Арт-техники активизации внутренних ресурсов ребенка

Кроул Миллэом

«Волшебные мультяшки».

Введение

В настоящее время специалисты по работе с детьми и родители все чаще сталкиваются с неадекватным поведением ребенка, с трудностями детской адаптации к меняющимся условиям. В процессе становления личности ребенок постоянно встречается с трудными ситуациями, иногда приобретающими крайне выраженный кризисный характер. Дети не всегда успешно преодолевают эти стрессовые ситуации, поэтому все более остро встает вопрос о том, как помочь им устоять перед неблагоприятными воздействиями социальной среды, преодолеть травмирующую ситуацию и совладать с негативными эмоциональными переживаниями. В силу своих возрастных особенностей дети оказываются особенно восприимчивыми к негативным социальным воздействиям, поэтому вопрос терапевтической помощи тем из них, кто не способен к самостоятельному преодолению психологических последствий кризисных событий, является в настоящее время крайне актуальным.

Основой стрессовой устойчивости личности в неблагоприятных социальных условиях является внутренний психологический комфорт: ощущение благополучия, внутренняя уравновешенность, так называемая Эго-устойчивость. Адекватная психологическая адаптация подразумевает хорошую приспособляемость к неблагоприятным социальным условиям, а неадекватная адаптация, наоборот, может выражаться в невротических конфликтах, асоциальном поведении, плохой социальной приспособляемости, повышенной эмоциональной уязвимости,

До настоящего времени продолжается теоретический спор, какая из моделей - уязвимости или устойчивости - является более адекватной для предсказания реакции на кризисную ситуацию в будущем. Каким образом опыт преодолений травматического события сказывается на будущем: повышается или, наоборот, снижается эмоциональная чувствительность к последующим жизненным кризисам? Становится ли человек более «закаленным» психологически или, наоборот, у него происходит аккумуляция негативного аффекта? В исследованиях показано, что в основе процесса адаптации в социальной среде лежат два противоположно направленных процесса: изменение личностью среды в сторону увеличения соответствия последней сверим потребностям, с одной стороны, и изменения самой личности, которые соответствуют требованиям среды, с другой. Это соответствует теоретическим положениям Ж. Пиаже, который рассматривал адаптацию и в биологии, и в психологии как единство противоположно направленных тенденций - аккомодации и ассимиляции. Аккомодация обеспечивает модификацию функционирования организма или действий субъекта в соответствии со свойствами среды, ассимиляция же изменяет те или иные компоненты этой среды, перерабатывая их согласно структуре организма или включая в схему поведения субъекта. Эти процессы тесно связаны между собой и опосредствуют друг друга.

Анализ особенностей приспособления к новой социальной ситуации на различных этапах личностного развития (переход из детского сада в школу, из начальной школы в среднюю, из школы в вуз) показал, что дезадаптация может быть рассмотрена как результат преобладания одного из стилей приспособления (ассимиляции или аккомодации). Соответственно, полноценная адаптация возможна лишь в случае гармоничного сочетания аккомодационных и ассимиляционных процессов.

Была обнаружена достоверная связь между стилями адаптации в детском саду, начальной и средней школе, вузе. Стиль приспособления не изменяется при переходе из одной социальной ситуации развития в другую, что говорит об устойчивости форм адаптации на разных этапах психического здоровья. Это дает основание рассматривать адаптационный стиль как относительно устойчивую индивидуально-психологическую особенность личности, как «когнитивный стиль», «индивидуальный стиль деятельности» и др.

Высокая устойчивость адаптационного стиля делает его надежным предиктором дезадаптации в школе и вузе. Иначе говоря, выраженная дезадаптация в детском саду надежно предсказывает школьную дезадаптацию такого же типа, а стиль дезадаптации в школе предсказывает особенности нарушения адаптации в вузе.

Продолжающееся в настоящее время лонгитюдное исследование особенностей реагирования детей на кризисные ситуации различного типа показывает, что дети с эффективным

адаптационным стилем (гармоничное сочетание аккомодационных и ассимиляционных тенденций) приобретают позитивный опыт совладения с травматической ситуацией, что делает их более устойчивыми к последующим жизненным невзгодам (подтверждение концепции устойчивости). Дети с неэффективным адаптационным стилем (преобладание аккомодационной или ассимиляционной тенденции) с каждым пройденным кризисом становятся менее эффективными при совладении с последующими травматическими событиями (подтверждение концепции уязвимости).

