

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА

Факультет психологии
Кафедра прикладной психологии

(рег. № УМ-34-01-№ 91/2014)

Согласовано
Заведующий кафедрой
прикладной психологии
Н.Л. Пузыревич
6 мая 20 14 г.

Согласовано
Декан факультета
П.Г. Дьяков
6 11 20 14 г.

ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«ПСИХОДРАМАТИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ В РАБОТЕ ПСИХОЛОГА»

для специальности 1 23 01 04 Психология

Составитель: А.Л. Голота, кандидат психологических наук; А.С. Матуляк,
преподаватель кафедры прикладной психологии БГПУ.

Рассмотрено и утверждено
на заседании Совета университета 24.12 2014 г.
Протокол № 3

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность данного курса обусловлена спецификой развития современной психологической науки и практики. С одной стороны, интегративные тенденции, наметившиеся в современном консультировании, требуют глубокого знания его методологических основ и ориентации в многообразии консультативных подходов, с другой – растущий запрос общества на психологическую помощь диктует необходимость специальной подготовки психологов к оказанию этого рода услуг.

Образование профессиональных психологов в высшей школе в качестве необходимого компонента включает в себя освоение будущими специалистами практических умений и навыков, необходимых для оказания психологической помощи. Включение учебной дисциплины «Психодраматические техники в работе практического психолога» в перечень дисциплин по выбору позволяет расширить профессиональные компетенции студентов. Данный учебный предмет предлагается студентам выпускного курса. Он базируется на знаниях и умениях, полученных при изучении таких учебных дисциплин как социальная психология, основы психологической помощи, психологическое консультирование, групповая психотерапия, теория и методика психологического тренинга. Освоение психодраматических техник требует от студентов актуализации опыта участия в тренинговых занятиях и психотерапевтических сессиях, готовности к экспериментированию.

Успешность усвоения знаний, умений и навыков, воспитательного воздействия обеспечивается системностью преподнесения теоретического материала на лекциях, его закреплением и конкретизацией через систему лабораторных занятий с использованием интерактивных методов обучения, коммуникативных технологий, моделирования психодраматических сессий с их последующим анализом.

Учебно-методический комплекс (УМК) по дисциплине «Психодраматические техники в работе практического психолога» *предназначен* для студентов специальности 1-23 01 04 Психология.

УМК включает: пояснительную записку, материалы для проведения лекционных и лабораторных занятий, перечень рекомендуемых средств диагностики по дисциплине, критерии итогового контроля знаний, а также список рекомендуемой литературы для самообразования студентов.

Цель создания УМК – в соответствии с образовательным стандартом, улучшить методическое обеспечение учебного процесса на факультете психологии БГПУ по дисциплине «Психодраматические техники в работе практического психолога».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ТЕМА 1. ПСИХОДРАМА В ГУМАНИТАРНОМ ОБРАЗОВАНИИ

История создания и развития психодрамы. Якоб Леви Морено – создатель психодрамы. Концепция человека в психодраме. Психотерапевтичность и педагогичность психодрамы. Виды психодрамы. Социодрама. Психодрама, социодрама и ролевая игра, виньетка – общее и особенное. Области использования психодрамы. Личность и группа в психодраме. Определение основных конструктов психодрамы: протагонист, социометрический статус, роли, время, встреча, катарсис. Слово, жест, взаимодействие, глубинная вербальная и невербальная коммуникация в психодраматическом процессе. Творчество и спонтанность в психодраме.

ТЕМА 2. ТЕХНИКИ ПСИХОДРАМЫ

Инструменты психодрамы по Морено: сцена, протагонист, директор сеанса, психодраматическая команда (вспомогательные «я»), аудитория (публика). Понятие о психодраматическом сеансе и его структуре. Разогрев и его функции. Формы, средства, агенты разогрева. Психодраматическое действие Настоящее, прошлое и будущее в психодраматическом действии. Участие аудитории, шеринг, возвращение в группу, деролинг, процессинг.

ТЕМА 3. БАЗОВЫЕ ТЕХНИКИ: СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГРУППА

Техника ролевых игр: виды и основные характеристики. Девять специфических техник. Исполнение роли. Диалог. Монолог. Дублирование. Реплики в сторону. Обмен ролями. Техника пустого стула.

Техника зеркала. Парадигма техник. Комбинации специальных техник.

ТЕМА 4. БАЗОВЫЕ ТЕХНИКИ: ОБЩАЯ ПОДГРУППА

Общие техники: понятие и основные характеристики. Техники, связанные с универсалией времени: "Шаг в будущее", "Возврат во времени", "Тест на спонтанность". Техники, связанные с универсалией реальности. Техника "сновидение".

ТЕМА 5. СИТУАЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ: ПРИНЦИПЫ И ПАРАДИГМА

Действия и техники. Задачи ситуационных техник. Связь базовых и ситуационных техник. Парадигма ситуационных техник. Возможности и области применения ситуационных техник.

ТЕМА 6. ПСИХОДРАМАТИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ В РАБОТЕ С СЕМЬЕЙ

Психодрама «История семьи». Семейная скульптура и семейная хореография. Семейные мифы. Психодраматическое семейное пространство

Детская комната. Психодраматическая работа с «внутренним ребенком». Психодрама в работе с подростками.

ТЕМА 7. МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ В ПСИХОДРАМЕ

История создания метафорических карт (МАК). Терапевтические карты как проективный инструмент. Принципы и правила работы с картами. Виды карт. Метафорические карты как замещающие объекты в ролевых играх, в психодраматической терапии.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУ

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
«Психодраматические техники в работе практического психолога»

№ п/ п	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе			
			лекции	Лекции (УСРС)	семинарские	лабораторные
1.	Психодрама в гуманитарном образовании	4	2	2	-	-
2.	Техники психодрамы	4			-	2
3.	Базовые техники: специальная подгруппа	6			-	6
4.	Базовые техники: общая подгруппа	6			-	6
5.	Ситуационные техники: принципы и парадигмы	6			-	4
6.	Психодраматические техники в работе с семьей	6			-	6
7.	Метафорические ассоциативные карты в психодраме	6	2		-	4
	Всего часов:	36	4	4	-	28

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

ТЕМА 1. ПСИХОДРАМА В ГУМАНИТАРНОМ ОБРАЗОВАНИИ (2 часа)

ЛЕКЦИЯ 1. Психодрама в гуманитарном образовании (2 часа)

Цель – изучить историю создания и развития психодрамы, ее содержание и виды.

Вопросы для рассмотрения:

1. История создания и развития психодрамы. Стадии психодрамы. Концепция человека в психодраме.

2. Формы психодрамы и ее основные компоненты. Социодрама. Личность и группа в психодраме.

3. Творчество и спонтанность в психодраме.

Основные понятия: психодрама, социодрама, ролевая игра, время, встреча, теле, катарсис, директор, протагонист.

Литература:

1. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. – М., «Независимая фирма «Класс», 1993 – 224 с.

2. Келлерман П.Ф. Психодрама крупным планом. М.: НФ «Класс», 1998.

3. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. – М., 1994. – 352 с.

4. Морено Я. Психодрама. М: ЭКСМО-Пресс, 2002.

5. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. – М., 1990. – 368 с.

6. Сидоренко Е.В. Психодраматический и недирективный подходы в групповой работе с людьми / Методические описания и комментарии. – СПб., 1992. – 71 с.

1 вопрос. Психодрама — это метод психотерапии, в котором клиенты продолжают и завершают свои действия посредством театрализации, ролевой игры, драматического самовыражения. Используется как вербальная, так и невербальная коммуникация. Разыгрывается несколько сцен, изображающих, например, воспоминания о специфических событиях прошлого, незавершенные ситуации, внутренние драмы, фантазии, сны, подготовку к предстоящим ситуациям с возможным риском или непроизвольные проявления психических состояний “здесь и сейчас”. Эти сцены либо приближены к реальной жизненной ситуации, либо выводят наружу внутренние ментальные процессы. Если требуется, другие роли могут взять на себя члены группы или неодушевленные объекты. Используется множество техник — обмен ролями, дублирование, техника зеркала, конкретизация, максимизация и монолог. Обычно можно выделить следующие фазы психодрамы: разогрев, действие, проработка, завершение и шеринг.

Психодрама - метод групповой психотерапии, основанный на действии, - была разработана и впоследствии развита Дж.Л.Морено (урожденный Якоб Морено Леви, родившийся в 1889 году в Бухаресте). Будучи еще ребенком, он вместе со своей семьей переехал в Вену, где в 1917 году получил диплом врача. Первое время он работал врачом-терапевтом и проявлял особый интерес к эмоциональной сфере и социальным отношениям пациентов. В 1921 году (эту дату Морено считал годом рождения психодрамы) он создал проект, который назывался "Театр Спонтанности", и положил начало применению драматического действия и социального взаимодействия в качестве психотерапевтического метода. Психодрама является методом групповой психотерапии, в котором используется сценическая форма действия и драматургическая лексика. Сам Морено считал психодраму методом, позволяющим проживать жизненные ситуации и выходящим далеко за рамки психотерапии. В этом методе он выделял пять основных элементов:

Протагонист - участник, находящийся в центре психодраматического действия, который в течение сессии исследует некоторые аспекты своей личности.

Директор - тот, кто вместе с протагонистом определяет направление процесса и создает условия для постановки любой индивидуальной драмы. Директор выступает в роли "терапевта".

Вспомогательные (или дополнительные) "я" - участники группы (или ко-терапевты), которые играют роли значимых в жизни протагониста людей, тем самым способствуя развитию драматического процесса.

Зрители - часть группы, не принимающая непосредственного участия в драме. Даже те члены группы, которые прямо не участвуют в драме, тем не менее остаются активными и позитивно вовлеченными в процесс и потому получают от психодрамы удовольствие, и пользу.

