

упражнение очень полезно при утомлении глаз, вызванном школьными уроками, чтением, помогает улучшить зрение при близорукости.

Последнее упражнение заключается просто в поднимании бровей. Помни о том, что глаза остаются закрытыми, а ты поднимаешь брови как можно выше, будто сильно-пресильно чему-то удивился. Готов? Начали. Подними брови высоко... Еще выше. Подержи так — и расслабь. (Повторяем 1 раз.) Теперь прочувствуй полное расслабление твоего лица. (Пауза 15 секунд.)

(6)... Теперь снова направь свое внимание на дыхание, почувствуй, как с каждым вдохом (психотерапевт говорит синхронно с вдохами пациента) приятная свежесть, прохлада... вливаются через твои ноздри, дыхательные пути в легкие... принося с собой бодрость, энергию, здоровье... Грудная клетка расширяется, расширяется... А с каждым выдохом (эта фраза говорится частями, синхронно с выдохами пациента)... живот опускается... теплая воздушная струя выходит... через дыхательные пути, ноздри... ты можешь представить ее как облачко пара... которое отделяется от тебя... унося все болезни, тревоги... и тает, растворяется... Остается только чувство уверенности, приятного покоя...

(7)... А сейчас перейдем к работе с внутренними органами. Сделай спокойный глоток слюны и проследи, как теплая волна проследит в глубине твоей шеи... груди... живота (с 5-секундными паузами)... В верхней части живота появилось приятное тепло, и это тепло, подобно кругам от камня брошенного в воду, расходится по всему животу, по всему телу... Живот прогреет приятным глубинным теплом.

...Теперь ты расслабил основные мышцы своего тела. Для того чтобы убедиться в том, что они расслаблены, я вернусь назад и перечислю мышцы, которые мы перед этим напрягали и расслабляли. Когда я буду называть их, дай им расслабиться еще сильнее. (Вновь кратко называю основные группы мышц, предлагая ребенку представить, как будто волна сильного тепла охватывает их, на этом фоне произносим формулу внушения.)

ДЕТСКИЙ РИСУНОК: ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИЕ И ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

ИЗОБРАЗИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РЕБЕНКА КАК ПОКАЗАТЕЛЬ УРОВНЯ ЕГО ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Почему дети рисуют? На этот сакраментальный вопрос специалисты различного профиля дают различные ответы.

Психофизиологи полагают, что детские рисунки — четкое отражение этапов развития зрительно-пространственно-двигательного опыта ребенка. Так, дети до 6 лет не признают пространственного изображения, рисуя только вид спереди или сбоку.

По мнению нейрофизиологов, детское рисование способствует согласованности межполушарного взаимодействия.

Для клинических психологов важна связь рисования с мышлением и речью. Осознание окружающего происходит у ребенка быстрее, чем накопление слов и ассоциаций, и рисование представляет ему возможность в образной форме выразить то, что он знает и переживает, несмотря на нехватку слов. Дети, как правило, рисуют не предмет, а свое обобщенное мнение о нем, обозначая индивидуальные черты лишь символическими признаками. Недаром выдающийся отечественный психолог Л. С. Выготский назвал детское рисование «графической речью» (1984).

К подростковому возрасту рисование, по-видимому, истощает свои биологические функции, его адаптивная роль снижается. Подросток переходит к более высокому уровню абстрагирования, на первые позиции выдвигается слово, позволяющее с гораздо большей легкостью, чем рисование, передавать сложность событий и отношений.

Мушкетер С.Н. Кемпелескич, психотерапевт
девушки и подростки. - 2-е изд.
испр. и доп. - М.: Биб. наука,
2001-199 (4-10 славя)

СТАДИИ РАЗВИТИЯ ДЕТСКОГО РИСУНКА

Самая ранняя стадия — стадия лишенных смысла штрихов (стадия «марания», «каракулей»). Стадию «каракулей» считают сходной с гулением ребенка, которое возникает в процессе овладения ребенком «звуковой материей», из которой формируется речь.

