**Бюджетное учреждение Омской области "Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями"**

**Гармоничное развитие семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями**

Программа

Автор: Гиллер Е.Г., практический психолог

Программа «Гармоничное развитие семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями» основана на современных технологиях практической психологии.

Программа предусматривает гармоничное развитие семьи и душевно-духовную организацию личности ребенка, а также создание условий, дающих возможность построить и реализовать ценностную модель своей творческой деятельности. В её основе - личность ребенка, личность каждого члена семьи, процесс их развития, восстановления здоровья и та роль, которую они играют в этом процессе.

Содержание программы направлено на побуждение детей и их родителей к изменению своего внутреннего мира, поиску возможностей гармоничного развития, на формирование жизненных планов и ценностных ориентаций, раскрытие творческих способно­стей, преодоление комплекса малоценности и интеграцию семьи в общество.

Рецензент: Гребенникова Н.Б., к.п.н., доцент кафедры социальной работы психологии и педагогики ОмГУ им. Ф.М. Достоевского

ВВЕДЕНИЕ

Семья, оказавшаяся в «ситуации болезнь» ребёнка (далее семья), длительное время испытывает психоэмоциональное напряжение, а вместе с ним - страх за здоровье ребёнка и будущее своей семьи, что приводит к ограничению ее жизнедеятельности, необходимости социальной защиты и поддержки. При этом родители понимают необходимость и неизбежность жизни в такой ситуации и имеют малую надежду на изменение положения, в котором они оказались. Нередко можно видеть в их глазах боль и страдание, а иногда и отчаяние. Хроническое состояние тревожности сопровождает их, и как следствие, возникает пассивная жизненная позиция, множество различных семейных проблем. Результаты психологической диагностики, которая проводилась нами в течение ряда лет, показывает, что из двух существующих типов семей детей с ограниченными возможностями (проблемный, зрелый) преобладает проблемный. Выявленные проблемы обычно касаются неблагополучия психоэмоционального состояния, ухудшения общей психологической атмосферы в семье, роста дисфункциональности и конфликтности, коммуникативных нарушений. Нередкое явление в этих семьях - нарушение детско-родительских отношений, чувство обиды, досады и раздражения, дисгармоничность системы воспитания, разводы, гражданские браки, неполные семьи.

Обычно родители детей с ограниченными возможностями (далее родители) примиряются с жизнью и не предполагают, что семейную ситуацию можно изменить, и проблемная семья может стать гармоничной, зрелой, что является необходимым условием эффективной реабилитации ребёнка - инвалида.

Именно поэтому развитие детей с ограниченными возможностями (далее дети), их реабилитация может осуществляться только параллельно с реабилитацией всей семьи.

Основанием для разработки программы «Психосоциальная и социокультурная реабилитация детей с ограниченными возможностями средствами искусства» послужило то, что сегодня, к сожалению, нет условий для гармонизации таких семей в реабилитационном пространстве. На сегодняшний день нет серьёзных научных изучений психологического здоровья родителей детей с ограниченными возможностями, не исследованы закономерности становления и развития функционально-ролевой структуры этих семей на различных стадиях их жизненного цикла, не изучены ненормативные кризисы семей, характер эмоциональных связей, супружеские отношения, семейное самосознание и т.д. Отсутствуют коррекционно-развивающие программы для них.

Главная идея психосоциальной и социокультурной реабилитации - формирование ответственности у самих детей и их родителей за выход из изолированного пространства, за изменение социальной позиции, за личностный рост каждого члена семьи.

Только в целом семья способна преодолеть страхи, тревоги, опасения, которые порой парализуют ее активность и мешают процессу восстановления здоровья ребёнка.

Только в гармоничной, зрелой семье процесс восстановления здоровья детей будет полноценным и эффективным.

Реабилитация семей поможет не только выйти из состояния болезни (то есть психологической зависимости от заболевания), но, и вопреки заболеванию или дефекту, заняться активной общественной деятельностью, открыть путь развития своих природных задатков, путь завоевания тех общественных позиций, которых добиваются здоровые люди.

Развитие семей предусматривает последовательное прохождение ею несколько ступеней, этапов духовного, культурного развития, открывая возможность детям - инвалидам успешно адаптироваться в малом и большом социумах, занять достойное место в общественной жизни.

**Цель и задачи программы.**

**Цельпрограммы** - гармоничное развитие семей детей с ограниченнымивозможностями с помощью методов и средств современных технологий.

**Задачи:**

1. Внедрение вреабилитационную практику методов и средствпозитивной психотерапии, библиотерапии, психодрамы, арттерапии.

1. Использование в психосоциальной реабилитации службы Интернет, создание сайта отделения.
2. Включение детей и родителей в активную творческую деятельность спомощью средств изобразительных и телекоммуникационных технологий.
3. Оказание экстренной психологической помощи семьям по электронной почте.
4. Формирование жизненных планов и коррекция ценностных ориентацийу детей и их родителей.
5. Развитие эмоциональной устойчивости у каждого члена семьи в сложных жизненных ситуациях.
6. Формирование нового уровня отношений внутри и вне семьи.

**МЕТОДЫ И СТРУКТУРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ**

В процессе реализации программы могут быть использованы две группы методов работы с семьей.

Первая группа методов направлена на создание условий, открывающих широкое поле для преодоления стрессов, неопределенности, чувства обиды и раздражения, чувства вины и безысходности, блокирующих способность управлять собой, определять ключевые проблемы и находить пути их решения. У детей и их родителей появится возможность включиться в активную работу над собой.

Структуру деятельности (приложение 1, 2) составят пять дополняющих друг друга блоков:

* информационно-аналитический;
* коррекционно-развивающий;
* научно-методический;
* просветительско-профилактический;
* консультативный, - каждый из которых будет выполнять свои задачи и подчиняться одной общей цели - развитие гармоничной семьи и душевно-духовная организация ребенка.

Информационно-аналитический блок будет осуществлять информационное обеспечение реабилитационного процесса. Психологический мониторинг позволит определить актуальное состояние семьи, изучить конкретные умения детей и родителей, необходимые для самовыражения и саморазвития. Например, умение удерживать устойчивую позицию семьянина, умение понимать и принимать друг друга в семье, умение воздействовать не только на свое поведение и поступки, но и управлять поведением других членов семьи, умение управлять своим эмоциональным состоянием, придавая ему конструктивный характер.

Для психологического мониторинга составлен специальный пакет методик (приложение 3), который даст возможность изучить уровень сформированности таких психологических качеств, как уважение и принятие друг друга, понимание своего права на самобытность и индивидуальность, наличие ценностной Я-концепции и адекватной самооценки, мотивации в стремлении к гармоничным отношениям в семье, чувство такта и оптимизма, рефлексии и саморефлексии, способности к эмпатии, гибкости в поведении.

С помощью психологической диагностики можно определить не только актуальный уровень развития семьи, но и сделать прогноз ее гармонизации.

Психологический мониторинг предполагает использование методик, которые отбирались и апробировались в течение ряда лет по принципу валидности, надежности, удобности применения, а также с учетом того, насколько они позволяют получить максимальный объем информации.

Коррекционно-развивающий блок включает три основных аспекта: психологический, психотерапевтический и социокультурный. Коррекционно-развивающая работа имеет два направления: актуальное и перспективное. Актуальное направление ориентировано на решение каждодневных проблем, проблем-запросов со стороны семьи, специалистов других структурных подразделений, администрации центра.

Перспективное направление нацелено на развитие личности и индивидуальности каждого члена семьи, их готовность к созидательной жизни в обществе. Эти два направления неразрывно связаны между собой. При решении перспективных задач детям и их родителям будет оказываться повседневная конкретная помощь. Коррекционно-развивающая работа базируется на современных технологиях практической психологии, открывающих большие возможности для достижения реабилитационных целей и задач. Например, психодрама (автор Якоб Леви Морено), как эффективный психотерапевтический метод, даст возможность ее участникам взглянуть на себя глазами другого человека, лучше понять проблему, чтобы конструктивно ее решать. Ценность этого метода заключается в том, что в основе психодрамы лежит исследование чувств, формирование новых отношений и моделей поведения. Психодрама по существу является таким видом драматического искусства, который отражает актуальные проблемы ее участников, а не создает воображаемые сценические образы. В психодраме искусственный характер традиционного театра заменяется спонтанным поведением ее участников, что позволит расширить сферу самосознания и корректировать навыки межличностного общения.

Не менее эффективным методом практической психологии является позитивная психотерапия, разработанная Н. Пезешкианом. Она основана на позитивном подходе, конфликтцентрированном методе и пятиступенчатой терапии и включает самопомощь, что позволит сделать процесс реабилитации краткосрочным и более эффективным. Методы и средства позитивной психотерапии активизируют раскрытие и развитие резервных возможностей ребенка и семьи в целом.

