

ГРУППОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ И ПОВЕДЕНЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ЦЕЛЬ ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Цель групповой психотерапии, по мнению А. И. Захарова (1998), состоит в восстановлении психического единства личности и нормализации межличностных отношений.

Одна из важнейших задач групповой психотерапии связана с эмоциональным отреагированием конфликтных ситуаций в группе и ослаблением угрожающих образов в сознании посредством их условного изображения в игре.

ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ В ДЕТСКОМ И ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Показаниями для групповой психотерапии в детском и подростковом возрасте А. И. Захаров (1979, 1982, 1995) считает характерологические и аффективные нарушения, возникшие или обострившиеся при длительном течении невроза, обусловливающие проблемы в межличностных отношениях и препятствующие выздоровлению в процессе индивидуальной психотерапии: неадекватный (несоответствующий ситуации) уровень притязаний; эгоцентризм, неустойчивость самооценки; излишняя застенчивость, скованность и неуверенность в общении, тревожно-мнительные черты характера; фобические реакции и т. д.

Противопоказаниями для групповой психотерапии считаются: отрицательное отношение ребенка (подростка) или его родителей к лечению; выраженные расторможенность и агрессивность; сниженный интеллект.

ПРИНЦИПЫ ПОДБОРА ДЕТЕЙ ДЛЯ ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Клинико-психологические критерии формирования детско-подростковой группы (Захаров, 1982, 1998) следующие:

1) разноплановость структуры группы при клинической и психологической совместимости ее участников (в группе воспроизводятся условия, напоминающие общение больных в жизни; включаются в состав дети с разной тяжестью заболевания, разными возрастом, полом, темпераментом и т. д., поскольку группа — модель жизненных отношений).

2) необходимое условие — закрытый характер группы и отсутствие повторных больных.

При необходимости повторного лечения детей, прошедших первый цикл групповых занятий, целесообразно включать в состав «продвинутых» групп.

В клиническом отношении совместимы дети и подростки с тревожно-фобическими нарушениями, обсессивно-компульсивным расстройством. Трудносовместимы между собой больные с диссоциативными расстройствами, так как группа из них практически неуправляема ввиду эмоциональной расторможенности и амбициозности ее членов.

Больные с тикозными расстройствами вне зависимости от механизма их происхождения и выраженности оказывают неблагоприятное индущирующее действие на остальных, поэтому лучше заниматься с ними в отдельной группе.

В группе не должны преобладать больные с тяжелым течением заболевания, массивными органическими наслоениями и гиперактивностью.

Желательно включить в группу нескольких хорошо курабельных больных, создающих благоприятный психотерапевтический климат.

Основные нормативы, которыми целесообразно руководствоваться при проведении групповой психотерапии у детей и подростков, приведены в табл. 2.

Таблица 2. Основные нормативы при групповой психотерапии детей и подростков (по Захарову 1982, 1998; Walsh, 1997)

Возрастные границы, отражающие примерно одинаковый уровень социализации детей, лет	4—5	5—7	7—9	9—11	11—14
Оптимальная численность детей в группе	4	4—6	6	6—8	8—10
Продолжительность групповых занятий (в минутах)	45	45—60	60	60—90	90

ФАЗЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ГРУППЫ

Процесс групповой динамики в психотерапии состоит из ряда последовательных фаз.

В первой фазе (ориентация группы) происходит эмоциональное объединение детей и появление у них однородных устремлений. В этой фазе возможно возникновение критического периода в жизни группы — ее эмоционального расторможения.

Во второй фазе (дифференциация группы) оформляются статусные различия, симпатии и антипатии детей. В данной фазе возможно появление другого критического периода, обусловленного отражением в группе конфликтных позиций детей в жизни.

В третьей фазе (интеграция группы) отмечается стабилизация ее структуры, сплочение детей и развитие коллективных взаимоотношений (Захаров, 1982).

ПРИМЕРНЫЙ СЦЕНАРИЙ ВЕДЕНИЯ ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ГРУППЫ

Примерный сценарий состоит из 12 групповых занятий. Упражнения рассчитаны на детей и подростков различного возраста (приблизительно от 8 до 14—15 лет). Предложенная структура групповых занятий не должна быть совершенно неизменной. Можно привлекать начинающих психотерапевтов не придерживаясь сценария, «яко слепой стены».

Психотерапевт должен чутко улавливать эмоциональное состояние группы, не допускать натянутых пауз между упражнениями, проводить занятия на высоком эмоциональном подъеме, что позволяет добиться положительной клинической динамики и способствует личностному росту участников группы.

Началу групповой психотерапии предшествует индивидуальная консультация каждого ребенка и членов его семьи (желательно обоих родителей) у детского психотерапевта, а также тщательный осмотр педиатра и детского невропатолога.

