



С.А. Изумнов

# психотерапия и психокоррекция детей и подростков



руб 20.00

5

## **Игумнов С. А.**

Психотерапия и психокоррекция детей и подростков  
— М.: Изд-во Института психотерапии, 2000. — 112 с.

В предлагаемой читателю книге систематически изложены основные понятия и методики клинической психотерапии и психологической коррекции в детском возрасте. Рассмотрены особенности и возможности групповой, индивидуальной, гипносуггестивной психотерапии в детском и подростковом возрасте, а также методы семейной психотерапии. Особое внимание обращено на кризисную психотерапию у подростков.

Книга удачно сочетает в себе популярность изложения сложных понятий современной психологии и психотерапии со строгой научностью и детальностью в описании конкретных психотерапевтических методик. Эта книга необходима не только врачам, психологам, педагогам, студентам медицинских и педагогических учебных заведений, но и широкой читательской аудитории, особенно родителям, которым небезразличны проблемы душевного здоровья и гармоничного личностного развития их детей.

ISBN 5-89939-016-6

© Игумнов С. А., 2000

© Издательство Института психотерапии, 2000

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	4
<b>Глава 1. Слово — серебро...</b>	
Диагностическое интервью в клинической психотерапии.....	6
<b>Глава 2. Вся наша жизнь — игра...</b>	
Ведущие направления игровой психотерапии.....	12
<b>Глава 3. Трудно человеку, если он один...</b>	
Групповая психотерапия.....	18
<b>Глава 4. Наведение транса...</b>	
Недирективные методы гипносузбуждения и «направленного воображения».....	36
Примеры методов гипнотизации детей.....	41
<b>Глава 5. Все пройдет, как с белой яблонь дым...</b>	
Гипноанальгезия в детском возрасте.....	55
<b>Глава 6. Мой дом — моя крепость!</b>	
Семейная психотерапия и семейное консультирование.....	62
<b>Глава 7. Сколько их там в эту бездну...</b>	
Самоубийства у подростков и методы их предотвращения.....	75
<b>Приложение 1</b>	
Детско-подростковый вариант прогрессивной мышечной релаксации по Якобсону-Эверли.....	96
<b>Приложение 2</b>	
Рисунок семьи.....	101
<b>Приложение 3</b>	
Краткий словарь психологических и медицинских терминов.....	103
Литература.....	107

## ГЛАВА 3

### *ТРУДНО ЧЕЛОВЕКУ, ЕСЛИ ОН ОДИН...*

### ГРУППОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Психотерапия в детском и подростковом возрасте может проводиться в форме индивидуальных, групповых и бифокальных (предполагающих совместную работу детских и родительских групп) игровых занятий, ориентированных на включение различных вариантов психотерапевтического тренинга (тренинг разрешения проблем, тренинг коммуникативных навыков), сочетаться с детскими вариантами нервно-мышечной релаксации (расслабления) и аутогенной тренировки, элементами гипноса и суггестии.

**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, обуславливающие проблемы в межличностных отношениях и препятствующие выздоровлению в процессе индивидуальной психотерапии:

- неадекватный (не соответствующий ситуации) уровень притязаний;
- эгоцентризм;
- неустойчивость самооценки;
- излишняя застенчивость, скованность и неуверенность в общении;
- тревожно-мнительные черты характера;
- робические реакции и т. д.

**Противопоказаниями для групповой психотерапии** считаются:

- отрицательное отношение к лечению ребенка (подростка) или его родителей;

- выраженные расторможенность и агрессивность;
- сниженный интеллект.

**Цель групповой психотерапии** состоит в восстановлении психического единства личности посредством нормализации ее межличностных отношений.

Собственно терапевтическая задача групповой психотерапии связана с эмоциональным отреагированием конфликтных ситуаций в группе и ослаблением угрожающих образов в сознании посредством их условного изображения в игре (т. е. групповая психотерапия по методике А. И. Захарова — одна из методик «терапии отреагирования»).

Клинико-психологические критерии формирования детско-подростковой группы:

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.

## **ПРИНЦИП ПОДБОРА ДЕТЕЙ ДЛЯ ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ**

В клиническом отношении совместимы отдельно и вместе дети и подростки с логоневрозом, неврастенией, неврозом навязчивых состояний. Несовместимы между собой больные с истерическим неврозом, так как группа из них практически неуправляема ввиду эмоциональной расторможенности и амбициозности ее членов.

