

АЛЬБОМ «ПСИХОДИАГНОСТИКА ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ». ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ И РОДИТЕЛЕЙ



«Когда мы себе представляем портрет идеального родителя — терпеливого, любящего, ресурсного, его на всё и всех хватает, дети у него чудесные во всех смыслах и так далее, — то понимаем, что он, конечно, абсолютно прекрасен. У него есть только один недостаток. Его не существует в природе».

(Людмила Петрановская)

Надежные, здоровые отношения между родителями и детьми требуют больших усилий и понимания. Отношения, которые вы развиваете со своими детьми с самого младенчества, составляют основу их социального и эмоционального развития. Но это не всегда легко. С их растущим возрастом, меняющимся настроением и различными проблемами вам может быть трудно связаться с ними. В таких ситуациях есть несколько факторов, которые необходимо учитывать. Например, вам нужно понять их и помочь им эффективно справиться со своими проблемами, не будучи властными.

Диагностика отношений родитель-ребенок помогает выяснить, что именно чувствует ребенок, находясь в семье, какие переживания, волнения мучают его каждый день. С помощью психологической диагностики мы можем понять, какая ситуация преобладает и как она влияет на хрупкую личность ребенка.

Взрослые часто не замечают или не в состоянии увидеть, что происходит на самом деле, но дети всегда тонко чувствуют малейшие изменения в отношениях родителей, внутрисемейной атмосфере, и это, безусловно, влияет на их личность и будущее.

Ребенок часто бывает демонстративным. Он будет стараться добиться успеха во всем, до последней капли сил, или, наоборот, станет намеренно непослушным, делая все, что угодно, просто чтобы на него обратили внимание. На самом деле это прямое свидетельство отсутствия любви, чувства покинутости и бесполезности для кого-либо. Ребенок

страдает и таким поведением пытается просто получить для себя немного родительской любви. Семья не всегда виновата в этом. Часто они заботятся и ценят его достаточно, но этого недостаточно из-за гипертрофированной потребности.

Родители, разумеется, могут и должны предъявлять требования к своему ребенку, исходя из целей воспитания, норм морали, конкретных ситуаций, в которых необходимо принимать педагогически и нравственно оправданные решения. Однако те из них, которые предпочитают всем видам воздействия приказ и насилие, сталкиваются с сопротивлением ребенка, который отвечает на нажим, принуждение, угрозы своими контрмерами: лицемерием, обманом, вспышками грубости, а иногда откровенной ненавистью. Безоглядная авторитарность родителей, игнорирование интересов и мнений ребенка, систематическое лишение его права голоса при решении вопросов, к нему относящихся, – все это гарантия серьезных неудач формирования его личности. Также большое значение в становлении самооценки имеет стиль семейного воспитания, принятые в семье ценности.

Выделяют три стиля семейного воспитания: – демократический – авторитарный – попустительский.

- при демократическом стиле, прежде всего, учитываются интересы ребенка. Стиль «согласия».

- при авторитарном стиле родителями навязывается свое мнение ребенку. Стиль «подавления».

- при попустительском стиле ребенок предоставляется сам себе.

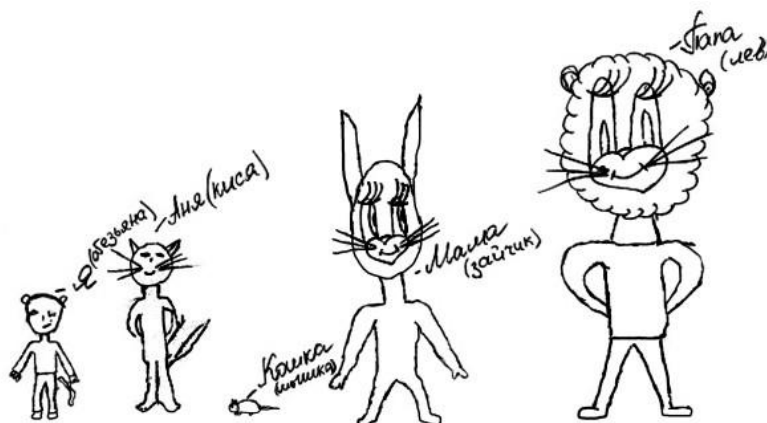
Младший школьник видит себя глазами близких взрослых, его воспитывающих. Если оценки и ожидания в семье не соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям ребенка, его представление о себе кажутся искаженными.

Взрослые часто недооценивают детский опыт, тем самым усугубляя состояние ребенка. **Психологическая диагностика поможет выявить проблему и дать рекомендации по ее решению.** Нет трудных детей; существует совершенно неподходящая среда для их развития и роста. Помогите детскому психологу адекватно разобраться в ситуации, и он обязательно придет на помощь.

С помощью представленных методик вы сможете выявить сформировавшиеся или только возникающие проблемы восприятия ребенком ситуации и при желании исправить ситуацию внутри семьи. Перечисленные ниже методы изложены в свободной форме для

ознакомления с гиперссылками на стимульный материал (для открытия ссылки нужно кликнуть на название методики).

Проективные методики



1. **Генограмма** - это графическая запись информации о семье (классически и клинически - в трех поколениях), ее составление и исследование является методом семейной психотерапии. Диагностирует коммуникации в семье, взаимоотношения между ее членами и выявляет причины возникновения сложной жизненной ситуации в семье.

2. **Интерпретативный тест «Грустная мама» модификация методики Г.Т. Хоментаскуса.** Методика проводится с детьми старшего дошкольного возраста, направлена на выявление степени сосредоточенности переживаний ребенка на родительских взаимоотношениях в семье.

3. **Проективная игра «Почта» Е.Антони, Е.Бине.** Игра направлена на выявление уверенности-неуверенности ребенка дошкольного возраста в родительской любви.