Большую роль в процессе психосоциальной реабилитации должна сыграть библиотерапия, терапия с помощью художественного слова. Этот метод разработан доктором психологических наук Л.Н. Рожиной. Библиотерапию можно использовать для активизации эмоциональной сферы детей и их родителей, для того, чтобы обеспечить протекание эмоциональных реакций в заданном русле. Специально подобранные тексты художественной классической литературы восполнят недостаток собственных образов и представлений у детей и их родителей, расширят эмоциональное поле личности, заменят нежелательные чувства, нормализуют болезненные процессы, откроют неизвестные чувства, мысли, желания, стремления и приобщат к миру ценностей.

Неоценима роль художественных произведений в развитии эмпатии, рефлексии. Художественные произведения можно использовать и в целях релаксации, стимуляции процессов удовольствия, успокоения, уверенности, снятия напряжения, страха. Следует особое внимание обратить на игровую терапию. Специально подобранные игры, музыкальное сопровождение, импровизированные спектакли станут наиболее естественным способом проникновения в мир «Я» для познания его и для воздействия на него. Участники игр смогут быть самими собой, научатся определять, что же такое самоценность, понимать, что только с адекватно высокой самооценкой они в состоянии создать в своей семье атмосферу любви, честности, ответственности, способности сопереживать и совершать обдуманные поступки.

Гармоничной, здоровой семье необходимо, чтобы у детей и их родителей были удовлетворены три важные потребности: в автономии, компетенции, активности. Благодаря занятиям сказкотерапии все эти потребности удовлетворяются и формируются личностные качества: общительность; способность владеть инициативой в общении; способность к сопереживанию и сочувствию; умение эффективно взаимодействовать друг с другом; способность предупреждать и разрешать конфликтные ситуации. Сказка поможет не только детям, но и их родителям приобрести новые представления о людях, предметах и явлениях мира, новый эмоциональный опыт.

В современном обществе резко возрос социальный престиж интеллекта и научных знаний. Сегодня детям хотят дать в первую очередь знания, а про духовные ценности забывают, поэтому у них нередко проявляется равнодушие, эгоизм, жестокость, непонимание другого. Они реже восхищаются, улыбаются, удивляются. Психологический театр, сочетая в себе возможности многих видов искусств: музыки, актерской игры, танца, - обладает огромной силой воздействия на эмоциональный и духовный мир человека Занятия в психологическом театре родителей и детей помогут им развить сферу чувств, способность поставить себя на место другого, радоваться и тревожиться вместе.

Они научатся уважать мнение других, быть терпимыми к инакомыслию, строить гармоничные семейные отношения, жить в ладу с самим собой и окружающим миром, что в дальнейшем поможет им интегрироваться, в социум.

Очень эффективной формой коррекционно-развивающей работы является «Школа здоровой семьи». Можно составить курс занятий тренинга семейного общения на основе программы «Школа здоровой семьи», разработанной педагогами-психологами Омского областного центра социально-психологической помощи несовершеннолетним и молодежи. Участниками тренинговых групп могут быть дети из неполных, неблагополучных, приемных семей, опекаемые родственниками, либо дети из детских домов. На занятиях они осваивают навыки конструктивного общения, учатся любить себя и свою семью. Расширится их сфера осведомленности о себе и о своих близких, гармоничных отношениях, которые могут быть в семье, раскроется ими понятие «семья», «семейная жизнь», выяснится отношение к этим понятиям, сформируются навыки саморегуляции и волевого поведения. Участники тренинговых занятий попытаются разобраться в природе конфликтов, причинах их возникновения и способах их разрешения, смоделировать проект своей будущей семьи.

В общей структуре реабилитационного пространства значительное место может занять семейное консультирование. В решение семейных проблем желательно придерживаться интегративного подхода. Например, при психоаналитическом подходе в центр внимания ставятся детско-родительские отношения, определяющие развитие личности ребенка и успешность ее семейной жизни в будущем.

При бихевиоральном подходе единицей анализа выступает личность ребенка в отношениях и взаимодействии с другими членами семьи, их умение разрешать конфликтные ситуации. Феноменологический подход ставит в центр внимания пересмотр убеждений и ожиданий личности каждого члена семьи, стимулирование этих изменений.

Системный подход при консультировании единицей анализа предполагает дисфункциональность семьи и реорганизацию семейной системы. Дисфункция семьи в данном случае определяется, как неспособность семьи удовлетворять потребности всех ее членов.

В семейном консультировании можно придерживаться и общих целей:

* повышение пластичности ролевой структуры семьи, гибкости распределения ролей, взаимозаменяемости, установление разумного баланса в решении вопроса власти и главенства;
* установление открытой ясной коммуникации;
* снижение выраженности негативных симптомов;
* создание условий для личностного роста всех членов семьи без исключения.

Немаловажны в консультативной работе с семьей следующие принципы: добровольность обращения, конфиденциальность, личностная ответственность, стереоскопичность диагноза, реконструкция истории семьи, выработка совместных решений, комплексность в работе с семьей, единство диагностики и коррекции, структурирование позиций консультанта и семьи.

Для получения экстренной психологической помощи дети и их родители могут воспользоваться электронной почтой.

К блоку «Семейное консультирование» тесно примыкает блок «Просветительско-профилактический», который поможет семье восполнить дефицит знаний возрастной и семейной психологии, педагогики. В данном случае можно отметить одну из самых эффективных форм просветительской работы с семьей - «Университет психологических знаний для семьи» в форме лекций и семинаров. Тематика лекционно-семинарских занятий может быть самой разнообразной:

* Социально психологические основы развития гармонич­ной семьи. Как создать счастливую семью?
* Как на самом деле любить ребенка? Умею ли я показать любовь своему ребенку?
* Инженерия семейных отношений. Повседневная жизнь моей семьи.
* Правила, по которым живет гармоничная семья. Правила, по которым живет моя семья.
* Супружеская пара - зодчие семьи. Моделирование проекта «Моя семья через год, два года, десять лет....».

- Нравственная культура и духовные ценности гармоничной, зрелой семьи. Нравственная культура и духовные ценности моей семьи.

Программа «Гармоничное развитие семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями» включает научно-методическую работу в форме методического объединения. На занятиях методических объединений выносятся на рассмотрение актуальные проблемы, касающиеся профессионального мастерства специалистов отделения, методов и средств различных школ практической психологии, которые они могут использовать в реабилитационной практике. На этих занятиях возможно изучение опыта различных практических психологов, психотерапевтов, педагогов-психологов.

Вторая группа методов реабилитации связанна с телекоммуникационными технологиями, которые позволят достичь большей эффективности и полноценности реабилитационного процесса.

Надо отметить, что в центр реабилитации дети приезжают из отдаленных районов области, что затрудняет сотрудничество с их семьями. Поэтому для осуществления системной, целенаправленной работы с семьей можно воспользоваться сетью Интернет, создать сайт «Поддержка рядом». Фон сайта отражает основную цель программы для установления контакта с родителями можно разослать им электронные письма (приложение 5).

Содержание коррекционно-развивающей работы с помощью средств и методов телекоммуникационных технологий предполагает решение следующих задач:

• оказание психологической и психотерапевтической помощи в режиме online посредством WEB- камеры и SKYPE-программы; •предупреждение и преодоление неблагополучных социальных ситуаций в семье;

• формирование новых отношений в семье и вне семьи; •формирование жизненных планов и коррекция ценностных ориентаций;

• коррекция психосоматических нарушений.

Нередко в семьях возникают конфликты, родители оказываются в состоянии растерянности от того, что не знают, как изменить ситуацию, помочь себе и своему ребенку. В этом случае им предлагаются дистанционные консультации практического психолога и психотерапевта.

В работе с семьей значительное внимание необходимо уделить дистанционному обучению приемам психологической самопомощи. Например, психомассажу (метод разработан доктором психологических наук академиком РАО B.C. Мухиной) предназначается не только для снятия психомышечного напряжения, но и для эмоционального сближения родителей со своим ребенком. Занятия психомассажа по своей структуре просты. Они включают в себя два элемента из классического массажа - легкое растирание и поглаживание с вербализованным сопровождением.

В реабилитационной практике мы успешно применяем метод БОС (биологической обратной связи) для отработки навыков диафрагмально-релаксационного дыхания, разработанный А.А. Сметанкиным. С целью закрепления приобретенных навыков диафрагмально-релаксационного дыхания детям и их родителям предлагается практическое руководство к дыхательной гимнастике (приложение 4), которую можно проводить в домашних условиях.

Огромную роль в процессе реабилитации семей сыграет арттерапия. Терапия средствами искусства будет иметь исключительное значение в развитии личности ребенка-инвалида и его семьи. Она поможет реабилитируемой семье войти в мир прекрасного, в гармонию линий, разнообразие форм, цвета.

Программа арттерапии будет построена таким образом, чтобы дать возможность ее участникам переключить свои эмоции из минора в мажор. Бесспорно, она даст им ощущение новых возможностей, поможет освободиться от страха, неуверенности, личностной тревожности, развивать нужные психологические качества, творческие способности, но самое главное - поможет и детям, и их родителям преодолеть психологическую зависимость от заболевания или дефекта.