Сцена - в большинстве случаев пространство в помещении достаточно просторном, чтобы там могли происходить некоторые физические перемещения, хотя Дж. Биконе Морено построил более сложную сценическую площадку, которая была специально рассчитана на разыгрывание драмы на нескольких разных уровнях.

Классическая психодрама состоит из трех стадий: разогрева, драматического действия и шеринга. Каждая из них представляет собой полный и автономный психодраматический процесс.

В арсенале директора есть несколько технических приемов, которые помогают ему оказывать протагонисту необходимую помощь. Вот они:

1. **Обмен ролями**, во время которого протагонист играет "другого", тогда как вспомогательное "я" выступает в роли протагониста.

2. **Дублирование** - технический прием, состоящий в присоединении к протагонисту другого члена группы, который с этого момента становится активным участником драматического действия, находится в непосредственной близости от протагониста и получает необходимые ключи

к его бессознательному через телесное восприятие, точно, даже синхронно повторяя каждое его движение и каждую позу.

3. *“Сверхреальность”*. Когда она появляется в психодраматическом действии, на сцене возникают такие ситуации и события, которые, по словам Зерки Морено, “никогда не происходили, не произойдут и не могут произойти”. Одна из самых сильных сторон психодраматического процесса заключается в сценическом воплощении таких ситуаций, позволяющих испытать связанные с ними страхи, эмоции, фантазии и желания.

4. *Психодраматическое зеркало* - ситуация, когда в какой-то момент психодраматического процесса протагонист находится поодаль и со стороны наблюдает развитие действия, в котором его место занимает другой участник.

5. *Закрытие (или завершение)* - процесс, во время которого сценическое действие с разыгрыванием жизненных ситуаций и конфликтов протагониста завершает свой полный цикл. Голдман и Моррисон (Goldman and Morrison 1984) описали структуру психодраматической сессии следующим образом: она часто начинается с проблемой сегодняшнего дня и актуальных переживаний протагониста. В процессе развития драматического действия разыгрываются сцены из прошлого протагониста (вплоть до самого раннего возраста). На последней стадии драмы, перед ее завершением, процесс может вернуться к повторению начальной сцены, актуальной для настоящего времени.

2 вопрос. **Выделяют следующие формы психодрамы:**

1. Психодрама, центрированная на протагонисте.
2. Психодрама, центрированная на теме.
3. Психодрама, направленная на группу.
4. Психодрама, центрированная на группе.

Психодрама, центрированная на протагонисте

Центрированная на протагонисте психодрама концентрируется на главном исполнителе, который с помощью ведущего и партнеров изображает реальную или воображаемую ситуацию своей жизни.

Психодрама, центрированная на теме

Если на занятии группы нет актуального группового конфликта или мотивированного протагониста, как это бывает в новых группах, то всегда находится тема, затрагивающая всех членов группы, которая должна быть проиллюстрирована каждым через изображение соответствующих событий. Короткие сценические представления позволяют распознать важные проблемы отдельных участников группы, и они служат материалом для последующей, центрированной на протагонисте или направленной на группу психодрамы.

Психодрама, направленная на группу

Направленная на группу психодрама зачастую осуществляется в виде психодрамы, центрированной на протагонисте. Характерной особенностью направленной на группу психодрамы является работа с проблемой, затрагивающей всех членов группы. Такой проблемой в группе супружеских

пар может быть супружеская неверность, в группе алкоголиков - возвращение поздно ночью домой из бара или ресторана, в группе подростков - возможное отбывание срока в исправительной колонии, в группе родителей - проблемы с подрастающими детьми.

Психодрама, центрированная на группе

Центрированная на группе психодрама занимается эмоциональными отношениями участников группы друг с другом и возникающими "здесь и теперь" общими проблемами, вытекающими из этих отношений. Такая форма психодрамы применяется при синдроме ролевого дефицита, при делинквентном поведении, различного рода фобиях, при ролевых конфликтах, для повышения креативности.

Социодрама

Социодрама обращается к глубинным социальным реальностям, не приукрашенным еще искусством и не вымощенным еще интеллектуализацией (96).

Я. Л. Морено

Слово «социодрама», если обратиться к его этимологии, состоит из «socius» и «drama», то есть «окружающих» и «действия». Дословно это означает «действие с окружающими людьми» (96). По аналогии с определением психодрамы как глубинно-акционального метода, имеющего своим предметом межчеловеческие отношения и индивидуальные системы представлений, социодрама определяется как глубинно-акциональный метод, направленный на отношения между различными группами и коллективные представления (90). Социодрама в отличие от психодрамы не ограничивается проблемами одного человека или какой-либо конкретной группы, она имеет дело с любым количеством людей, а иногда даже со всеми представителями той или иной культуры. Это становится возможным на основе предположения, что присутствующие при социодраме или общающиеся между собой через средства массовой информации люди испытывают на себе влияние множества достаточно однородных соматических, психических, социальных и этических ролей.

Личность и группа в психодраме

Личность и группа подобны двум полюсам: они представляют собой противоположности и вместе с тем обуславливают и дополняют друг друга. Группа является таковой, если в ее состав входят люди, которые более или менее различаются между собой. Но стать индивидуальностью можно, только противопоставляя себя группе.

В этих двух аспектах существует скрытая причина амбивалентного отношения к группе многих людей: с одной стороны, их привлекает ощущение сплоченности и защищенность, а с другой - они испытывают жгучую потребность в том, чтобы проявить свою индивидуальность.

В психодраматической группе появляется возможность выявить этот коллективный теневой аспект человека, например, по чрезмерной приверженности к коллективно воссозданным паттернам поведения и деятельности. Точно таким же образом в психодраме можно вплотную

соприкоснуться и с другими личностными аспектами. Человек толпы должен быть извлечен из своего теневого бытия и проведен через сознательное переживание, которое как раз и означает "личностный рост".

Последующее бессознательное притяжение между отдельным человеком и группой позволяет выявить теневой аспект "атомизированной индивидуальности" (термин Нойманна). Изначально позитивный процесс освобождения эго и сознания из-под давления бессознательного (или стремление избавиться от коллективной опеки и признания авторитета) приводит к расколу в системе группа-личность и возникновению атомизированного индивидуализма.

3 вопрос. **Ролевая игра** — широко применяемый в психодраме прием — состоит в исполнении какой-либо роли в любительском представлении. Кроме того, ролевая игра используется как терапевтический прием в различных терапевтических подходах, особенно интенсивно в гештальттерапии и поведенческой терапии для разучивания и совершенствования желательного и адаптивного поведения. Ролевая игра занимает центральное место в психодраме. Основная идея «Каждый человек — это актер».

Социограмма — специальная схема межличностных отношений, отражающая направленность аттракции, отвержения и безразличия в группе.

Спонтанность. Понятие *спонтанность* и родственное ему понятие *творчество* составляют ядро теории действия и личности Морено. Оба эти понятия основываются на его наблюдениях за ролевыми играми детей и опыте работы в "спонтанном театре". Морено обратил внимание на психотерапевтическое значение той внутренней свободы, которую демонстрировали дети, играющие в венских парках. Казалось, что они не подвержены воздействию поведенческих стереотипов и способны полностью переселяться в мир своих фантазий. Морено рассматривал спонтанное поведение в психодраме в качестве "противоядия" все возрастающей ригидности социальной ролевого поведения. Члены психодраматических групп расширяли ролевой репертуар, исследовали индивидуальные особенности и по мере разыгрывания представления находили решения специфически личностных проблем.

Теле. Понятие "теле" включает в себя негативные и позитивные чувства, возникающие между людьми в психодраматическом действии. Морено определил это понятие как "вчувствование людей друг в друга, цемент, который скрепляет всю группу" (Moreno, 1945, p. xi), "поток двусторонней эффективности между индивидуумами" (Moreno, 1956, p. 62). Другими словами, понятие "теле" можно определить как взаимосвязь всех эмоциональных проявлений переноса, контрпереноса и эмпатии. Результатом использования понятия "теле" в изучении групп является признание того, что мы видим других не такими, какие они есть на самом деле, а такими, какими они проявляются в отношении к нам. Групповая психодрама есть тот "полигон", который позволяет проанализировать наше восприятие других

людей. Понятие "теле" особенно значимо для социодрамы, специального вида психодрамы.

Сценарий — это программа поступательного развития, выработанная в раннем детстве под влиянием родителей и определяющая поведение, позволяя участникам изменить привычные поведенческие стереотипы, освободиться от тревоги, актуализировать свой человеческий потенциал, помогает им достичь иного жизненного статуса (Greenberg, 1974). По Морено (Moreno, 1953), эволюция приведет к тому, что выжить смогут лишь творческие личности. Спонтанность — это тот ключ, который приводит к пониманию идеи творчества. Как говорил Морено: "Творчество — это спящая красавица, которая для того, чтобы проснуться, нуждается в катализаторе. Таким хитрым катализатором творчества является спонтанность" (Moreno, 1974a, p. 76). Другими словами, идеи возникают во время спонтанного действия, а при удаче и достаточной настойчивости могут привести к творческому акту. Конечным продуктом творческого процесса являются "культурные консервы" (Bischof, 1964), "культурные консервы" — это то, что сохраняет культурные ценности: язык, литература, искусство, ритуалы. Терапевтические цели в психодраме часто включают в себя знакомство клиента с культурными и социальными ограничениями с одновременным облегчением процесса развития творческой спонтанности.

Катарсис. Понятие *катарсиса* восходит к античным трагедиям. Древнегреческие драматурги верили, что инсценированные трагедии освобождают зрителей от чрезмерно сильных эмоциональных переживаний. Возникающий групповой катарсис рассматривался ими как способ, помогающий зрителям лучше понять некоторые аспекты своих личностей.

Инсайт. Конечным результатом психодраматического процесса является изменение в структуре организации перцептивного поля участников, получившее название *инсайт*. Инсайт — это вид познания, который приводит к немедленному решению или новому пониманию имеющейся проблемы (Greenberg, 1974). Групповая психодрама ставит своей целью создание такого климата в группе, в котором возможны максимальные проявления катарсиса, познания и инсайта.