4. **Проективная методика для определения особенностей эмоциональной привязанности ребенка к матери (Н. Каплан).** Методика Н. Каплан, первоначально предназначенная для детей шестилетнего возраста, но в настоящее время успешно применяется к старшему дошкольному и частично младшему школьному возрасту (ориентировочно с 5 до 8-8,5 лет) (*стимульный материал в документе стр.17*).

5. **«Три дерева» Э.Клессман** - анализ отношений внутри семьи, выявление скрытых конфликтов личности; распознавание особенностей взаимоотношений испытуемого с окружающими.

6. **Интервью «Волшебный мир» Л.Д. Столяренко.** Данная методика является удобным средством установить контакт с ребенком, позволяя ему пережить в игре многие значимые для него моменты.

7. **Цветовой тест отношений (ЦТО) А.М. Эткинда** - выявление эмоционального отношения школьников к учителю, одноклассникам и т.д.

8. **«Семья животных»** поможет прояснить отношения ребенка к членам своей семьи, то, как он воспринимает их и свою роль в семье, а также те характеристики отношений, которые вызывают в нем тревожные и конфликтные чувства.

9. **«Межличностные отношения ребенка» Рене Жиля** - исследование социальной приспособленности ребенка младшего школьного возраста, сферы его межличностных отношений и их особенностей, его восприятия внутрисемейных отношений, некоторых характеристик его поведения.

10. **Модифицированная методика «Родительское сочинение» А. Шведовской** - выявление родительской позиции в семьях дошкольников, сложившегося образа ребенка у родителя, особенностей восприятия и переживания родителем характера отношений и взаимодействия с ребенком.

11. **«Семья улиток»**. Методика позволяет активизировать взаимодействие между членами семьи, ребенком и родителем (детьми и родителями), получить дополняющую информацию, ослабить психологические защиты, стимулировать творчество и самовыражение.

12. **Проективная методика «Контурный С.А.Т.–Н» (авторская модификация Н.Я. Семаго)**. Результаты диагностики позволяют понять существующие отношения между ребенком и окружающими его людьми в наиболее важных или травмирующих ребенка жизненных ситуациях.

13. **Семейная социограмма** позволяет выявить положение субъекта в системе межличностных отношений и, кроме того, определить характер коммуникаций в семье – прямой или опосредованный.

14. **«Моя семья» (в интерпретации В. К. Лосевой, в изложении Н. Л. Кряжевой)**. Данная методика отражает, в первую очередь, переживания и восприятие ребенком своего места в семье, отношение ребенка к семье в целом и отдельным ее членам.

15. **Диагностика эмоциональных отношений в семье (Д.Антони и А.Бине под ред. А.Г.Лидернса и И.В.Анисимовой)**. Методика направлена на изучение эмоциональных отношений ребенка с семьей, определение позиции ребенка в семье.

16. **Детский апперцептивный тест (САТ) Л.Беллак** применяется с целью определения эмоционального состояния, настроения, чувственных потребностей и особенностей личностных характеристик детей в возрасте от трех до десяти лет.

17. **«Шесть кукол»** в методике предполагается использование шести кукол, чтобы дать ребенку возможность пользоваться ими для обозначения трех поколений семьи: бабушек с дедушками, мамы с папой

и детей. Методика «Шесть кукол» предназначена для анализа готовности ребенка к усвоению функций и особенностей внутрисемейных отношений и общения.

18. **«Сказка» Луиза Дюсс.** Используется для выявления глубинных конфликтов у ребенка.

19. **«Незаконченные предложения» Сакса-Леви** используется для выявления отношения к родителям, братьям, сестрам, к детской формальной и неформальной группам, учителям, к своим собственным способностям, а также выявление целей, ценностей. Конфликтов и значимых переживаний. Психологу следует дословно фиксировать ответы испытуемого.

20. **«Завершение предложения»** детский вариант В. Михала тест направлен на диагностику отношения ребенка к родителям, братьям, сестрам, к детской неформальной и формальной группам, учителям, школе, своим собственным способностям, а также на выявление целей, ценностей, конфликтов и значимых переживаний. Предложенная В. Михалом последовательность из 24 предложений является модификацией теста Сакса (SSCT) для детей.

Тесты – опросники



1. **«Ребенок, взрослый, родитель» Трансактный анализ Э.Берна.** Методика используется для определения ролевых позиций в межличностных отношениях.

2. **«Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ) Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. В.** позволяет определить, каким образом родители воспитывают ребенка в семье.

3. **«Родителей оценивают дети» (РОД) И. А. Фурманов и А. А. Аладьин.** Методика предназначена для изучения представлений ребенка о стиле семейного воспитания. Использование этой методики позволяет обнаружить наличие проблем в представлениях членов семьи.

4. **«Братско-сестринский опросник»** (авторы **S.A. Graham-Bermann, S.E. Culter**). Опросник предназначен для психометрической оценки и дифференциации нормативных и дисфункциональных sibлинговых отношений.

5. **Методика диагностики отношения к болезни ребенка (ДОБР) Каган В.Е., Журавлева И.П.** Опросник может использоваться в индивидуальной и семейной диагностике отношения взрослых членов семьи к болезни ребенка, оценки эффективности семейной психотерапии, в консультативной работе, а также в научно-практической работе для изучения отношения к болезни ребенка в зависимости от заболевания, типа лечения.

6. **Детский тест «Эмоциональные отношения в семье» Е.Бене — Е.Антони** направлен на определение позиции ребенка в семье.

7. **«Диагностика супружеского общения» модиф. М.В. Кравцовой.** Методика ориентирована на выявление следующих характеристик общения: доверительность и взаимопонимание в общении sibлингов, сходство взглядов, общие символы семьи, легкость общения между sibлингами, психотерапевтичность общения.