В процессе тематическо-ориентированной арттерапии сфера возможностей, как детей, так и их родителей, значительно расширится за счет занятий, которые выходят за рамки изобразительного искусства. Особую роль в процессе арттерапии сыграют занятия коллективного творчества, где будет происходить освоение реабилитантами малого социума.

Творческая деятельность участников арттерапии может стать для них главной целью в жизни, а результаты их труда - главным фактором снятия комплекса неполноценности.

Для гармонизации семейных отношений А.И. Копытин предлагает упражнения и техники (приложение 7), которые можно использовать для тематически-ориентированной арттерапии. В процессе арттерапевтических занятий участники тренинга смогут естественно проявлять свои мысли, чувства и настроение. Практически каждый человек, независимо от своего возраста, культурного опыта и социального положения, может участвовать в арттерапевтической работе, которая не требует от него каких-либо способностей к изобразительной деятельности или художественных навыков. Процесс творческой совместной работы может стать мощным средством сближения членов семьи. Это особенно ценно в ситуациях семейных конфликтов, нарушенных межличностных отношений. Изобразительная деятельность во многих случаях поможет участникам проникнуть в свой внутренний мир и внутренний мир каждого члена семьи. Семейная изобразительная деятельность актуализирует творческие идеи, нравственные и духовные возможностями, которые находятся либо в вытесненном виде, либо слабо проявляются в повседневной жизни. И, что очень важно, семейная арттерапия послужит средством свободного самовыражения, потому что предполагает атмосферу доверия, высокой терпимости и внимания к внутреннему миру человека. Безусловно, творческая работа поможет преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию. Продукты изобразительного творчества могут служить объективным свидетельством настроений и мыслей, что позволит использовать их для динамической оценки эмоционального состояния участников семейной арттерапии и поддерживать благоприятный психологический климат в семье.

Служба Интернет расширит круг общения и межличностные связи детей-реабилитантов и их родителей, обогатит коммуникативные возможности через создание своего сайта с последующим постоянным его обновлением.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Трудно растить детей в сложном современном мире. Давление и нагрузки на семью настолько резко усиливаются с каждым днём, что не мудрено прийти в замешательство, состояние растерянности, а иногда и безысходности. Экономическая нестабильность, социальная незащищённость, рост числа разводов, потеря доверия ко всем и ко всему лишает очень часто родителей эмоционального равновесия. Но более того, родители детей с ограниченными возможностями находятся в «ситуации болезнь» ребёнка, что приводит к дополнительным нагрузкам. И в самом бедственном положении оказываются дети. Именно на них выпадает львиная доля тяжести от этих нагрузок. Дети ко всему прочему ещё испытывают дефицит эмоционального семейного тепла, дефицит семейного общения и внимания со стороны родителей.

Нередко из уст ребёнка можно услышать: «Я очень люблю своих родителей, но в их любви не уверен (не уверена)». Иногда и родители задумываются над тем, что чего-то не хватает во взаимоотношениях с детьми.

Родители на самом деле искренне любят своих детей, стараются изо всех сил хорошо их воспитывать. По мере возможно­сти они обеспечивают их едой, кровом, одеждой, образованием.

Растить ребёнка очень ответственно, ибо домашний очаг определяет, насколько будет расти ребёнок счастливым, внутренне защищенным и уравновешенным, как будет он уживаться со взрослыми сверстниками, насколько он уверен в себе, в своих способностях и как будет реагировать на незнакомые ситуации. Именно Дом, семья, несмотря на многие отвлекающие ребёнка обстоятельства, оказывает на него самое сильное влияние.

«Мой дом - моя крепость» - гласит народная мудрость. В этом есть глубокий смысл. Но не все родители хорошо понимают, что же на самом деле представляет собой семейная жизнь. Семейная жизнь, по мнению В. Сатир, напоминает айсберг.

Большинство людей видит лишь его надводную часть и обманывают себя, думая, что видят его целиком. Некоторые из них догадываются, что айсберг не весь виден, но не знают, что же именно представляет собой его невидимая часть. Таким образом, не зная всех тонкостей семейной жизни, можно направить ее опасным курсом. Поэтому в процессе психосоциальной и социокультурной реабилитации очень важно помочь детям и их родителям понять структуру семьи, ее составляющие, и что это те нити, узы и связи, которые объединят их в единое целое.

Коррекционно-развивающие занятия дистанционной семейной арттерапии дадут возможность детям и их родителям испытать радость от совместной творческой работы, от общения в семейной команде.

Размещенные материалы на сайте «Поддержка рядом» послужат подсказкой, как поступать в той или иной семейной ситуации, чтобы обстановка в семье стала менее тревожной и психологически более зрелой, а семейные отношения гармоничными. Ведь хорошо налаженные семейные отношения — это вопрос выживания, вопрос первостепенной жизненной важности.

Для благополучного развития детей особенно важны гармоничные взаимоотношения супругов. По важности они превышают все другие отношения, в том числе и отношения между родителями и детьми. Насколько ребёнку эмоционально тепло в семье, насколько он ощущает свою безопасность в этом мире, зависит от глубоких и искренних отношений между мужем и женой. Влияние супружеских отношений на всю последующую жизнь ребёнка колоссально.

Для каждого человека семья — это начало начал. Понятие «счастье» почти каждый из нас связывает, прежде всего, со своей семьей. Счастлив тот, кто счастлив в своем доме. Счастье детей с ограниченными возможностями также зависит от того, насколько им психологически комфортно, эмоционально тепло с родителями, и процесс восстановления их здоровья будет эффективным только в гармоничной семье.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Белопольская Н.Л. Детская патопсихология М 2001 г.
2. Боун Т. Социальная работа и психическое здоровье общества. Канадско-Российская программа, 2005 г.
3. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности. СПб, 2004 г.
4. Войтенко P.M. Основы реабилиталогии и социальная медицина СПб, 2004 г.
5. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб, 2004 г.
6. Захаров А.И.. Неврозы у детей и психотерапия. СПб.2004 г.
7. Клейберг Ю.А. Социальная психология девиантного поведения. М., 2003г.
8. Мамайчук П.П., Ильина М.Н. Помощь психолога ребенку с задержкой психического развития. СПб, 2004 г.
9. Практикум по арт-терапии / Под ред. А. И. Копытина. — СПб.: Питер, 2001 г.
10. Прихожан А.М.. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная диалектика. М., 2005г.
11. Талпанов В .Л., Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. М., 2005 г.
12. Фиджеральд Р. Электическая психотерапия. СПб, 2001 г.
13. Хохель С. Побуждение новых возможностей.СПб., 2001 г.
14. Ямгаева В.Н. Социальная работа с семьями детей с ограниченными возможностями. Москва, 2002г.

**Приложение**

Приложение 1

Структура деятельности в рамках программы "Психосоциальная и социокультурная реабилитация семей детей с ограниченными возможностями средствами искусства"

Научно - методический блок

Психологический мониторинг

Информационная служба

Просветительско - профилактический блок

Отделение психолого - педагогической реабилитации

Телекоммуникационное объединение

Ожидаемые результаты (см. прил. 2)

Мастерские декоративно – прикладного искусства

Мастерские изобразительного искусства

Сказкотерапия

Семейная арртерапия

Семейная арртерапия

Психологический театр

Библиотерапия

Служба экстренной помощи

Психодрамма

Коррекционно - развивающий блок

"Школа здоровой семьи"

Дистанционное психологическое просвещение

Для родителей

Для детей

Форум

Открытое письмо психологу

Психологический практикум "Помоги себе сам"

Творческая страничка

Служба интернет

Университет психологических знаний для семьи

Методическое объединение специалистов

КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ БЛОК

Информационный банк данных

Дискуссионный клуб (Проблемы, поиски, решения)

Приложение 2

Ожидаемые результаты в процессе реализации программы "Гармоничное развитие семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями"

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Краткосрочные | % | № п\п | Долгосрочные | % |
| 1 | Снижение риска социальной дезадаптации с ограниченными возможностями. | 90 | 1. | Гармонизация семьи. Снижение проблемных семей. | 80-90 |
| 2 | Снижение риска формирования психопатии у подростков с ограниченными возможностями. | 90 | 2. | Снижение количества разводов, гражданских браков, неполных семей. | 50 |
| 3 | Снижение склонности к депрессии | 80-90100 | 3. | Самоактуализация личности ребенка и их родителей | 90 |
| 4 | Снижение риска злоупотребления психоактивных веществ у подростков с ограниченными возможностями | 80-90 | 4. | Нормализация болезненных психологических заболеваний | 60-70 |
| 5 | Снижение риска суицидальной попытки у подростков с ограниченными возможностями | 98 | 5. | Приобщение детей и родителей к миру ценностей, духовной и нравственной культуре | 90-100 |
| 6 | Снижение тревожности как стойкого личностного образования у детей и подростков с ограниченными возможностями | 90-100 | 6. | Успешность в профессиональной карьере | 80-90 |
| 7 | Преодоление конформности у детей и подростков с ОВ | 90 | 7. | Успешность в создании и сохранении семьи | 80-90 |
| 8 | Изживание акцентуаций характера у подростков с ОВ | 90-100 | 8. | Социализация и самореализация | 80-90 |
| 9 | Положительная динамика в физическом, соматическом и психологическом здоровье детей и их родителей. | 100 | 9. | Самообразование и самосовершенствование (успехи) | 90-100 |
| 10 | Повышение успешности в учебной деятельности детей. | 90-100 | 10. | Преодоление семейных проблем | 90-100 |
| 11 | Приобретение родителями новых знаний в области возрастной и семейной психологии и педагогики | 100 | 11. | Умение удерживать устойчивую позицию семьянина. | 90-100 |
| 12 | Изменение самосознания детей и их родителей относительно заболевания или дефекта | 100 | 12. | Эмоциональная устойчивость в трудных ситуациях | 90-100 |
| 13 | Снижение уровня гипоопеки в воспитании детей. | 100 | 13. | Приобретение навыков самопомощи | 100 |
| 14 | Повышение уровня самодостаточности личности родителей и их ребенка | 100 |  |  |  |
| 15 | Снижение негативных эмоций у родителей и ребенкаУлучшение психологического климата в семье | 110 |  |  |  |

