьма, смерть, разрушение, грусть, страх, угроза. Отсутствие света означает утрату веры, а потому обилие черного цвета в рисунке мандалы может являться признаком депрессии.

Серый цвет – нейтральный цвет, первоначальный хаос.

Отрицательное значение: говорит об отсутствии или подавлении эмоций, равнодушии и инерции. Частое использование серого в рисунках мандал встречается у наркоманов, так как длительный прием героина приводит к эмоциональному выхолащиванию. Иногда серый

цвет может указывать на чувство вины, а также может свидетельствовать об апатии и усталости от жизни. Обилие серого цвета в рисунке мандалы может указывать на утрату способности испытывать от нее радость и получать удовлетворение от еды и половой близости. Он также может быть индикатором «эмоциональной слепоты» и неспособности увидеть перспективу жизни.

Оранжевый цвет отражает веру в свои силы, волю и амбиции, активизирует общительность, желание творить. Это цвет радости, благожелательности и оптимизма.

Отрицательное значение: легкомыслие и жажда престижа. Иногда оранжевый цвет в мандале указывает на сильную эмоциональную зависимость от мужчины, которая может проявляться в чувстве ненависти и чувстве любви. Оранжевый цвет также может указывать на высокие амбиции и противостояние авторитетам и отцу. В мандалах женщин этот цвет может указывать на проблемный характер отношений с мужчинами. В некоторых случаях оранжевый цвет отражает эмоциональную зависимость от отца, а также завышенную самооценку. Когда в рисунке мандалы оранжевый цвет сочетается с темно-зеленым и черными цветами, это может быть свидетельством сексуальной идентичности.

Красный цвет в рисунке мандалы означает энергию преобразования, действия, а также любовь, страсть, силу, радость жизни, очищение.

Отрицательное значение: гнев, агрессивность, импульсивность. Если красный цвет отсутствует в рисунке, это может указывать на пассивность, а также недостаток сил для самореализации. Когда красный цвет смешивается с черным (такое сочетание можно назвать грязно-красным цветом), это указывает на наличие проблем, связанных с различными жизненными ситуациями. В отдельных случаях он может отражать опыт прохождения хирургических операций. Психологическое значение этого цвета определяется формой фигуры и расположением в мандале.

Розовый цвет – его преобладание в рисунке мандалы предположительно указывает на повышенную чувствительность, застенчивость, уязвимость, потребность в заботе и любви. Это может указывать и на мягкость, женственность, самоотверженность и альтруизм.

Отрицательное значение: Если розовый цвет сочетается в мандале с черным и, особенно если на рисунке они расположены рядом, то в таком случае будет высока вероятность проявления у клиента саморазрушительных тенденций.

Зелёный цвет – обновление, рост, чувствительность, надежда и внутренняя гармония. Появление его в рисунке мандалы указывает на стремление к внутреннему равновесию и гармонии в душе.

Отрицательное значение: честолюбие, недостаток искренности.

Сиреневый цвет в рисунках мандалы указывает на духовное обновление.

Отрицательное значение: бегство от реальности.

Фиолетовый цвет – отражает ностальгию, воспоминания, стремление к духовности.

Отрицательное значение: меланхолия, беспомощность, сожаление и отречение. Присутствие темно-фиолетового цвета в центре мандалы может указывать на сильную зависимость от матери с преобладанием чувства любви или ненависти. Последнее более вероятно, если речь идет о рисунке взрослого мужчины, либидо которого заблокировано в силу эмоциональной зависимости от матери.

Коричневый цвет – спокойствие, любовь к простым вещам, материнство, скромность.

Отрицательное значение: равнодушие, грусть, бедность, отражение потребности в эмоциональной безопасности. Использование коричневого цвета, особенно в центре мандалы, может указывать на заниженную самооценку, но иногда отражает пересмотр привычных ценных представлений. Если коричневый цвет занимает незначительное пространство в центре мандалы, это может говорить о заниженной самооценке ее автора.

Важно!

1. Рассматривая мандалу, следует обратить внимание на то, какой цвет отсутствует. В мандалах здоровых людей, как правило, присутствуют все основные цвета.

2. Когда внешняя граница мандалы представлена цветной линией, это является благоприятным признаком.

Символика форм в рисунке мандалы

Каждая мандала – это композиция, состоящая из линий, символов и геометрических элементов, вызывающих изменения как на физическом, так и более тонком уровне. При проведении диагностики учитываются: толщина соединительных линий, нарисованные формы, символы.

Мандалы могут включать как извилистые, так и прямые линии. Первые обычно указывают на преобладание эмоций над разумом. Они тесно связаны с фемининностью. В отличие от извилистых линий прямые указывают на преобладание рационального начала.

Горизонтальная линия отделяет верхнюю часть от нижней, символизируя энергию материнского происхождения.

Вертикальная линия в мандале соединяет земной мир со священным и символизирует энергию, которая пронизывает все.

Существуют традиционное значение основных символов и форм составляющих мандалы, которые следует знать. Они представлены ниже:

Круг – означает целостность и защищенность, равновесие и порядок.

Крест указывает на нерешительность человека, часто символизирует союз сознательного и подсознательного, жизни и смерти, неба и земли. Крест в рисунке мандалы означает, что человек стоит на перекрестке путей, ему необходимо принять какие-то шаги и наметить новые цели.

Пятиконечная звезда говорит об уверенности в себе. Это универсальный символ защиты, свободы и эволюции, всего духовного и возвышенного.

Квадрат означает движение энергии, состояние открытости или закрытости, символизирует стабильность, равновесие, способность мыслить и преобразовывать дух и материю.

Треугольник. Его символика зависит от положения вершины. Так, если вершина треугольника направлена вверх, это означает стремление к созиданию, мужественность, силу жизни, движение, если вниз – разрушение.