Детская групповая психотерапия должна проводиться в достаточно просторном помещении, где дети с различ-

ной степенью активности могли бы безопасно передвигаться. Пол не должен быть скользким, целесообразно иметь специальное покрытие, чтобы ребенок при необходимости мог расположиться на полу. В помещении не должно быть никаких потенциально опасных предметов. Комната должна быть светлой и уютной, с регулируемой яркостью освещения. Стены и необходимую мебель следует окрашивать в теплые успокаивающие тона — светло-коричневый, зеленый и др.

ЗАНЯТИЕ 1

Цель занятия. Знакомство с методом работы группы, объединение детей, обеспечение сотрудничества детей и родителей, создание высокого эмоционального подъема.

Беседа с родителями. Объясняют цели и задачи терапии, выясняются индивидуальные проблемы, говорится о необходимости тесного сотрудничества с детьми. Предлагается при необходимости обратиться к психотерапевту без приглашения.

Согласно рекомендациям Ю. С. Шевченко и В. П. Добриденя (1998), «мишень» выступления психотерапевта, стоящего перед собравшимися вокруг него детьми и родителями, — анозогнозия и пассивность ребенка в отношении лечения, осознание значения терапевтического альянса:

«Никто не хочет быть больным, никто не хочет болеть, иногда даже признаться в том, что болен. Одни чувствуют свое состояние, свою болезнь как помеху в жизни, другие же не замечают, что больны, но это заметно для окружающих, для родителей, которые знают, что в будущем страхи, заикание, вредные привычки, плохое поведение сделают их ребенка несчастным. И родителям становится иногда больно и обидно за то, что у них такой ребенок. Родители начинают чувствовать себя виноватыми в том, что не доглядели, не додумали, упрекать себя в том, что они — плохие родители, и жалеть своего ребенка. Дети же не совсем понимают эти чувства, однако невольно начинают пользоваться привилегиями больного. И в семье начинает расти тиран или неприспособленный неженка. Но это в семье, а вне семьи? В школе, на улице, в компании чужие недостатки не вызывают у

окружающих чувства вины, и отношение их к таким людям такое же, как ко всем остальным. Ну, а эти дети привыкли к другому обращению, иным формам общения. У них свои модели поведения — **домашние**, и в определенный момент возникает конфликтная ситуация. **Внешняя** — это драки и ссоры, **внутренняя** — обида, зависимость, плохое настроение, плохой сон, энурез, раздражительность, повышенная слезливость, заикание, страх темноты и т. д. Крайне трудно понять, отследить, в чем причина этих детских проблем. Нередко бывает так, что в семье привыкают к такому поведению и считают, что у ребенка «такой уж характер». А ребенок стоит на пороге сложного заболевания, именуемого неврозом. Оно страшно тем, что ничего не болит, нет конкретных физических жалоб. А невроз, как тот червь в наливном яблоке, спит, дремлет, не проявляет себя, а потом просыпается и начинает грызть изнутри. Внешне яблоко наливное, красное, румяное, а внутри? Червь этот имеет название «лень», «капризность», «трусость». Наше дело и задача — не допустить, чтобы болезнь питалась ленью, пусть это не больно, пусть этого кто-то не замечает. Надо поверить своим папам и мамам, в то, что следуют лечиться, чтобы своим лечением и выздоровлением сделать себя и своих родителей счастливыми. Но для этого мы должны знать своих внутренних врагов в лицо».

На доступном уровне детям объясняется роль эмоциональных нарушений в происхождении невротических проявлений. Предлагается при активном участии детей решить большинство проблем.

Взаимное знакомство.

1. Врач просит назвать имя и фамилию. Затем построиться по алфавиту имен, фамилий; по росту; по цвету волос. Это упражнение можно применять в течение всего группового процесса, особенно когда группа выходит из-под контроля вследствие психоэмоционального возбуждения.

2. В круг бросают мяч (или другой предмет). Ведущий называет существительное и бросает мяч, а поймавший должен дать определение существительному или описать его действие (например: птица — летит, фонарик — светит).

Разминочные игры.

1. «Игра в жмурки». С завязанными глазами необходимо поймать участника группы и назвать его имя. При этом разрушаются межличностные барьеры и на высоком эмоциональном подъеме детей происходит сплочение группы.

2. «Хип-хоп»: если ведущий говорит «хип» — назвать имя соседа слева, если «хоп» — справа. Тот, кто ошибся, становится ведущим.

3. «Лишний стул» (модификация игры без проигравших): участники игры ходят по внешнему кругу. Одного стула не хватает. По хлопку ведущего надо сесть на стул. Затем с каждым витком игры убирается один стул, но выбывающих игроков нет, так как можно сесть на колени и т. п. В конце концов остается «куча мала» на одном стуле (следить за техникой безопасности).