ТЕМА 7. МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ В ПСИХОДРАМЕ (2 часа)

ЛЕКЦИЯ 2. Метафорические ассоциативные карты в психодраме (2 часа)

Цель – изучить историю МАК, принципы и правила работы с данным проективным инструментом.

Вопросы для рассмотрения:

1. История создания метафорических карт (МАК).
2. Терапевтические карты как проективный инструмент.

3. Принципы и правила работы с картами.

4. Виды карт.

Основные понятия: ассоциации, проективный инструмент, МАК.

Литература:

1. Метафорические ассоциативные карты: начало пути. – OH-Studio. – Мн., 2010.

2. Киршке В. «Клубника за окном». – OH-Verlag. – 2010. – 240 с.

1 вопрос. Создателем первого набора ОН был художник Эли Раман. Он был увлечен методом «вариабельных структур» - модернистским направлением в искусстве – построенном на применении изменчивых форм, в которых зритель становится соучастником процесса измерения («variable structure» - родоначальники Marscel Duchamp и John Cage). Для реализации этого впоследствии задался целью создать свой специальный набор изображений. Так и появился набор ОН (произносится как «Ох!», в нем использованы круг и квадрат – символы мужского и женского, есть и другие коннотации), который стал первым из серии наборов, позиционировавшимся как игральные развивающие карты.

Первоначально Эли Раман использовал только картиночные изображения, но затем добавил к ним контекстные карты.

Карты «ОН» это уникальный, подходящий на игру инструмент, который может использоваться в самых разных ситуациях: личных, социальных или связанных с работой. С ними можно делать самые разные вещи: играть в сочинение рассказов и выдумывание фантастических историй, стимулировать творчество и воображение, развивать способности к общению и самовыражению, углублять и расширять самопознание.

Впоследствии Эли Раман встретился с немецким издателем Моритцем Эгетмайером (Moritz Eggetmaeyer), ставшим инициатором их активного внедрения. Первое издание колоды ОН в издательстве Эгетмайера датируется 1981 годом в Канаде, затем они были доработаны и в 1986 году они были переизданы в Германии и Голландии. С тех пор они переведены на 17 языков и разошлись по всему миру. На сегодняшний день создано более 12 колод в жанре психологического игрового пособия МАК, объединенных единым названием «ассоциативные карты», все они являются продолжением и развитием идей, заложенных в картах «ОН». Таким образом, каждая последующая колода делалась под специфические задачи, однако, все они достаточно универсальны, поскольку важным принципом проекции является приоритет проецируемого содержания над тем объектом, который послужил предметом проекции.

2 вопрос. Одним из эффективных инструментов, которые используются специалистами помогающей деятельности, являются метафорические карты. В профессиональных кругах карты известны под разными названиями: «О-карты», «проективные карты», «терапевтические карты» и др. Благодаря психотерапевту и издателю Моритцу Эгетмейеру и его издательству «ОН Verlag» карты распространились по всему миру как качественный

проективный инструмент, применяемый в различных направлениях психологической помощи, в лечебной практике преодоления последствий кризисов и травм.

Сегодня практическими психологами используются 17 колод метафорических карт издательства «OH Verlag»: «OH», «COPE», «PERSONA», «PERSONITA», «HABITAT», «MYTHOS», «SAGA», «SHEIN HUA», «1001», «QUISINE», «MORENA», «LYDIA JACOB STORY», «TANITI», «BOSCH», «ЭККО», «BEAUREGARD», «CLARO» [4].

В основе использования карт «COPE», как инструмента кризисной помощи, лежит подход М. Лаада и О. Аялон, базирующийся на шести измерениях, которые описывают пути преодоления человеком кризисного события. В данном мультимодальном подходе рассматривается модель, состоящая из шести видов «исцеляющих ресурсов» и имеющая BASIC Ph [3]:

1. Вера (Belief).
2. Эмоциональный аффект (Affect).
3. Социальный (Social).
4. Воображение и фантазия (Imaginative).
5. Когнитивный (Cognitive).
6. Физический (Physical).

Л.А. Пергаменщик в статье «В поисках психологического кода выживания» указывает, что комбинация вышеперечисленных элементов и определяет стиль выживания каждого человека. Человеческая реакция может протекать более чем в одном из указанных измерений. В принципе, человек может пользоваться всеми шестью ресурсами, или же выработать свою собственную конфигурацию, свой «код выживания» [2].

Авторы карт «COPE» выделяют четыре основных принципа, лежащих в основе создания карт:

1. Принцип нормализации. Действенность карт «COPE» вытекает из предположения, что психологическая травма – это реакция на потрясения, которые повсеместно могут происходить с любым человеком. Любые реакции на травму считаются нормальными способами преодоления кризиса.

2. Принцип овладения навыком самообладания. Столкновение с кризисными, травмирующими событиями, как правило, ведет к потере чувства собственной значимости. Поэтому процесс терапии с использованием карт «COPE» должен носить характер сотрудничества.

3. Принцип самовыражения. Работа над собой, будь то посредством отреагирования горя или страха, выражения своих чувств по отношению к травмирующим образам посредством иносказательной истории или общения с другими участниками, выработки своей системы ценностей или обращения к юмору – все эти подходы способствуют исцелению.

4. Принцип создания личной теории излечения. Личный сюжет, изложенный при помощи карт «COPE», создает свое собственное символическое и метафорическое пространство, в котором может состояться

примирение с прошлыми событиями и возникнуть новые чувства оптимизма и уверенности в завтрашнем дне.

Метафорические карты, недавно появившиеся на постсоветском пространстве, были приняты с воодушевлением, как специалистами помогающих профессий (психологами, социальными педагогами, психотерапевтами и социальными работниками), так и широким кругом людей, интересующихся самопознанием и саморазвитием. Они используются специалистами различных направлений психологической практики как качественный, удобный проективный материал, помогающий налаживанию контакта с клиентом, самораскрытию клиента или участников группы, стимулирующий к открытому и исцеляющему диалогу.

3 вопрос. Описывая события, переживания, действия по карте, рекомендуется говорить в настоящем времени и описывать события в движении и динамике. Что человека отличает от других существ? Его субъектность, способность к спонтанности и к рефлексии этой спонтанности. Что нас удивляет, очаровывает, радует в маленьких детях? Это именно спонтанность их поведения, абсолютная искренность и открытость в любом проявлении. А когда мы становимся взрослыми, наученными, правильно реагирующими, неспонтанными, то уже сознательно приходим к тому, что спонтанное поведение есть поведение, утверждающее собственную самооценку, что спонтанность позволяет делать открытия внутри самих себя, развиваться и созидать. Мы пробуем, и у нас ничего в большинстве случаев не получается. Нарушение спонтанности мешает полноценной самореализации, полноценному ощущению себя как субъекта, себя как самооценной индивидуальности. Разрешите себе быть спонтанным в работе с метафорическими ассоциативными картами, используйте больше фантазию, нежели логику. Последним правилом-рекомендацией является возможность отсортировать любые карты без объяснения причин. В любом предлагаемом действии с картами автор этого действия может заменить те карты, которые не подходят для дальнейшей работы, являются неважными и т.д. Для участников групп, в которых используются метафорические карты, могут быть предложены правила-рекомендации, сформулированные создателями карт в виде «О-этикета»:

- В «О» мы уважаем выбор друг друга. Я могу хотеть пропустить очередь не играть с картами, которые я вытянул. Я могу сделать это с или без объяснения, показывая мои карты или нет.

- В «О» мы уважаем друг друга. Я не буду прерывать вас.

- В «О» мы уважаем способность к пониманию и изобретательность друг друга. Я не даю иного толкования (или интерпретации) ваших карт — даже в своем воображении.

- В «О» мы уважаем целостность друг друга. Я не противоречу вам или спорю о ваших интерпретациях. Я помню, что нет «правильных» или «неправильных» интерпретаций изображений, никакого неправильного чтения слов.

• В «О» мы уважаем индивидуальность друг друга. Когда я интерпретирую мои «О-карты», я не предполагаю, что Вы видите то, что я вижу, чувствуете то, что я чувствую, читаете то, что я читаю.

Диапазон применения метафорических карт как проективного стимульного материала в групповой и индивидуальной работе со взрослыми и детьми огромен. Метафорические ассоциативные карты эффективно используются в работе с семьей, в психодраме, гештальт-терапии, арт-терапии, транзактном анализе и психосинтезе. Посттравматический синдром, работа с психосоматическими заболеваниями и зависимостями, проблемы детско-родительских и супружеских отношений, взаимоотношения в коллективах, командообразование, прояснение и разрешение конфликтов, личностный рост — вот далеко не полный перечень областей.

4 вопрос. Существуют следующие виды метафорических карт: Первая колода карт получила название «ОН» (это междометие в английском языке, с помощью которого выражают удивление). «О-карты» впервые были опубликованы в 1981 году в Канаде. В этот набор ассоциативных карт входит две колоды — одна состоит из ситуативных изображений (88 карт, принадлежащих перу художника Эли Рамона), вторая — из рамочных карт со словами (88 карт). Слова для рамочной колоды были отобраны с учетом ряда правил совместно с психотерапевтом Джозефом Шлихтером. Колода со словами представляет собой карты большего формата, чем колода изображений. Данные колоды изготовлены таким образом, что карта-изображение может быть размещена в рамке карты со словом. Следовательно, данный инструмент включает в себя и образ, и слово, как два полюса — эмоциональный и когнитивный. Образы апеллируют непосредственно к чувствам и интуиции, и таким путем часто способны обходить рациональный барьер, «интеллектуальный фильтр». Слова же, напротив, апеллируют преимущественно к сознанию и являются выражением аналитического, рационального мышления. Таким образом, комбинация карт-изображений и карт-картинок может рассматриваться как единство когнитивного и визуального стимула, которое обращается одновременно и к левому полушарию головного мозга (аналитическое, логическое мышление) и к правому полушарию (эмоции, интуиция). При использовании двух колод вместе возможно 7744 различные комбинации. Данное сочетание стимулов побуждает человека к выработке общей ассоциации, раскрытию творческого потенциала.