Исходя из двух предложений, можно рассматривать формирование у детей эффективного адаптационного стиля в качестве одной из главных целей психотерапевтической и психокоррекционной работы. Как известно, важнейшим механизмом формирования личностной устойчивости к стрессу является мобилизация внутренних механизмов совладения с негативными эмоциональными переживаниями. Гармоничное сочетание ассимиляционных и аккомодационных тенденций в процессе преодоления кризисного события открывает для ребенка возможность обращения к личным внутренним ресурсам. В свою очередь, это усиливает у ребенка чувство контроля над событием и повышает его самооценку, тем самым, помогая успешно справиться с кризисом.

Типичной ситуацией психотерапевтической работы является недооценивание пациентами собственных сил и возможностей: они преуменьшают то, что на самом деле могут сделать и, наоборот, преувеличивают то, что сделать не в силах, тем самым, игнорируя свой внутренний потенциал.

Обсуждая идею облегчения для детей доступа к внутренним ресурсам, есть смысл использовать идею Л.С. Выготского о зоне ближайшего развития. Как известно, при определенной внешней помощи любой ребенок делает значительно больше, чем может делать самостоятельно, как бы преодолевая пределы возрастного развития. Не то обучение, но и терапевтическая помощь, опирающаяся на зону ближайшего развития ребенка, является крайне эффективной, другими словами, ориентация психологической помощи «выше» текущего уровня развития ребенка, а не на уже имеющийся потенциал дает ребенку возможность обратиться к естественным еще не использовавшимся внутренним ресурсам. То, что ребенок может сделать с чьей-то помощью сегодня, он сможет сделать самостоятельно завтра.

Ниже описаны несколько простых техник работы с детскими проблемами, построенных по этому принципу. В основном это индифицированные и дополненные «техники воображения», предложенные более 50 назад американскими психологами Кроул Миллэом и существующие под общим названием «Волшебные мультяшки».

Описание методик

Данные техники применяются для оказания психологической помощи детям школьного и младшего школьного возраста, имеющим проблемы различного характера. Они входят в набор из 20 техник, которые хорошо зарекомендовали себя в работе детьми с невротическими симптомами, пациентами детских больниц.

Эти техники психологической помощи детям отвечают нескольким очень важным критериям:

- ☼ их неквалифицированное использование не может повредить ребенку (в современных условиях, когда в область практической психологии ворвались тысячи дилетантов, такое ограничение для публикуемых и методик совсем не лишнее), они доступны для использования родителями, врачами, воспитателями и учителями;
- ☼ они занимают мало времени, что делает их применимыми в «полезных» условиях при оказании экстренной психологической помощи;
- ☼ одна техника не мешает другой, поэтому они могут применяться в разнообразных сочетаниях в работе с детьми;
- ☼ они могут стать основой для последующего применения более специализированных профессиональных техник психологической помощи;
- ☼ даже при отсутствии терапевтического эффекта данные техники полезны для познавательного и эмоционального развития ребенка;
- ☼ - применение этих техник не формирует у детей зависимость от внешней помощи: взрослый дает лишь общие ориентиры движения, основная работа производится самим ребен-

ком.

Вне зависимости от контекста применения техник необходима предварительная беседа с ребенком, которая обязательно включает в себя следующие вопросы:

- Какие сказки ты любишь?
- Ты прочитал эти сказки в книгах? Или родители их прочитали тебе?
- Ты видел сказочные мультфильмы или кинофильмы?
- А кто из сказочных героев тебе нравится больше всего? Расскажи мне о нем.
- Какие качества этих героев сказок тебе нравятся? Расскажи мне какой-нибудь случай, который произошел с этими героями в их сказках.
- А ты бы хотел быть похожим на этих героев? Чем?

Предварительная беседа настраивает ребенка на работу со сказочными персонажами, оживляет воспоминания о них, актуализирует знания об их качествах. После такой беседы переход к техникам арт-терапии воспринимается ребенком как вполне естественный.