Приложение 3

Пакет методик для психологического мониторинга детей с ограниченными возможностями и их родителей

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Методики психологического мониторинга детей с ограниченными возможностями | Диагностируемые параметры | Методики психологического мониторинга родителей | Диагностируемые параметры |
| **1.** | Тест Айзенга (подростковый вариант с разработанными психологическими характеристиками и рекомендациями по коррекции). | Свойства темперамента: эмоциональная устойчивость – неустойчивость; тип ЦНС, скорость протекания двигательной, речедвигательной и мыслительно- двигательной активности. | САТ (самоактуализированный тест) Л.Я. Гозмана на основе концепции самоактуализируещейся личности А.Маслоу. | Всестороннее и непрерывное развитие творческого и духовного потенциала личности, адекватное восприятие окружающего мира и своего места в нем. Уровень психологического здоровья. |
| **2.** | Тест Кеттела(16 F – опросник) | Изучение индивидуально - психологических особенностей личности подростков. | WLPPF (Висбаденский опросник к методу позитивной психотерапии Н. Пезешкиана). | Актуальные способности, реакция на конфликт, модель поведения. |
| **3.** | Детский личностный опросник Р. Кеттела (в модификации Э.М. Александровой, И. Н. Тильяшиной). | Изучение психоэмоциональных состояний, индивидуально- психологических особенностей. | ОРО (тест – опросник родительского отношения А. Я. Варга, В.В. Столина). | Родительское отношение к детям (" симбиоз", "кооперация", "авторитарная гиперсоциализация", " маленький неудачник"). |
| **4.** | ПДО (патохарактерологический диагностический Опросник А. Е. Личко с 14 лет). | Акцентуализация характера, риск социальной дезадаптации, формирования психопатий, склонность к алкоголизации, риск злоупотребления психоактивных веществ, склонность к депрессии, риск суицидальных попыток. | PEN (опросник Ганса и Сибиллы Айзенг) | Свойства темперамента (экстраверсия – интроверсия, нейро – психическая лабильность, психотизм). |
| **5.** | Адаптированный вариант методики Векслера "Изменение интеллекта". | Вербальные и невербальные умственные способности. |  |  |

Приложение 4

Практическое руководство к дыхательной гимнастике

Ты здоров - если правильно дышишь.

Главная задача дыхания — обеспечить газообмен, то есть обеспечить постоянство внутренней среды организма или, другими словами, гармонию внутреннего физиологического мира человека. Этот важнейший для жизни процесс выполняется двумя системами: работой дыхательных мышц и работой сердечно - сосудистой системы. Работа этих систем всегда неразрывна и взаимосвязана. Этот неразрывный процесс мы называем дыханием. Настолько оно хорошо, насколько хорошо взаимодействуют дыхательная и сердечно - сосудистая системы. Именно для этого надо овладеть умением правильно дышать.

Наш живот—бесценный дар,

он похож на легкий шар!

Через нос вдыхаем—Шарик надуваем!

А потом наоборот: Выдыхаем через рот!

И «сдувается живот»!

Диафрагмально-релаксационное дыхание - это здоровье. Здоровье, которым можно управлять, здоровье, которое остается с человеком на всю жизнь. В первую очередь правильное дыхание - это умение защищаться от неблагоприятных факторов внешней среды: неблагополучной экологической ситуации, высоких учебных нагрузок, стрессов. Овладев навыками диафрагмально - релаксационного дыхания, вы по собственному желанию сможете собирать в кулак внутренние резервы организма, защищать от последствий стрессов, без лекарств эффективно бороться с хроническими недугами дыхательной, сердечно - сосудистой и нервной систем, значительно быстрее восстанавливать организм после острого заболевания.

*Учимся* дышать животом

Закройте глаза. Расслабьте мышцы лица и плеч. Прочувствуйте, как разглаживается кожа лба, опускаются плечи, дыхание выравнивается, мысли перестают путаться и текут ровно. Посидите в таком положении одну - две минуты. Успокойтесь.

После этого положите одну руку на живот чуть ниже пупка, а другую - на верхнюю часть груди. Это нужно для проверки, все ли вы делаете правильно. Если рука на животе слегка поднимается и опускается, а рука на грудной клетке практически неподвижна, значит, все идет как надо.

Делаем вдох через нос без напряжения и усилий. Ни в коем случае не форсируем естественное движение. При этом живот должен округляться, словно воздушный шар.

Плавно без паузы переходим к выдоху, слегка приоткрыв губы. Выдох должен производиться с некоторым усилием. При этом живот медленно втягивается, помогая легким освободиться от воздухас избытком углекислого газа. Не следует форсироватьдвижение брюшной стенки, ее перемещения должны быть спокойны и естественны. Выдыхая воздух, представьте, например, что выдох – это легкий утренний бриз, наполняющийпарус выходящей в море яхты.

Выдох делайте длиннее, продолжительнее вдоха в 2-4 раза. Обращайте на это особое внимание. За выдохом без задержки и паузы должна наступать фаза вдоха. Затем дыхательный цикл повторяется. Попробовав так 1-2 минуты, сделайте перерыв на 2-3 минуты, затем повторите упражнение. Проделайте еще 3-4 цикла, и наэтом занятие можно закончить.

Навык диафрагмально-релаксационного дыхания остается с человеком на всю жизнь и по желанию может легко и без усилий воспроизводиться, когда человек почувствует необходимость защитить себя от стресса, психо-эмоционального напряжения, свести к минимуму риск заболевания. Это не лекарство и не лечебная процедура. Это пробуждение внутренних резервов организма для активизации его защитных сил самим человеком без помощи извне.

Приложение 7

**Примерные техника и упражнения для занятий тематически ориентированной семейной арттерапии,**

**предлагаемыеА.И. Копытиным.**

ГРУППА А. Подгруппа I

«Упражнения с цветами». Используя один цвет, попытайтесь, изображая им разные формы и линии, исследовать его смысловые значения.

К блоку «Семейное консультирование» тесно примыкает блок «Просветительско-профилактический», который поможет семье восполнить дефицит знаний возрастной и семейной психологии, педагогики. В данном случае можно отметить одну из самых эффективных форм просветительской работы с семьей - «Университет психологических знаний для семьи» в форме лекций и семинаров. Тематика лекционно-семинарских занятий может быть самой разнообразной:

* Социально психологические основы развития гармоничной семьи. Как создать счастливую семью?
* Как на самом деле любить ребенка? Умею ли я показать любовь к своему ребенку?
* Инженерия семейных отношений. Повседневная жизнь моей семьи.
* Правила, по которым живет гармоничная семья. Правила, по которым живет моя семья.
* Супружеская пара - зодчие семьи. Моделирование проекта «Моя семья через год, два года, десять лет».

-Нравственная культура и духовные ценности гармоничной, зрелой семьи. Нравственная культура и духовные ценности моей семьи.

Программа «Психосоциальная и социокультурная реабилитация семей детей с ограниченными возможностями средствами искусства» включает научно-методическую работу в форме методического объединения. На занятиях методических объединений выносятся на рассмотрение актуальные проблемы, касающиеся профессионального мастерства специалистов отделения, методов и средств различных школ практической психологии, которые они могут использовать в реабилитационной практике. На этих занятиях возможно изучение опыта различных практических психологов, психотерапевтов, педагогов психологов.

«Каракули тела». Закрыв глаза, размашистыми движениями любых частей тела создайте каракули. Затем посмотрите на полученное изображение с разных сторон и попытайтесь найти в нем образ и развить его. «Завершение». Используя одни и те же простые линии или формы как основу, создайте завершенный образ, а затем сравните изображения в группе как с точки зрения формы образов, так и их содержания. Контрастирующие цвета, линии и формы. Используйте контрастирующие цвета, линии и формы, например легкие и сильные мазки, короткие и длинные линии и т. д., для создания единого изображения.

«Крупный масштаб». Создайте изображение, используя малярные кисти, ролики, губки, тряпки, ноги, руки и т. д.