Спираль указывает на развитие и динамику внутреннего процесса. Правовращающаяся спираль символизирует путь солнца и растущую луну, начало создания. Левовращающаяся спираль – символ регресса, несет энергию разрушения.

Свастика является символом действия и динамики, движется вокруг центра и поэтому символизирует жизнь. Аналогично спирали расположение ее концов указывает на значение направления движения. Различают правовращающуюся свастику и левовращающуюся.

Глаз в центре или в центре какой-нибудь фигуры на рисунке мандалы символизирует солнце, иногда – ясновидение.

Лабиринт – символ поиска собственного центра внутри себя. Именно в самом себе находится много различных ловушек и тупиков. Лабиринты появляются в рисунке мандалы тогда, когда человек начинает искать выход, когда появляется желание действовать, это одновременно и доступ к новым идеям.

Сердце символизирует любовь, счастье, признательность, волю, отвагу, просветление.

Различные изображения животных в рисунке мандалы – это отражение зрительного представления нашего бессознательного.

Изображение цветов в нарисованной мандале – символ весны и красоты, жизни и Вселенной.

Радуга – мост между небом и землей, рождение заново, выздоровление, целостность.

Солнце – Дух, божество, озарение, тепло, жизнь.

Луна – женственность, неосознанные силы, восприимчивость.

Лотос символизирует космос и человека: корень символизирует материальную жизнь, а стебель – астральную жизнь. Лотос часто рисуется в мандалах, и значение его зависит от количества лепестков. Так, в Индии лотос с восьмью лепестками считается центром, сравнимым с восьмью направлениями неба, а лотос с тысячей лепестков символизирует окончательное освобождение.

Символика чисел в рисунке мандалы

Дополнительно следует проанализировать особенности цветового оформления мандалы и числовые проявления. Числа связаны с повторяющимися элементами изображения (например, лепестки у цветка), а также с геометрическими фигурами. При этом можно использовать разные системы психологического анализа цвета и чисел, однако предпочтительнее те из них, которые рассматривают цвет и числа как одну из форм символической экспрессии.

1 – это число, символизирующее единство и происхождения жизни, это центр, из которого появляются созидательные проявления и в котором все силы объединяются в одно.

2 – это число есть символ полярности, пары: создание и воспроизведение, но также и разделения. Это число несовершенства и двойственности, в котором одна вещь противостоит другой.

3 – число, которое символизирует совершенство и целостность, означает движение, стимул, импульс.

4 – число, символизирующее реализацию, рациональность, поиск собственного места в жизни и признание.

5 – число, которое символизирует человека, ум и микрокосмос, а также четыре элемента, над которым возвышается пятый – дух.

6 – число, символ единства духа и материи, женского и мужского, а также баланс сил и материальность.

7 – число, символ целостности, пути к личному развитию. Согласно различным античным культурам, все существующее было создано всего за семь дней, и все бытие делится на семь частей, или центров сознания.

8 – число порядка и космоса, счастья и гармонии, совершенного порядка и симметрии, бесконечного, а также пути к духовному совершенствованию, возрождению и собственному «я».

9 – число, символизирующее небо, творческий ум, а также означает тройственность тройного, так как образовано тремя триадами.

10 – символизирует совершенство, единство и целостность, мораль и добродетель. В нумерологии число десять связано с единицей и началом.

11 – число, символизирующее противопоставления, неразрешимые конфликты и хаос.

12 – символизирует целостность, космический порядок, жизненный цикл природы.

13 – число, подразумевающее смерть и рождение, изменение и возрождение после конца.

Музыка при рисовании мандал

Музыка способна помочь в достижении наилучших результатов при работе с мандалой, поэтому при рисовании хорошо использовать как медитативную музыку, так и некоторые музыкальные произведения, которые помогут избавиться от дискомфортного настроения и ощутить более гармоничное состояние души. При рисовании мандал хорошо прослушивать музыку, соответствующую внутреннему состоянию человека. Например:

- при утомлении и нервном истощении хорошо слушать музыку «Утро» Грига, «Полонез» Огинского;

- при угнетенном, меланхолическом настроении: «К радости» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта;

- при выраженной раздражительности, гневности: «Хор пилигримов» Вагнера, «Сентиментальный вальс» Чайковского;

- при снижении сосредоточенности, внимания: «Времена года» Чайковского, «Лунный свет» Дебюсси, «Грезы» Шумана.

Прослушивая эти произведения при рисовании, человек будет настраиваться на гармонизацию и внутреннее умиротворение души, причем корректирующее действие будет происходить совсем незаметно. Таким образом можно получить истинное, и еще более полное удовольствие от творческой работы с мандалой.

Примеры и анализ рисунков мандалы

Рисунок мандалы является превосходным диагностическим материалом для оценки внутреннего состояния клиента.

Мне неоднократно приходилось видеть, как, рисуя мандалу, человек приоткрывал не только свои самые тайные желания, но одновременно освобождался от сильного внутреннего напряжения. Ниже приводится один из таких примеров (рисунок мандалы выполнен клиенткой цветными фломастерами).

Пример

Одинокая, симпатичная женщина лет сорока как-то обратилась за консультацией по поводу своего психологического и душевного состояния. Инна (так зовут женщину) больше года, как развелась с мужем, но в силу обстоятельств продолжает жить с ним под одной крышей. Это тяжело, но еще тяжелее для нее оказалась ее чувства и любовь к женатому мужчине. Их отношения длятся уже около года. Сначала все было хорошо, у нее была надежда, что мужчина женится на ней, но со временем их отношения стали меняться: мужчина (Алексей) все реже стал звонить ей, и они почти перестали встречаться. Психологически такие переживания больно переносить каждой женщине. Было видно, что Инна старается держать себя в руках, но все ее поведение, голос выдавали в ней глубокий, душевный стресс.