4. «Нож и масло»: группа сбивается «в кучу», ведущий пытается «разрезать» ее на части.

5. «Плот»: группа плывет на корабле. Вдруг — кораблекрушение. Всем надо разместиться на маленьком плоту (коврик или квадратик, нарисованный мелом на полу).

Эти упражнения направлены на повышение сплоченности группы.

Ролевые игры-цетки («Сборы в школу», «Обед», «Домашние уроки»). Ведущий выбирает предметы для совершения какого-либо действия, назначая на их роль всех членов группы, и разыгрывает выбранную миниатюру.

Построение скульптурных групп («психоскульптур»). Ребенок придает членам группы определенную позу и называет полученную композицию. Упражнение облегчает процесс невербальной коммуникации детей.

Упражнения на вербальную (от лат. verbalis — устный, словесный) **и невербальную коммуникацию.**

1. Ситуация: машина забрызгала прохожего, шофер вышел из машины извиниться. Тренировка адекватных коммуникаций.

2. Передача воображаемого предмета. Необходимо принять, угадать и передать по кругу (или предложить свой).

В ходе первого (вводного) занятия вырабатывается кодекс группы. Может быть предложена следующая модель:

- каждый член группы подчиняется ее законам;
- все неприятное и злое оставить за дверью, но если принес с собой, то обсудить со всеми;
- если кому-то больно, не делать еще больнее;
- помогать друг другу в тяжелых ситуациях, стараться понять того, кто рядом;
- не терять чувства юмора;
- не выносить за пределы группы происходящее в ней;
- не опаздывать;
- не бояться ошибок, не ругаться, не драться.

Вариант прогрессивной мышечной релаксации с элементами гетеросуггестии: «Я могу, я готов, я способен (Everly, Rosenfeld, 1981), модифицированный для применения в детско-подростковом возрасте (см. главу 3, с. 59).

Домашнее задание.

1. Рисунок семьи (см. главу 4).
2. Самоотчет о состоянии (что было трудного во время занятий, как себя чувствовал дома).

ЗАНЯТИЕ 2

Цель занятия. Стимуляция личной активности ребенка в разных жизненных ситуациях. Знакомство с вербальными и невербальными техниками общения.

Разминка.

1. Дети, держась за руки, по команде создают круг, квадрат, треугольник, восьмерку.
2. «Путаница»: дети, стоя в кругу, держат руки перед собой. Затем по команде беспорядочно сплетаются пальцами, получается «путаница». Группа должна сама себя распутать.

Этюд «Ларингит». Ребенок заболел ларингитом, не может говорить, необходимо выполнить ряд действий (сходить в аптеку, магазин и т. д.), используя невербальные техники общения. Ведущий распределяет роли.

Упражнение «Лабиринт». Проводят парами. Необходимо, используя доверие и эмпатию, молча провести «слепого» (с завязанными глазами) через лабиринт мебели.

Функциональная тренировка поведения.

1. Уговорить товарища сделать нелепое действие (постричься наголо, приходиться на занятия в валенках, ходить с серьгой в носу и т. д.). Он должен аргументировать свой отказ.

Тренировка умения сказать «нет» очень важна для застенчивых детей и подростков, так как пассивная подчиняемость нередко делает их объектами манипуляции со стороны более активных напористых сверстников и даже жертвами насилия со стороны асоциальных элементов. В группе подростков можно проиграть ситуацию отказа девушки парню-приставале, отказа от употребления спиртных напитков в компании и т. п.

2. По очереди все участники объясняют причину опоздания, не оправдываясь.

Упражнение на снятие эмоционального напряжения от предыдущего занятия.

1. По кругу, хлопая в ладоши, «сыграть» мелодию («В траве сидел кузнечик», «Подмосковные вечера» и др.). Каждый делает только один хлопок.

2. «Погонять» хлопки по кругу. Каждый участник последовательно по кругу делает хлопки в ладоши. Ведущий задает темп и ритм.

По кругу каждый предлагает одно предложение, чтобы получилась страшная история (веселая, фантастическая). Затем получившуюся историю разыгрывают в ролях.

Релаксация (возможно применение гипносуггестии индивидуально или общими внушениями) с переходом к медитации, ориентированной на самораскрытие и укрепление веры в силу и свободу своей личности.

Домашнее задание: нарисовать «несуществующее» животное; написать короткий рассказ на 2—3 минуты к занятию 4; составить самоотчет.

ЗАНЯТИЕ 3

Цель занятия. Дальнейшее обучение навыкам общения. Развитие потребности в самонаблюдении. Стимуляция воображения.

Разминка со стульями.

1. Участники ходят по внешнему кругу. Одного стула не хватает. По хлопку надо успеть сесть на стул. Затем убирается один стул. И так продолжается до тех пор, пока не останется один игрок. Победителя хвалят.