Центральный мотив детских рисунков — человеческая фигура (приблизительно с 3,5 лет). В 3—4 года на детских рисунках появляется «головоногий человек». После 5 лет происходит переход к двумерному рисунку: туловище в виде круга, овала, треугольника или четырехугольника, голова непосредственно соединена с туловищем; ноги — далеко друг от друга. В 6 лет прибавляются какие-то детали, как уши, волосы. К 7 годам можно наблюдать упрочнение пропорций детского рисунка. Ноги помещаются ближе друг к другу, руки присоединяются в правильное место на высоте плеч, появляется намек на шею (как простое точное звено, ее контурная линия не исходит от линии головы или туловища). В 8 лет можно наблюдать переход от рисунка анфас к частичному или полному профилю. Совершенствуется изображение ног (сходятся в тазе). С 9 лет возникает попытка изобразить на рисунке движение. Рисунки все еще остаются плоскостными. В 10—11 лет ребенок делает попытку перспективного изображения окружающего мира, что отражает его возросший зрительно-пространственно-двигательный опыт (Шванцара и соавт., 1978).

Условно можно различить два типа детей-рисовальщиков:

конструкторы — рисующие аналитически, формирующие фигуру из частей, рисующие скорее то, что знают, а не то, что видят;

наблюдатели — воспринимающие очертания и точные пропорции фигур.

ОТРАЖЕНИЕ В РИСУНКЕ НАЛИЧИЯ У РЕБЕНКА ОРГАНИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИИ ЦНС

Г.О.Й. Шванцара и соавт. (1978), надежно коррелируют с клинически подтвержденными органическими неврологическими синдромами: наклон фигуры $> 95^\circ$ или

< 85°; двойные линии; прерывистые линии; трясущиеся линии (проявление дрожания); неприсоединенные линии.

Безусловно, отдельные признаки «органичности» могут быть и в рисунках здоровых детей, однако наличие двух и более признаков — патогномичное явление.

ОСОБЕННОСТИ РИСУНКОВ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

При глубокой умственной отсталости (идиотии) абсолютно исключено рисование даже в стадии «каракулей», т. е. та деятельность, которая способствует развитию ориентировочной активности у нормальных детей раннего возраста.

При умеренной умственной отсталости (имбецильности), при которой характерно грубое нарушение познавательной активности, моторное и речевое недоразвитие, отмечается чрезвычайная пассивность при рисовании. Без надлежащего обучения графические возможности не переходят стадию «каракулей» (и даже каракули такие дети не соотносят с реальными предметами).

Даже при специальном обучении дети с умеренной умственной отсталостью не в состоянии сразу повторить простые движения, нарисовать линию. Сложное изображение, требующее нескольких различных движений, им вообще не удастся (Шванцара и соавт., 1978).

При легкой умственной отсталости наблюдаются упрощенность рисунков в сравнении с рисунками нормальных детей того же возраста, неслучайное следование усвоенным графическим шаблонам. В целом изобразительная деятельность умственно отсталых детей не возникает и не развивается без специального обучения, тогда как у нормальных детей она возникает, и развивается спонтанно.

ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ РИСУНКОВ ДЕТЕЙ С ЭНДОГЕННЫМИ ПСИХИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

При аффективных расстройствах и ранней детской шизофрении характерны:

незавершенность в изображении предметов и действий;
резкая деформация рисунка;
увеличение анатомических частей;
вычурность, разорванность в изображении;
патологическое влечение к изображению определенных предметов;

парадоксальность в изображении героев сюжета и т. д. (Болдырева, 1974).

При эпилепсии детского и подросткового возраста типична избыточная детализация рисунка (Гиляровский, 1954).

РИСУНОК — ОТРАЖЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ И МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ РЕБЕНКА И ПОДРОСТКА

Американским психологом Марсеном Маховер (Machover, 1949; цит. по Кратег, 1977) была проведена огромная работа по анализу детских рисунков в сопоставлении с клиническими данными. Его был выделен ряд признаков интерпретации рисунка человека, касавшихся личностных особенностей. Согласно психоаналитической концепции, оперируя с определенным материалом, человек проецирует на него особенности своего внутреннего мира. Изображая человека, испытуемый неосознанно идентифицируется с ним и наделяет его чертами, которые могут быть рассмотрены как индикаторы его собственных личностных свойств.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РИСУНКА ЧЕЛОВЕКА ПО МАРСЕНУ МАХОВЕР

Голова (в понимании детей начиная с 3 лет) — средоточие ума, а также волевого управления. Наделение фигуры маленькой головой свидетельствует о переживании ребенком своей интеллектуальной неадекватности (что не обязательно связано с низким уровнем интеллекта, а, скорее, с низкой самооценкой).