Больные с тиками вне зависимости от механизма происхождения и выраженности тиков оказывают неблагоприятное индуцирующее действие на остальных больных, поэтому лучше заниматься с ними в отдельной группе.

В группе не должны преобладать больные с тяжелым течением невроза, массивными органическими наслоениями и повышенной активностью.

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

### Основные нормативы, которыми целесообразно руководствоваться при проведении групповой психотерапии у детей и подростков.

Возрастные границы, отражающие примерно одинаковый уровень социализации детей, (лет)	4-5	5-7	7-9	9-11	11-14
Оптимальная численность группы, (человек)	4	4-6	6	6-8	8-10
Продолжительность групповых занятий, (минут)	45	45-60	60	60	90

## ФАЗЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ДЕТСКОЙ ГРУППЫ

Процесс групповой динамики в психотерапии состоит из ряда последовательных фаз.

**В первой фазе** — ориентации 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** — дифференциации 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** — интеграции группы — отмечается стабилизация ее структуры, сплочение детей и развитие коллективных отношений (Захаров А. И., 1982).

В данной главе приводится примерный сценарий 10 групповых занятий. Упражнения рассчитаны на детей и подростков различного возраста (от 8 до 14—15 лет). Предложенная структура групповых занятий не должна быть совершенно неизменной. Перефразируя слова Устава Петра I, можно призвать начинающих психотерапевтов не держаться 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 педиатром и детским невропатологом.

Детская групповая психотерапия должна проводиться в достаточно просторном помещении, где дети с различной 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, без регулируемой яркостью освещения. Стены и мебель следует окрашивать в теплые, успокаивающие тона: светло-коричневый, зеленый и др.

#### ЗАЯТИЕ

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

Беседа с родителями. Объясняются цели и задачи терапии, выясняются индивидуальные проблемы, ставится серьезный акцент на необходимость тесного сотрудничества с детьми. Раздается методика «Анализ семейных взаимоотно-

ношений» (Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. В., 1999). Предлагается при появлении вопросов подходить к терапевту без приглашения.

2. Вводная беседа с детьми. Начинать желательно с фразы «Каждого из вас привела к нам проблема...». Далее в общих чертах делается акцент на вегетативно-соматических проявлениях (боли в желудке, плохой сон и т. д.). На доступном уровне детям объясняется роль эмоциональных нарушений в происхождении этих проявлений. Предлагается при активном участии детей решить большинство проблем.

Согласно рекомендациям Ю. С. Шевченко и Л. 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, повышен-

ная 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». Наша цель и задача — не допустить, чтобы болезнь питалась нами, пусть кто не больно, пусть этого кто-то не замечает. Надеюсь, верить своим папам и мамам, что следует лечиться, чтобы своим лечением и выздоровлением сделать родителей счастливыми. Но для этого мы должны знать своих внутренних врагов в лицо!»

3. Взаимное знакомство. Предлагается назвать свои имя и фамилию, затем:

а) построиться по алфавиту: имен, фамилий; по росту, по цвету волос. Это упражнение можно применять в течение всего группового занятия, особенно когда группа выходит из-под контроля вследствие психоэмоционального возбуждения;

б) в кругу бросает мяч (или любой предмет). Ведущий называет существительное и бросает мяч, а поймавший должен дать определение существительному или описать его действие (например: птица — летит, фонарик — светит).

4. Разминочные игры:

а) игра «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;

б) «хип-хоп»: если ведущий говорит «хип» — назвать имя соседа слева, если «хоп» — справа: тот, кто ошибся, становится ведущим;

в) «лишний стул» (модификация игры без проигравших): Участники игры ходят по внешнему кругу. Одного стула не

хватает. По хлопку ведущего надо успеть сесть на стул. Затем с каждым витком игры убирается один стул, но выбывающих игроков нет, так как можно садиться на колени другому и т. п. В конце концов остается «куча мала» на одном стуле (следить за техникой безопасности!);

г) «нож и масло»: группа сбивается «в кучу», ведущий пытается «разрезать» ее на части;

д) «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.

5. Ролевые игры-шутки («сборы в школу», «обеды», «домашние уроки»). Ведущий выбирает предмет для совершения какого-либо действия, назначая на его роль всех членов группы, и разыгрывает выбранную миниатюру.

6. Построение скульптурных групп. Построение психоскульптур.