8. **«Взаимодействие родитель - ребенок» И. М. Марковская.** Методика предназначена для диагностики особенностей взаимодействия родителей и детей. Опросник позволяет выяснить не только оценку одной стороны — родителей, но и видение взаимодействия с другой стороны — с позиции детей.

9. **«Представление об идеальном родителе» Р.Г.Овчарова** для оценки готовности людей к появлению в их жизни ребенка и выявления их представления о совершенном образе родителя, идеальной модели семейного воспитания.

10. **«Лики родительской любви» С.С. Степанов** методика способна помочь определить и отцу, и матери, на каких основаниях строится их отношение к ребенку.

11. **«Методика идентификации детей с родителями» (А.И. Заров).** Диагностируются компетентность и престижность родителей в восприятии детей и особенности эмоциональных отношений с родителями.

12. **Шкала степени отверженности ребенка в семье (по методике А.И. Баркан)** измеряет степень притяжения или отверженности ребенка в семье, которую иначе еще называют депривацией или эмоциональным сиротством.

13. **«Какой тип темперамента преобладает у Вашего ребенка?»** Если вы будете знать, черты какого темперамента выражены у ребёнка сильнее, то сможете лучше понять его характер.

14. **Тест тревожности (Р.Тэмпл, М.Дорки, В.Амен)** используется для выявления уровня тревожности у детей.

15. **«Мера заботы» И.М.Марковской.** Многие нарушения в поведении и развитии ребенка связаны с недостаточным или чрезмерным вниманием к нему родителей. Этот тест поможет разобраться в воспитательской позиции родителя.

16. **Шкала общения родителя с ребёнком А.И. Баркан.** По этой шкале приблизительно можно понять состояние ребенка на данный момент и в данное время, узнать, как общаются дома члены семьи, какие эмоции преобладают в процессе общения.

17. **Висбаденский опросник к методу позитивной психотерапии и семейной (WIPPF).** Предназначен для диагностики ряда особенностей характера человека, а также сферы его межличностных, в первую очередь семейных отношений. Методика предложена Н. Пезешкианом при сотрудничестве Х. Дайденабаха.

18. **Методика выявления особенностей идентификации детей с родителями (А. И. Захаров).** Посредством первых 5 вопросов диагностируются компетентность и престижность родителей в восприятии детей, остальные вопросы направлены на выявление особенностей эсосоциальных отношений с родителями.

Также для работы с детско-родительскими отношениями эффективно использовать **метод арт-терапии**. Арт-терапия - это смешанная область терапевтической практики, которая сочетает в себе искусство и психологию, используя творческий процесс, художественные методы и внешние художественные работы для поддержки людей в развитии самосознания, изучении эмоций и решении неразрешенных конфликтов или травм. Арт-терапия также используется, чтобы помочь людям, особенно маленьким детям, развить социальные навыки и повысить уверенность в себе.

В книге **«Детская игра: как работает игровая терапия»** Касадо-Франкель отмечает, что родители часто спрашивают об эффективности игровой терапии как формы лечения и говорят: «Но это просто игра!» Арт-терапия часто привлекает тем же вопросом и похожим ответом: «Но это просто декоративно-прикладное искусство!» Подобно тому, как игровая терапия — это не просто «игра», арт-терапия — это не просто «декоративно-прикладное искусство» или даже ее двоюродный брат,

вездесущая раскраска. И, как и игра, искусство, созданное в контексте терапевтических отношений, предназначено не только для того, чтобы помочь детям участвовать в самоисследовании, оно также включает в себя целенаправленное осмысление через конкретное художественное творчество. Некоторые методики, в которых есть часть арт-терапии описаны в списке «Проективные методики».

Техники арт-терапии для работы с детско-родительскими отношениями:

1. «Моя семья» (К.В. Новикова)
2. «Совместное рисование» (в парах одним фломастером)
3. «Два зеркала»
4. «Семья цветов» (К.В. Новикова)
5. «Рисунок в контуре»
6. «Семейная мандала»
7. «Дом моего Я» (К.В. Новикова)
8. «Семейный герб»
9. Техника создания семейных масок детства Я.Хошино

Однако следует помнить, что *арт-терапия* – это не только *рисуночная терапия*, но и сказкотерапия, музыкотерапия, драматерапия, танцевальная, куклотерапия, песочная, скульптуротерапия, фототерапия, игровая и терапия, с использованием метафорических карт.

• **Сказкотерапия**

Сказочная терапия для детей – это психотерапевтический метод, используемый для коррекции поведенческих реакций детей и снятия страхов и фобий. Сказочная терапия используется как инструмент для изучения первопричин поведенческих реакций и ресурсной практики в психотерапии. Этот метод психологической работы применяется с раннего возраста малышей. Возможности сказок огромны. Сказочная терапия может выступить инструментом в выяснении глубоких деформаций души ребенка и помочь установить причины внешних условий, которые возбуждают ребенка. Сказка выступает инструментом передачи опыта, навыков, умений, понимания зла и добра, глубинного смысла жизни. Большинство сказочных историй пронизаны аллегориями, а также жизненными линиями поведения. В настоящее время появляются новые исследования практикующих психотерапевтов и психологов, подробно изучающих и описывающих влияние народных сказок на подсознание и сознание.

Ребенок с психотерапевтом может вместе написать сказку, при этом драматизируя ее, как целые, так и отдельные элементы. Малыш может

сочинить сказку самостоятельно. Самостоятельное придумывание сказки, а также рассказывание ее малышу позволяет определить эмоциональные спонтанные проявления, которые зачастую не заметны в поведении, но действуют в нем. Бывает, что малыш прерывает рассказ и неожиданно предлагает его окончание, при этом отвечая пониженным голосом, поспешно, с признаком возбуждения на лице (бледность, покраснение, легкие тики, потливость). Часто ребенок отказывается отвечать на вопросы, желая опередить события и начать рассказ с самого начала. Все это говорит о невротическом состоянии.