Нечеткое изображение головы — показатель застенчивости, робости. Если голова изображается в послед-

ную очередь, возникает предположение о наличии межличностных конфликтов.

Шея — связующее звено между сферой контроля (головой) и сферой влечений (телом). Шея появляется в детских рисунках не сразу. Сначала ребенок рисует голову, непосредственно «приклеенную» к туловищу, и лишь постепенно (после 7 лет и то не у всех) возникает шея — символ способности к рациональному самоконтролю.

Чрезмерно крупная шея сигнализирует об осознании телесных, бессознательных влечений и стремлении их контролировать. Длинная тонкая шея — свидетельство астенических черт личности. Толстая короткая шея — уступки своим желаниям, выражение неподавленных импульсов.

Крупные плечи отражают ощущение большой силы, а мелкие — наоборот, малоценности, ничтожности при себе не только в физическом плане. Угловатые плечи — свидетельство чрезмерной осторожности, повышенной тревожности. Покатые плечи отражают сниженный жизненный тонус, уныние, иногда чувство вины.

Туловище — средоточие жизненных сил. Угловатое или квадратное туловище свидетельствует об уверенности, слишком крупное — о наличии неудовлетворенных потребностей, необычно маленькое — симптом низкой самооценки.

Детально прорисованное **лицо** — свидетельство сильной озабоченности отношениями с другими, своим внешним видом.

Отдельные детали лица также имеют символическое значение. Подчеркнутый подбородок — потребность в доминировании. Слишком крупный подбородок — стремление компенсировать внутреннюю неуверенность.

Крупные или слишком подчеркнутые **уши** часто отмечаются в рисунках детей, особо чувствительных к критике. Маленькие уши или отсутствие ушей — стремление отстраниться, «заглушить» критику.

Большие расширенные **глаза** — тревожность, беспокойство, потребность в защите (недаром поговорка гласит: «У страха глаза велики»). Глаза-точечки, щелочки — стремление к психологической зависимости от окружающих.

Оскаленный **рот** отражает склонность к вербальной агрессии (особенно если четко обозначены зубы). Рот наподобие клоунского — вынужденная приветливость, неадекватные чувства. Персонаж безо рта или со рта-точечкой, щелочкой — нарушение вербальной коммуникации.

Слишком длинные **руки** — отражение амбициозных стремлений (сравним выражение: «У них руки длинные»), очень короткие руки — ограниченность стремлений, ощущение неадекватности. Руки, изображенные близко к телу, могут выражать внутреннее напряжение. Руки за спиной или в карманах — чувство вины; неясно очерченные руки — неуверенность в себе, скованность в социальных контактах; широкий размах рук — интенсивное стремление к действию (если пальцы сжаты в кулаки — открытый протест).

Четко прорисованные **ноги** — отражение чувства уверенности (недаром об уверенном в себе человеке говорят: «Он твердо стоит на ногах»). Непропорционально длинные ноги — сильное стремление к независимости. Чем больше площадь опоры у ног, тем тверже ощущение надежности. Если рисунок начат с ног — это свидетельство боязливости.

Видимые отношения пропорций по отношению к правой и левой сторонам свидетельствуют об отсутствии внутреннего равновесия, причем искажения, идущие по правой стороне изображаемого человека, отражают проблемы взаимоотношений с миром социальных норм и тех людей, которые их воплощают для ребенка.

Г. Ф. Еляускайте (1987) выделяет следующие симптомы комплексы, отражающие эмоциональное состояние ребенка:

- 1) незащищенность, проявлением которой служит расположение рисунка в самом верхнем или нижнем углу листа;
- 2) чувство неполноценности (очень маленький размер рисунка, отсутствие или непропорционально короткие руки, отсутствие ног, руки и т. п.);
- 3) трудности общения (отсутствие основных деталей лица, схематичный рисунок человека, руки в оборонительной позиции, «отвернувшийся» человек и т. п.).

РИСУНОК СЕМЬИ КАК СРЕДСТВО ДИАГНОСТИКИ ВНУТРИСЕМЕЙНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

Одной из главнейших и наиболее часто используемых в клинической практике рисуночных психодиагностических методик является рисунок семьи.