«Вырезанные формы». Начертите какую-нибудь фигуру, затем вырежьте ее и создайте на ней изображение. Повторите тоже самое, используя другую фигуру, и сравните результаты.

«Каракули ». Основное содержание этого упражнения — свободное движение мелка или карандаша по листу бумаги без какой-либо цели и замысла, в результате чего получается сложный «клубок» линий. В этом «клубке» следует затем увидеть какой-либо образ и развить его.

Ведите «дневник каракулей», для того чтобы проследить их изменения за определенный промежуток времени. На основе созданных каракулей сочините рассказ. Попытайтесь выразить в словах свои чувства и ассоциации, позволяющиеся при создании разных каракулей. Используйте отпечатки краски на бумаге (полученные с помощью кисти или ручки) как основу для создания образа.

«Метаморфозы». Измените каракули и полученный образ в нечто иное, используя три движения руки.

Правая и левая руки. Выберите разные цвета для правой и левой руки. Закрыв глаза, рисуйте каракули двумя руками, затем, открыв глаза, сформируйте образы на основе этих каракулей.

Левая рука. Взяв левой рукой крупную кисть и используя один цвет, создайте мазки, а затем сформируйте на их основе изображение. Выполните то же самое, но используя левую кисть для создания отпечатков.

Создайте каракули левой рукой и преобразуйте их в изображение.

Рисунок на влажной бумаге. Намочите бумагу и используйте водорастворимые краски, нанося их с помощью кисти, разбрызгивая их или рассыпая красящий порошок. Обратите внимание на смешивание цветов и свои ощущения, связанные с этим. Проделайте то же самое, но с использованием мятой бумаги.

Преобразуйте цветные пятна в образы. Пользуясь фломастерами, обведите или соедините отдельные цветовые пятна. Дайте названия полученным цветовым пятнам.

«Чернильные пятна и бабочки». Капните чернилами или жидкой краской на бумагу, сверните лист пополам, разверните. Преобразуйте пятна в образы. Дайте всем членам группы похожие пятна для доработки, а затем сравните результаты. Вырежьте и дорисуйте отдельные фрагменты пятна, наиболее понравившиеся вам.

«Отпечатки». Используйте предметы с рельефной поверхностью для изготовления отпечатков. Используйте предметы, найденные на природе. Создайте целостную композицию из отпечатков, работая индивидуально или вместе на большом листе бумаги. Создайте из отпечатков образ.

Подгруппа II

«Процарапанная поверхность». Раскрасьте лист бумаги фломастерами, затем закрасьте изображение восковыми мелками или пастелью. Процарапайте поверхностный слой так, чтобы стало видно краску нижнего слоя.

«Восковая живопись». Используя свечу, создайте на листе бумаги какое-либо изображение. Затем покройте поверхность водорастворимой краской, чтобы изображение проявилось более контрастно. Работа с текстурой. Составьте набор разных текстурных материалов (тканей), а затем создайте из них какое-либо изображение или свой «тактильный портрет». Работа с найденными предметами. Наберите предметы из окружающей среды (цветы, камни, раковины, листья, песок, опилки ит. д.) и попытайтесь создать из них картину, коллаж или скульптуру.

«Работы с глиной».Тактильное освоение глины путем сжимания, разглаживания, формообразования и т. д. Изготовьте шарики из глины, а затем, закрыв глаза, вылепите из них что-нибудь. Опишите процесс создания глины и ее «жизнь» от первого лица. Создайте отпечатки разных предметов в глине. Изготовьте из глины фигурки для групповой композиции на определенную тему. Изготовьте различные сосуды из глины. Создайте, а затем разрисуйте глиняные фигуры.

«Игра с песочницей».Используйте песок и миниатюрные фигурки (людей, животных, растений и т. д.), а также найденные предметы для создания композиций и сочинения историй. Работа с бумагой. Попытайтесь, используя бумагу, клей и ножницы, создать какую-либо композицию (скульптуру). Вырежьте фигурки из бумаги и составьте рассказ или разыграйте представление с использованием этих фигурок. Передавайте по кругу лист бумаги. Участники группы могут делать с ним все, что захочется. Бумагу можно рвать, мять, скреплять скотчем, жевать и т. д. Создайте в группе общую композицию, используя лишь белую бумагу или газеты.

«Работа с цветнойбумагой». Вырежьте разные формы из цветной бумаги и, наклеив на белый лист, оформите их в композицию. Можно создавать маски, используя цветную бумагу или, например, бумажную одноразовую посуду.

«Коллаж»**.**Вырежьте из журналов фигуры людей, животных и т. д., азатем оформите их в композицию. Можно подписать, о чем эти люди думают или что они делают. Вырежьте формы из разных тканей или бумаги, а затем организуйте их в абстрактную композицию и раскрасьте пустоты. То же самое, но с созданием пейзажа, картины городской жизни и т. д.

«Папье-маше». Смешайте склеивающий состав и куски бумаги. Используя формы, предварительно смазанные вазелином, создайте модели из папье-маше. Дайте моделям затвердеть, а затем раскрасьте их.

«Игра стестом»**.** Приготовьте тесто по следующему рецепту: смешайте два стакана муки, три четверти стакана соли, одну столовую ложку масла, половину или более стакана воды. К смеси можно добавить пищевые красители или порошкообразную краску. Затем из этого состава можно создавать различные фигуры. Тесто в пластиковом мешке или коробке хранится в холодильнике.

«Игра с пищевыми продуктами*».* Изготовьте и украсьте бисквиты в форме людей или животных (можно в форме масок), а затем разыграйте с их помощью сцену. Используя любые пищевые продукты, создайте композицию.

Другие материалы.

а) Алебастр можно использовать для создания различных фигурок, скульптур или барельефов. На его поверхности можно вырезать различные изображения.

б) Роспись по ткани.

в) Изготовление фигурных свечей или восковых фигурок.

г) Вырезание фигур из линолеума.

ГРУППА Б

«Планирование сада. Создайте план сада на рисунке, коллаже или в трехмерной композиции и т. д.

«Фреска «животные». Каждый рисует на отдельном листе какое-нибудь животное, раскрашивает и вырезает фигуру. Затем все фигуры прикрепляются к большому листу бумаги на стене или на полу.

«Полки». Каждый на предварительно разлинованном листе с изображением полок рисует предметы, соответствующие той или иной теме, например «полки в мастерской плотника», «полки в магазине» и т. д.

«Магазин». Каждый получает лист бумаги с соответствующим заголовком, например: «магазин игрушек», «овощной магазин», «обувной магазин» и т. д. Необходимо нарисовать или вырезать из журналов и наклеить соответствующие товары.

«Виды спорта». Выполняется аналогично предыдущему упражнению.

«За столом». Стол накрывается большим листом бумаги, на котором рисуются или наклеиваются изображения посуды и различных блюд (на завтрак, обед или ужин).

«Дневные события». Необходимо нарисовать или вырезать из журналов картины, иллюстрирующие те или иные события, участниками которых были члены группы, например встречу с каким-либо человеком, отпуск и т. д. При этом необходимо вспомнить и описать детали этих событий.

«Одежда». Используя ксерокопию или вырезку портрета какого-нибудь человека и дорисовав его фигуру, необходимо изобразить его одежду.

«Дома». Каждый участник группы получает заготовку в виде схематичного изображения дома в разрезе. Необходимо нарисовать либо вырезать из журналов обстановку и обитателей этого дома.

«Флаги». Необходимо раскрасить схематичные заготовки, изображающие разные национальные флаги.

«Карта района или города». Необходимо нарисовать или вырезать изображениятранспортных средств, домов, пешеходов и расположить их на листе бумаги, создавая, например, маршрут движения к тем или иным городским объектам. Аналогичным образом можно использовать и набор миниатюрных машин, изображая схему уличного движения на карте района или города.

«Фрукты, цветы, листья». Необходимо нарисовать очертания или обвести разные листья, цветы, фрукты и иные предметы, а затем раскрасить и вырезать изображения, формируя из них коллаж на общемлисте.

«Окружающая среда». Необходимо вырезать фигуру человекаиз журнала, а затем нарисовать вокруг нее окружающее предметное пространство или пейзаж.

«Времена года». Приготовьте четыре больших листа бумаги разного цвета и попросите членов группы определить, какому времени годасоответствует тот или иной цвет. Затем необходимо вырезать из журналовкартинки, соответствующие разным временам года, и расположить их на разных листах.

«Вырезанные фигуры». Подготовьте заранее множество контурных изображений людей, животных, домов и т. д. и раздайте их участникам группы. Необходимо раскрасить их любым способом.

ГРУППА В

«Четыре стихии». Требуетсясоздать один или несколькорисунков, связанных с различнымиприродными стихиями*:*

* земля (пещера, дом, двор, поле, земля);
* вода (родник, река, озеро, море, вода);
* воздух (ветер, шторм, облака, воздух);
* огонь (факел, камин, лампа, свет, огонь).

«Дом, дерево, человек». Необходимо нарисовать дом, дерево и человека вместе или в отдельности.

