

Техники работы с детьми и подростками

В процессе занятий изобразительным искусством с детьми часто используются самые разные техники и среди них много таких, которые дают труднопрогнозируемый или даже вообще непредсказуемый результат. Например, некоторые виды монотипий, роспись керамики и многое другое. Эта замечательная возможность графических и пластических искусств часто недооценивается. А между тем, при правильном использовании с помощью этих техник можно не только эффективно развивать творческие способности ребенка, а также дифференцировать и регулировать эмоциональные состояния.

Упражнение «Чернильные пятна»

Цель. Учить детей находить сходство изображения неясных очертаний с реальными объектами.

Оборудование. 9 карточек с чернильными пятнами различной конфигурации. Контурные изображений на первых шести карточках почти соотносимы с объектами реальной действительности. Последние три изображения носят абстрактный характер.

Ход занятия. Дети должны указать на сходство чернильного пятна с каким-либо объектом. В результате проведенного занятия выявляются три типа ответов у детей: одни не могут найти сходства чернильного пятна с каким-либо объектом, другие указывают на сходство с одним объектом, третьи могут установить сходство с несколькими объектами. Для детей характерен второй тип ответов.

Обычно при восприятии предметов или изображений с неясными очертаниями человек стремится мысленно дорисовать образ этого объекта, понять, каким будет вид воспринимаемого объекта в действительности. А это возможно только при хорошо развитом воображении.

Подобные задания стимулируют развитие творческого воображения у ребенка, и, следовательно, могут использоваться для систематической работы в этом направлении.

Упражнение «Неоконченный рисунок»

Цель: Развитие внимания, воображения, креативности.

Упражнение проводится поэтапно. На первом – ребенку предлагают ряд кружков. Из каждого кружка надо нарисовать с помощью дополнительных элементов различные образы. Кто больше нарисует образов, тот и выиграл. Кружки можно заменить квадратами, полукружками, крестиками и т.п.

На втором этапе ребенку предлагают частичное изображение какого-либо объекта, например, собачки. Необходимо последовательно дорисовывать изображение так, чтобы каждый раз это была другая собачка. Изменение образа идет вплоть до создания фантастического животного.

Упражнение «Рисунок в несколько рук»

Цель: Повышение коммуникативной компетентности.

Предлагают всем участникам придумать какой-либо объект и не говорить о том, что придумано. Затем на листе бумаги первый участник группы изображает отдельный элемент задуманного образа. Второй, отталкиваясь обязательно от имеющегося элемента, продолжает рисунок, используя работу товарища для трансформации своего замысла. Точно так же поступает третий и т.д. Конечный результат чаще всего представляет нечто абстрактное, поскольку ни одна из форм не завершена, но все плавно перетекают друг в друга.

Упражнение «Поможем художнику»

Цель: учить детей создавать образы на основе схематического изображения.

Большой лист бумаги прикрепляется к доске. На нем схематичное изображение человека.

Психолог сообщает детям, что один художник не смог дорисовать картинку до конца и попросил помочь ему закончить работу. Детям последовательно задают вопросы: кто здесь нарисован (мальчик или девочка)? Какого цвета глаза, волосы? Как одет? Что несет в руках? И т.д. Дети отвечают по-разному, психолог обсуждает с ними ответы и выбирает наиболее интересные. Самые удачные воплощаются при дорисовке картины, постепенно превращая схему в рисунок.

Психолог или дети рисуют цветными фломастерами.

Когда рисунок будет готов, можно предложить детям придумать историю про нарисованного человечка. Если они затрудняются, то наводящими вопросами помогаем им.

Игру желательно несколько раз повторить на изображении другого объекта (дорисовывать схематичное изображение дома, собаки, дерева и т.д.).

Можно предложить детям провести эту игру друг с другом.

Упражнение «Акварельная монотипия»

Цель: Развитие воображения и мышления ребенка.

На небольшой листок плотной бумаги (чертежной или финского картона) нанесем крупной (№ 8—10) кистью акварель. И пока листок остается влажным и краски не успели слиться в общий «непонятный цвет», наложим сверху такой же листок бумаги и крепко прижмем его ладонью.

Разъединим листочки. У нас в руках два симметричных ярких цветочных пятна. С этой задачей, после небольшой тренировки, прекрасно справляется даже дошкольник. Теперь самое главное – надо попытаться увидеть в этом цветочном пятне основу реального изображения и, доработав это «пятно», превратить его в сюжетный рисунок.

Таким образом, можно сделать бесчисленное множество «космических пейзажей», разнообразных картин сказочного леса и других интересных изображений. Причем эта задача, хоть и сродни сочинению рассказов и сказок, придумыванию сюжетов рисунков, но все же значительно сложнее. Здесь требуется работа фантазии в разных направлениях и вместе с тем систематизация разных вариантов, их выбор и оценка.

Техники индивидуальной работы, ориентированные на получение обратной связи.