Техника № 1. «Рядом с тобой сказочный друг»

Шаг 1. Выбор желаемого чувства. Если у вашего ребенка есть проблемы, просто спросите его: «Чтобы ты хотел чувствовать вместо своего подавленного и угнетенного настроения?». Ваш ребенок может ответить, что хотел бы чувствовать уверенность, а не страх, когда, например, завтра будет отвечать на уроке перед всем классом.

Шаг 2. Выбор сказочного героя. А сейчас попросите вашего ребенка выбрать того сказочного персонажа, который смог бы помочь ему почувствовать себя так, как ему хотелось бы. Мультипликационные и книжные герои, киноперсонажи, выбранные детьми, представляют те качества, которые могут помочь решить данную проблему.

Шаг 3. Сказочный друг помогает. Попросите ребенка закрыть глаза и представить себя рядом со своим любимым сказочным героем. Например, если ваш ребенок хотел бы чувствовать уверенность, попросите его представить, что его любимый герой (помощник) выглядит уверенным; затем предложите малышу вообразить, что герой чувствует себя уверенным; и, наконец, попросите ребенка представить, что персонаж говорит уверенно. Предоставьте ребенку достаточно времени на то, чтобы он смог вообразить, как уверенно выглядит, чувствует и говорит сказочный друг.

Шаг 4. Решение проблемы. Попросите ребенка представить, что его сказочный помощник выглядит, чувствует и говорит так, как это хотел бы делать он сам, столкнувшись с проблемой. Затем попросите ребенка примерить на себя эти качества персонажа.

Таким образом, вы поможете ребенку поменяться с персонажем местами и по-новому подойти к решению проблемы. Например, если ребенок желает быть уверенным в школе, во время выполнения этой техники он пробует изобразить своего героя, который выглядит, чувствует и говорит уверенно. Тем самым, он меняется местами со своим помощником и чувствует свою собственную уверенность. Попросите ребенка открыть глаза, когда он выполнит все действия и почувствует усиление собственной уверенности.

Дайте ребенку много времени, чтобы он смог визуально представить себе эту самую важную часть техники. Вы можете сказать: «Возьми столько времени, сколько тебе нужно, чтобы представить все возможные способы решения твоей проблемы, почувствовать себя лучше и т. п.» Одни дети справляются за короткое время, другим же приходится очень долго сидеть с закрытыми глазами. Вам остается лишь тихо и терпеливо ждать. Дети откроют глаза только после того, как закончат фантазировать.

Этот подход позволяет детям делать свой личный выбор и черпать решения из собственных внутренних источников прошлого положительного опыта.

Окружая детей знакомой обстановкой и предлагая сказочные персонажи в качестве близких друзей, вы помогаете детям воспользоваться тем, чему они научились в прошлом, чтобы построить свое будущее.

Техника № 2. «Сказочный помощник предлагает три решения».

Эта техника похожа на первую. Ребенок должен сидеть с закрытыми глазами на протяжении всей работы.

Шаг 1. Выбор сказочного помощника. Попросите ребенка закрыть глаза и выбрать лю-

бимого сказочного героя, который сможет помочь ему в решении проблемы. Предложите ребенку, не открывая глаз, приподнять указательный палец правой руки, как только задание будет выполнено.

Шаг 2. Три решения. Затем попросите, чтобы ваш ребенок представил, как помощник показывает ему или называет три способа решения проблемы. Чтобы помочь ребенку, можете попросить его вспомнить ту сказку или тот мультфильм, в котором персонаж совершает великий подвиг или какое-то другое грандиозное действие. Как только задание будет выполнено, ребенок должен приподнять указательный палец правой руки.

Шаг 3. Лучшее решение. Предложите ребенку выбрать из трех решений, придуманных героем, одно, наиболее эффективное. Объясните ребенку, что он должен приподнять указательный палец правой руки после того, как сделает выбор.

Шаг 4. Решение проблемы. Наконец, попросите ребенка представить (и увидеть), как он сам применяет это лучшее решение по отношению к своей проблеме. Дайте ребенку время и попросите его визуально, в деталях, представить эту последнюю фазу. Ребенок может открыть глаза, когда проблема будет решена.