«ОН-CARDS» (О-карты),

«PERSONA» (Персона),

«HABITAT» (Среда обитания),

«ECCO» (Экко),

«MORENA» (Морена).

«MYTHOS» (Мифы),

«SAGA» (Сага),

«1001»,

«SHEN HUA» (Центральное Королевство),

«PERSONITA» (Персонита),
«COPE» (Преодоление),
«CLARO» (Кларо),
«QUISINE» (Кухня),
«BOSCH» (Босх),
«LYDIA JACOB STORY» (История Лидии Якоб),
«TAHITI» (Таити),
«BEAUREGARD» (Борегард).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ПРАКТИЧЕСКИЕ (ЛАБОРАТОРНЫЕ) ЗАНЯТИЯ

ТЕМА 2. ТЕХНИКИ ПСИХОДРАМЫ

Лабораторное занятие 1: «Техники психодрамы» – 2 часа

Цель: изучить техники психодрамы.

Задачи:

- 1) ознакомиться с психодраматическим сеансом и его структурой в моделируемой ситуации.
- 2) отработать структуру психодраматического сеанса: разогрев, действие, завершение (шеринг деролинг, процессинг).

Содержание занятия:

Выбирается протагонист. Он задает тему для разговора, то, что ему хотелось обсудить сегодня. Разыгрывается сцена. Используются вербальные и невербальные приемы, игровые этюды. Затем строится основное действие и проводится обсуждение: шеринг, деролинг, процессинг. По окончании работы происходит анализ психодраматического сеанса.

Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:

В результате лабораторного занятия студент должен *знать:*

- структуру психодраматического сеанса: разогрев, действие, шеринг деролинг, процессинг;
- формы, средства и агенты разогрева;
- категории «настоящее, прошлое и будущее» в психодраматическом действии;
- особенности завершения психодраматического сеанса: шеринг деролинг, процессинг;

уметь:

- анализировать развитие процесса разогрева, действия и завершения сеанса;

владеть:

- построением основной структуры психодраматического сеанса.

ТЕМА 3. БАЗОВЫЕ ТЕХНИКИ: СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГРУППА

Лабораторные занятия 2-4: «Базовые техники» – 6 часов

Цель: изучить специальную группу базовых техник психодрамы.

Задачи:

- отработать 9 базовых техник психодрамы специальной группы;
- ознакомиться с возможностями комбинации базовых техник;
- ознакомиться с показаниями к применению базовых техник специальной группы психодрамы.

Содержание занятия:

1) *Работа с техникой «самопредставления».* Каждый студент (протагонист) представляет самого себя (самопрезентация). Инструкция может быть следующей: "Я бы хотел увидеть, как ты ведешь себя в жизни. Можешь сидеть, стоять или ходить по этому пространству". Строится обсуждение работы с техникой.

2) *Работа с техникой «исполнение роли»*. Инструкция: "Я бы хотел встретиться с твоей матерью (отцом, сестрой, женой, начальником и т. д.). Раз ее здесь нет, исполни ее роль. Пожалуйста, опиши ее как можно лучше. Говори, как она (он), пользуйся ее (его) жестами, попробуй чувствовать себя так, как по-твоему, она (он) себя чувствует. Давай посмотрим, что она за человек". Исполняется техника и строится обсуждение.

3) *Работа с техникой «Диалог»*. Эта техника иногда рассматривается как особый случай техники «самопредставления» или как ее разновидность. Инструкция: "Я бы хотел, чтобы ты был самым собой. Попробуй вести себя как можно естественнее. Пожалуйста, не представляй себя актером на сцене. Это не спектакль. Просто веди себя точно так, как это было в реальной ситуации, или как бы ты вел себя, если бы это было реальностью.". Исполняется техника и строится обсуждение.

4) *Работа с техникой «Монолог»*. Инструкция: "Я бы хотел, чтобы сейчас Вы поговорили сами с собой. Подойдите к краю пространства действия и начните потихоньку ходить вокруг него. Пока ходите дайте нам послушать, о чем Вы думаете и что ощущаете именно сейчас по поводу нашей встречи, столкновений, Ваших действий; вообще говорите о чем угодно". Во время разговора продолжайте ходить вокруг пространства действия". Исполняется техника и строится обсуждение.

5) *Работа с техникой «Дублирование»*. Инструкция Протагонисту: "Как и у всех нас, у тебя иногда бывают противоречивые мысли и чувства. Иногда ты ощущаешь, что в тебе происходит внутренний спор. Я хочу, чтобы у тебя был дублер. Этот человек попытается стать тобой и представлять внутренний аспект твоей личности. Твой двойник попытается помочь тебе, проясняя твои мысли и чувства. Ты можешь разговаривать со своим двойником, как будто ты ведешь внутренний спор. Если твой двойник не прав и произносит вещи, не отражающие твои мысли и чувства, пожалуйста, исправь его".

Дублеру: "Как дублер ты становишься частью протагониста. Попробуй симитировать его поведение, прочувствовать протагониста. Ты — его продолжение, часть его, а не только его голос. Говори от первого лица и попробуй изобразить то, что скрыто и не выражено. Время от времени советуйся с протагонистом, не сошел ли ты с верного пути. Запомни, ты говоришь только с твоим протагонистом". Исполняется техника и строится обсуждение.

6) *Работа с техникой «Реплики в сторону»*. Инструкция: "Я бы хотел, чтобы ты продолжил сцену, как обычно, разговаривая с женой (матерью, отцом, другом, сослуживцем). Но как только ты почувствуешь несоответствие между тем, что говоришь, и тем, что на самом деле думаешь и чувствуешь, пользуйся техникой реплик в сторону: поверни голову в противоположную от партнера сторону, прикрой рот с той стороны рукой и скажи, что ты действительно думаешь, чувствуешь или собираешься делать. А затем продолжай сцену, делая вид, что никто не слышал сказанного в сторону". Исполняется техника и строится обсуждение.

7) *Работа с техникой «Обмен ролями»*. Инструкция: "Поменяйтесь ролями! Я хочу, чтобы ты (протагонист) сел (встал) здесь, где было

вспомогательное лицо, и был тем человеком, которого изображало вспомогательное лицо. Веди себя и говори точно так, как это делал он. А ты (вспомогательное лицо) передвинься сюда, где был протагонист, и попытайся в точности быть им. А теперь (вспомогательному лицу, которое теперь изображает протагониста) будь добр, повтори последние слова протагониста". Исполняется техника и строится обсуждение.

8) *Работа с техникой «Пустого стула»*. Преподаватель ставит пустой стул в центр пространства действия напротив протагониста и дает следующие инструкции: "Я хотел бы, чтобы вы посмотрели на стул. Не смотрите на меня, сконцентрируйте внимание на пустом стуле. Когда смотрите на стул, попробуйте посадить на него в своем воображении кого-то, с кем у вас "не закончен разговор". Попробуйте как можно более отчетливо и точно представить себе этого человека и задержите его образ на несколько секунд".

Затем режиссер спрашивает протагониста или членов группы, насколько четкий образ им удалось воссоздать. Часто люди отмечают, что перед ними прошла череда лиц, прежде чем удалось сфокусироваться на ком-то конкретно. Иногда они говорят, что выбранный образ проявляется и исчезает. Преподаватель затем продолжает: "Теперь мне бы хотелось, чтобы вы обратились к человеку, которого вы только что представили себе сидящим на стуле, и сказали все, что у вас есть ему сказать".

В ситуации, когда стул или стулья представляют уже известных отсутствующих лиц, могут быть даны следующие инструкции: "У нас есть несколько пустых стульев, каждый из которых представляет кого-либо из списка отсутствующих, о ком вы говорили (то есть несколько членов одной семьи, набор черт характера или навыков человека, перечень обязанностей или ролей участника). Я бы хотел, чтобы вы мне сказали, кого представляет каждый стул. Вы можете передвигать стулья, размещать их так, чтобы их расстояние от вас показывало, насколько важен этот стул для вас — чем ближе стул, тем важнее. Затем скажите мне, к какому стулу вы хотите обратиться в первую очередь, и можете написать". Проигрывается техника и строится обсуждение.

9) *Работа с техникой «Техника зеркала»*. Инструкция: Протагонисту: "Не могли бы Вы выйти из пространства действия и встать вот здесь, рядом со мной. Я хочу кого-нибудь попросить сыграть Вас в сцене; понаблюдайте за этой игрой. Можете хранить молчание, а можете делать замечания мне или вспомогательному лицу, когда захотите". Вспомогательному лицу: "Я бы хотел, чтобы в этой сцене ты исполнил роль протагониста. Веди себя точно так, как это делает протагонист, в том, что касается манер, жестов, интонаций голоса. Начали!" Проигрывается техника и строится обсуждение.

Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:

В результате лабораторного занятия студент должен *знать*:

- базовые техники специальной группы психодрамы;
- возможности комбинации базовых техник;
- показания к применению базовых техник;

уметь:

- анализировать базовые техники специальной группы психодрамы;

- комбинировать базовые техники специальной группы психодрамы;
- определять показания к применению базовых техник;

владеть:

- содержанием и внутренней логикой базовых техник психодрамы специальной группы.

ТЕМА 4. БАЗОВЫЕ ТЕХНИКИ: ОБЩАЯ ПОДГРУППА

Лабораторные занятия 5-7: «Базовые техники: общая подгруппа» – 6 часов

Цель: изучить общую группу базовых техник психодрамы.