Мой портрет глазами группы

Способов, обеспечивающих подачу обратной связи, существует большое количество. Все зависит от изобретательности ведущего и особенностей группы. Возможно, участники предпочитают вербальные средства взаимодействия, а может быть, для них проще делиться обратными связями невербально. Ведущий, кстати, вовсе не обязан идти на поводу у группы и облегчать ей жизнь. Порой нужно поступать вопреки ее желаниям: так, излишне разговорчивой группе, склонной к интеллектуализированию и несколько отвлеченным абстрактным рассуждениям, бывает полезно подкидывать упражнения, ориентированные на развитие неречевых способов взаимодействия и общения. Одним из подобных упражнений, цель которых – развитие умений давать и принимать обратную связь в необычной форме, и является техника "Мой портрет глазами группы".

Ведущий обращается к участникам группы с вопросом:

- Есть ли среди вас желающие получить свой психологический портрет? И не просто словесный портрет с перечислением достоинств и недостатков, а совершенно реальное изображение на бумаге вашего облика?

Желающие обычно находят. Определившись с натурщиком, которому предлагается занять "горячий стул", ведущий продолжает:

- Все остальные участники группы станут художниками. У каждого из вас лист бумаги и пачка фломастеров. Каждый – хотя бы в детстве – пробовал изображать людей. У кого-то это получалось удачно, у кого-то – не очень.

В этот момент, как правило, кто-нибудь обязательно высказывается по поводу своего абсолютного неумения рисовать и нежелания обижать натурщика его уродливым портретом.

- Что же! Мы не станем даже пытаться создать портрет нашего натурщика в духе реалистической традиции. Не стоит стремиться к внешнему сходству. Совсем наоборот: откажемся от попыток правильно нарисовать глаза, нос, рот, верно передать цвет одежды и нюансы прически. Зачем? Ведь для выполнения этой задачи гораздо проще использовать фотоаппарат. Мы же поставим перед собой более сложную и интересную задачу: каждый из нас должен создать именно психологический портрет человека, сидящего перед нами. Для этого можно применять изобразительные средства, предоставленные в наше распоряжение художниками-модернистами, и исходить из единственного принципа: "Я вижу так!". Пусть ваши рисунки будут иметь метафорический смысл и тонкий подтекст. Может быть, понимаемый вами внутренний мир человека, чей портрет вы изображаете, породит в вашей душе цепочку ассоциаций или создаст конкретный образ, отражающий нечто важное в нем. Может быть, вы воспринимаете его психологический облик в виде какого-то реального предмета, а может, это какой-то узор, абстрактный орнамент или набор цветочных пятен. Ограничений для вас нет никаких, будьте свободны в выборе способов изображения его внутреннего облика. Помните лишь, что до конца упражнения разговаривать воспрещается.

Сделав небольшую паузу, ведущий продолжает свой монолог спокойным, чуть замедленным, голосом, создавая необходимый настрой, медитативное творческое состояние участников. Можно в этот момент включить и медитативную музыку, но есть опасность, что она не будет вполне соответствовать внутреннему состоянию кого-либо из "художников" и восприятию им натурщика и собьет с верного звучания его "внутренний резонатор".

А теперь посмотрите внимательно на человека, сидящего перед вами, проникните сквозь внешнюю оболочку, за которой скрывается чуткая и нежная субстанция – человеческая душа. Какова

она у этого человека? В чем отличие этого человека от других? Каковы его особенности, делающие этого человека уникальным созданием во Вселенной? Разглядите внутренним взором образ его души. Услышьте звучание музыки этой души. Почувствуйте форму и поверхность, ощутите материал этой души. Поймите сущность этой души... И перенесите свое понимание на бумагу. Творите!

Рисование продолжается в течение десяти-пятнадцати минут. Ведущий предупреждает о необходимости завершать работу за минуту до конца отведенного времени. После этого рисунки располагаются на стульях участников, а все "художники" рассматривают "портреты", переходя от одного к другому.Naturщик, разумеется, тоже получает возможность увидеть изображения своего внутреннего облика.

В принципе этим можно и завершить основную часть упражнения и перейти к групповой рефлексии и обсуждению чувств, вызванных процессом создания "портретов". Организовать обсуждение можно разными способами, например, так: натурщик берет в руки каждый из рисунков и говорит о чувствах, которые тот в нем вызывает, интерпретирует изображение и выражает свое согласие или несогласие с "портретом". "Художник-автор" поясняет, верно ли понято изображение и что именно он хотел передать в рисунке. Можно поступить и иначе: "художники", держа "портреты" в руках, по кругу рефлексиируют по поводу своего творчества и дают комментарии к рисункам только по желанию. Naturщик лишь слушает и изредка задает вопросы. После рефлексии каждый "художник" преподносит "портрет" в дар лицу, на нем изображенному. Возможна ситуация, когда обсуждение ограничивается лишь рефлексией чувств, и никаких комментариев к рисункам не делается - предоставляется "поле домысливания" главному герою упражнения.