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

а) ситуация: «Шофер забрызгал прохожему костюм и вышел из машины извиниться». Тренировка адекватных коммуникаций;

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

Перед медитацией вырабатывается кодекс группы. Может быть предложенная 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 помочь того, кто рядом;
- не терять чувства юмора;
- не выносить за пределы группы происходящее в ней;
- не опаздывать;
- не бояться ошибок, не ругаться, не кусаться.

8. Вариант прогрессивной мышечной релаксации с элементами гетеросуггестии: «Я могу, я готов, я способен» (Everly G. S., Rosenfeld R., 1981), модифицированный для применения в детско-подростковом возрасте (см. приложение 1).

Домашнее задание:

1. Рисунок семьи — см. приложение 2.
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.

1. Разминка:

а) дети, держась за руки, по команде создают круг, квадрат, треугольник, восьмерку;

б) руки перед собой. В кругу по команде беспорядочно сплетаются пальцами, получается «путаница». Группа должна сама себя распутать.

2. 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.

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

4. Функциональная тренировка поведения:

а) угловатый товарищ сделать нелепое действие (постричься наголо, приходить 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 далее — жертвами насилия со стороны асоциальных элементов. В группе подростков можно проиграть ситуацию отказа со сторо-

ны девушки парню-«приставале», отказа от употребления спиртных напитков в компании и т. п.;

б) по очереди все участники объясняют причину опоздания, не оправдываясь.

5. Упражнение на снятие напряжения от предыдущего занятия:

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

б) погонять хлопки по кругу. Каждый участник последовательно по кругу делает хлопки в ладоши. Ведущий задает темп и ритм.

6. По кругу каждый предлагает одно предложение, чтобы получилась страшная история (веселая, фантастическая). За тем получившуюся историю разыгрывают роли.

7. Гипносуггестия с индивидуальными и общими внушениями, с переходом к медитации, ориентированной на самораскрытие, психосинтез и веру в силу и свободу своей личности.

Домашнее задание:

- Нарисовать несуществующее животное.
- Написать короткий рассказ на 2—3 минуты чтения к 4-му занятию.
- Составить самоплет.

### ЗАНЯТИЕ 3

**Цель занятия:** дальнейшее обучение навыкам общения. Развитие потребности в самонаблюдении. Стимуляция воображения.

1. Газминка со стульями:

а) 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;

б) 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 удерживать сидящего, не давая перебежать ему на свободный стул. Данное упражнение хорошо тренирует сосредоточение и концентрацию внимания.

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

3. Упражнение на невербальное общение:

— поздороваться, глядя в глаза друг другу;

— попрощаться, глядя в глаза.

Это упражнение проводить в начале и конце каждого занятия.

4. Разбор и анализ рисунков несуществующих животных.

Группе объясняется символическое значение этого теста, что помогает участникам более полно сорефлексировать свое самосознание.

5. Упражнение на воображение.

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

б) группа делится на две части. Друг другу дарят воображаемый подарок. Необходимо принять и, не прибегая к словам, поблагодарить;

в) следует мысленно задумать предмет и пантомимически показать его. Группы должны отгадать, что задумано.

6. Вживание в образ. Разбиться по парам и представить себя в образе: причал—корабль; мячик—стенка; червяк—рыбка; белое—в ревка и т. д. Провести по парам диалоги между ними.

7. Каждый по кругу называет имя существительное, связанное с предыдущим словом по смыслу. Последний составляет рассказ. Затем по кругу пантомимически изображают эти слова, причем последующий ребенок отражает действия всех предыдущих.

8. Упражнение на самоанализ. Закончить предложение по кругу в группе из трех человек:

— «Раньше я был...»

— «На самом деле я...»

— «Скоро я...»

9. Медитация (релаксация по Джекобсону—Эверли, медитация на приятных визуальных образах). В конце — гетеросуггестия: «я свободный», «я сильный».

Домашнее задание:

1. Сделать рисунки на темы: а) каким я себя вижу, б) каким меня видят окружающие; в) каким я хочу себя видеть.
2. Написать самоотчет.

#### ЗАНЯТИЕ 4

Цель занятия: приобретение знаний о своих эмоциональных реакциях и способах их отреагирования.