Рис. Мандала

По рисунку мандалы, который она нарисовала цветными фломастерами по моей просьбе, ее состояние стало очевидным. Если к рисунку присмотреться внимательнее, то можно увидеть в лепестках цветка застрявшие обручальные кольца. Изображение на рисунке бабочек означает ее подсознательное стремление к изменениям в жизни, а также и то, что женщина хотела бы вырваться из сложившейся ситуации. Видны инициалы имен женщины и мужчины, но они не находятся на очень близком расстоянии, а значит, так же обстоит дело и в жизни. Тем не менее, на рисунке Инна нарисовала солнце, а это значит, что в душе у нее есть еще надежда на изменение сложившейся ситуации. Рисунок мандалы открыл внутренний

мир женщины, ее переживания, которые и отразились на бумаге. Поэтому рисование мандал – это один из способов познать себя и разобраться в своих переживаниях, в своем внутреннем мире.

Инна, 40 лет

Большое значение для понимания рисунков мандал может иметь и серийное рисование, позволяющее видеть, какие изменения происходят в рисунках за определенный период времени. В этом случае при диагностике придается большое значение преобладанию или отсутствию того или иного цвета, так как, наряду с символами и знаками, цвета в рисунке мандалы могут отражать все переживания как прошлого времени, так и настоящего момента.

Рисунок мандалы никогда не следует рассматривать как нечто неизменное, потому что спустя какое-то время он может быть уже другим, отражая произошедшие изменения. Наглядно это можно увидеть из рисунков мандал одной моей клиентки на следующем примере.

Пример

Перед вами два рисунка мандал, выполненные цветными фломастерами пятидесятилетней женщиной через определенный промежуток времени. Первый рисунок мандалы она нарисовала до увлечения танцами, а второй – три месяца спустя, в фазе активных занятий. Сравнивая два рисунка, можно заметить, как поменялись символы, формы и цвета во втором рисунке. Так, в первом случае, мандала состоит из разных мелких геометрических фигур с острыми краями.



Рис. 1. Рисунок мандалы, выполненный цветными фломастерами пятидесятилетней женщиной до занятий танцами

Кроме того, есть изображения за ее пределами, что свидетельствует о неблагоприятном психологическом состоянии и тревожности женщины. Да и цвета первого рисунка выглядят более мрачными по сравнению со вторым.

Во втором рисунке можно увидеть уже совсем другую картину: появились новые символы больших размеров, например, глаз, и символ скрипичного ключа, который отражает тесную связь женщины с миром музыки и танцев яркие и насыщенные цвета. Так, желтый и синий цвета в рисунке мандалы говорят о ее хорошем самочувствии и настроении. Как рассказывает сама женщина, у нее повысилась интуиция после того, как она стала заниматься танцами. Она стала более активна и подвижна.



Рис. 2. Рисунок мандалы, выполненный цветными фломастерами той же женщиной через три месяца занятий танцами

Диагностические индивидуальные и групповые мандалы

1. Мандала «Цветочная поляна»

В психологической практике диагностические мандалы могут использоваться как в индивидуальной консультативной практике, так и в групповой. Такие мандалы имеют свое название и уже готовый рисунок внутри круга.

Далее приводится пример одной из самых популярных и информативных методик, применяемых при индивидуальном консультировании детей в возрасте от 4-х лет и более.

Применение ее предполагает: изучение семейного окружения, личностного ресурса ребенка, снятие эмоциональной напряженности, формирование установки позитивного отношения к себе, активизации бессознательного, актуализации чувств, развитие творческого потенциала.