Сказочная терапия может выступать в качестве метода коррекции страхов и фобий. Например, сказочная проблемная история может начинаться так: «Был ребенок, который был очень похож на тебя...». Таким образом, можно смоделировать детям истории, повторяющие жизненные ситуации, которые его угнетают и пугают. Такие приемы эффективны при первых посещениях детского сада, страхе темноты, стрессах, страхах. Сказкотерапия в 5 лет эффективна, если ребенок связан с продолжением сказки, а также завершением предложенной сюжетной линии. Подсознательные установки и эмоции проявляются в том, как работает детское воображение. Примером сказочной истории трансформации, а также трансформации может служить сказка Андерсана «Гадкий утенок». Работа с этой темой подходит детям с низкой самооценкой.

Для того чтобы сказка набралась сил, а также оказала помощь, следует соблюдать определенные правила:

- она должна быть идентична проблеме малыша, но не иметь прямого сходства с его историей;
- она должна иметь запасной опыт, чтобы малыш мог сделать новый выбор в решении своей проблемы с помощью психолога;
- разворачивание сюжета сказки должно идти в последовательности: «жил-были» - это начало, потом встреча с ее героями.

• **Музыкотерапия**

Музыкальная терапия для школьников – это уникальный метод преодолеть ежедневный стресс и повысить эмоциональный интеллект ребёнка. Регулярные занятия также помогают справиться с проблемами внимания, речи, грамотности и преодолеть неуверенность в собственные силы.

Музыка сопровождает человека на протяжении всей его жизни. Доказано, что слушание музыкальных произведений даже в дородовой период чрезвычайно важно для последующего развития человека.

К музыкотерапии никак не относятся (это ошибочные понятия):

- Прослушивание какой-либо специальной музыки с целью оздоровления.
- Музыкальное образование или обучение игре на инструментах.
- Прослушивание музыки ради удовольствия в свободное время.
- Выступление с музыкальным номером перед публикой любого размера.

Упражнение «Океан». Цель упражнения – снижение уровня тревожности детей дошкольного возраста. Психолог включает аудиозапись шума волн, плеска воды, а дети двигаются под эти звуки. Раскачивание из стороны в сторону успокаивает нервную систему, помогает детям научиться чувствовать границы своего тела, обрести чувство комфорта. Ведущий наблюдает за техникой выполнения движений детьми, напоминает, что движения должны быть плавными. Если дети затрудняются в самостоятельном подборе нужных движений, психолог демонстрирует их и просит детей повторять за ним.

Упражнение «Рисуем звуки». Цель упражнения – научить подростков дифференцировать эмоции. Для проведения упражнения понадобятся фрагменты разных аудиозаписей. Психолог включает детям ту или другую композицию. Во время звучания музыки ребята прислушиваются к своим эмоциям. После того, как фрагмент закончился, психолог предлагает участникам нарисовать те чувства, которые вызвала у них данная аудиозапись. Когда рисунки готовы, организуется групповое обсуждение получившихся шедевров.

Музыкальные психокоррекционные игры

- Ритмы пальцами, ладонями
- Прослушивание классической музыки (В.А. Моцарт, Л. Бетховена, И.С. Баха)
- Музыка со звуками природы
- Релаксационная музыка

Игра «Хлопай в такт». Звучит музыкальный этюд. Дети хлопками или притопами акцентируют каждую сильную долю.

Игра «Музыкальные топотушки». Педагог показывает, как ритмическую пульсацию музыкального произведения можно продублировать ритмическими движениями (хлопками, топанием и др.). Можно предложить отбивать только сильную долю, сильную и относительно сильную, раздробить длительности и т.д. Затем дети выполняют упражнение.

Игра «Лошадки в цирке». Дети встают в круг и под музыку ритмично двигаются шагом (совпадая в движении с четвертными длительностями), под эту же музыку переходят на ритмичный бег (совпадая в движении с длительностями восьмыми). Можно чередовать эти движения несколько раз, следя за точностью и легкостью исполнения.

Игра «Поэтический ритм». Слушая стихи, дети отстукивают ритм, отмечая ударные и безударные слоги. Гласные под ударением акцентируются не только при более сильном произношении, но и при более длительном их протяжении.

Эта игра дает представление о ритмической организации поэтической речи, соотносительности сильных и слабых, а соответственно более длительных и менее длительных элементов звучащей речи.

- **Драматерапия или психодрама**

Психодраматическая терапия детей глубоко отличается от лечения взрослых этим методом и требует многого от психодраматического терапевта. Дети общаются иначе, чем взрослые. Игра является их инструментом выражения своего внутреннего мира, и они используют символы для этого. Можно сказать: игра — это их «королевский способ» (Фрейд) выразить бессознательное. Они ищут свои возможности с помощью «Делая и действуя». Они проверяют свои внутренние образы, разыгрывая их и доводя до соответствующей стадии.

Достоинства психодраматических методов в том, что они:

- включают в себя важные элементы личностной проекции и идентификации;
- рельефно представляют и драматизируют ролевое поведение членов взаимодействия;
- фокусируют внимание на социальной системе и процессах социального взаимодействия;

- способствуют выражению «запрещенных эмоций», которые буквально переполняют детей (гнев, страх, раздражения, обиды), и нахождению культуросообразных способов их выражения.

Всего в литературе описано более 600 разных психодраматических техник, но базовых три: «дублирование», «зеркало» и «обмен ролями» — они используются чаще других.