1. Разминка:

а) хождение «над пропастью». Необходимо представить, что надо пройти по уступам скалы, под которой бесконечная пропасть. Группа наблюдает и оценивает, кто смог реально вжиться в образ;

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

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

3. Игра «кис-мяу». Ведущий — тот, кто лучше прошел вдоль пропасти. Ведущий становится спиной к группе, терапевт поочередно указывает на участников, спрашивая «Кис?» Ведущий отвечает: «Брысь» или «Мяу». Тем, на кого выпало «мяу», раздаются бумажные листки разного цвета. Каждому участнику дается задание. Например: красный — ползать, стоя на коленях; 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.

4. Разбор рисунков (домашнего задания) некоторых членов группы.

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

6. Невербальное упражнение. Подойдя к членам группы (по очереди или по парам), глядя в глаза друг другу, попросить дать какую-либо вещь, используя оборот: «Ну, пожалуйста...».

7. Самоанализ в группах по 2—3 человека. Закончить фразу по кругу:

— «Я никогда не...»

— «Я хочу, но, наверное, не смогу...»

— «Если я действительно захочу...»

8. Медитация. Перед началом предлагается расслабиться самостоятельно. В конце занятия психолог-терапевт делает внушения, ориентированные на самораскрытие личности.

#### **Домашнее задание:**

Написать «письмо инопланетянину» (будет конкурс). Письмо должно содержать как можно больше информации о вашей личности, чтобы из миллионов жителей Земли инопланетянин нашел именно вас. Организовать к 5-му занятию чаепитие.

### ЗАНЯТИЕ 5

**Цель занятия:** углубление знания о своих и чужих эмоциональных реакциях.

#### I. Разминка:

а) погонять хлопки по кругу;

б) «Ячтоска и машинка». Сидя в кругу, рассчитаться по числу участников. Ведущий хлопает ладонями по коленям, затем, щелкая пальцами правой руки, называет свой номер; щелкая пальцами левой руки, включает в игру любого участника группы (например, третьего). Третий продолжает вместе с ведущим, включает в игру следующего участника группы. И так до полного вовлечения всех участников группы. Упражнение на развитие активного внимания.

2. Используя ту или иную эмоцию, рассказать:

а) четверостишие (например: «Влесу родилась селочка...»).

б) в парах провести диалог: «Чирик-пырик, где ты был?».

Примеры эмоциональных пар: радость—печаль, удивление—страх, осуждение—злорадство, восторг—ненависть, любопытство—безразличие и т. д.

3. Разыгрывание сценок по ранее написанным рассказам.

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

5. Конкурс писем к инопланетянину: их анализом и поздравлением победителю.

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

7. Группа делится на две команды. Необходимо передать сложную информацию через стекло. Победителя награждают.

8. Медитация, ориентированная на появление свободных ассоциаций.

### **Домашнее задание**

Написать брачное объявление (или объявление для приема на работу). Задание ориентировано на рефлексии и формирование «образа достижения».

## **ЗАНЯТИЕ 6**

**Цель занятия:** создание фрустрационной напряженности для более глубокого сплочения членов группы и смещение агрессивности на терапевта. Тренировка навыков общения.

1. Разминка:

а) попросить мяч по кругу, используя определения и действия существительного;

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

2. Беседа, направленная на создание эмоционального напряжения: «Если вы хотите чего-то достичь, надо работать активнее. Это не самоотчеты, а просто отписки для бабушки. У вас нет никакой взаимопомощи, каждый сам за себя. Вы невнимательно слушаете друг друга. Когда говорят о других думаете о себе. Сегодня вам дается шанс. Для того чтобы случилось чудо, надо работать в первую очередь над собой. Иначе вы будете прозябать в серости. Итак, сегодня ваш шанс».

3. Игры, направленные на развитие внимания:

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

б) «Садовник» помогает расширить набор применяемых психотерапевтических техник и снять ответственность участников за выбор.

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

Ведущий: Я садовником родился, не на шутку рассердился. Все цветы мне надоели, кроме... Фиалки!..

Фиалка: Ой!

Ведущий: Что случилось?

Фиалка: Рядом лежат...

Ведущий: В кого?

Фиалка: В Ландыш.

Ландыш: Ой!..

И так далее по кругу всем известная игра (пауза между вопросом и ответом на него задается самими участниками, но не превышает 10 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.