Сила этих техник состоит в том, что дети, продолжай видеть своего сказочного помощника по телевизору, в книжках или в виде игрушек, приобретают чувство уверенности и защищенности. А в родительских руках оказывается ключ, который открывает доступ к внутренним ресурсам детей.

Искусство во всех своих разнообразных формах используется веками, помогая и детям, и взрослым выражать свое эмоциональное отношение к различным ситуациям, с которыми они сталкиваются в повседневной жизни. Самостоятельное рисование проблемы позволяет, с одной стороны, усилить чувство контроля над этой проблемой, а с другой, дает возможность существенно снизить ее угрожающий характер, изобразив проблему в уменьшенном виде на бумаге. Рисование помогает детям практически увидеть то, они чувствуют. Это одновременно позволяет им увидеть и свои внутренние возможности. Ребенку нужны лишь цветные фломастеры или карандаши, несколько листов обыкновенной бумаги и правильная помощь взрослых, чтобы обнаружить внутри себя дополнительные ресурсы для совладения с трудностями.

Следующая техника может использоваться как еще один подход в решении детских проблем. Она довольно эффективна в работе с детьми - пациентами больниц.

Техника № 3. «Сказочный помощник помогает решить проблему».

Шаг 1. Изображение проблемы. Предложите своему ребенку нарисовать на одном листе бумаги то, как выглядит страх, тревога или боль.

Шаг 2. Изображение сказочного помощника. Попросите ребенка нарисовать на другом листе бумаги того персонажа, который, по его мнению, смог бы помочь решить проблему. Шаг 3. Изображение решения проблемы. Предложите ребенку нарисовать на третьем листе бумаги то, как будет выглядит решенная проблема. Может оказаться полезным попросить ребенка посмотреть на первый свой рисунок и решить, что же он хочет сделать с изображением. Одни захотят оставить рисунок, другие же попробуют смять или порвать и затем выбросить его. Изображение решений проблемы напоминает детям о том, что решение скрыто в них самих. Вы можете собрать все рисунки в альбом или развесить так, чтобы дети могли легко видеть.

Следующая техника может помочь предотвратить ночные кошмары и страхи. Эта техника похожа на предыдущие, но добавляется новый элемент: нарисовать подарок для своей проблемы.

Техника №4. «Сказочный помощник выбирает подарок».

Шаг 1. Изображение проблемы. Попросите ребенка нарисовать, как выглядит его страх: какого Страх цвета, формы и величины.

Шаг 2. Изображение сказочного помощника. Предложите вашему ребенку выбрать нарисовать своего самого любимого сказочного героя, который, по его мнению, может противостоять Страху и защитить от него.

Шаг 3. Выбор подарка. Затем попросите ребенка вместе со сказочным персонажем выбрать и нарисовать подарок для страха, который его «задобрит». Ребенок может спросить своего сказочного друга: «Какой подарок лучше всего дать этому чудовищу, чтобы сделать его своим приятелем?».

Шаг 4. Решение проблемы. После того, как подарок выбран и отдан Страху, предложите ребенку нарисовать, как Страх превратился в Друга. Это визуально покажет изменение изображения проблемы. Испытывая боль или дискомфорт, дети полностью погружены в отрицательные переживания, чувствуют беспомощность и неполноценность. Если вы спросите у ребенка, как выглядит и говорит его Боль, он начнет отделять себя от Боли и благодаря этому почувствует контроль над ней, что, в свою очередь, улучшит его самоощущение.

Следующую технику можно использовать в разных ситуациях, чтобы помочь ребенку заменить болезненные чувства на более приятные. Дети могут сами выбрать, с открытыми или закрытыми глазами они будут выполнять упражнения.

Техника № 5. «Когда рядом друг, боль слабеет».

Шаг 1. Отчетливо увидеть свою боль. Попросите ребенка представить, как выглядит его боль: какого она цвета, формы и величины. Спросите: «Если бы можно было видеть твою боль, как бы она выглядела, на что была бы похожа?»

Шаг 2. Услышать боль. А сейчас предложите своему ребенку представить, как «звучит» боль: каковы ее громкость, тон и тембр. Спросите: «Если бы это твоя боль могла издавать звуки, какими бы они были?»