2. Половина группы сидит на стульях, а сзади стоят партнеры. Один стул пустой. Ведущий стоит за пустым стулом и глазами, мимикой предлагает сидящим в кругу пересесть на свободный стул. Стоящий сзади должен удержать сидящего, не давая перебежать ему на свободный стул. Данное упражнение полезно для развития произвольного внимания.

«Путаница». Ведущий выходит за дверь, а дети сами запутываются. Ведущий должен их распутать.

Упражнение на невербальное общение:

поздороваться, глядя в глаза друг другу;
попрощаться таким же образом.

Эти упражнения целесообразно проводить в начале и конце каждого последующего занятия.

Разбор и анализ «несуществующих» животных. При этом группе объясняется символическое значение этого теста, что помогает более полно сформировать свое самосознание.

Упражнение на воображение.

1. Дается любой предмет. Каждый по кругу должен представить себе, что это может быть (например: палка, ружье, копьё и т. д.).

2. Группа делится на две части. Друг другу дарят воображаемый подарок. Необходимо принять и, не прибегая к услугам речи, поблагодарить.

3. Следует мысленно задумать предмет и пантомимически показать его. Группа должна отгадать, что задумано.

Вживание в образ. Разбиться по парам и представить себя в образе: причал-корабль, мячик-стенка, червяк-рыбка, белая переска и т. д. Провести по парам диалоги между ними.

Каждый участник группы (по кругу) называет подлежащее, связанное с предыдущим по смыслу. Последний составляет рассказ. Затем дети по кругу пантомимически изображают эти слова, причем последующий отражает действия всех предыдущих.

Упражнение на самоанализ. Закончить предложение по кругу в группе из трех человек: «Раньше я был...», «На самом деле я...», «Скоро я...»

Релаксация (релаксация по Джекобсону — Эзерли; медитация на приятных визуальных образах, в конце гетеросуггестия «Я свободный», «Я сильный»).

Домашнее задание. Сделать рисунки на темы а) каким я себя вижу; б) каким меня видят окружающие; в) каким я хочу себя видеть. Написать сам отчет.

ЗАНЯТИЕ 4

Цель занятия. Приобретение знания о своих эмоциональных реакциях и способах их реагирования.

Разминка.

1. «Хожение над пропастью». Необходимо представить, что надо пройти по острию скалы, под которой бесконечная пропасть. Группа наблюдает и оценивает, кто смог реально вжиться в образ.

2. «Восковая свеча». Ребенок с закрытыми глазами падает в круг на ладони участников группы, которые передают падающего друг другу. При этом производится проверка доверия, эмпатии и эмоциональной близости.

Беседа об эмоциональных реакциях, о роли их в нашей жизни, способах реагирования отрицательных эмоций.

Игра «кис-мю». Ведущий тот, кто лучше прошел вдоль пропасти. Он становится спиной к группе, психотерапевт поочередно указывает на участников, спрашивая: «Кис?» Ведущий отвечает: «Брысь» или «Мяу». Тем, на кого вытало «мяу», раздаются цветные картинки. Каждому цвету дается задание. Например: красный — ползать, встать на колени; оранжевый — передать информацию через стекло; желтый — изобразить эмоцию; зеленый — сделать комплимент, абстрагируясь от внешности; голубой — установить невербальный контакт с участниками группы; фиолетовый — проявить агрессию к члену группы и т. д. Игра позволяет максимально задействовать несколько психотерапевтических техник.

Разбор рисунков (домашнего задания) некоторых членов группы.

Зачитать подготовленные рассказы (домашнее задание). Самые интересные проиграть в ролях.

Упражнение на невербальное общение. Подходя к членам группы (по очереди или по парам), глядя в глаза друг другу, попросить дать какую-либо вещь, используя оборот: «Ну, пожалуйста,...»

Самоанализ в группах по 2—3 человека. Закончить фразу по кругу: «Я никогда не...», «Я хочу, но, наверное, не смогу...», «Если я действительно захочу...»

Релаксация. Перед началом предлагается расслабиться самостоятельно. В конце занятия психотерапевт делает внушения, ориентированные на самораскрытие личности.

Домашнее задание. Написать письмо к инопланетянину (будет конкурс). Письмо должно содержать как можно больше информации о Вашей личности, чтобы из миллионов жителей Земли инопланетянин нашел именно Вас. Организовать к занятию 5 чаепитие.

ЗАНЯТИЕ 5

Цель занятия. Углубление знания о своих и чужих эмоциональных реакциях.

Разминка.

1. Хлопки по кругу (упражнение для развития фонематического слуха).