Данная методика представляет собой процедуру, отражающую восприятие ребенком своего места в семье, его отношение к семье в целом и к отдельным членам семьи (Беляускайте, 1987).

Для исследования необходимы лист белой бумаги, набор цветных карандашей, резинка.

Инструкция, даваемая ребенку: «Нарисуй, пожалуйста, свою семью». Ни в коем случае нельзя объяснять, что обозначает слово «семья», так как этим искажается сама суть исследования. Время выполнения задания не ограничивается.

В процессе выполнения задания, если оно проводится в кабинете психотерапевта, следует отмечать последовательность рисования; паузы более 15 секунд; стирание деталей; спонтанные комментарии ребенка; эмоциональные реакции и их связь с изображаемым содержанием.

После выполнения задания в процессе беседы надо задать ребенку следующие вопросы.

1. Скажи, кто тут нарисован?
2. Где они находятся?
3. Что они делают? Кто это занятие придумал?
4. Им весело или скучно? Почему?
5. Кто из нарисованных людей самый счастливый? Почему?
6. Кто из них самый несчастный? Почему?

Интерпретация рисунка условно подразделяется на три части: анализ структуры рисунка; интерпретация особенностей графической презентации членов семьи; анализ процесса рисования (Романова, Потемкина, 1992).

Как правило, ребенок, испытывающий эмоциональный дискомфорт в семье, рисует полную семью. Искажение реального состава семьи заслуживает пристального внимания, так как за этим почти всегда стоит эмоциональный конфликт, недовольство семейной ситуацией.

Крайние варианты представляют собой рисунки, на которых вообще не изображены люди или изображены только не связанные с семьей люди.

За такими реакциями чаще всего кроются: травматические переживания, связанные с семьей; чувство отверженности, покинутости; аутизм; высокий уровень тревожности; плохой контакт с исследуемым ребенком.

Чаще приходится сталкиваться с менее выраженными отступлениями от реального состава семьи.

1. Уменьшение состава семьи. Дети забывают нарисовать тех членов семьи, которые для них менее эмоционально привлекательны, с которыми сложились конфликтные отношения. Не рисуя их, ребенок как бы разряжает неприемлемую эмоциональную атмосферу семьи, избегает связанных с ними негативных реакций.

Наиболее часто в рисунке отсутствуют братья и сестры, что связано с ситуацией «облигатного соперничества». Ребенок таким образом из символической ситуации «монополизирует» недоступные любовь и внимание родителей.

2. Иногда вместо реальных членов семьи ребенок рисует маленьких зверушек. Всегда следует выяснить, с кем ребенок их отождествляет (чаще всего так рисуются братья и сестры, чье влияние в семье ребенок стремится уменьшить).

3. Случаи, когда ребенок не рисует себя или, наоборот, вместо семьи изображает только себя, свидетельствуют об отсутствии чувства общности в семье.

4. Увеличение состава семьи связано с неудовлетворенными в семье психологическими потребностями ребенка (часто встречается в рисунках единственных в семье детей).

5. Рисование дополнительно к родителям (или вместо них) не связанных с семьей взрослых указывает на поиск ребенком человека, способного удовлетворить его потребность в близких эмоциональных контактах.

Расположение членов семьи на рисунке указывает на психологические особенности взаимоотношений в семье.

Индикаторы психологического благополучия в семье — сплоченность членов семьи, рисование их с со-

единенными руками, объединенность в общей деятельности.

Показатели низкого уровня эмоциональных связей — разобщенность членов семьи, их удаленность друг от друга. Группировка членов семьи в рисунке иногда помогает выделить психологические микроструктуры семьи, коалиции. Индивидуальные особенности каждой нарисованной фигуры свидетельствуют об отношении ребенка к конкретным членам семьи. Хорошие эмоциональные отношения с человеком сопровождаются позитивной концентрацией внимания на его рисовании, что в результате отражается в большем количестве деталей тела, декорировании, использовании разных цветов. С другой стороны, негативное отношение к человеку ведет к явной схематичности его изображения.

О восприятии ребенком значимости членов семьи можно судить на основе сравнения величины фигур. Поскольку для ребенка (как и в архаическом искусстве Древнего Египта и Вавилона) величина фигуры выступает средством выражения значимости.