Согласно Морено, каждая из них соответствует фазе развития ребёнка. Какую использовать в каждом конкретном случае, решает психодраматист.

Дублирование

Когда ребёнок совсем мал, он находится в тесной связи с родителями или теми, кто их заменяет. Взрослые в этот период почти всегда проговаривают вслух то, что происходит с малышом: «Ой, маленький, проголодался», «Ой, глазки закрываются, хочет спать» — через это он учится речи и пониманию себя.

В психодраме этой фазе развития соответствует техника дублирования. Суть такова: терапевт или члены группы предполагают и озвучивают от первого лица то, что, возможно, чувствует протагонист. Если описанное подходит — он это повторяет, присваивает себе, если нет — перефразирует. Дублирование помогает человеку соприкоснуться со своим опытом, ощущениями, чувствами и описать их нужными словами, конкретизировать.

Зеркало

Ребёнок развивается, у него появляется рефлексивное мышление — этой фазе соответствует техника «зеркало». Суть проста: протагонист задаёт всем роли (в том числе он выбирает того, кто будет представлять его самого), затем члены группы (или терапевт) разыгрывают его внутренний мир, а протагонист смотрит на свою историю со стороны.

Терапевт спрашивает: «Что здесь происходит? На что это похоже? Было ли подобное в твоей жизни?» Процесс порождает осознание, показывает истоки проблем.

Обмен ролями

Затем у ребёнка появляется способность к эмпатии — пониманию внутреннего мира другого человека, сопереживанию. Техника «обмен ролями» как раз про это: протагонист меняется ролями с кем-то другим и смотрит на ситуацию с его позиции. Например, сын, разыгрывающий взаимоотношения с матерью, на некоторое время становится ею.

Ролями можно меняться и со своими внутренними субличностями, частями «я»: играть только свою агрессивную сторону или только пугливую — это поможет лучше прочувствовать и осознать устройство и взаимодействие внутреннего мира.

Морено считал «обмен ролями» самой важной техникой психодрамы. С её помощью мы постигаем внутренний мир другого человека, лучше его понимаем. Более того — благодаря опыту участия в технике «обмена ролями», в нас развивается способность к эмпатии.

- **Танцевальная терапия**

Танцевальная терапия является относительно новым направлением в педагогике, использование которой в работе с детьми разного возраста, уровня способностей и социального статуса позволяет эффективно снимать личностные, поведенческие и этические проблемы.

Джоан Смолвуд (Joan Smallwood), юнгианский аналитик и танцетерапевт, ученица Мери Уайтхаус и Труди Шуп, выделила три компонента терапевтического процесса:

1. Осознание (частей тела, дыхания, чувств, образов, невербальных двойных сообщений, "double messages", когда наблюдается диссонанс между вербальным и невербальным сообщением человека).

2. Увеличение выразительности движений (развитие гибкости, спонтанности, разнообразия элементов движения, включая факторы времени, пространства и силы движения, определение границ своего движения и их расширение).

3. Аутентичное движение (спонтанная, танцедвигательная импровизация, идущая от внутреннего ощущения, включающая в себя опыт переживаний и чувств и ведущая к интеграции личности).

Танцедвигательная терапия - это единственный вид терапии, где используется очень много свободного пространства. Танцетерапевт работает постоянно с собственным телом, используя его как инструмент, с помощью которого он знакомится с невербальным миром клиента. Танцедвигательная терапия, помимо движения, использует еще такие понятия как вес, пространство, время - для расширения и обогащения творческого и выразительного мира клиента.

Таким образом, танцевальная арт-терапия — это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности.

• **Куклотерапия**

Куклотерапия - метод психологической помощи детям, подросткам и их семьям, заключающийся в коррекции их поведения посредством кукол. Данный метод призван помочь в устранении болезненных переживаний, укреплять психическое здоровье, улучшать социальную адаптацию, развивать самосознание, разрешать конфликты в условиях коллективной творческой деятельности. В соответствии с данным методом с любимым персонажем разыгрывается в лицах история, связанная с травмирующей ситуацией.

Данный метод позволяет в игровой форме, с помощью кукол, безопасно для человека, воссоздать, проиграть травмирующую ситуацию и снять травмирующий фактор. Она широко используется для разрешения внутри и межперсональных конфликтов, улучшения социальной адаптации, заикания, нарушениями поведения и т.п.

Выделяют следующие функции куклотерапии:

- коммуникативная - формирование эмоционального контакта в коллективе;
- релаксационная - снятие эмоционального перенапряжения;
- воспитательная - психокоррекция проявлений личности в игровых моделях жизненных ситуаций;
- развивающая - развитие психических процессов (памяти, внимания, восприятия и т. д.), моторики;
- обучающая - обогащение информацией об окружающем мире.

В куклотерапии используются такие варианты кукол:

- теневые куклы: (Такие куклы применяются преимущественно для работы над детскими страхами; в коррекции повышенной тревожности. Ребенок может делать со своей «куклой — страхом» все, что захочет, вплоть до полного уничтожения. В этом и состоит коррекционный смысл теневого театра).

- веревочные куклы: (Такие куклы многофункциональны. Они эффективны для решения у детей проблем в общении, повышенной тревожности. Кукла может быть размером в рост ребенка. Таким образом, ребенок имитирует движение куклы вместе с собственными движениями).

- плоскостные куклы: (Такая кукла может иметь сменный набор выражений лица, которые соответствуют различным эмоциональным состояниям. Обычно они используются для работы с детьми, у которых имеются проблемы в общении, поведении, нарушении образа «Я»).

- перчаточные куклы: (Такие куклы применяются в развитии речи детей, встреча с перчаточной куклой приводит ребенка за ширму, которая позволяет ему спрятаться и раскрыться. Так, даже если он боится говорить, заикается и краснеет, то за ширмой он успокаивается, начинает говорить увереннее – это же не он говорит, а его герой).