Необходимо дополнить изображение пейзажем. Следует также составить высказывание от первого лица. Рисунок на свободную тему.

«Праздники». Необходимо создать рисунок или коллаж на тему кого-либо праздника. Символы праздников. Совместный рисунок группы на тему какого-нибудь праздника. Рисование праздничной поздравительной открытки. Изготовление украшений для праздника. Создание плакатов праздничных мероприятий.

Изображение результатов или последствий праздников.

 «Темы жизни». Необходимо выбрать какую-нибудь тему, например свадьба, семья, рождение, смерть и т. д., и создать к ней иллюстрацию.

«Ассоциации с цветом». Необходимо связать с тем или иным цветом разные понятия, например: эмоции (печаль, радость, покой, страх); этапы жизни (детство, юность, зрелость, старость); время года и суток и т. д.

«Иллюстрации». Необходимо создать рисунок или коллаж на одну из следующих тем:

•природа (пустыня, горы, мир растений и животных и т. д.);

•погода (шторм, гроза, ночь, летний день и т. д.);

•сказочные и фантастические персонажи (клоун, ведьма, волшебник, призрак, эльф и т. д.);

•религиозные понятия и события (добро, зло, рай, ад, сотворение мира и т. д.);

•сны и фантазии

ГРУППА Г

«Знакомство». Задача этого упражнения — представить себя группе, не прибегая к словам и пользуясь только рисунком. Нарисуйте плакат, иллюстрирующий ваш образ жизни. Постарайтесь отразить на рисунке свои интересы, ценности, семью, друзей, род занятий. Аналогично предыдущему, но с использованием коллажа. Изобразите с помощью цветов, форм и линий особенности своего мироощущения.

«Автопортрет». Нарисуйте или вылепите свое реалистическое изображение. Автопортрет по памяти (лицо или вся фигура). Автопортрет за две минуты. Необходимо нарисовать или вылепить свое изображение с закрытыми глазами. Одна рука ощупывает лицо, другая лепит или рисует. Изготовьте изображающую вас марионетку или фигурку с двигающимися частями тела, а также создайте для нее «окружающую среду». Нарисуйте, как вам хотелось бы, чтобы вас воспринимали. Изобразите, каким вас видят ваш друг и недруг. Аналогично предыдущему, но с описанием впечатлений о вас от лица этих людей. Нарисуйте четыре «Я»: реальное, воспринимаемое с внешней стороны, идеальное, будущее.

Автопортрет-шарж с преувеличением наиболее характерных особенностей. Создание нескольких масок, изображающих разные стороны вашей личности. Аналогично предыдущему, но все должно отразиться на одной маске. Аналогично предыдущему, но с использованием вырезок из журналов.

«Автопортрет в натуральную величину». Прикрепите на стене большой лист бумаги во весь свой рост. Обведите силуэт своей фигуры, а затем создайте образ самого себя. Выполняется аналогично предыдущему, но необходимо лечь на лист бумаги, расстеленный на полу. Другой человек обводит ваш силуэт. Необходимо изобразить то, как вы себя чувствуете в разных частях тела. Необходимо изобразить с помощью красок и коллажа энергетические потоки в теле или то, что происходит «внутри» вас. Нарисуйте в натуральную величину, что значит для вас быть самим собой. Попытайтесь поговорить со своим изображением. Попытайтесь определить, с какой частью изображенной вами фигуры связаны ваши роли руководителя, подчиненного, семьянина и т. д.

«Трехмерный автопортрет». Используя любые материалы, создайте трехмерное изображение самого себя (абстрактное или реалистическое).

«Маски». Изготовьте маску самого себя. Наденьте ее и исполните какую-нибудь роль.

* Изготовьте маску, изображающую вас в определенном эмоциональном состоянии.
* Изготовьте маску, изображающую то, как вы воспринимаете себя, и маску, изображающую то, как вас воспринимают окружающие.
* Изготовьте маски, отражающие ваши лучшие и худшие свойства.

«Гербы и символы». Придумайте и изобразите свой герб или символ, отражающие наиболее характерные свойства вашей личности.

«Метафорический автопортрет». Необходимо нарисовать себя в виде какого-нибудь предмета или животного. Можно изобразить и фон. После создания образа необходимо рассказать о нем от первого лица. Нарисуйте, каким предметом или животным вам хотелось бы быть. Изобразите себя в виде предмета, отражающего ваше состояние в данный момент. Изобразите на одной стороне листа себя в виде предмета, а на другой — в виде животного. Постарайтесь понять, как эти изображения корреспондируют с ва­шими отношениями с окружающими. Изобразите себя в виде растения на том или ином этапе его развития. Обратите внимание на свои ощущения, связанные с воображаемым процессом роста растения.

«Реклама». Нарисуйте рекламу для самого себя, включив в нее короткий текст.

После завершения рисунков участники группы добавляют в рекламу другдруга те элементы или формулировки, которые ав­тор, по их мнению, пропустил. Создайте визуальную и текстовую рекламу для других участников группы.

«Линия жизни». Изобразите свою жизнь в виде линии или пути на местности. Обозначьте символами или словами наиболее значимые события и вехи своей жизни.

Изобразитесвой жизненный путь в виде лабиринта или спирали с обозначениями. Изобразите не только прошлое и настоящее, но и будущее. Проиллюстрируйте свой рисунок вырезками из журналов. Обратите особое внимание на направление «линии жизни», ее цель, моменты, связанные с преодолением препятствий, и т. д.

*«*Прошлое*,* настоящее и будущее». Создайте три рисунка, иллюстрирующих ваше прошлое, настоящее и будущее. Используйте вырезки из журналов. Создайте три рисунка, изображающих вас в прошлом, настоящем и будущем. Проиллюстрируйте те или иные стороны вашего будущего (работу, место жительства и т. д.). Изобразите себя на перекрестке дорог с обозначением направлений дальнейшего движения. Изобразитевозможные трудности в ближайшем будущем. Проиллюстрируйте*,* откуда вы пришли, где находитесь и куда двигаетесь. Проиллюстрируйте свои потери в прошлом и то, что вам хотелось бы обрести в будущем. Изобразите людей, наиболее значимых для вас в прошлом и настоящем.

«Коллаж жизни». Вырежьте из газет и журналов любые иллюстрации, заголовки и тексты, имеющие отношение к вашей жизни, а затем объедините их в коллаж. Разместите находящиеся под рукой личные предметы так, чтобы их положение отражало их эмоциональную значимость для вас и ваши отношения с ними.

«Грани моего «Я». Изобразите себя в центре листа и разместите вокруг образы, отражающие разные грани вашей личности. Обратите особое внимание на расположение образов вокруг центра, их размер и другие особенности.

Выполняется аналогично предыдущему, но с расположением вокруг себя различных предметов, людей и т. д., отражающих ваши отношения.

Необходимо на одном листе, на трех полосах разного цвета изобразить разные символы, отражающие духовный, интеллектуальный и физический аспекты вашей жизни. Изобразите себя в виде сообщества разных персонажей, отражающих различные грани вашего «Я».

«Воспоминания детства». Проиллюстрируйте одно из своих наиболее ранних или наиболее ярких детских воспоминаний. Изобразите по одному из самых счастливых и несчастливых событий своего детства. Изобразите себя в детстве. Изобразите левой рукой одно из наиболее ярких воспоминаний детства. Попытайтесь что-нибудь нарисовать так, как вы рисовали в детстве, и рассказать о рисунке языком ребенка. Изобразите то, что вам запрещали в детстве. Подумайте, стыдитесь ли вы делать это до сих пор? Изобразите одно из самых ранних ваших воспоминаний, связанных с расставанием. Какое отношение оно может иметь в настоящий момент к ситуациям, связанным с расставаниями?

«Обзор жизненного пути». Нарисуйте сцены, связанные с наиболее яркими воспоминаниями вашей жизни. Нарисуйте сцены из своего детства, юности, взрослого периода жизни. Нарисуйте сцены, связанные с хорошими и плохими воспоминаниями. Нарисуйте сцены, связанные с сильными чувствами. Нарисуйте сцены, связанные с наиболее важными событиями вашей жизни. Нарисуйте разные группы наиболее важных для вас людей (семью, коллег по работе, соседей и т. д.). Нарисуйте то, что наиболее важно для вас в настоящем. Изобразите членов своей семьи или знакомых, с которыми у вас связаны «незавершенные» дела или которым вы не успели что-то сказать.

«Утраты». Нарисуйте образ или символ потери — вещи, человека, ситуации и т. д. (К данной теме следует прибегать с осторожностью, особенно в тех случаях, когда человек недавно перенес какую-нибудь утрату. В то же время это задание может быть очень существенно для начала работы со значимыми переживаниями.)

«Мои секреты». Нарисуйте в реалистической или абстрактно-символической манере следующее:

а) то, чем вы хотели бы поделиться с группой;

б) то, чем вы, возможно, могли бы поделиться с группой;

в) то, что вам не хотелось бы раскрывать.