Задачи:

- ознакомиться с основными характеристиками базовых техник общей подгруппы;
- отработать техники психодрамы, связанные с универсальей времени: "шаг в будущее", "возврат во времени", "тест на спонтанность";
- отработать технику психодрамы, связанную с универсальей реальности: техника "сновидение";
- познакомиться с техниками "психодраматический шок" и "ролевая игра под гипнозом".

Содержание занятия:

1) *Отработка техники «шаг в будущее».* Техника предполагает, что протагонист разыгрывает какую-то ситуацию, в которую, как он считает, он попадет в будущем. Техника "шаг в будущее" перенесет протагониста в предполагаемую ситуацию и дает возможность изучить ожидаемое поведение протагониста. *Инструкция:* "Давайте переведем часы вперед на (установить дату, год и, если нужно, месяц, время года или день). Теперь мы в году... Сколько тебе лет? Чем ты занимаешься себе на жизнь? Где проходит встреча, интервью, дискуссия и т. д.? Который теперь час? Кроме тебя, кто еще участвует? Пожалуйста, организуй пространство действия и давай начинать". После каждого вопроса терапевт ждет ответа протагониста. Важно задавать эти и другие вопросы, чтобы помочь протагонисту войти в роль. Если протагонист состоит в браке, можно спросить, есть ли дети, и как их зовут (в воображении). Разыгрывается техника и строится обсуждение.

2) *Отработка техники «возврат во времени».* Инструкция: "Давай переведем часы назад, в год... (установить число и, если необходимо, время года, месяц, день). Сейчас год... Сколько тебе лет? Где ты живешь? Где происходит встреча, разговор, инцидент и т. д.? Который теперь час? Кто участвует кроме тебя? Пожалуйста, организуй пространство действия и давай начинать. Разыгрывается техника и строится обсуждение.

3) *Отработка техники «тест на спонтанность».* Инструкции: Участники получают указания по отдельности. Сначала инструктируются вспомогательные лица, протагонист отсутствует. Потом инструкции даются протагонисту.

На первом этапе преподаватель планирует сцену и говорит вспомогательным лицам, как они должны вести себя. Детали инструкции зависят от содержания сцены и ее цели.

На втором этапе вводят протагониста и инструктируют его. Здесь также

инструкции могут быть разными. Главное, чтобы про тагонист был быстро разогрет, далее следует короткое вступление. Например: "Вы теперь (описывается место, где происходит сцена), сейчас... (называется час, когда все происходит). Я хочу, чтобы через несколько секунд Вы... (сели в машину, сделали домашнюю работу, встретились с ..., описали человека, которого играет вспомогательное лицо и т. д.). У Вас есть какие-нибудь вопросы? Давайте начнем. Пожалуйста, ведите себя как можно более естественно». Разыгрывается техника и строится обсуждение.

4) *Отработка техники «сновидение».* Техника "сновидения" разбивается по шести этапам.

1. *Разогрев.* Протагонист описывает то место, где он спал в ту ночь, когда увидел тревожный сон. Организует пространство, и протагонист ложится на пол или на матрас. Теперь протагонисту велют закрыть глаза и изобразить "засыпание" как часть ситуации сна: "Закрой глаза. Ты засыпаешь. Веки становятся все тяжелее и тяжелее. Ты очень сонный. Дыши глубоко, следи за дыханием, особенно за выдохом. Постепенно твоё дыхание становится ровнее, ровнее. Ты сонный, вот-вот заснешь. Я хочу, чтобы теперь ты увидел сновидение. Пока ничего не говори мне, просто попытайся как можно более ярко увидеть сон. Как только ты увидишь сон, пожалуйста, встань и опиши место, где ты находишься, и кто там есть еще"

Голос тихий, монотонный, инструкции могут поступать довольно долго, чтобы протагонист приблизился к засыпанию, но не настолько долго, чтобы он заснул или был загипнотизирован.

2. *Начало действия. Разыгрывание сновидения.* Протагонист встает и организует сцену сновидения. Он может задействовать для изображения людей или объекты. Затем разыгрывается сценарий сновидения. Протагонист описывает, что происходит, и вместе со вспомогательными лицами воссоздает сцену. Важно помнить, что на этом этапе сновидение изображается без вмешательства техник ролевой игры.

3. *Расшифрование сновидения.* После того как весь сон (или часть его) проигран, преподаватель просит протагониста начать все сначала. При этом в первоначальный сценарий вводятся определенные изменения, новые приемы. Теперь протагонист может поменяться ролями со вспомогательными лицами, независимо от того, представляют они живых людей или объекты, и взаимодействовать с ними. Преподаватель может ввести технику дублирования, например, или любую другую из специальных техник, или их типичную комбинацию. Путем использования этих техник ролевой игры терапевт пытается "закрыть бреши" в исходном сновидении, чтобы обнаружить смысл отдельных фрагментов или всего сновидения. Эта часть техники может изучать отдельные фрагменты сновидения, продолжительность этой части может превышать время первоначального изображения.

4. *Продолжение состояния сна.* В этот момент протагониста просят вернуться на то место, где он спал (пункт 1). Причина этого — сновидение происходит во время сна и действие ролевой игры должно учитывать это. Протагонист снова закрывает глаза и "спит".

5. *Изменение сновидения.* Теперь протагонисту дают возможность

посмотреть такой сон, какой ему хотелось бы. Для этого даются следующие инструкции: "Я хочу, чтобы сейчас ты встал и разыграл сновидение так, каким бы ты хотел его видеть. Любую часть сна ты можешь изменить в любой удобной тебе форме. Вставай и организуй сцену. Ты можешь выбрать помощников для изображения кого-то или чего-то, скажи им, что нужно делать и говорить, и потом переиграй все сновидение". Сновидение переигрывается.

6. *Опять сон и пробуждение.* По завершении предыдущей части протагонисту велют вернуться "в постель" и продолжать спать. Преподаватель может повторить манипуляции по навеванию сна, как в пункте 5. Но в конце этих инструкций терапевт просит протагониста проснуться, открыть глаза, возможно, поприветствовать словами "Доброе утро". Этот этап сеанса завершает стадию действия, завершает технику "сновидение". Остальная часть сеанса походит на завершающую стадию: выражение чувств, анализ и обсуждение, в котором участвуют все присутствующие.

Компетенции, приобретаемые на лабораторных занятиях:

В результате лабораторного занятия студент должен *знать*:

- базовые техники общей группы психодрамы;
- показания к применению базовых техник общей группы;

уметь:

- анализировать базовые техники общей группы психодрамы;
- определять показания к применению базовых техник общей группы;
- изучать ожидаемое поведение протагониста;
- определять реакцию протагониста на прошлую ситуацию;
- работать с тревожными состояниями, связанными с низкой самооценкой;
- спонтанно реагировать на ситуацию.

владеть:

- содержанием и внутренней логикой базовых техник психодрамы общей группы.

ТЕМА 5. СИТУАЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ: ПРИНЦИПЫ И ПАРАДИГМЫ

Лабораторные занятия 8-9: «Ситуационные техники: принципы и парадигмы» - 4 часа

Цель: изучить ситуационные техники психодрамы.

Задачи:

- ознакомиться с возможностями ситуационных техник психодрамы;
- рассмотреть принципы и парадигмы ситуационных техник.

Содержание занятия:

1) *Задание 1. Преодоление препятствий (индивидуальная).* Цель данной ситуационной техники — облегчить выражение сдерживаемого гнева или фрустрации при работе с протагонистами, не способными выразить свои чувства решительно.

Техника построена так: ведущий просит протагониста ходить по кругу в пространстве действия. Условие хождения по кругу заключается в том,

чтобы протагонист двигался все время вперед, а не метался туда-сюда, что обычно вызывает раздражение. Когда протагонист начинает ходить, на его пути воздвигаются препятствия. Это могут быть опрокинутые стулья, а еще лучше — предметы из более мягких материалов, например, пластиковые корзины для мусора, мячи, маленькие пустые картонные коробки и т. п. Протагониста просят отбрасывать ногами препятствия и в то же время издавать звук или крик. Это повторяется несколько раз, до тех пор, пока протагонист не сумеет выразить свой гнев совершенно открыто. Сцена рассчитана на несколько минут. Если протагонист реагирует вяло, рекомендуется прекратить упражнение минут через пять и либо предложить другую технику, либо подождать более благоприятной возможности. После проведения сцены строится обсуждение.

2) *Задание 2. "Письмо" (индивидуальная)*. Эта техника (Сакс, 1974), заключается в "написании" протагонистом письма вслух. Техника осуществляется на индивидуальных сеансах или в присутствии группы. Ведущий после разогрева просит протагониста или потенциального протагониста в групповом сеансе назвать кого-то с кем ему есть что обсудить. Полезно здесь указать: "Назовите кого-то, с кем Вы были не всегда полностью откровенны". Пишущего просят склониться вперед и опустить глаза. Письмо начинается обычным приветствием "Дорогой..." и заканчивается подписью автора. Важно, чтобы пишущий понимал, что это абсолютно гипотетическое письмо, что все, что он "пишет", не имеет никакого отношения к тому, что он написал бы по-настоящему. Пишущему должно быть ясно, что он может выразить абсолютно все, что приходит ему на ум, не связывая себя ограничениями, которые возникли бы в этом случае в реальной обстановке. Письмо пишется воображаемой ручкой на воображаемой бумаге и проговаривается вслух.