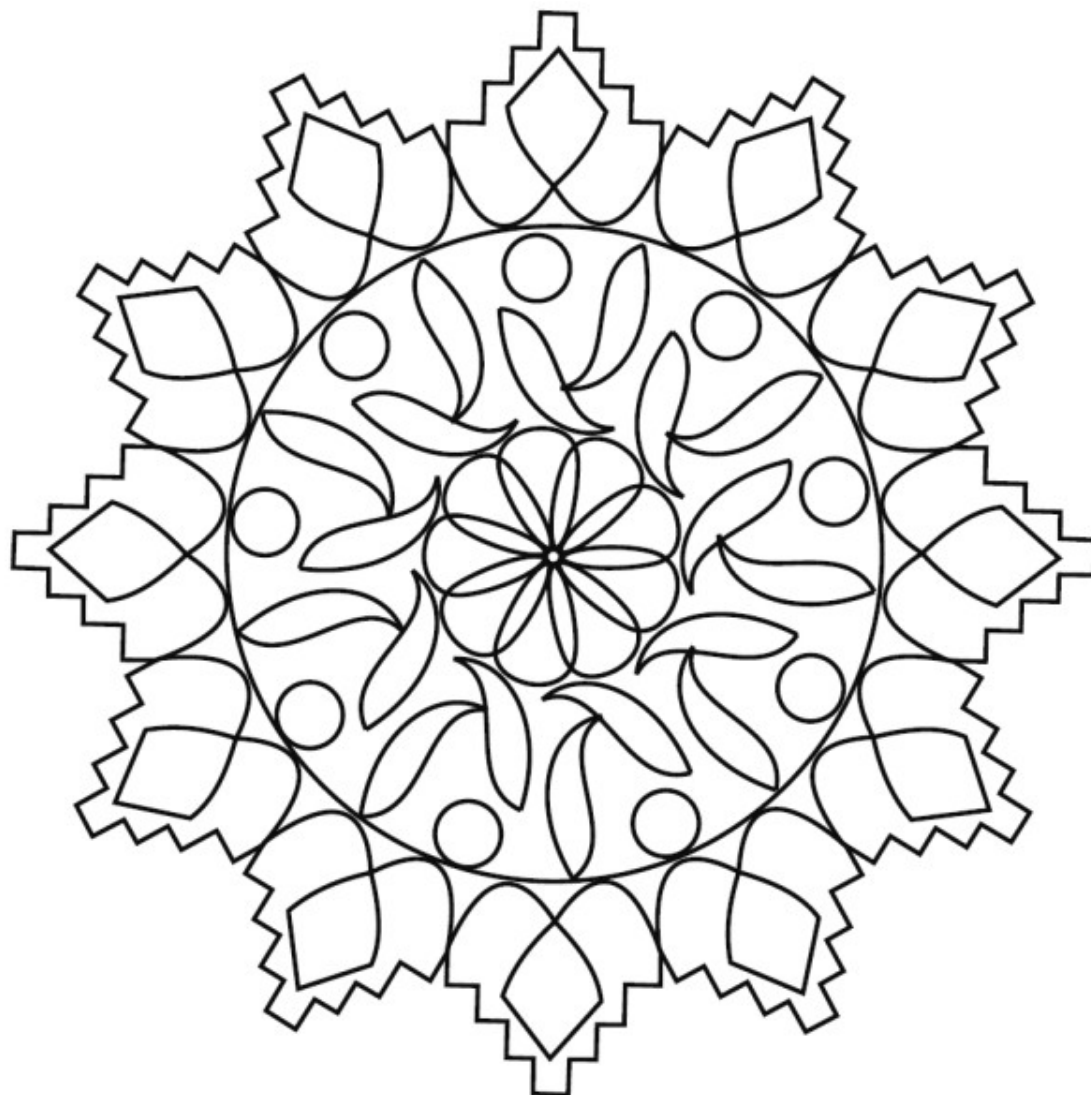
Задание

Для выполнения задания необходимо включить релаксационную музыку. Предложить ребенку краски, карандаши, пастель (по выбору), затем мандалу: «Посмотри, какой волшебный круг. Это волшебная поляна, на которой растет семья цветов. Найди самый главный цветочек в круге, который не похож на другие. Раскрась его. Посмотри: рядом с этим цветочком растут его близкие. Покажи, где цветок «мама», «папа», «сестра», «брат» и др. Раскрась их. Расскажи, какие это цветы. Кто еще есть на этой волшебной поляне (друзья, знакомые)? Что нужно для цветов, чтобы они были счастливы? Что мешает цветам на этой поляне?»

После окончания работы, ребенку необходимо предложить закрасить контуры (рамку): «Выбери цвет, который подходит для этой поляны. Почему ты выбрал этот цвет? Что он для тебя значит? Что ты сейчас чувствуешь?»

Интерпретация рисунка мандалы «Цветочная поляна»

При интерпретации рисунка мандалы особое внимание следует обратить на цвета, которыми ребенок ее раскрасил, на их сочетаемость и расположение относительно друг друга. Также особое внимание следует уделить центру мандалы (см. рис.), цвету рамки и тому, как включился ребенок в работу.



2. Групповая мандала

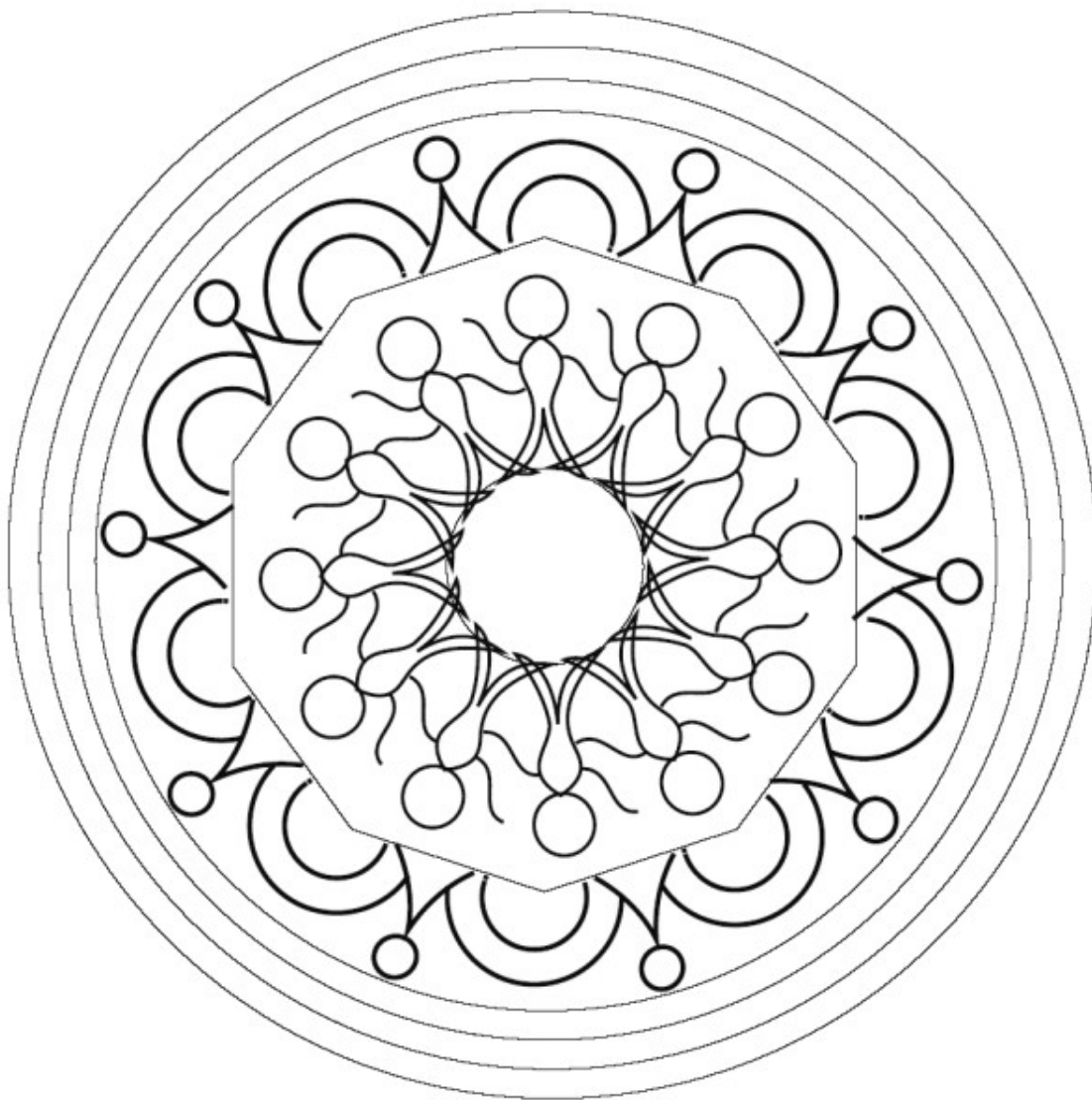
Применение групповой мандалы, которая приводится ниже, предполагает: гармонизацию внутреннего психологического состояния, снятие внутренней тревожности, активизацию работы бессознательного, актуализацию чувств, определение половой идентичности, изучение социальной ситуации развития (социометрия).