2. «Японская машина». Сидя в кругу, рассчитаться от нуля до числа участников. Ноль — ведущий хлопает ладонями по коленям. Затем, щелкая пальцами правой руки, называет свой номер, щелкая пальцами левой руки, включает любого участника группы (например: 0—3). Третий продолжает вместе с ведущим, включает следующего участника группы. И так до полного вовлечения всех участников группы. Данное упражнение направлено на развитие активного внимания.

Используя ту или иную эмоцию, рассказать четверостишие (например: «В лесу родилась елочка...»).

В парах провести диалог «Чижик-пыжик, где ты был?» Примеры эмоциональных пар: радость — печаль, удивление — страх, осуждение — злорадство, восторг — ненависть, любопытство — безразличие и т. д.

Разыгрывание ранее написанных рассказов.

Этюд «Сиа́мские близнецы». Два человека срослись боками (можно привязать их друг к другу бинтами), только головы свободны и можно только глазами корректировать действия другого. Например, рука одного держит ложку, другого — хлеб. Разыгрывается этюд «Сорок сиа́мских близнецов». Пригласить друзей в гости, угостить их. Действия должны быть реальными, а не воображаемыми.

Конкурс писем к инопланетянину с их анализом и поздравлением победителя.

«Снежный ком». Ведущий говорит: «Если бы я поехал в Африку...» Следующий повторяет фразу, завершив ее. По кругу составляется рассказ и разыгрывается в образах.

«Стеклянная стена». Группа делится на две команды. Необходимо передать сложную информацию через стекло. Победителя награждают.

Релаксация с включением медитативных формул, ориентированных на стимуляцию свободных ассоциаций.

Домашнее задание. Написать заявление для приема на работу. Задание ориентировано на рефлекссию и формирование образа достижения.

ЗАНЯТИЕ 6

Цель занятия: Создание фрустрационной напряженности для более глубокого сплочения членов группы и смещение агрессивности на психотерапевта. Тренировка навыков общения.

Разминка

1. Подбрасывать мяч по кругу, используя определения и действия существительного.

2. «Зеркало». Группа разбивается на пары. Один отражает, второй совершает действие (умывается, ест, прилещивается). Делать медленно.

Беседа, направленная на создание эмоционального напряжения: «Если вы хотите чего-то достичь, надо работать активнее. Это не самоотчеты, а отписки для бабушки. У вас нет никакой взаимопомощи, каждый

сам за себя. Вы невнимательно слушаете друг друга. Когда говорят о других, вы думаете о себе. Сегодня вам дается шанс. Для того, чтобы случилось чудо, надо работать в первую очередь над собой. Иначе ничего не будет и вы будете прозябать в серости. Итак, сегодня ваш шанс».

Иногда используется прием «Живая статуя». Психотерапевт «замирает», превращаясь в «статую». Только самостоятельная игра, включающая всех членов группы, способна «оживить» эту статую.

Игра: «Вам прислали 100 рублей, что хотите, то берите, черный-белый не берите, «да» и «нет» не говорите». Затем ведущий задает вопросы, пытаясь поймать участников группы. За неправильный ответ забираются фанты, которые потом разыгрываются с использованием различных психотерапевтических техник.

«Садовник». Игра помогает расширить набор приемлемых психотерапевтических техник и снять ответственность участников за выбор.

Дети распределяют между собой названия цветов (например, Роза, Фиалка, Ландыш, Незабудка, Колокольчик и даже... Кактус).

В е д у щ и й: Я садовником родился, не на шутку рассердился. Все цветы мне надоели, кроме... Фиалки!..

Ф и а л к а: Ой!

В е д у щ и й: Что с тобой?

Ф и а л к а: Влюблена..

В е д у щ и й: В кого?

Ф и а л к а: В Ландыша.

Л а н д ы ш: Ой!

И так далее по кругу у всех известная игра (пауза между вопросом и ответом на него задается самими участниками, но не превышает десяти секунд).

Игра направлена на развитие активного внимания; при ошибочном ответе (называние отсутствующего в игре вышедшего или своего собственного цветка), а также при затягивании паузы участник выбывает из игры.

«Фотограф». Ведущий запоминает расположение группы и выходит за дверь. Группа проводит три изменения в своей композиции. Ведущий должен восстановить исходную композицию.

«Скульптура». Ребенок «лепит» из одного или более человек скульптуру. После этого скульптура «оживает».

Упражнение на внимание.

1. Применяют таблицу Шульте — методику, используемую для исследования объема внимания, состоящую из таблицы, на которой в беспорядке расположены цифры от 1 до 25. Дети отыскивают числа по порядку, указывая карандашом и называя их вслух (см. рисунок). Занятие надо провести 2 раза в прямом и обратном направлении на победителя.