3) *Задание 3. "Временная кончина и оживление" группы*. Существуют вербальные групповые техники, относящиеся к прототипу I. Хорошим примером такой техники является "временная кончина и оживление" группы. Представьте ситуацию, когда группа временно перестает нормально функционировать из-за сопротивления, из-за некоего напряжения, или тревоги, заставляющей участников выходить из игры, или в силу других причин. В этот момент терапевт-ведущий может принять решение изобразить ложную ситуацию, используя метод буквальной конкретизации. Он просит желающих выйти вперед и представлять группу: "Ты теперь — группа и временно недееспособен, собственно говоря, ты в состоянии, похожем на кому. Я хочу, чтобы ты лег на пол и оставался без движения. При этом ты можешь говорить и отвечать на вопросы товарищей по группе. Но не отвечай тем, кто сидит на своих местах, а только тем, кто подойдет к тебе. Говори сдержанно, помни, что ты в коме, отвечать на каждый вопрос необязательно". Затем ведущий обращается к членам группы и говорит: "Вот лежит бездыханная группа. Выясните, можно ли ее вернуть к жизни, и хочет ли она этого. Можете поступать, как хотите, — похоронить или оживить ее. Можете начинать прямо сейчас". Дальнейших указаний по ходу сцены не

делается.

Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:

В результате лабораторного занятия студент должен

знать: - принципы и парадигмы ситуационных техник;

- ситуационные техники психодрамы;

- показания к применению ситуационных техник;

уметь:

- анализировать ситуационные техники психодрамы;

- определять показания к применению ситуационных техник;

владеть:

- содержанием и внутренней логикой ситуационных техник психодрамы.

ТЕМА 6: ПСИХОДРАМАТИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ В РАБОТЕ С СЕМЬЕЙ

Лабораторные занятия 10-12: «Психодраматические техники в работе с семьей» – 6 часов

Цель: изучить техники психодрамы в работе с семьей.

Задачи:

- ознакомиться с возможностями психодрамы в работе с семьей;

- разыграть психодраму: «фото семьи» и «семейные мифы».

Содержание занятия:

1) Психодрама «Фото семьи». Протагонисту предлагается следующая инструкция: «Попробуйте вспомнить семейный альбом. Какой он? Где он хранится? Чьи фотографии там хранятся. Выберите из множества фото одно, которое навеяло вам наиболее яркие воспоминания. Изобразите (проиграйте) сцену из семейной жизни, изображенную на фотографии семейного альбома». Проигрывается сцена и строится обсуждение.

2) Психодрама «Семейные мифы». Инструкция: «Вся жизнь человека проходит в семье. И у каждой семьи есть свои мифы. Подумайте, какие мифы существами, а может, существуют и по нынешний день, в Вашей семье. Попробуйте проиграть Ваш семейный миф». Разыгрывается психодрама и строится обсуждение.

Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:

В результате лабораторного занятия студент должен

знать:

- возможности применения психодрамы в работе с семьей;

уметь:

- проводить техники психодрамы в работе с семьей;

- работать с семейными мифами;

- изучать семейные ожидания и расстановки в психодраме.

владеть:

- алгоритмом работы с семьей в психодраме.

ТЕМА 7. МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ В ПСИХОДРАМЕ

Лабораторное занятие 13-14: «Метафорические ассоциативные карты в психодраме» – 4 часа

Цель: изучить возможности использования метафорических ассоциативных карт в психодраме.

Задачи:

- ознакомиться с принципами и правилами работы с картами;
- ознакомиться с видами карт;
- определить возможности метафорических карт как замещающих объектов в психодраме;
- проработать собственный опыт последствий травм.

Оборудование и материалы: карты «преодоление», «сага».

Содержание занятия:

Задание. Студенты вытягивают из колоды 6 карт, составляют историю по модели BASIC Ph, затем делятся историями в группе. Выбирается протагонист и проигрывается одна история. Строится обсуждение, делается акцент на ресурсы в преодолении негативного опыта»

Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:

В результате лабораторного занятия студент должен

знать:

- принципы и правила работы с картами;
- виды карт;
- особенности работы с картами в психодраме;

уметь:

- применять терапевтические карты как проективный инструмент в психодраме;
- работать с картами как вспомогательным средством освобождения от травм в психодраме.

владеть:

- алгоритмом работы с метафорическими ассоциативными картами в психодраме.

ЗАДАНИЯ К ЗАЧЕТУ

В зависимости от специализации студента, повещающего занятия «Социальная психология», «Педагогическая психология», «Психология семейных отношений», разрабатывается кейс с возможными вариантами применения психодрамы/социодрамы в работе различного рода организаций и проблемами той или иной целевой группы. Например, студенты психологии семейных отношений могут разработать кейс по детско-родительским отношениям или по проблемам супружеских пар; педагогические психологи – по работе с «трудными детьми», социальные психологи – конфликты в организации и т.д.

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ
(Могут использоваться как вопросы для промежуточного
контроля знаний)

1. Этапы творческого пути Я.Л. Морено, создание психодрамы, социометрии и групповой психотерапии.
2. Основные психодраматические понятия и этапы психодрамы: «разогрев», «действие», «ролевая обратная связь», «шеринг». Процесс анализа его задачи.
3. Основные роли директора психодрамы, феномен контрпереноса, этические требования и проблема границ.
4. Подготовка группы к работе «разогрев», активизация спонтанности и повышение уровня доверия, групповые игры, «челкинг», фазы развития группы.
5. Различия между ролевой игрой и психодрамой: техники, задачи, области применения, временные ограничения, соотношение импровизации и заданного сценарием, степень активности, отличие заключительных фаз.
6. Понятия эмпатии и «теле». Групповое бессознательное.
7. Директор/ведущий – профессиональные качества, роли, способности и личностные характеристики, необходимые для понимания других и успешной работы с группой.
8. Социометрия, социометрические критерии, динамические социометрические и идентификационные упражнения в группе.
9. Основные психодраматические техники, их предназначение и особенности выполнения.
10. Применение психодрамы при работе с заболеваниями, анализ жизненных событий, «синдром годовщины», геносоциограмма по А. Шутценбергер.
11. Конкретность описания, аутентичность поведения («здесь и сейчас», максимальное вовлечение, спонтанные описания) как принципы использования ролевых игр в психотерапии.
12. Принцип фокусировки, изменения временных параметров, драматизации, внешнего воплощения внутреннего.
13. Практическая работа с группой на стадии разогрева, цели, задачи, техники. Способы организации и формы проведения упражнений и групповых игр.
14. Понятие «катарсис», катарсис в психодраме.
15. Особенности применения психодрамы в работе с подростками (интрапсихическая психодрама Питцелле).
16. Применение психодрамы в работе с семьей.
17. Особенности использования психодрамы с жертвами насилия: дети и взрослые.
18. Особенности работы со сверх-реальностью в психодраме (добавочной реальностью, завершение незавершенных событий, работа со сновидениями, проба будущего, «волшебный магазин»).

19. Основное содержание и задачи заключительной стадии психодрамы, ролевая и идентификационная обратная связь, шеринг, правила его проведения, процесс анализ.

20. Содержание основного этапа психодрамы.

21. Назначение и снятие ролей, обмен ролями, дублирование, функции дубля.

22. Роль, ролевое поведение, психосоматические и соматические роли.

23. Психодраматерапия и динамика влечений (Г.Лейтц).

24. Психодраматерапия и социометрия (Г.Лейтц).

25. Психодраматерапия в аспекте теории ролей: психопатологические нарушения, ролевой дефицит, атрофия ролей, ролевые конфликты.

Пример кейса к занятию.

Тема: Использование психодрамы в работе со взрослыми детьми алкоголиков и другими лицами, страдающими созависимостью

Взрослые дети алкоголиков (ВДА) вызывают повышенный интерес во всем мире, поскольку входят в группу риска по алкоголизму и целому ряду эмоциональных и физических расстройств. Детей алкоголиков приравнивают к жертвам холокоста или к ветеранам войны во Вьетнаме - они выжили, но родительский алкоголизм оставил неизгладимый след в их душах.

Средства массовой информации широко освещают эту проблему; конференции и семинары для ВДА собирают огромные аудитории. Психотерапевты и консультанты участвуют в этом общественном движении, пытаясь помочь данной группе населения.

Процесс выздоровления у взрослых детей алкоголиков имеет свои особенности, и здесь оказывается очень полезной психодрама и другие "методы действия".

Дело в том, что традиционные "разговорные" методы психотерапии зачастую не позволяют пробиться сквозь стену отрицания, сильные чувства так и остаются похороненными в глубине души, а пока они не отреагированы и не прожиты, исцеление невозможно. Психодраматический же процесс может дать мощный толчок к выздоровлению, так как ему присущ и катарсис, и когнитивное осознание.

В данной главе мы хотим обсудить стадии процесса выздоровления, которые обычно проходят ВДА, и привести психодраматические техники для каждой стадии. Но прежде чем начать, можно кратко сформулировать основные положения теории, считающей алкоголизм и наркоманию семейными заболеваниями.

Химическая зависимость - прогрессирующий патологический процесс. Это понятие включает в себя алкоголизм и все прочие зависимости от

химических веществ - кокаина, лекарственных и наркотических средств, “уличных” наркотиков и их смесей. Образ жизни наркоманов соответствует потребляемому наркотику. Нет никакого внешнего сходства между тайно спивающейся дамой и наркоманом с улицы, а пажон в шикарной машине, балующийся кокаином, совсем не похож на запуганного торговца “травкой”. Однако сам патологический процесс, связанные с ним проблемы и его разрушительное воздействие на личность и прогноз заболевания мало зависят от характера наркотического вещества. Будь то алкоголь, кокаин, марихуана, героин или валиум, - болезненное пристрастие практически одинаково меняет и самого человека, и его семью.

“Каждого, кто по жизни столкнулся с алкоголиком, эта болезнь как-то задевает; но ее прямые последствия обрушиваются на членов его семьи”(Wegscheider 1981). Чтобы как-то пережить хаос, непоследовательность и непредсказуемость взрослых, характерные для таких семей, дети вырабатывают собственные способы защиты, - часто нездоровые эмоционально, - которые и берут с собой во взрослую жизнь. Например, они могут так и не научиться различать свои и чужие границы, - для них загадка, где же заканчиваются “другие” и начинаются они сами. Члена семьи алкоголика, попавшего в такую ловушку, называют созависимым. Созависимость - своего рода одержимость; это зависимость от других людей либо внешних вещей до такой степени, что собственные интересы полностью игнорируются, а осознание себя как личности практически отсутствует(Lerner 1987).