- куклы-костюмы: (Работа с куклой – костюмом позволяет развивать в детях социальную уверенность выражать эмоции, чувства и состояния, которые ребенок по каким-то причинам не может или не позволяет себе проявить).

- куклы-марионетки: (работа с куклой – марионеткой позволяет совершенствовать тонкую моторику руки и общую координацию движений, проявлять через куклу те эмоции, чувства, состояния, которые ребенок по каким-то причинам не может или не позволяет себе проявлять).

• **Песочная терапия**

Данный вид служит как терапевтическим, так и прекрасным диагностическим методом для психолога или специалиста, который использует данные техники. Для детей – это простой, естественный способ рассказать о своих тревогах, страхах и других важных переживаниях, преодолеть эмоциональное напряжение. Ребенок не всегда может словами выразить свое внутреннее беспокойство, в отличие от взрослого. В связи с этим могут возникать различные трудности в жизни малыша. Игра с песком дает ребенку возможность не только перенести свои переживания в ящик с песком и взглянуть на них со стороны, но и научиться успешно с ними взаимодействовать. *Такие игры можно использовать родителям для того, чтобы занять ребенка дома.*

С какого возраста ребенок может играть с песком? По опыту мам, как только ребенок начинает сидеть, примерно с 6 месяцев, можно уже начинать. В этом возрасте ребенку лучше предложить «заменители песка»: различные крупы (например, манку), муку. Примерно с 10 месяцев можно купить кинетический песок.

Как играть? Как захочет ребенок. Он может устроить бой между солдатами в песке, или сражение монстров и героев. Может играть машинками. Может играть в семью, дом, проигрывать повседневные, или впечатлившие его события. А может придумывать сказку и рассказывать ее маме, папе, бабушке или друзьям. Ребенок может играть один, с братьями-сестрами, с друзьями, с родителями.

Конечно, по началу играть вместе с ребенком, озвучивая персонажей, с выражением, с эмоциями, можно разными голосами (тоненьким, грубым, высоким, низким). "Красная маленькая машинка поехала: "Би-би", а навстречу ей большой тигр: "Ррррр! Я тебя съем!" Машинка: "Нет, би-би, не съешь! Я железная!" По ходу развития сюжета закрепляете размеры, цвета, материал предметов, названия животных, растений и т.д. В дальнейшем ребенок будет играть уже сам, удивляя вас своей фантазией.

• **Скульптуротерапия**

Известный британский арт-терапевт, автор книги «Работа с глиной в арт-терапии» Д. Энли (Henley, 2002) отмечает, что *«глина ... является средством терапии, образования и самовыражения, затрагивая историю, психологию, технику и эстетику»*

Возможны следующие варианты создания скульптурного портрета и автопортрета в процессе арт-терапии:

- клиент создает скульптурный портрет самого себя (автопортрет), глядя на себя в зеркало или по представлению, в том числе, работая с закрытыми глазами и настраиваясь на ощущения собственного тела,
- арт-терапевт создает основу скульптурного портрета клиента, но затем передает ему образ для развития и доработки,
- члены группы создают портреты друг друга, и при этом также возможна передача полузаконченных или законченных портретов друг другу для возможных изменений.

Важной частью арт-терапевтического сеанса при создании скульптурного портрета и автопортрета является последующее обсуждение созданного образа. Оно может быть направлено, прежде всего, на прояснение отношения клиента к самому себе и его чувств, связанных с самовосприятием и самоотношением. Клиенту могут быть заданы разные вопросы, в том числе:

1. Какие три вещи тебе больше всего нравятся на портрете (автопортрете)?
2. Какие твои личностные черты наиболее ярко проявляются на портрете (автопортрете)?
3. Какое название можно было бы дать этому образу, или какую цитату можно было бы к нему подобрать?
4. Если бы изображенный человек мог заговорить, что он мог сказать?

5. Чего не хватает данному образу? Что можно было бы сделать, чтобы он был более выразительным, целостным?
6. Что бы Вы могли сказать изображенному человеку?

- **Фототерапия**

Фототерапия связана с лечебно-коррекционным применением фотографии, опирающимся на психотерапевтические отношения. Ребенок, например, может приносить на встречи с психологом свои фотографии с целью их обсуждения, либо создавать фотографии в ходе занятий, что помогает специалисту получить о консультируемом дополнительную информацию. Кроме того, показ и обсуждение снимков позволяют ребенку выразить свои чувства и представления. При этом, однако, фотография служит лишь инструментом психологического исследования, а контакт со специалистом и использование им различных приемов консультирования выступают необходимым условием и важным фактором психологических изменений.

Описанию различных фототерапевтических методов посвящена работа J. Weiser «Техники фототерапии: исследование тайн личных фотографий и семейных альбомов». В книге представлены пять вариантов лечебно-коррекционного применения фотографии: работа с фотографией как стимульным материалом для исследования проекций клиента; создание клиентами фотоавтопортретов; работа с фотопортретами, созданными с помощью близких клиенту людей; работа с иными фотографическими образами, созданными клиентом, а также работа с семейными альбомами и иными биографическими фотоматериалами.

- **Игровая терапия**

Игровая терапия - метод психотерапевтического воздействия на детей с использованием игры. В основе различных методик, описываемых этим понятием, лежит признание того, что игра оказывает сильное влияние на развитие личности. Игра способствует созданию близких отношений между участниками группы, снимает напряженность, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения, снимая опасность социально значимых последствий. Отличительные признаки развертывания игры - быстро меняющиеся ситуации, в которых оказывается объект после действий с ним, и столь же быстрое приспособление действий к новой ситуации. Структуру детской игры составляют роли, взятые на себя играющими; игровые действия как

средство реализации этих ролей; игровое употребление предметов - замещение реальных предметов игровыми (условными); реальные отношения между играющими. Игровая терапия представляет собой взаимодействие взрослого с ребенком на собственных условиях последнего, когда ему предоставляется возможность свободного самовыражения с одновременным принятием его чувств взрослыми.