Задание

Необходимо включить релаксационную музыку. Предложить краски, карандаши, пастель (по выбору) испытуемого. «Заполни круг, начиная с середины. Что получилось? На что это похоже? Сейчас посмотри на волшебный круг: тут мальчики и девочки. Кто ты? Найди и раскрась себя. Нарисуй свое настроение (лицо). Посмотри, кто находится рядом. Кто это? Покажи, где находятся твои друзья. Расскажи о них. Раскрась своих друзей. Возле человечков нарисованы домики. Выбери дом, в котором ты живешь. Расскажи об этом доме. Какой этот дом? Что в нем есть хорошего, что плохого?» (Далее обсуждается образ дома, как в проективных методиках.) Выбери дома, в которых живут твои друзья, расскажи об этих домах. Какие они?

Интерпретация рисунка групповой мандалы

При интерпретации групповой мандалы прежде всего следует обратить внимание на центральный круг. Какой он по цвету, можно ли четко выделить «крест», или это целостное изображение? Выбор цвета (интерпретация по Люшеру, Кандинскому). Расположение выбранной фигуры «образ Я» (верх, низ). Кто находится рядом с фигурой, расстояние между членами семьи, друзьями. Прорисовку мимики. Анализ протокола высказываний ребенка.



3. Геометрическая мандала

Эта мандала может использоваться в работе с двумя-четырьмя испытуемыми при изучении детско-родительских отношений, тендерных, супружеских отношений, ситуации конфликта.

Задание

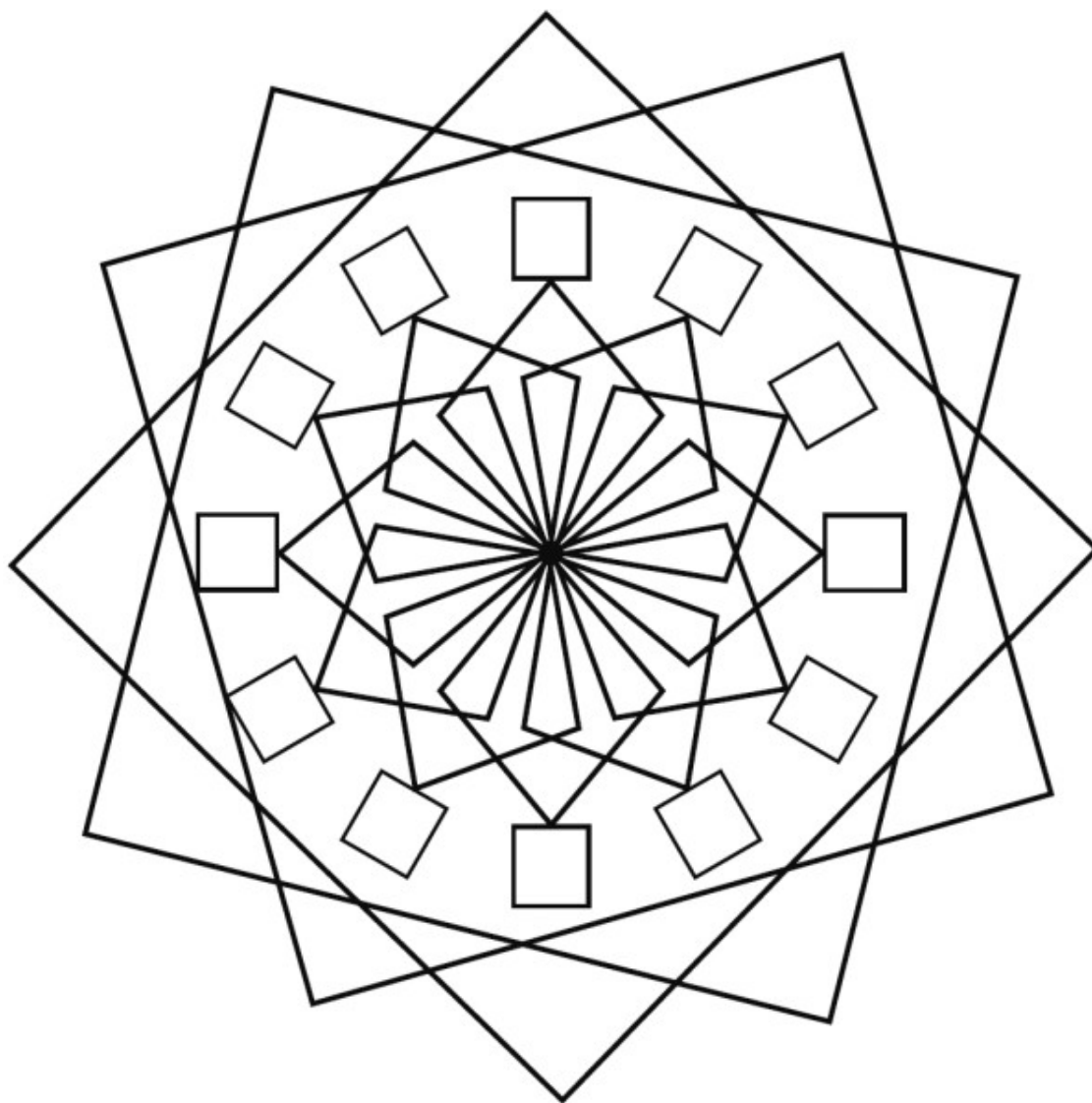
Необходимо включить релаксационную музыку, предложить карандаши, пастель (по выбору испытуемого).