Семейные системы алкоголиков обычно закрыты, для них характерны жесткие правила и жесткое распределение ролей. Взрослым, выросшим в такой семье, помощь необходима не меньше, чем самому алкоголику, причем не важно, жив сам или умер, все еще пьет или уже “завязал”. Терапия взрослых детей алкоголиков не ставит своей целью научить семью, как помочь больному, эта задача решается в ходе другого процесса - процесса интревенции. А ВДА должны наконец-то сосредоточиться на собственных проблемах, чтобы сделать первый шаг к исцелению.

Подготовка к изменениям

Вот несколько основных правил в семьях алкоголиков: “Не верь! Не смей говорить о реальных проблемах! Не смей чувствовать!”(Black 1981). Психодрама, основанная на теории и методологии Дж. Л. Морено, с ее активными техниками просто незаменима в работе с этими правилами. “Действие” способствует конструктивным изменениям, так как дает возможность взглянуть на привычные вещи под иным углом зрения.

Доверие

Доверие является необходимой предпосылкой терапевтического процесса в любой группе, где работают с чувствами и межличностным

взаимодействием. Взрослые дети алкоголиков должны научиться доверять терапевту и группе, прежде чем начнется процесс выздоровления. Они также должны открыть для себя возможность ставить определенные границы - как в терапевтической работе, так и в жизни.

Выбор упражнений и техник во многом зависит от характера и размера группы, а также от продолжительности сессии. Решающей, в конечном счете, будет общая оценка ведущего, насколько группа готова к данному виду работы. Мы обычно используем для разогрева набор простых упражнений, в результате чего уровень доверия возрастает. Здесь важно структурировать задание, давать четкие инструкции - по одной за раз, отслеживать, как чувствует себя каждый участник группы в данный момент. В малой группе мы чаще всего обращаемся с вопросом к каждому по очереди. Иногда лучше вначале попросить всех закрыть глаза или смотреть в пол, чтобы сконцентрироваться на своих ощущениях. Можно “настроить” группу, предложив сделать несколько глубоких вдохов - выдохов. Дайте время участникам сосредоточиться на вашем вопросе и попросите всех открыть глаза, когда они будут готовы. Выбирая тему и углубляясь в индивидуальную беседу, отдавайте себе отчет, какова ваша цель в данный момент. Вот несколько примеров:

Какое самое сильное чувство вы испытываете сегодня - или в последние дни?

Что вы за человек? Опишите себя, дайте образ, метафору, картинку.

Назовите человека (одного) или событие своей жизни, вызывающее ваш гнев.

По поводу чего в вашей жизни вы испытываете печаль? (Тоже одно событие или человек)

Кто оказал большее влияние на вашу жизнь (положительное или отрицательное)?

Чем в себе вы больше всего гордитесь?

Какой поступок или способ поведения (один) вы бы хотели изменить, если это возможно?

Если бы вы могли стать кем-либо или чем-либо в этом мире, кем или чем бы вы стали?

Опишите значимый для вас объект, который есть сейчас в вашей жизни или был в прошлом.

Чем из того, что вы любите и умеете делать, вы давно не занимались?

Можете расширить или изменить эти вопросы, но не упускайте из виду их цель. Не забудьте поделиться с группой вашими собственными ответами, можно сделать это в самом конце, можно в начале - чтобы “разбить лед недоверия”.

Большую группу можно разбить на подгруппы от 4 до 8 человек каждая, а можно начать работать в парах, чтобы люди лучше узнали друг друга и почувствовали себя комфортнее. Выполнив задание в малых группах,

все возвращаются в круг, обмениваются впечатлениями и делятся переживаниями.

Существуют более сложные и рискованные упражнения “на доверие”, например, “прогулка слепых”. Разбейте группу на пары и в каждой назначьте одного из партнеров “поводырем”, а другого “слепым”. Попросите всех “слепых” в группе закрыть глаза, а “поводырям” объясните, что они должны вести своего партнера, невербально знакомя его с окружающей обстановкой и давая почувствовать как можно больше разных ощущений. Упражнение можно выполнять в комнате, на улице или сочетать оба варианта; учитывайте особенности своей группы. Дайте партнерам достаточно времени, а сами внимательно наблюдайте за их взаимодействием. Затем предложите им поменяться ролями в парах или образовать новые.

Когда все участники группы побывают в обеих ролях, переходите к шерингу - обмену чувствами и переживаниями. Однако следует помнить, что жизненный опыт взрослых детей алкоголиков с трудом способствует быстрому установлению доверия. Поэтому, прежде чем давать вышеописанное упражнение, убедитесь, что вся группа к нему готова.

Разговор о реальных проблемах

Отрицание своих проблем остается важной чертой ВДА в их взрослой жизни. Они стараются оградить себя и своих близких от неприятных и болезненных событий и фактов, так как в детстве привыкли, что алкоголизм окружен стеной молчания. Чтобы вырваться наконец из этой ловушки, им следует для начала признать ту роль, которую алкоголь играл в их родительской семье.

Вся жизнь такой семьи вращается вокруг алкоголика или наркомана. Его близкие настолько привыкли бороться за выживание, пытаясь при этом “сохранить лицо” и защитить семейную систему, что вообще перестают осознавать происходящее. Необходимо помочь нашим клиентам нарушить негласное правило: “Не говори о реальных проблемах!” - и понять роль алкоголя или наркотиков в их семейных отношениях. Первая стадия процесса выздоровления называется вынужденным, или стрессовым, осознанием.

“Ключом” на этой стадии взрослые дети алкоголиков начинают осознавать, насколько уязвимыми в психологическом, физиологическом и генетическом смысле они выросли из-за присутствия алкоголика в семье” (Gravitz and Bowden 1985).

Чтобы помочь ВДА “увидеть алкоголизм” и открыто говорить о нем, мы используем социограммы, которые символизируют динамику отношений внутри конкретной группы. Эта техника помогает нашим клиентам прояснить отношения в семье, осознать влияние алкоголизма на разные поколения семейной системы.

Для этих целей мы обычно ставим две социограммы - с семьями, которые создают сами ВДА, и с их родительскими семьями. В каждой социограмме протагонист выбирает членов группы на роли своих близких

(мужа, жены, детей), затем он описывает их по очереди. Иногда мы вводим кого-либо, чтобы представить “алкоголь” и его место в динамике семейных отношений. Картины, символически изображающие родительскую и теперешнюю семью клиента, дают ему возможность увидеть и осознать сходство и различие двух семей и влияние алкоголя на разные поколения.

Вот недавний пример эффекта социогаммы. Строя картину своей нынешней семьи, молодой человек выбирает для себя позицию стоя на стуле, символизирующую его власть в семье. Такое положение мешает его нормальному общению с сыном. Представляя социогамму родительской семьи, протагонист ставит в такую же позицию свою мать-алкоголичку. Сам он в роли ребенка не может “достучаться” до матери - она его просто не слышит с высоты своего положения. Осознав сходство двух картин и поняв чувства своего сына, этот человек сразу же изменил социогамму своей семьи и встал с сыном на один уровень.

Чувства

Признание того факта, что в семье импакт химическая зависимость, часто приносит облегчение ВДА. Нарушено правило “Не говори о реальных проблемах!”, наконец-то разорван “заговор молчания”. Появляется чувство освобождения, желание говорить открыто и откровенно.

Однако на смену первым радостным переживаниям приходят менее приятные эмоции: человека захлестывает гнев, стыд, охватывает глубокая печаль. Все это - часть естественного процесса переживания горя. Любая семья алкоголика - это огромный резервуар горя и не оплаканных потерь - потери детства, родителей, надежд. Для исцеления эти потери необходимо оплакать сейчас и наконец-то позволить себе горевать. Одновременно нужно завершить “неоконченный разговор” - тот, который не мог состояться в реальной жизни.

Идеальной для этой цели является техника “пустого стула”, однако она настолько сильна, что применять ее нужно с оглядкой. Ведущий должен быть хорошо обучен, чтобы справиться с потоком эмоций протагониста - горем, гневом, старыми обидами и т.д. Обычно мы приглашаем желающего завершить “неоконченный разговор” с близким человеком, часто уже умершим. Предлагая одному из ВДА произнести то, что он никогда не имел возможности высказать, мы почти всегда вызываем катарсис. Таким образом долго подавляемые чувства, являвшиеся причиной многих проблем сегодняшней жизни человека, наконец-то выходят наружу. Нарушено еще одно правило алкогольной семьи - “Не чувствуй!”, - что может вызывать страх у протагониста. Задача ведущего - поддержать ВДА, помочь не захлебнуться в сильных эмоциях и интегрировать приобретенный опыт.

Например: сначала у того, кто работает с “пустым стулом”, наступает отреагирование гнева на родителя-алкоголика и/или на другого родителя, не сумевшего защитить. Затем гнев сменяется слезами горя и боли от потери родительской любви.

Еще одна техника - “ненаписанное письмо“. Если ВДА сумеют “написать“ близкому человеку (живущему или умершему) письмо, которое никогда в жизни не писали, это даст им возможность завершить “неоконченный разговор” в безопасной атмосфере поддержки и контроля над ситуацией. Техники “пустого стула” и “ненаписанного письма” позволяют в дальнейшем работать с горем на более глубоком уровне.