#### 4. Упражнения на развитие зрительной памяти:

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

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

#### 5. Упражнения на внимание.

а) применяют таблицу Шульце. Занятие надо провести 2 раза — в прямом направлении на победителя и обратном;

б) группа становится в полукруг, ведущий — спиной к группе. Члены группы, меняясь местами, изменяя тональность голоса, задают вопросы. Ведущий должен ответить, обращаясь по имени.

#### 6. Упражнения на общение:

— в кассе нет билетов, попытаться купить билет у администратора;

— отговориться от контролера в автобусе и т. д.

#### 7. Разбор брачных объявлений участников группы.

8. Разыгрывание сценки по некоторым рассказам из домашнего задания.

9. Медитация (релаксация по Джекобсону — Эверли). Затем необходимо представить себя в образе океана, неба, гор. В конце — обаяющая 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.

1. Разминка проводится в одной из техник по желанию участников группы.

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

3. Тайным голосованием выбираются один или два лидера группы. Лидер «становится зеркалом». К нему по оче-

реди подходят участники группы и говорят: «Свет мой, зеркальце, скажи да всю правду доложи». «Зеркало» отвечает: «Ты прекрасен, спору нет, но тебе не хватает... (или: я желаю тебе; или: мне хотелось, чтобы ты...)» В конце упражнения всем членам группы дается положительная обратная связь.

4. Анализ 15 качеств личности. Проводится самостоятельно. Предлагается выбрать 5 самых характерных качеств личности.

5. Составляется рассказ в группе, по которому потом разыгрывается сценка.

6. Участник группы как можно серьезнее читает стихотворение. Группа удивляется после каждой строфы: «Что это да!» «Ничего себе!», «Не может быть!» — прекрасная функциональная тренировка для преодоления школьных фобий (страхов).

Домашнее задание:

1. Составить самоотчет.
2. Дома самостоятельно один раз в день проводить мышечную релаксацию по Джекобсону — Эверли с целевым внушением в конце.
3. 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 на занятиях 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».

1. Разминка. Двигательная техника по выбору группы.
2. Невербальная коммуникация «испорченный телефон», «разговор через стекло», «передача предмета», «психическая скульптура».
3. Вербальная дискуссия по любой проблеме, выбранной группой.
4. Ролевая игра «Позднее возвращение», «Неприятный разговор с родителями», «Сборы на дискотеку».

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

6. Медитация со свечой с предложением на фоне глубокой релаксации. Надо подумать о своей проблеме, при этом попытаться взглянуть на нее по-иному.

**Домашнее задание:**

1. Самоотчет (как я изменился за это время, каким я вижу себя теперь).

2. Сочинить письмо о себе своему другу, каким я буду через 5 лет (анонимно). В конце написать, можно ли зачитать его в группе.

3. К 9-му занятию пригласить родителей.

ЗАНЯТИЕ 9

**Цель занятия:** показать родителям структуру патологических взаимоотношений с детьми, а также как достичь лучшего эмоционального контакта. Первая часть занятия проводится вместе с родителями и 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.

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

5. Разбор результатов анализа семейных взаимоотношений и рисунков семьи. Проводится беседа о типах воспитания и даются рекомендации по взаимоотношению с детьми. Ответы на вопросы родителей.

**Домашнее задание:**

Принести чашки, печенье, свечи.

**Цель занятия:** подведение итогов групповой работы. Ориентация группы на ситуацию «там и тогда».

1. Последнее занятие проводится в затемненной комнате при свечах, что стимулирует откровенность и укрепляет чувство безопасности каждого члена группы. Накрывается «сладкий» стол, зачитываются самоотчеты (задание 8) и письма к друзьям (можно анонимно). Затем проводится свободная беседа о прошедших занятиях, рассказываются интересные истории, фантазии на тему «Летние каникулы». Получается обратная связь о состоянии здоровья и на высоте доверия и взаимопонимания предлагается устроиться для медитации.

2. Медитация. После достижения релаксации проводится позитивная 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 видите, что сами изменились и будете дальше познавать себя... Вы смелее среднего человека вашего возраста. Вспомните, как свободно вы вели себя в группе, со взрослыми... Вы стали умнее – это видно по вашим самоотчетам... Вы стали благороднее потому что, придя в группу, вы страдали, а страдания обличают... Вы стали 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 достичь цели... А сейчас мысленно проследите с первого дня все наши встречи, затем представьте себя в ближайшем будущем. Какими вы себя представляете, что изменилось в вас? А затем снова медленно возвращайтесь сюда и открывайте глаза».

3. Прощание.