

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  
\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Согласовано  
Декан факультета  
\_\_\_\_\_ Д.Г. Дьяков  
\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

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

для специальности 1-23 01 04 Психология

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

Рассмотрено и утверждено  
на заседании Совета университета \_\_\_\_\_ 2014 г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность учебной дисциплины «Психодраматические техники в работе практического психолога» обусловлена спецификой развития современной психологической науки и практики. С одной стороны – интегративные тенденции, наметившиеся в современном консультативном психологии, 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 обучение 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.

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

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

В результате использования ЭУМК по учебной дисциплине «Психодраматические техники в работе практического психолога» студент должен *знать*:

- теоретические и методологические основы индивидуальной и групповой психотерапии;
- основные требования к личности психотерапевта, к его профессиональным знаниям, умениям и навыкам, этике психотерапевтического взаимодействия;
- идеологические основания и методики индивидуальной и групповой работы различных психотерапевтических направлений;
- преимущества и ограничения различных психотерапевтических подходов и область их применения;

В результате использования ЭУМК по учебной дисциплине «Психодраматические техники в работе практического психолога» студент должен *уметь*:

- устанавливать внутреннюю логику психотерапевтического процесса, знать его структурные стадии и взаимосвязи между ними;
- рефлексивно сопоставлять и анализировать психотерапевтические методы из различных теоретических школ и направлений;
- устанавливать психотерапевтический контакт с клиентом, формулировать и решать терапевтические задачи, выбирая целесообразные в данных условиях средства и методы, а также анализировать эффективность оказанной психотерапевтической помощи;
- рефлексировать собственный опыт психотерапевтической практики.

В результате использования ЭУМК по учебной дисциплине «Психодраматические техники в работе практического психолога» студент должен *владеть* навыками:

- решать различные задачи, предлагаемые в форме проблемных психотерапевтических ситуаций;
- устанавливать психотерапевтического альянса и сбора анамнестических данных;
- группового обсуждения с целью развития профессионального самосознания и творческого мышления практического психолога;
- психологического описания причинно-следственных связей и закономерностей, интерпретации проблемы;
- аналитического наблюдения и обсуждения формы возможной психотерапевтической помощи в ходе игрового моделирования психологической проблемы.

## 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 разговора. 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
	<b>Всего часов:</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>28</b>

## 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. Якоб Леви Морено – создатель психодрамы.
2. Концепция человека в психодраме.
3. Психотерапевтичность и педагогичность психодрамы.
4. Виды психодрамы.
5. Социодрама.
6. Психодрама, социодрама и ролевая игра, виньетка – общее и особенное. Области использования психодрамы.
7. Личность и группа 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», 1992 – 204 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.М. Психодраматический и недирективный подходы в групповой работе с людьми / Методические описания и комментарии. – СПб., 1992. – 71 с.

### ТЕМА 2. 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. –ОН-Studio. – Мн., 2010.
2. Киршке В. «Клубника за окном». – ОН-Verlag. – 2010. – 240 с.

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 разогрева, 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 почувствовать 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 равнозначность. 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 сымитировать 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 советуясь 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 с точностью 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 оведают, что перед ними прошла череда лиц, прежде чем удалось сфокусироваться на ком-то конкретно. Иногда они говорят, что выбранный образ появляется 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 привычек 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 начать". 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. Начни!" 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 универсалией времени: "шаг в будущее", "возврат во времени", "тест на спонтанность";
- отработать технику психодрамы, связанную с универсалией 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 даст 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 зарабатываешь 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». Разогревается техника и строится обсуждение.

4) *Отработка техники «сноведение».* Техника "сноведение" развывается 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 велят 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 пытайся 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. *Расшифровывание 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 брешу" 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.

б. *Опять сон и пробуждение.* По завершении предыдущей части протагонисту велят вернуться "в постель" и продолжать спать. Преподаватель может повторить манипуляции по навеванию сна, как в пункте 1. 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". Основная часть сеанса походит на завершающую стадию: выражение чувств, анализ и обсуждение, в котором участвуют все присутствующие.

#### **Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:**

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 того-то, с кем ему есть что обсудить. Полезно здесь указать: "Назовите кого-то, с кем Вы были не всегда полностью откровенны". Пишущему 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 сложившуюся 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 существуют, 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, сочиняют 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 с 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.

## 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. Г.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, 1995. – С. 35 – 41.
10. Драматерапия / Под ред. С.Митчелл. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 145.
11. Метафорические ассоциативные карты: начало пути. –ОН-Studio. – Мн., 2010.
12. Осипова А.А. Общий психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: ТЦ "Сфера, 2007. – 398 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. Крешке 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.