Структура этого упражнения такова:

1. Вспомните людей, которым вы хотели бы сказать что-то важное и не смогли. Сейчас есть возможность это сделать - написать письмо.
2. На чем вы бы хотели написать это письмо?
3. Вы будете писать ручкой или карандашом?
4. Какая дата будет на письме?
5. Кому адресовано это письмо?
6. Опишите этого человека в нескольких словах.
7. Напишите письмо (монолог).
8. Как вы хотите подписать это письмо?
(Используйте “сверхреальность”).
9. Поменяйте ролями протагониста с тем человеком, которому адресовано письмо.
10. Попросите протагониста в этой роли описать себя.
11. Предложите протагонисту, находясь в этой роли, написать письмо самому (самой) себе.
12. Сделайте обратный обмен ролями, либо
13. Остановитесь после пункта 8, не проводите обмена ролями.
14. Какой ответ на письмо вы ожидаете?
15. Что вы чувствуете сейчас, когда написали это письмо?
16. Обмен впечатлениями в группе.

Часто после этого упражнения люди действительно пишут такое письмо.

Период

Эта стадия выздоровления для взрослых детей алкоголиков включает работу с базовыми проблемами: способы поведения, усвоенные в детстве и ставшие проблемой во взрослой жизни; отношение к алкоголю и наркотикам; проблемы доверия, зависимости и контроля; проблемы близости и сексуальности, вопросы построения границ (Gravitz and Bowden 1985). В этот период ВДА уже значительно меньше охвачены эмоциями, и им самое время стать протагонистами в полной психодраматической сессии.

Классическая психодрама такого рода продолжается около полутора часов, что позволяет работать над базовой проблемой, выбранной протагонистом. Вместо разговоров о трудностях своей жизни, ВДА погружаются в собственную реальность, проживая и прочувствуя ее как

будто в первый раз. В том и состоит истинная сила психодрамы: эмоциональный катарсис и осознание собственных переживаний так ярки и глубоки, что оказывают воздействие на дальнейшую жизнь человека.

Ролевой тренинг

В начале терапевтического процесса для ВДА необязательно и иногда и нежелательно напрямую взаимодействовать с другими членами семьи, которые находятся в прежнем состоянии - отрицания, агрессии, отсутствия границ. Однако наступает момент, когда просто необходимо съездить домой, сверить свои воспоминания с воспоминаниями братьев и сестер или просто посетить семейное торжество, свадьбу или похороны. Такие встречи очень пугают ВДА, им необходима определенная подготовка и поддержка. Для репетиции жизненных ситуаций мы используем ролевой тренинг. Он помогает клиентам отработать новые для них способы поведения и реакции на определенные реальные события. В процессе проведения тренинга применяются различные психодраматические техники, включая и “зеркало”.

Например, на сессии, готовясь к встрече с родителями, клиент ведет себя агрессивно, нервно или испуганно, не осознавая при этом, что сам провоцирует нежелательную реакцию. С помощью техники “зеркала” можно показать ВДА их привычное поведение и затем помочь изменить его.

Игра

Жесткие правила алкогольной семьи и постоянная необходимость защищаться, “сохранять лицо” задерживают развитие спонтанности, креативности, способности получать от жизни удовольствие. В таких семьях дети вынуждены выступать в роли “маленьких взрослых”, брать на себя ответственность и контроль за ситуацией. Они не имеют возможности расслабиться и успевают научиться играть. Для освобождения “внутреннего ребенка” очень помогают упражнения на спонтанность и разыгрывание историй.

Упражнения на спонтанность вызывают много шуток и смеха, позволяют ВДА почувствовать себя играющими детьми, объединяют группу. Можно предложить участникам изобразить с помощью пантомимы исторические события, времена года, разные города и страны.

Разыгрывание историй - это групповое упражнение, где каждый участник играет роль в сказке, басне, рассказе. Особенно поощряется принятие на себя ролей, не характерных в обычной жизни.

Некоторые клиенты, боясь проявить свои чувства, сопротивляются вовлечению в игру. Задача ведущего - помочь им принять хотя бы минимальное участие. Следует помнить и о физической безопасности группы.

Пусть несколько участников группы расскажут различные истории, сказки, басни и т.д. Группа останавливается на одной из них, сделав

социометрический выбор или путем голосования. Иногда необходимо набросать краткий план инсценировки. Определяются главные действующие лица, можно ввести роль рассказчика, роли неодушевленных предметов, а также новых персонажей. Роли распределяет ведущий или сами участники, они строят сцену и разыгрывают действие. Необходимо дать возможность группе представить свой самостоятельный вариант выбранной истории. Затем следует обмен переживаниями и чувствами из роли. Важно понять, отличались ли роли участников от привычных им жизненных ролей.

Выбор

Наконец-то у ВДА появляется возможность делать выбор. Они начинают принимать на себя ответственность за собственные решения, обязательства и личностный рост. На этом этапе им необходима структура и перспектива на будущее, чтобы и дальше идти по пути духовного исцеления.

Для финальной сессии мы часто используем “волшебный магазин”, который позволяет затронуть многие проблемы, стоящие перед ВДА, и в то же время является прекрасным завершением работы группы. Этот “магазин” действует на бартерной основе: там можно приобрести такие качества, как мужество, доверие, надежду, терпение, способность выражать свои чувства, - в обмен на страх, гнев, безнадежность, отсутствие доверия и другие специфические черты характера ВДА. Здесь приходится делать выбор, принимать решения и быть ответственным за себя.

Итак, мы открываем специальный “магазин”, знакомим группу с хозяином и его помощником, объясняем принципы работы “магазина”. В рамках этого упражнения ВДА сталкиваются с выбором, сделанным в прошлом, и с тем, который направлен в будущее. Например, участник группы хочет приобрести способность проявлять свои чувства, но хозяин “магазина” готов “продать” ему свой товар только в случае, если “покупатель” отойдет от созданной им вокруг себя стены недоверия. Эта техника берет начало в воображении, но в процессе торга происходит переход от фантазии к символам и, наконец, к реальности.

Заключение

Самооценка является краеугольным камнем структуры психики. Поэтому вполне понятно, что ВДА, чье развитие проходило в атмосфере постоянного напряжения, стресса, хаоса и непредсказуемости, а самооценка страдала, постоянно борются за психическое выживание.

Морено как-то сказал: “Люди ставят перед собой два главных вопроса: кто я? где и с кем я?” От того, как мы отвечаем на эти вопросы, зависит полнота нашего жизненного опыта и личных взаимоотношений.

Борьба ВДА ведется вокруг этих базовых проблем. Их попытка обрести идентичность, прочное чувство себя и своих границ - поиск ответа на вопрос: “Кто же я?” Стремление найти свою нишу, развивать отношения, чувство

сопричастности и принадлежности - это их поиск благоприятной среды, которой человек соответствует, где он получает заботу, возможность раскрыться и реализовать себя.

Если нам удастся помочь взрослым детям алкоголиков в их борьбе и поиске, возможно, они придут к доверию, открытости, честности, смогут поверить в себя. Через психодраму и ее активные техники ВДА включаются в этот поиск на всех уровнях: эмоциональном, интеллектуальном, физическом и духовном.

Литература

1. Black, C. (1981) It Will Never Happen To Me, Denver, Colorado: M.A.C. Publishers, Chapter 3 pp. 31-52.
2. Gravitz, H. and Bowden, J. (1985) Guide to Recovery: A Book for Adult Children of Alcoholics, Homes Beach, Florida: Learning Publications Inc., p.29.
3. Lerner, R. (1987) Speech, Seattle, Washington, 31 July.
4. Wegscheider, S. (1981) Another Chance: Hope and Health for the Alcoholic Family, Palo Alto, California: Science and Behavior Books, Inc., p.76.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

3. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. – М.: «Независимая фирма «Класс», 1993 – 224 с.
4. Келлерман П.Ф. Психодрама крупным планом. М.: НФ «Класс», 1998.
5. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. – М., 1994. – 352 с.
6. Морено Я. Психодрама. М: ЭКСМО-Пресс, 2002.
7. Психодрама: вдохновение и техника /Под ред. П.Холмса и М.Карц./Пер. с англ. В.К.Маршавки и Г.М.Ченцовой. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – 288с. – (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 19).
8. Шутценбергер, Анн Анселин Психодрама / Пер. с фр. Г.Бутенко и К.Бутенко. – М.:Психотерапия, 2007. – 448 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

9. Аккерман С. Психодрама, ориентированная на группу / Московский психотерапевтический журнал – № 4, 1991. – с. 35 – 41.
10. Драматерапия / Под ред. С. Мишелл. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 145.
11. Метафорические ассоциативные карты: начало пути. –ОН-Studio. – Мн., 2010.
12. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: ТЦ "Сфера", 2005. – 338 с.
13. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. – М., 1990. – 368 с.
14. Сидоренко Е.В. Психодраматический и недерективный подходы в групповой работе с людьми / Методические описания и комментарии. – СПб., 1992. – 71 с.
15. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. – СПб., 2000. – 576 с.
16. Гиршке В. «Клубника за окном». – ОН-Verlag. – 2010. – 240 с.

КРИТЕРИИ ОЦЕНОК РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Формой контроля знаний студентов является зачет (зачтено/незачтено).

ЗАЧТЕНО:

- Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы;
- использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать анализ психодраматических сессий, обобщения и обоснованные выводы;
- знание основных и специфических психодраматических техник, умение их использовать при выполнении учебных заданий в рамках учебной программы;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;
- умение ориентироваться в базовых теориях и концепциях психодрамы;
- активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях;
- периодическое участие в групповых обсуждениях, достаточно высокий уровень культуры исполнения заданий.

НЕЗАЧТЕНО:

- недостаточно полный объем знаний в рамках изучаемой дисциплины;
- фрагментарное знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;
- использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными лингвистическими и логическими ошибками;
- слабое владение психодраматическими техниками;
- некомпетентность в применении психодраматических техник и в анализе психодраматических сценариев;
- пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий;
- несвоевременное и неполное выполнение лабораторных работ.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

- психологический диктант по основным понятиям тем;
- проведение анализа психодраматических сценариев;
- подготовка и проведение психодраматических сцен, ролевых игр и социодрам;
- апробация роли режиссера психодрамы;
- зачет.