2. Группа становится в полукруг, ведущий — спиной к группе. Члены группы, меняясь местами, изменяют тональность голоса, задают вопросы. Ведущий должен ответить, обращаясь по имени.

5	14	12	23	2
16	25	7	24	13
11	3	20	4	18
8	10	19	22	1
21	15	9	17	6

Таблица Шульте (подробное описание см. Булахова и соавт., 1980)

Упражнение на общение.

1. В кассе нет билетов, попытаться купить билет у администратора.

2. Отговориться от контролера в автобусе и т. д.

Разбор «заявлений» участников группы.

Разыгрывание некоторых рассказов из домашнего задания.

Медитация. Мышечная релаксация по Джекобсону — Эверли. Затем необходимо представить себя в образе океана, неба, гор. В конце общая суггестия: «Вы изменились, вы стали свободнее...»

Домашнее задание. Описать 15 своих личностных качеств, отвечая на вопрос: «Кто я?», и составить самоотчет.

ЗАНЯТИЕ 7

Цель занятия. Анализ личностных проблем каждого члена группы.

Разминка проводится в одной из техник по желанию участников группы.

Пантомима: «Я люблю», «Я не люблю» Члены группы показывают, остальные угадывают.

Тайным голосованием выбираются один или два лидера группы. Лидер становится зеркалом. К нему по очереди подходят участники группы и говорят: «Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи». Зеркало отвечает: «Ты прекрасен, спорю нет, но тебе не хватает... (я желаю тебе... мне хотелось бы чтобы ты...)». В конце упражнения всем членам группы дается положительная обратная связь.

Анализ 15 качеств личности. Проводится самостоятельно. Предлагается выбрать пять самых характерных, входящих в ядро качеств личности.

Составляется рассказ в группе, который потом проигрывается.

Участник группы как можно серьезнее рассказывает стихотворение. Группа удивляется после каждой строфы: «Видно что да!» — «Ничего себе!» — «Не может быть!» Это прекрасная функциональная тренировка для преодоления социальных фобий.

Домашнее задание: составить самоотчет; дома самостоятельно один раз в день проводить мышечную релаксацию по Джекобсону — Эверли с целевым внушением в конце; принести фломастеры и бумагу.

ЗАНЯТИЕ 8

Цель занятия. Анализ личностных проблем каждого участника группы.

Введение: «У каждого из вас есть проблемы, сложности, трудности. Многие из них вы решили в группе, некоторые еще не решены. Сегодня хотелось бы услышать трудные случаи из вашей жизни или из жизни ваших друзей. И мы вместе подумаем, как найти выход из этих ситуаций».

Разминка. Двигательная техника по выбору группы.

Невербальная коммуникация («Исторический телефон», «Разговор через стекло», «Передача предмета», «Психоскульптура»).

Вербальная дискуссия по любой проблеме, выбранной группой.

Ролевая игра («Позднее возвращение», «Неприятный разговор с родителями», «Танцы на дискотеку»).

Совместное рисование без слов. Сначала рисуют одним фломастером параши, затем всей группой по 1—2 штриха на общем рисунке. Производится анализ и интерпретация рисунка.

Медитация с концентрацией на пламени свечи на фоне глубокой релаксации. Надо подумать о своей проблеме, при этом попытаться взглянуть на нее по-иному.

Домашнее задание:

самотчет (как Вы изменились за это время, каким я вижу себя теперь);

сочинить письмо о себе через пять лет своему другу (анонимно), в конце написать, можно ли зачитать его в группе;

к занятию 9 пригласить родителей.

ЗАНЯТИЕ 9

Цель занятия. Показать родителям структуру нарушенных взаимоотношений с детьми; достичь более высоких

степеней эмоционального контакта и самосознания. Первая часть занятия проводится вместе с детьми.

1. Зачитываются анонимно отдельные самоотчеты детей, письма. Родителям предлагается обменяться мнениями. Проводится небольшая обучающая дискуссия, в которую включается психотерапевт.

2. Вместе с родителями проводится психотехника «Передача предмета — узнавание». Комментируется вовлеченность взрослых в занятие.

3. Построение «психоскульптур». Узнавание. Анализ спонтанного поведения взрослых и комментарии психотерапевта.

4. Ролевая игра («Приготовление уроков», «Опять двойка» и т. д.). Дискуссия о взаимных коммуникациях взрослых и детей.

5. Разбор результатов анализа семейных взаимоотношений (АСВ) (Эйдемиллер, Юстицкий, 1990) и рисунков семьи. Проводится беседа о типах воспитания и дается рекомендация по оптимизации взаимоотношений с детьми. Ответы на вопросы родителей.

Домашнее задание: принести чашки, гечень и свечи.

ЗАНЯТИЕ 10

Цель занятия. Подведение итогов групповой работы. Ориентация группы на ситуацию «здесь и тогда».