В процессе обсуждения участники группы могут решиться рассказать о пунктах «б» и «в», но их не стоит к этому принуждать. Изобразите себя в одиночестве и на людях. Изобразите свои социальное и приватное «Я». Аналогично предыдущему, но путем создания масок. После этого можно рассказать о себе от их лица.

«Хорошее и плохое». Изобразите то, что в вас есть хорошего и плохого, что вам в себе нравится и не нравится, свои достоинства и недостатки.

Изобразите идеальное и реальное «Я». После изображения положительного и отрицательного «Я» необходимо сочинить разговор между ними.

«Проблемы». Изобразите свои проблемы, наиболее значимую проблему или ту, которая имеет устойчивый характер. Затем изобразите выгоды, с которыми могут быть связаны эти проблемы.

«Чувства и состояние в данный момент». Используйте лишь цвета, линии и формы. Используйте символы. Используйте технику «каракулей». Изобразите чувства, связанные с завершением вами этапа жизни и началом нового.

«Желания». Изобразите реалистически или абстрактно одно, два и более своих желаний. Изобразите путешествие, которые вы хотели бы совершить. Нарисуйте, где бы вам хотелось сейчас находиться. Что бы вы сделали, если бы у вас было много денег. Предмет, которым вам хотелось бы обладать. Что вам хотелось бы найти при определенных обстоятельствах. Нарисуйте своего героя или героиню. Нарисуйте, с чем связаны ваши надежды. Нарисуйте подарок, который вам хотелось бы получить. Представьте, что вы переправляетесь через реку. Нарисуйте, что находится на другом берегу. Представьте, что вы — прорастающее растение. Изобразите окружающий пейзаж. Изобразите себя в безопасном, приятном месте, а также людей, животных или предметы, которые находятся рядом с вами.

«Страхи». Изобразите свой страх (или страхи) и то, с чем он связан. Представьте, что вы прячетесь. Где и от кого? Нарисуйте эту ситуацию. Нарисуйте себя потерявшимся в диком лесу. Представьте незнакомую дверь или ворота. Нарисуйте, что или кто находится за ними.

«Любимое и нелюбимое». Изобразите людей, которых вы любите в наибольшей и наименьшей степени. Вырежьте из журналов лица, которые вам нравятся в наибольшей и наименьшей степени, и объедините их в один коллаж.

Разделите лист на несколько частей и нарисуйте в них, кем вы восхищаетесь, кого вы ненавидите, любите, о ком сожалеете, с кем хотели бы поменяться местами, кто у вас все время на уме. Вырежьте из журналов фотографии лиц противоположного пола, отражающие их привлекательные и отталкивающие свойства, и объедините их в коллаж. Вырежьте из журналов и объедините в коллаж фотографии симпатичных вам людей одного с вами пола.

«Друг». Изобразите друга в прошлом и настоящем. Изобразите предполагаемого друга в будущем.

ГРУППА Д

«Общий рисунок». Рисуйте одновременно с партнером, по возможности молча. Старайтесь реагировать на действия партнера.

Просто рисуйте молча. Нарисуйте окружающую среду, в которой вам бы хотелось находиться вместе. Перед рисованием выберите тему.

Используйте технику коллажа.

«Рисование и наблюдение». Один наблюдает то, что рисует другой, и пытается развить образ в своем воображении, сообщая о своих ассоциациях рисующему. Тот вправе использовать эти ассоциации по своему усмотрению. Затем партнеры меняются ролями.

«Разговор». Каждый в группе выбирает для себя цвет и подбирает партнера, ориентируясь на его цвет. Затем пары изображают «разговор» цветов на одном листе бумаги. Каждый старается вести свою линию примерно параллельно линии партнера или продолжая ее.

Предварительно распределив цвета, используйте разные формы и пятна в ответ на формы и пятна, используемые партнером. Попытайтесь имитировать эмоционально окрашенный разговор, например ссору и т. д.

«Каракули». Нарисуйте и передайте партнеру каракули. Тот должен создать из них образ.

«Интервью-презентация». Попросите партнера рассказать о его жизни, интересах, планах и т. д., а затем изобразите на рисунке наиболее важное из того, что он вам рассказал.

«Сюжетные линии». Один партнер рисует персонажей, другой сочиняет диалоги между ними согласно определенному сюжету, либо партнеры рисуют поочередно определенные моменты развития какого-либо события.

«Портреты». Нарисуйте автопортрет и портрет партнера и обсудите с ним свои рисунки. Нарисуйте абстрактный портрет партнера, используя цвета и формы. Нарисуйте автопортрет и передайте партнеру для дорисовки. Нарисуйте портрет партнера и передайте ему для дорисовки.

«Маски». Изготовьте одну или несколько масок, отражающих наиболее характерные особенности своего партнера, а затем отдайте ему для примерки.

«Силуэты». Пользуясь белым листом бумаги и лампой, обведите с партнером силуэты друг друга. Нарисуйте несколько силуэтов, подбирая разные ракурсы. Обведите силуэт партнера, а затем дорисуйте изображение деталями внешнего облика.

«Совместный проект». Предварительно обсудив с партнером проект либо работая молча, создайте какое-нибудь совместное произведение, например рисунок, коллаж, скульптуру, предметную композицию.

«Начальник и подчиненный». Один руководит действиями другого: говорит, какие использовать материалы или краски, что и как изображать и т. д. Затем партнеры меняются ролями. В конце обсуждают свои впечатления от работы.

«Поочередное рисование». Один партнер начинает рисунок, затем другой продолжает его и т. д.

ГРУППА Е

«Семейный портрет». Реалистическое, символическое, абстрактное изображение членов семьи. Изобразите членов семьи в виде животных или предметов. Изобразите членов семьи и составьте диалоги между ними. Подберите иллюстрации из журналов, напоминающие о семье и отношениях между ее членами. Создайте трехмерное изображение членов семьи.

«Совместное действие». Изображение членов семьи в процессе совместной деятельности. Изобразите себя в той роли, которую вы играете в семье. Изобразите план вашей квартиры или дома, дополненный изображениями членов вашей семьи, занимающихся каким-либо делом.

«Отношения детей и родителей». Группа делится по парам, изображающим игру родителей и детей. Сначала один из партнеров, изображая «родителя», создает рисунок для другого, изображающего «ребенка». Затем «ребенок» руководит действиями «родителя», создающего рисунок для «ребенка».

«Семейные темы». Нарисуйте себя с каким-либо членом вашей семьи либо нарисуйте какое-нибудь семейное событие (свадьбу, рождение ребенка, праздник и т. д.).

«Эмоциональные портреты». Партнеры (члены семьи) рисуют портреты друг друга в определенном эмоциональном состоянии. Затем передают рисунки друг другу для исправления. Каждый делает свое изображение таким, каким он хотел бы себя видеть.

«Текущий момент». Члены семьи изображают семейную ситуацию в настоящий момент, а затем то, какой они хотели бы ее видеть.

«Наиболее важные вещи». Каждый член семьи рисует то, что наиболее важно для него в настоящий момент. Затем рисунки совместно обсуждаются.

«Семейные проблемы». Каждый член семьи изображает какую-нибудь семейную проблему (например, алкоголизм, заболевание, безработица и т. д.) и то, как она влияет на его жизнь. «Неполная семья». Каждый член семьи изображает на рисунке или коллаже положительные и отрицательные моменты, связанные с неполной семьей.

«Совместный семейный рисунок». Вся семья рисует что- нибудь на большом листе бумаги или создает композицию с использованием других материалов. Иногда этому предшествует обсуждение темы работы. Работа завершается обсуждением динамики процесса создания совместной композиции, в котором анализируются семейные роли и отношения.

ГРУППА Ж Индивидуальная работа

Изображение конфликта, служащее выявлению чувств, связанных с ним, и определению возможных вариантов его разрешения. Обсуждение какого-либо конфликта и обсуждение его в парах. Изображение конфликта в виде «рассказа в картинках», выделяющего стадии его развития. Изображение актуального личного конфликта. Изображение «внутреннего» конфликта в абстрактно символическом или метафорическом виде. Возможно «озвучивание» различных сторон (мотивов, начал) «внутреннего» конфликта путем составления их монологов или диалогов. Создание масок участников конфликта. Создание композиций на тему «шторм», «взрыв», «огонь», «сражение», «чудовища», «спортивные состязания» для того, чтобы дать выход чувствам, связанным с конфликтом.

«Выпускание пара». Эта техника дает выход сильным чувствам, связанным с конфликтом. Разбивание ненужных деревянных и иных предметов. Крупномасштабная работа с использованием малярных кистей, губки, тряпки, ног, рук и т. д. Составление композиции из найденных предметов или мусора.

Работа с глиной.

«Скульптура» из газет или бумаги (работа может включать разрывание и склеивание).

Невербальное взаимодействие в процессе определенных видов изобразительной работы способно генерировать конфликт, который затем обсуждается.

«Разговор» (см. Группа Д, № 3).

Парный рисунок (см. Группа Д, №12).

«Проблема (конфликт) и ее разрешение». Один изображает проблему на одной части листа бумаги, другой – ее разрешение на другой части листа.