- **Метафорические ассоциативные карты**

Метафорические ассоциативные карты - это экологичный и эффективный инструмент для работы с маленькими клиентами. Известно, что дети, зачастую, мыслят образами. Поэтому, их природе свойственно работать с картинкой = метафорическими картами. Дети погружаются в игру, волшебство, сказку, и не замечают, как проходит время.

Преимущества применения МАК при работе с детьми:

1. Карты воспринимаются как игра, а игровой формат снижает напряжение и тревожность.

2. С помощью карт проще удовлетворить любопытство ребенка, и это тоже снижает тревожность.

3. Легко установить контакт. Для начала, взрослый сам может с помощью карты рассказать о себе, а потом дать такую возможность ребенку.

4. Облегчает диагностику и дальнейшую работу.

5. Опираясь на карту, ребенку легче рассказать о своих эмоциях и переживаниях.

6. МАК развивают эмоциональный интеллект ребенка.

7. МАК развивают творческую составляющую.

8. Сокращают время сессии.

Рекомендуемые карты в работе психолога с детско-родительскими отношениями:

1. **Сказочные МАК:** Сага (за исключением некоторых карт), Мифы, Мастер сказок.

2. **Портретные МАК:** Персонита, Персона, Роботы, Аниби, Дитя и зверь, Дерево как образ человека, Семейка Гномс, Тотем, Тотемные животные, Характер и Личность, Лица.

3. Сюжетные и специальные МАК: Соре, Из сундука прошлого, Кнуты и пряники, Тинейджеры, Ежины сказки, Окна и двери, Пути-Дороги, Экко, Sens, Цвета и чувства, Диксит,

4. Ресурсные МАК: Источник, Я и все-все-все, Жизнь как чудо, Мой верный путь.

И другие: «Миби»; «Азбука родительской любви»; «Stories»; «Я – подросток»; «Маленькая страна»; «Детство глазами художника»; «Семейка Велесовых»; «О семье».

Примерные методы работы, согласно проблеме ребенка

1. Работа с тревожными и замкнутыми детьми

- Восковой рисунок
- Пластилиновая живопись
- Изображение своего настроения
- Рисование страхов
- Кляксография
- Рисование по точкам «Озорные рисунки» (упражнение в парах)
- ✓ Давать ведущую роль в игре.
- Психогимнастика.



2. Работа с агрессивными

детьми

- ✓ Дать ребенку выговориться.
- ✓ Работа с пластилином и глиной (вылепить гнев).
- ✓ Музыкаотерапия (чаще классическая музыка Моцарта и Баха).
- Работа с бумагой и красками (лучше акварель):
- Рисунок на асфальте
- Наскальная живопись
- Рисунок на стекле
- Выдувание соломинкой
- Изображение своего настроения
- Пальцевая живопись
- Рвать бумагу или газету.
- ✓ Занятия спортом (плавание, бег, теннис). С осторожностью нужно относиться к боевым искусствам.
- ✓ Побить боксерскую грушу (или любой неодушевленный предмет).

3. Работа с детскими страхами

- ✓ Вылепить из глины или пластилина свой страх.

- ✓ «Рисование «в воздухе».
- Работа с глиной:
 - Сжимание
 - Разглаживание
 - Формообразование (оберега, амулета)
 - Сплющивание
- ✓ Дорисовка «защитного объекта».
- ✓ Закрашивание «страшного».
- ✓ Уничтожение зла (скомкать, разрезать, порвать).
- ✓ Дорисовка интересных, интригующих деталей (сюрприз).
- ✓ Видоизменение рисунка, превращение «страшного в «смешное» (черные кляксы).
- ✓ Пазлы из рисунка страха.
- ✓ Развитие (дорисовка) ситуации с возможными последующими решениями.
- ✓ Украшение мрачного, преобразование в красивое.

4. Работа с гиперактивными детьми

- ✓ Поделки из природного материала.
- ✓ Кляксография.
- ✓ Рисование по точкам.
- ✓ Рисование штрихами.
- ✓ Графическая музыка.
- ✓ Набрызгивание.
- ✓ Работа с пластилином и глиной.
- ✓ Музыкалотерапия (спокойная классическая или инструментальная музыка, звуки природы).



- Работа с бумагой и красками (лучше акварель)
- Выдувание соломинкой
- Наскальная живопись
- Изображение своего настроения
- Пальцевая живопись

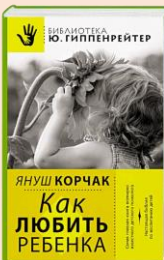
Рекомендуемая литература для родителей:



Лариса Суркова «Семья. Нам здорово быть вместе»



Г.Чепмен, Р.Кэмпбелл «5 путей к сердцу ребенка»



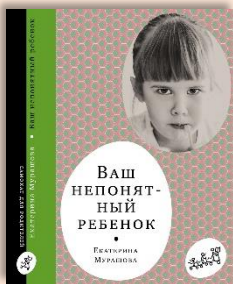
Януш Корчак «Как любить ребенка»



Мадлен Дени «Капризы и истерики. Как справиться с детским гневом»



Анна Быкова «Большая книга «ленивой мамы»



Екатерина Мурашова «Ваш непонятный ребенок: психологические прописи для родителей»



Памела Друкерман «Французские дети не плюются едой. Секреты воспитания из Парижа»