1. Последнее занятие проводится в затемненной комнате при свечах, что стимулирует открытость и укрепляет чувство безопасности каждого члена группы. Накрывается «сладкий» стол, зачитываются самоотчеты и письма к друзьям (можно анонимно). Затем проводится свободная беседа о прошедших занятиях, рассказываются интересные истории, фантазии на тему: «Летние каникулы». Психотерапевт получает от детей обратную связь о состоянии их здоровья. В атмосфере доверия и взаимопонимания предлагается устроиться для медитации.

2. Медитация. После достижения релаксации проводится медитация с суггестия: «Вы ждали от наших занятий чего-то необычного, чуда, и оно случилось... Психотерапевт смог раскрыть то, что вы не замечали в себе. Подобно Волшебнику Изумрудного города, он помог открыть то хорошее,

что было в вас самих. И сейчас, взглянув на мир другими глазами, вы изменились и будете дальше познавать себя... Вы смелее среднего человека вашего возраста. Вспомните, как свободно вы вели себя в группе, со взрослыми... Вы умнее — это видно по вашим самоотчетам... Вы благороднее, потому что, придя в группу, вы страдали, а страдания облагораживают... Вы добрее, так как работали в группе не только на себя, но и на товарища... У вас сильная воля, это видно по вашей активности. Вы стремились достигнуть цели... А сейчас мысленно проследите с первого дня все наши встречи, затем представьте себя в ближайшем будущем. Какими вы себя представляете, что изменилось? А затем снова медленно возвращайтесь сюда и открывайте глаза».

3. Прощание.

ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВЫЙ ВАРИАНТ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ

Ниже приводится детско-подростковый вариант нервно-мышечной релаксации по Jacobson — Everly (Jacobson, 1976; Everly, Rosenfeld, 1980) в модификации И. М. Желдака и С. А. Игумнова (1997).

Методы нервно-мышечной релаксации применяются как у детей, так и у взрослых. Они часто используются в качестве метода индукции гипнотического состояния у подростков и порою у детей более младшего возраста.

Основная разница в процессе мышечной релаксации у детей и взрослых заключается в том, что дети порой быстро достигают расслабления всех мышц тела. Психотерапевт должен следить за реакциями ребенка и быть готовым к тому, чтобы закончить вводную часть простым внушением полного расслабления. Некоторым детям необходимо подробно разъяснять работу отдельных мышечных групп; другие будут испытывать скуку, что может помешать восприятию дальнейших внушений.

Обучение мышечной релаксации необходимо проводить в позе, благоприятствующей расслаблению. Одно из наиболее удобных положений — сидя в мягком кресле с подголовником и подлокотниками, на которые дети кладут расслабленные руки (усадив детей в такие «авиа-

ционные» кресла, можно создать в группе атмосферу подготовки к «воздушному путешествию» и т. п.).

Наиболее доступной для занятий в любой ситуации является так называемая поза кучера. Чтобы принять ее, нужно сесть на стул, распрямить спину, а затем расслабить все мышцы. Голова опущена на грудь, глаза закрыты, ноги слегка расставлены и согнуты под тупым углом, руки лежат на коленях, не касаясь друг друга, локти немного округлены — поза, характерная для извозчика, дремлющего в ожидании седока.

Для детей не лишним будет рассказ об основных группах мышц (мышцах бедер, живота, плеч, шеи, лица), наглядно показать работу мышц-антагонистов (сгибателей-разгибателей). Это облегчит усвоение методики.

Ниже приводится текст, используемый в процессе работы с детьми. К ним обращаются на «ты», что усиливает суггестивный эффект.

Вводная инструкция.

...Сейчас ты готов к тому, чтобы расслабиться для достижения состояния полного отдыха. Откинься, пожалуйста, назад в кресле (или приляг на кушетку) и устройся очень-очень удобно. Закрой, пожалуйста, глаза (для маленьких детей можно применять формулу: «Во время нашей работы твои глаза закрыты на маленькие, невидимые замочки и будут закрыты до тех пор, пока я не скажу тебе открыть их»). При этом можно слегка прикоснуться к векам ребенка.

Сначала обрати, пожалуйста, свое внимание на дыхание. Почувствуй, как струя свежего воздуха входит через ноздри и постукает дальше в легкие, как твои грудь и живот расширяются при вдохе и опадают при выдохе. Сосредоточься на дыхании (здесь дайте паузу около 30 секунд).

Я всегда буду подробно описывать упражнение на расслабление до того, как ты приступишь к его выполнению. Поэтому не начинай упражнение, пока я не скажу: «Готов? Начали».

(1)...Начнем с груди. По моему сигналу, но не раньше, сделай глубокий вдох. Постарайся как бы вдохнуть весь воздух, находящийся вокруг тебя. Делаем это сейчас.