«Опасное путешествие». Один рисует путь с препятствиями, другой - способы их преодоления.

Групповая работа

Дает возможность наблюдения за групповыми ролями и их динамикой, что позволяет выявить конфликт и найти подходы к его разрешению как в процессе работы, так и при ее обсуждении.

Одновременное рисование в группе без предварительного выбора темы.

Одновременное рисование с предварительным выбором темы.

«Кооперативное рисование». Предполагает не только выбор темы, но и распределение ролей между участниками.

Одновременное рисование в пределах индивидуальных территорий (города, страны, континента), но с возможной коммуникацией между ними.

Одновременное рисование с возможным перемещением на чужие территории, например, в работе с такими темами, как «магазин игрушек», «вселенная», «пес», «подводный мир» и т. д.

Групповой коллаж или скульптура.

Поочередное рисование в группе. Один человек рисует в течение двух минут, затем передает другому. Тот пытается развить или дополнить рисунок первого участника, передает следующему и т. д. до тех пор, пока первый участник не получит рисунок обратно. После этого результаты работы обсуждаются, в частности, участники рассказывают о том, какие части рисунка им понравились, а какие — нет.

«Интерпретации». Каждый изображает какое-либо чувство (абстрактно-символически или реалистически) и обозначает его на обороте листа. Затем рисунки перемешиваются и выбираются по одному для интерпретации и сравнения с обозначением на обороте. Абстрактно – символические или метафорические портреты членов группы. Портреты рисуются и перемешиваются, а затем участники группы пытаются определить, кто на каком рисунке изображен.

Рисование историй возникновения конфликтов в подгруппах по два-пять человек с последующей передачей рисунков другой подгруппе, которая пытается определить содержание рисунка, роли отдельных участников и их точки зрения.

«Ущерб и его компенсация». Две подгруппы создают какой-нибудь рисунок и передают его другой подгруппе, которая пытается его испортить либо представить в ироническом виде. Измененный рисунок возвращается первой подгруппе.

«Глухой телефон». Первый рисует в течение двух минут и быстро показывает свой рисунок второму. Тот пытается воспроизвести увиденный рисунок по памяти, показывает третьему и т. д. Последний рисунок сравнивают с первым и обсуждают искажения.

«Семейный конфликт». Члены семьи изображают конфликтную ситуацию и варианты ее разрешения. Затем обсуждаются различные взгляды на эту ситуацию.

«Семейные проблемы». Члены семьи изображают наиболее важную семейную проблему и то, как она влияет на их жизнь. Затем обсуждаются различия в оценках данной проблемы.

Подгруппа начинает создавать свою композицию, а затем передает ее для продолжения другой подгруппе. Затем обсуждается, насколько удачным было данное продолжение с точки зрения первой подгруппы.

«Художественная арена». Группа делится на две части, и выбирается тема, предполагающая противопоставление двух начал или взглядов (например, «день и ночь», «человек и дикая природа» и т. д.). Затем роли этих противоположных начал распределяются между подгруппами, и на отдельных листах бумаги создается и вырезается набор образов, соответствующих тому или иному взгляду или началу. После этого на общем большом листе бумаги образы оформляются в композицию. В завершение обсуждается процесс работы и ее результаты. Некоторыми вопросами при этом могут быть:

Удалось ли создать целостную композицию? Сопровождалась ли работа положительными или отрицательными эмоциями?

Удалось ли членам подгрупп и группы в целом действовать сообща?

ГРУППА 3

Изобразительная работа в сочетании с поэзией

Поэзия в качестве стимула. Прочитайте выразительно вслух какое-нибудь стихотворение, затем изобразите свои чувства, представления, ассоциации, вызванные им, в рисунке, скульптуре, коллаже и т. д. Целесообразно использовать поэтические произведения, предполагающие множественность вариантов интерпретации (например, символистскую, метафизическую, абсурдистскую поэзию, произведения Д. Китса, X. Гибрана, Л. Кэрролла и др).

Поэзия в качестве ответной реакции. Подберите и прочитайте стихи, связанные для вас с изобразительной продукцией.

Конкретная поэзия. Данная техника предполагает изображение слов или целого текста в виде визуальных образов, например путем выражения текста стихотворения о луне в виде ночного пейзажа и т. д. Варианты:

- коллаж, изображающий поэтический текст, с использованием вырезок из газет и журналов и т. д.;

- скульптура, изображающая поэтический текст в виде трехмерного, возможно движущегося объекта с использованием, например, картона, ниток, проволоки, найденных предметов и иных материалов.

*Изобразительная работа в сочетании с музыкой и звуками*

«Изображение звуков». Сядьте в круг и издавайте какой-нибудь звук в течение полуминуты. Встаньте и, хаотически передвигаясь, издавайте разные звуки. Закрыв уши руками, слушайте «внутренние» звуки. Затем, отняв руки от ушей, постарайтесь продолжить услышанный вами звук.

Все упражнение продолжается около двух минут, после чего основные впечатления отражаются на рисунке или в скульптуре.

Издайте какой-нибудь звук с закрытыми глазами и, не открывая глаз, изобразите его. Затем откройте глаза и дорисуйте начатое.

С закрытыми глазами попытайтесь вылепить разные звуки, используя глину, пластилин или тесто.

«Изображение имен». Выразительно, используя жесты и движения тела, произнесите свое имя. Аналогичным образом произнесите имена других членов группы, своих близких и т. д., а затем изобразите свои впечатления от произносимых имен на рисунке или в скульптуре.

«Рисование под музыку». Рисуйте под музыку, пользуясь полной свободой в передаче своих впечатлений. Данная техника может использоваться как в индивидуальной, так и групповой работе. Наиболее подходящей является малоизвестная музыка, передающая различные опенки эмоциональных состояний, произведения Баха, Бетховена и других классиков, симфонии Малера, Шнитке, некоторые джазовые произведения, восточная музыка и т.д.

Сначала прослушайте все произведение, затем поставьте его снова и начинайте рисовать, пытаясь передать свои впечатления от него. Прослушайте музыкальное произведение несколько раз, а затем попытайтесь изобразить вызванные им основные впечатления или образы.

Быстро рисуйте под музыку, используя, возможно, несколько листов бумаги. Для передачи своих впечатлений от музыки используйте иные материалы, техники и средства работы, например коллаж, скульптуру и т. д. Одновременно с другими участниками рисуйте под музыку на большом листе бумаги.

Отразите на рисунке или в скульптуре свои впечатления, связанные с вашим движением под музыку, передающую разные эмоциональные состояния.

Изобразительная работа в *сочетании с драмой*

«Скульптура ситуации». Сделайте фигурки из глины или пластилина и разыграйте какую-нибудь ситуацию. Можно использовать различные предметы или игрушки.

Изобразите себя в виде трехмерной фигуры из глины, пластилина или картона и расположите ее на большом листе бумаги, представляющем «жизненное пространство», очертите свою территорию. Затем разыграйте какую-нибудь ситуацию вместе с другими участниками группы. Выполняется аналогично предыдущему заданию, но с изображением себя в необычной, несвойственной вам роли.

«Диалоги». Изобразите на рисунке или в скульптуре свои разные, вероятно, противоречивые качества в виде отдельных персонажей, а затем составьте диалоги между ними и разыграйте какую-нибудь сцену. Постарайтесь найти возможность для их примирения.

«Оживающие картины». Нарисуйте образы на определенную тему, связанную с текущей ситуацией, а затем разыграйте сцену. Постарайтесь через драматическое действие изменить ситуацию или свое состояние в желательном для вас направлении.

«Маски». Нарисуйте и вырежьте маски, а затем разыграйте сцену.

«Головные уборы». Сделайте из картона головные уборы и разыграйте какую-либо ситуацию, представляя себя в виде персонажей в соответствующих головных уборах.

«Театр кукол». Сделайте кукол и разыграйте какую-либо ситуацию. Можно использовать разные виды кукол: марионетки, тени, перчаточные куклы и т. д.

«Театральные костюмы». Изобразите себя в театральном костюме (изготовьте целый костюм или его отдельные предметы), а затем разыграйте импровизацию индивидуально или в группе. Изобразительная работа в сочетании с движением и танцем.

«Ведущий и ведомый». Разделитесь по парам. Ведущий, надев повязку наглазаведомого, должен подводить его к различным материалам дляосязания.Поменяйтесь ролями, а затем отразите свои впечатленияотучастия в данном упражнении в качестве ведомого нарисунке иливскульптуре.

«Тактильное знакомство». Закрыв глаза, участники группы касаются рук, лица или тела друг друга, стараясь запомнить возникающие при этом образы и ощущения, а затем передают их на рисунке или в скульптуре.

«Эмоции». Изобразите мимикой и жестами различные эмоциональные состояния или ситуации, а затем передайте вызванные ими ассоциации на рисунке или в скульптуре.

«Рисунок жестов». Используя выразительные жесты и разные материалы, передайте различные эмоциональные состояния в виде пятен или линий.

«Танец». Танцуйте под музыку, а затем передайте на рисунке или в скульптуре свои ощущения и ассоциации, связанные с танцем.