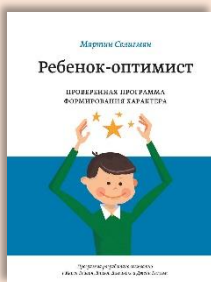
Валентина Паевская «Детская ревность. Особенности воспитания нескольких детей в семье»



Альфи Кон «Наказание наградой»



Фогль М, Хант К. «Я буду мамой. Гид по беременности, родам и первым месяцам жизни малыша»



Мартин Селигман «Ребенок-оптимист. Проверенная программа формирования характера»



Наталья Ремиш «Просто о важном. Вместе с Мирой и Гошей. Учимся понимать себя и других»



Наталья Ремиш «Просто о важном. Вместе с Мирой и Гошей. Учимся понимать себя и других»



Мария Монтессори «Дети — другие. Уникальная методика раннего развития»



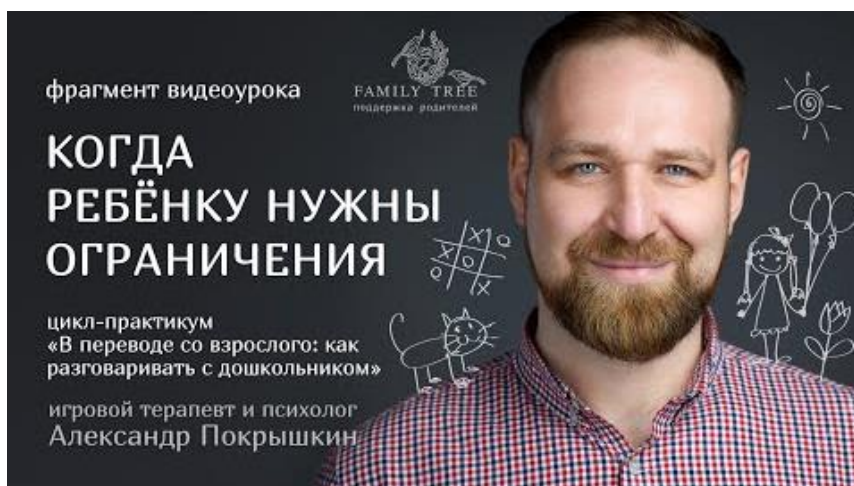
Росс В. Грин «Взрывной ребенок»

Полезные видео:

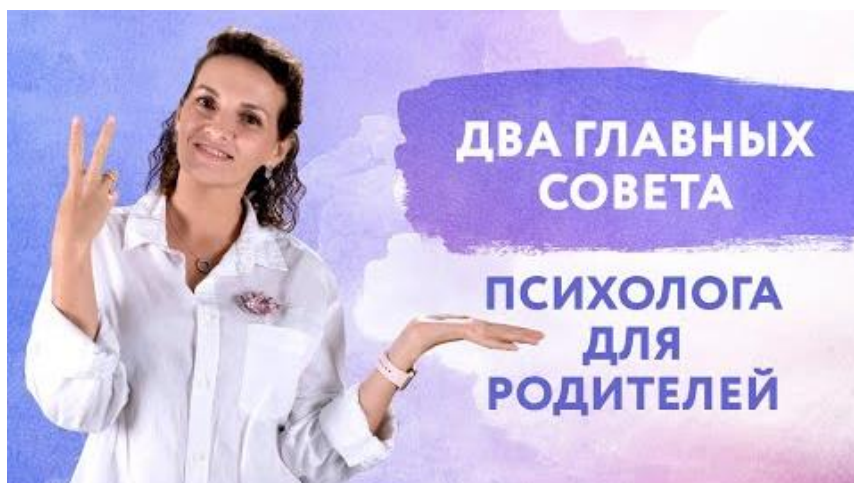
1. Психолог Юлия Гиппенрейтер о детях и воспитании стойкости



2. Лекции, вебинары, встречи с экспертами Family Tree



3. Два главных совета для родителей Анастасия Габец



Рекомендуемая литература для специалистов:

1. Алешина, Ю.Е. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений (Спецпрактикум по социальной психологии) / Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская. – М., 2013.
2. Витакер К., Бамберри В. Танцы с семьей. Семейная терапия: символический подход, основанный на личностном опыте. М., Класс, 2001. - 128 с.
3. Диагностика выявления проблем в детско-родительских отношениях: методическое пособие. – Ангарск – Иркутск: УМЦ РСО, 2017 – 104 с.
4. Дональдсон-Прессман С., Прессман Р.М. Нарциссическая семья: диагностика и лечение, Роберт М.Прессман, 2007. 102 с.
5. Манухина Н. Созависимость глазами системного терапевта. М.: Класс, 2009. - 280 с.
6. Практикум по психологической диагностике семейных отношений: учебно методический комплекс / В. И. Слепкова, И. И. Кранц, И. В. Ворошилина ; под ред. И. В. Ворошилиной, И. И. Кранц. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: БГПУ, 2021 - 324 с.
7. Практикум по семейной психотерапии: современные модели и методы / Под ред. Э. Г. Эйдемиллера. - Санкт-Петербург : Речь, 2010. - 424 с.
8. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Редакторсоставитель Д.Я. Райгородский. – Самара: Изд. дом «Бахрах», 2013.
9. Синдром предков: Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы, - М.: Издательство института психотерапии, 2005. — 256с.
10. Шерман, Р. Структурированные техники семейной и супружеской терапии / Р. Шерман, Н. Фредман. – М., 2014.
11. Шефер Ч., Кэри Л. Игровая семейная психотерапия, СПб.: Питер, 2001. - 384 с: ил. - (Серия «Практикум по психотерапии»).
12. Эйдемиллер, Э.Г. Семейный диагноз и семейная психотерапия / Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Добряков, И.М. Никольская. – СПб: Речь, 2015.