«Сейчас вы будете делать совместный рисунок. Посмотрите, какой волшебный круг. На что он похож? (вопрос к каждому). Сейчас ты, начиная с середины, будешь заполнять этот круг волшебными карандашами. Покажи, какой кусочек круга ты будешь заполнять?»

Примечание: для детей младшего возраста при помощи считалки надо помочь выбрать кусочек круга, а более старшие испытуемые осуществляют выбор самостоятельно.

Интерпретация рисунка геометрической мандалы

Обращается внимание на крестообразные границы, на центральный квадрат, цвет, которым заполняются два центральных треугольника в этом квадрате, соподчинение или согласованность в действиях с другим испытуемым. Отслеживается выход за границы. Уточняется и анализируется, где расположен центр. Обсуждаются чувства. Осуществляется анализ вербальных реакций испытуемого.



Техники работы с мандалами

Техника «Волшебные краски»

Может проводиться в индивидуальном и групповом режиме.

Показания к применению:

снятие эмоционального напряжения; сенсорно-перцептивное развитие; развитие креативности.

Необходимые материалы:

гуашь; небольшие емкости (500 мл), количество которых должно быть равно количеству рисующих или цветов изготавливаемой краски; растительное масло; мука; клей ПВА; крупная соль; картон прессованный или любой другой очень плотный, из которого заранее следует вырезать круги.

Описание техники.

«Волшебная краска» изготавливается самими рисующими. Единицей измерения послужит ладошка изготавливающего краску. В емкость следует насыпать пригоршню муки, развести ее водой до состояния густой сметаны. Положить пригоршню или чуть меньше мелкой поваренной соли (она придаст работе сверкание). Затем налить в ладонь несколько граммов подсолнечного масла и добавить его к остальным компонентам. Отмерить несколько граммов клея и добавить его в емкость. Красящий пигмент – гуашь – смешать с получившейся массой. Каждый выбирает любимый цвет краски. От количества добавленной гуаши зависит тон краски, ее насыщенность.

При добавлении нового компонента в основу краски меняются сенсорные ощущения. В процессе смешивания компонентов можно попросить участвующих прокомментировать свои чувства.

Готовая краска выставляется в центр. Участвующие в этом своеобразном, почти алхимическом процессе берут круги из картона и создают рисунок в круге, причем делают это непосредственно руками, пальчиками. Соответствующая музыка только усилит эффект от работы.

Психолог в это время может отследить способы взаимодействия участников, их состояние и поведенческие реакции при изготовлении краски.

Когда мандалы будут готовы, целесообразно сделать выставку с комментариями участников.

Особенности психологического использования техники «волшебных красок» при создании мандалы

Эта техника носит терапевтический характер по многим причинам.

Во-первых, следуя классификации художественных материалов (по Л. Штейнхард), данные краски можно отнести к трехмерным художественным материалам, так как при нанесении красок на картон возникает рельефность, вызывающая ощущение объемного образа, который можно не только созерцать, но и потрогать. К тому же эти краски являются экологически чистыми, потому что в их основе мука, соль, вода, растительное масло.

Во-вторых, при смешивании всех перечисленных выше компонентов получается тесто. Оно, как глина и пластилин, являясь трехмерным материалом, воспринимается почти как

живое существо и вызывает у человека желание непосредственно с ним взаимодействовать. Человек погружает в тесто пальцы, словно прикасаясь при этом к телу. Мягкость и пластичность материала ассоциируются с интимностью контакта, телесными ощущениями и независимостью. Это взаимодействие безусловно может вызывать сексуальные переживания, возможно отвращение, брезгливость, страх, а с другой стороны – чувство удовольствия от работы с теплым эластичным материалом.

В-третьих, гуашь, используемая для создания «волшебных красок», – это продукт промышленного производства, двухмерный, пластичный, предполагающий использование кистей и непосредственную работу руками. Он активизирует фантазию, позволяет закрашивать поверхности и создавать более плотные среды. Гуашь требует более глубокого эмоционального погружения в работу, чем, например, фломастеры или карандаши.

Учитывая все характеристики составляющих «волшебных красок», можно предположить, что работа с ними не только доставит удовольствие, но и позволит приобрести новый сенсорный опыт или вспомнить хорошо забытое чувство маленького открывателя мира, который не боится новых ощущений.

Техника «Создание мандалы с помощью мозаики»

Показания к применению.

Эта техника рекомендуется для работы с детьми, которые предпочитают точность и лаконичность в работе, «экономны» в выражении чувств, которым трудно дается самовыражение с помощью художественного материала. Возможность контролировать процесс повысит у ребенка уверенность в себе и в своих силах.