Шаг 3. Выбрать сказочного помощника. Затем предложите ребенку выбрать любимого сказочного друга, способного помочь ему избавиться от боли.

Шаг 4. Представить себе решение проблемы. Наконец, предложите ребенку представить, как его любимый герой помогает изменить внешний облик и звучание боли на более приятные. Спросите: «Как сейчас выглядит и звучит твоя боль?»

Некоторым детям очень нравится придумывать истории. Они любят слушать свои внутренние голоса. Кажется, что их фантазии переносятся в жизнь, наполняя комнату волшебными звуками. Следующая техника дает детям возможность пересказать свои проблемы по-новому - с участием в истории сказочного помощника и с хорошей концовкой. Историю можно выслушать, отпечатать или записать на диктофон.

Техника № 6. «Придумывание историй».

Шаг 1. Выбор сказочного помощника. Предложите ребенку выбрать и описать того героя, который, по его мнению, может помочь решить проблему. Ребенок может выбрать любого персонажа мультфильма, кинофильма, книги.

Шаг 2. Выбор способа решения. Предложите ребенку описать, какие действия должен предпринять помощник, чтобы изменить проблему. Напомните вашему ребенку сюжет фильма или книги, в котором его любимый герой находился в затруднительном положении. Покажите, что сначала сказочные герои тоже не знали, как решить проблему, но, наконец, придумали решение и вышли из трудной ситуации. Приведите подобные примеры из других произведений.

Очень полезно использовать диктофон: после того, как ребенок расскажет концовку своей истории с участием сказочного помощника, прокрутите запись и дайте ребенку послушать рассказ с самого начала. Возможно, ему даже захочется послушать запись перед сном. Дети могут выбирать разных персонажей для решения различных проблем. Ценность этого состоит в том, что каждый сказочный герой представляет собой разные стороны детского мира внутренних возможностей.

Следующая техника расширяет возможности предыдущей за счет привлечения рисования. Она более эффективна в тех случаях, когда ребенок не может сразу придумать способ решения проблемы и рассказать о нем в своей истории. В этих случаях требуется разбить весь процесс доступа к внутренним ресурсам на отдельные небольшие этапы и тщательно прорабатывать каждый из них.

Техника № 7. «Придумай и нарисуй историю».

Шаг 1. Изображение проблемы. Предложите ребенку изобразить на отдельном листе бумаги ту проблему, от которой ребенок хотел бы избавиться. Это может быть неприятное эмоциональное переживание, боль, неуверенность, страх и т. п. После этого ребенок рассказывает первую часть истории, которую взрослый записывает на диктофон. (Порядок работы рисование-рассказ более эффективен, так как ребенок гораздо свободнее выражает себя в рисовании, чем в вербальной деятельности. В данном случае рассказ выполняет функцию только вторичной вербализации.)

Шаг 2. Сказочные герои приходят на помощь. Предложите ребенку представить, что сразу несколько сказочных героев собрались вместе, чтобы помочь ему в решении этой проблемы. Ребенок рисует их на отдельном листе бумаги. После рисования ребенок придумывает продолжение истории, которое также записывается на диктофон.

Шаг 3. Сказочные герои предлагают свои способы решения проблемы. Предложите ребенку представить и затем нарисовать те способы, которые предложат каждый из нарисованных персонажей. Затем ребенок вновь «озвучивает» рисунок и записывает его на диктофон.

Шаг 4. Первые способы оказываются неудачными. Подскажите ребенку, что не все способы решения проблемы подходят в некоторых ситуациях. Некоторые оказываются неэффективными. Предложите ребенку нарисовать ситуации «неудачи», другими словами, когда решить проблему не удается. «Озвученное» продолжение истории записываете на диктофон.

Шаг 5. Проблему всегда можно решить. Предложите ребенку нарисовать один и предложенных сказочными героями способ, который, на его взгляд, помогает решить проблему. Ребенок продолжает запись своей истории.

Шаг 6. Решение проблемы. Ребенок рисует, как выглядит его проблема после ее решения. В завершении истории он описывает это, а также то, что говорят ему его сказочные друзья и что он чувствует. В конечном итоге ребенок создает иллюстрированную и озвученную историю неудачи достижений, которая может служить одним из путей обращения к внутренним ресурсам в сложных ситуациях.