Готов? Начали. Сделай глубокий вдох... глубже, глубже, задержка... и расслабься. Просто выдохни весь воздух из легких и возобнови обычное дыхание. Заметил ли ты напряжение в области груди при вдохе и расслабление при выдохе? (Повторяем упражнение.) Смог ли ты в этот раз почувствовать напряжение? А расслабление? Постарайся сосредоточиться на этом различии, когда мы будем выполнять следующие упражнения. (После каждого упражнения выдерживается пауза 5—10 секунд.)

(2)...Теперь поставь, пожалуйста, обе стопы всей поверхностью на пол. Чтобы выполнить упражнение, оставь носки на полу и в то же время приподними обе пятки как можно выше. Готов? Начали. Подними обе пятки очень-очень высоко. Подержи так... Расслабь. Просто дай им мягко опуститься на пол. При расслаблении ты, может быть, почувствуешь тепло и приятное покалывание. (Повторяем упражнение.) Икроножные мышцы становятся теплыми, мягкими, расслабленными.

...Теперь подними, пожалуйста, оба носка очень-очень высоко, оставляя пятки на полу. Готов? Начали. Подними носки очень высоко... еще выше. Подержи так и расслабь ноги.

Следующая группа мышц, на которой мы будем сосредоточиваться, — это мышцы бедра. Упражнение простое. По моему сигналу вытяни, пожалуйста, ноги прямо перед собой. Не забывай держать икры свободными, не напрягай их. Давай, сделаем сейчас это упражнение. Готов? Начали. Выпрями обе ноги перед собой. Очень прямо. Еще прямо. Подержи так и расслабь. Просто дай ногам мягко опуститься на пол. Ощущал ли ты напряжение в верхней части бедер?.. Повторим это упражнение. Чтобы проработать противоположную группу мышц, представь себе, что ты находишься на пляже и зарываешься пятками в теплый сухой песок. Готов? Начали. Зарой свои пятки в песочек. С большим усилием. Сильнее. Еще сильнее и расслабься. Прочувствуй расслабление в верхних частях ног. Сосредоточься на этом ощущении. (Пауза — около 20 секунд.)

(3)... Сейчас переходим к рукам. Сожми, пожалуйста, обе руки одновременно в кулаки. Сожми кисти рук в ку-

лаки как можно крепче. Готов? Начали. Представь, что ты сжимаешь в кулаке все свои болезни, трудности, невзгоды. Еще крепче сожми кулаки — и раздави свои болезни! Теперь расслабь руки. Чувствуешь приятное тепло, покалывание, пульсацию в кистях рук?.. Это — отличное упражнение для тех, кто много пишет в школе. Теперь давай повторим. (Повторяем 1 раз.) Расслабься. Чтобы проработать противоположные мышцы, просто растопырь пальцы как можно шире... еще шире. Подержи и расслабь. Теперь давай повторим это упражнение. Готов? Начали. (Повторяем упражнение 2 раза.) Сосредоточься на чувстве приятного тепла и покалывания в кистях рук. Такое ощущение возникает, когда приходишь домой с мороза, после игры в снежки, и кладешь руки на теплую батарею или печку. (Выдерживаем паузу около 20 секунд.)

(4)... Теперь давай поработаем с плечами. Мы храним массу напряжения и стресса в плечах. Недаром говорят, что наши беды и тревоги «давят на плечи». Представь, что ты пытаешься коснуться верхушками плеч мочек ушей. Давай сделаем это упражнение. Готов? Начали. Потяни плечи вверх. Очень высоко. Еще выше, выше. Подержи так и расслабь. Сосредоточься на чувстве тепла и приятной тяжести в плечах. Одновременно расслабились мышцы шеи, затылка. (Повторяем упражнение 2 раза, затем — пауза около 20 секунд.)

(5)... Давай перейдем теперь к лицу. Мы начнем со рта. Сначала улыбнитесь так широко, как только можно. Улыбка «до ушей». Готов? Начали. Очень широкая улыбка. Еще шире. Подержи так — и расслабься. (Повторяем 2 раза.) Теперь сожми губы, как бы пытаешься поцеловать кого-то. Готов? Начали. Собери губы вместе. Сожми их очень крепко... Еще крепче. Подержи так — и расслабь. (Повторяем 1 раз.) А сейчас перейдем к глазам. Как мы договорились, ты во время нашего сеанса держишь глаза закрытыми, но теперь зажмурь их еще крепче. Представь, что ты моешь голову и пытаешься не дать брызгам шампуня попасть в глаза. Готов? Начали. Зажмурь глаза очень крепко... Еще крепче... И — расслабь. (Повторяем 2 раза.) Это

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 — 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 проходит 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 прогрет 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 называем 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 предоставляет 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 знание 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.