Необходимые материалы:

плотный картон, мозаика, клей ПВА. Мозаичные элементы можно изготовить самостоятельно (из картона, дерева) или купить в магазине подходящую плоскостную мозаику с различными геометрическими формами, различных цветов.

Описание техники.

На поверхность круга приклеивают мозаику, в произвольном порядке подбирая цвет. Хорошо, если работа выполняется под музыку.

Подобные мандалы легко разобрать и построить заново. Над мозаичными элементами как над художественным материалом ребенок обладает большим контролем, чем над текучими красками.

Техника «Создание мандалы с помощью трафаретов»



Показания к применению.

Данная техника подходит для работы с детьми дошкольного возраста, детьми, имеющими особенности психофизического развития, или с детьми и взрослыми, желающими просто развить фантазию и воображение. Возможность контролировать процесс повысит у ребенка уверенность в себе и в своих силах.

Работа с трафаретами обеспечит создающим мандалу определенный контроль над художественными материалами и приспособлениями, что благотворно скажется на эмоциональном состоянии людей тревожных, расторможенных, импульсивных и позволит развить у них саморегуляцию.

Необходимые материалы:

изготовить трафареты (см. фото) можно из плотного картона, фанеры или соответствующего твердого плоского материала.

Описание техники.

При помощи трафаретов создать рисунок, а затем раскрасить, выбирая предпочитаемые цвета, структурируя их, тем самым приводя в порядок собственные мысли и чувства на символическом уровне.

Техника «Куски пирога»

Техника предназначена для групповой работы с детьми дошкольного и школьного возраста.

Показания к применению:

развитие невербальных навыков общения, групповой сплоченности; развитие толерантности по отношению к аутсайдерам в группе; развитие фантазии, воображения.

Необходимые материалы:

большой лист бумаги в виде круга, который может быть разрезан на сектора по количеству рисующих; разнообразные художественные материалы: «волшебные краски», гуашь, пастель, акварель, карандаши.

Описание техники.

Каждому участнику процесса создания групповой мандалы выдается один сектор круга для дальнейшего создания на нем рисунка. Каждый рисует то, что хочет, не договариваясь с другими об общей теме. Из разрисованных секторов, если они были разрезаны, выкладывается круг и демонстрируется группе. Участники могут высказаться по поводу своих чувств и впечатлений, возникших в процессе работы.

Психотерапевтические возможности техники:

сам символ круга, используемый в работе, играет объединяющую и поддерживающую роль для группы, а его деление на сектора обеспечивает неизбежность границ для тревожных, неуверенных в себе участников. Это позволяет ощутить безопасность при работе или выступает ограничителем пространства для слишком активных ребят, стремящихся постоянно нарушать личностное пространство других. О сплоченности и слаженности группы можно будет судить по таким параметрам, как похожий выбор колористики отдельных секторов, схожесть в теме нарисованного, гармоничный подбор в раскладе секторов круга.

Не вписывающиеся в общую гармонию сектора круга могут свидетельствовать о противопоставлении их авторами себя группе, об ощущении себя аутсайдерами в группе, а тематика рисунков и комментарии их авторов подскажут причины сложившейся ситуации и, возможно, пути выхода из нее.

Техника «Медитации на песке»

Показания к применению:

развитие способности к сосредоточению; сенсорная стимуляция; накопление кинестетического опыта; эмоциональная гармонизация и релаксация.

Данная техника может быть интересна как один из вариантов работы в рамках песочной терапии. Применима для работы как с ребенком, так и со взрослым. Как и любые другие игры с песком, эта техника также обладает психопрофилактической ценностью. Созданные на песке и из песка, мандалы могут получиться рельефными, чему способствует свойство влажного песка.

Необходимые материалы:

поднос с песком; различные формочки, лопаточки, трафареты из плотного плоского материала с уже готовыми формами мандал; различные предметы, оставляющие интересные следы на песке; кувшин с водой; предметы для украшения мандалы (камешки, ракушки, бусины, монеты, пуговицы, косточки, семена и др.).

Описание техники.

Создающий мандалу на песке рисует в песочном подносе круг и затем украшает его различными предметами. Из влажного песка можно вылепить различные элементы круга, а затем приступить к их декорированию.

Естественно, работа над созданием песочной мандалы будет лучше протекать под соответствующую музыку. Если у специалиста имеется возможность организовать рабочее пространство одновременно для нескольких участников, то можно провести групповой сеанс создания мандал.

Создающим мандалы можно рассказать о тибетских монахах, об их ритуале создания мандал из различного песка, что придаст всей работе колорит некой священной общности.

Создание мандалы с использованием природного и бросового материала



Показания к применению:

развитие креативных способностей, релаксация.

Действия напоминают игры с мозаикой. Детям очень нравится подобная работа.

Необходимые материалы:

круги разных размеров из плотного упаковочного картона, клей ПВА и различный бросовый материал: камешки, ракушки, бусины, монеты, пуговицы, косточки, семена, бисер и др.

Описание техники.

Клей ПВА следует наносить густым слоем на поверхность картона, затем выкладывать узор из мелких предметов. При высыхании клей становится прозрачным, поэтому эстетика работы не нарушается. Это следует объяснить тревожным детям, так как неэстетический вид работы может расстроить их и лишить желания продолжить дальше. Следует отметить, что данная работа под силу детям с особенностями психофизического развития. На фото представлены мандалы, выполненные детьми, имеющими множественные нарушения в развитии.

Создание мандалы из соли

Показание к применению:

Развитие мелкой моторики, концентрации, устранение гиперактивности.

Необходимые материалы:

соль, акварельные краски, картон, клей ПВА.

Описание техники.

Соль предварительно окрашивается в разные цвета акварелью, а затем высыпается на картон, смазанный клеем ПВА, или на чистый картон. Эта техника также напоминает ритуальное создание мандал из песка тибетскими монахами. Она требует высокого сосредоточения, тишины, четкости в концентрации и моторной силы движений, особенной регуляции дыхания, что полезно для детей активных, у которых имеются проблемы с саморегуляцией и самоконтролем.

Любой из этих сеансов создания мандалы можно закончить медитацией под музыку. Если работа проводится в группе, мандалы всех участников стоит поместить в определенное место для всеобщего обозрения, чтобы все могли увидеть рисунки других участников группы, посмотреть, как разнообразны внутренние миры других, чем отличаются они друг от друга.

«Медитировать – значит познавать свою сущность. Наше «я», обращаясь к цвету и форме, создает зрительные образы, связанные с нашим внутренним миром. Мы сосредотачиваемся на игре с линией, цветом и формой и не только получаем удовлетворение от процесса творчества, но и занимаемся своего рода медитацией. Новые непривычные возможности игры с малым числом элементов упорядочивают мысли, выстраивают их в ровный ряд, помогают работе интуиции, активизируют фантазию и воображение. Почти неизбежное очарование цвета и форм приводит к определенному выводу: формы узора рисунка отображают глубинные структуры внутреннего мира человека. А мы сами придаем им точное значение».

Если ребенку его работа не нравится, необходимо помочь ему осознать, что в данный момент его творческое самовыражение важнее, чем эстетика работы. Осознание ребенком того, что в следующий раз он может создать другую мандалу, что сам процесс создания мандалы – просто увлекательная игра, будет способствовать появлению уверенности в себе, обретению спокойствия и согласия с миром и с самим собой, возникновению желания снова поиграть с «волшебным» кругом, который преображает и вдохновляет.

Рисуем собственную мандалу

Когда мы рисуем круг, то обычно сосредотачиваем в нем то, что чувствуем, думаем, желаем, потому что находимся наедине с бесконечной энергией созидания. Мы находимся как бы внутри круга. Причем пространство внутри круга, которое мы заполняем, воспринимается нами как проекция собственной психической структуры, а пространство за линией круга – как окружающий нас мир.

Кроме того, рисование круга может быть чем-то вроде рисования защитной замкнутой линии вокруг физического и психического пространства, которое мы неосознанно и чаще всего идентифицируем с самим собой.

Мандала из-за ее концентрической структуры способствует восстановлению спокойствия и гармонии в душе, это в то же время и своеобразная матрица на восстановление нашего здоровья, на решение любых проблем, на защиту и расширение сознания и открытие в себе новых способностей. Кроме того, как подчеркивал Гроф, многие люди, систематически рисовавшие мандалы, лучше понимали свои необычные способности и успешно их интегрировали.

С чего начать рисование собственной мандалы?

Возьмите лист белой бумаги, циркуль, карандаш, ластик. Затем начертите круг с помощью циркуля, транспортира или какого-то круглого предмета, например, блюдца. Вы можете разбить круг на четыре, шесть, восемь и т. д. частей. У вас получится круг с несколькими секторами, но можете сразу начать рисовать в круге, делая слегка видимый набросок простым карандашом различных линий, форм, узоров, символов.

Если вы впервые рисуете мандалу, не стремитесь к сложным и замысловатым формам, а начните с самого простого. Например, квадрата, вписанного в круг. Или не разбивайте круг на сектора, а рисуйте свободно и произвольно в круге рисунок, который будет выходить из вашего подсознания. Правильнее всего свой рисунок начинать по направлению внутрь, но можно начать рисовать также изнутри наружу. То направление, которое вы выберете, должно всегда оставаться неизменным, что будет способствовать выработке определенного навыка в рисовании мандал и порядка в душе. Главное в процессе рисования: не ограничивайте свое воображение и рисуйте свободно, не контролируя сам процесс создания рисунка.

После того как набросок простым карандашом будет сделан, выберите для себя, чем вы будете мандалу раскрашивать, – цветными карандашами, фломастерами, акварельными красками или пастелью. Не забывайте, от вашего выбора будет зависеть яркость или мягкость цветов на рисунке, даже то, получится он именно таким, каким вы задумали его нарисовать, или нет. Для кого-то, возможно, рисовать пастельными мелками покажется сложно, а будет легче и увлекательнее сделать это цветными карандашами, фломастерами или акварельными красками. Тогда ими и рисуйте. Самое главное, свой рисунок мандалы выполняйте с большим удовольствием, произвольно и свободно, но в тоже время старайтесь не выходить за границы круга. И не забывайте о позитивном настроении, которое окажет значительное влияние на ваш рисунок, наполнив его светом и энергией, которую он в дальнейшем будет излучать. Никогда не забывайте об этом, как и о том, что нет определенных правил рисования мандал. Рисуйте в круге все, что будет выходить из вашей души и сердца. По окончании работы дайте мандале название.

Нарисованный рисунок мандалы, если он вам нравится, можно вставить в рамку и повесить на видное место, что украсит вашу комнату.

Список литературы

1. Остер Д., Гоулд П. Рисунок в психотерапии. – М., 2005.
2. Шевченко М. А. Я рисую успех и здоровье. Арттерапия для всех. – СПб: Питер, 2007.
3. Копытин А. И. Тест «Нарисуй историю». – СПб: Речь, 2003.
4. Ибадов Я. Психография как метод всестороннего развития новой личности. – Тюмень: Истина, 2007.
5. Кожохина С. Растем и развиваемся с помощью искусства. – СПб: Речь, 2006.
6. Остроумова М. Г. Белоконов Е. Г. Практикум по арттерапии. / Сборник игр, техник и упражнений. – Краснодар: КРИА, 2005.
7. Преображенская Н. Тесты для вас и ваших детей. Ваши творческие способности. Занимательные упражнения в самопознании. – Екатеринбург: У-Фактория, 2004.