В длительных АТ-х группах можно периодически возвращаться к этому упражнению, заменяя натурщиков. Делать портреты больше двух-трех человек подряд не рекомендуется: наступает утомление "художников" и теряется глубина погружения во внутренний мир человека, чей портрет создается.

Личный герб и девиз.

Идеи использовать средневековую атрибутику - гербы и девизы рода - в силу своей привлекательности нашли воплощение в ряде техник, разработанных ведущими групп разных направлений. Ниже описывается упражнение, в котором также реализованы эти идеи.

Девиз и герб являются такими символами, которые предоставляют возможность человеку в предельно лаконичной форме отразить жизненную философию и свое кредо. Это один из способов заставить человека задуматься, сформулировать, описать и представить другим главнейшие стержни своих мировоззренческих позиций. Это упражнение разумнее применять на первых этапах АТ-й работы.

Упражнение начинается с выполнения хорошо известной методики "Кто я?" (по инструкции человек должен ответить на указанный вопрос десятью разными словами или словосочетаниями). Это задание участники группы выполняют на специальных карточках, которые затем крепятся к груди. Присутствующие получают возможность свободно двигаться по комнате и читать карточки с ответами других членов группы. Этот этап упражнения сам по себе имеет важный психологический эффект - люди знакомятся друг с другом и с теми способами, которые могут быть избраны для самопредставления, и всегда открывают нечто новое.

Сразу по завершении процедуры знакомства с карточными самопрезентациями участников ведущий может переходить к следующему этапу упражнения.

- Только что вы увидели, как велико разнообразие способов ответить на этот емкий вопрос "Кто я?". Кто-то в первых пунктах просто сообщает о своей принадлежности к человеческому роду - "гомо сапиенс", "человек" и тому подобное. Кто-то предлагает свои социальные характеристики - "студент", "начальник", "учитель", "мать". Кто-то подчеркивает наиболее ценимые в себе качества - "интеллектуал", "добрая душа". Первые три ответа, пожалуй, и представляют отражение внешнего поверхностного слоя нашего Я-образа. Давайте и поработаем пока с этим поверхностным слоем, чтобы уточнить и прояснить для себя и других, что же представляет наш Я-образ в первом приближении.

Итак, подчеркните первые три ваши ответа на вопрос "Кто я?". Каждый из этих ответов отображает какую-то одну сторону вашей личности. Я прошу вас подумать именно с позиций этой стороны - каким мог бы стать ваш девиз, адекватный характеристике, сформулированной в первом пункте. В качестве девиза может выступить все что угодно - известный афоризм, пословица, строчка из песни или ваше собственное высказывание. Главное - чтобы он как можно точнее отражал суть, заложенную в вашей самохарактеристике. Запишите его на отдельном листе... Теперь обратитесь ко второму и третьему пункту, придумайте девизы к ним и также запишите их на отдельных листах...

Хорошо. Следующее задание - к каждому пункту придумать какой-либо символ, воплощающий в форме знака внутреннее содержание самохарактеристики.

Вся эта работа по поиску и созданию девиза и символа к каждому из первых трех пунктов самохарактеристики является подготовительной к основному этапу упражнения, на котором участники должны будут обозначить свои главные девизы и символы в жизни.

Все закончили? Спасибо. Читать девизы и показывать свои символы пока не нужно. То, что я скажу дальше, вам, наверное, покажется неожиданным. Есть ли среди нас люди, в жилах которых течет дворянская кровь древних родов?

Вопрос действительно неожиданный и рассчитан на то, чтобы заинтересовать дальнейшей работой. Может оказаться, что в группе в самом деле обнаружатся потомки русских дворян. Замечательно! Они сумеют помочь вам в этой игре.

Но давайте немного пофантазируем. Вообразим, что и мы все принадлежим к знатным и древним родам и приглашены на праздничный бал в средневековый королевский замок. Благородные рыцари и прекрасные дамы подъезжают к воротам замка в золоченых каретах, на дверцах которых красуются гербы и девизы, подтверждающие дворянское происхождение их обладателей. Так что же это за гербы и какими они снабжены девизами? Настоящим средневековым дворянам было значительно легче - кто-нибудь из их предков совершил выдающееся деяние, которое прославляло его и отображалось в гербе и девизе. Его потомки получали эти геральдические атрибуты в наследство и не ломали голову над тем, какими должны быть их личные гербы и девизы. А нам придется самим потрудиться над созданием своих собственных геральдических знаков.

На листе бумаги с помощью красок или фломастеров вам нужно будет изобразить свой личный герб, снабженный девизом. Материал для его разработки у вас уже есть. Но может быть, вы сумеете придумать нечто еще более интересное и точнее отражающее суть ваших жизненных устремлений, позиций, понимания себя. В идеале человек, разобравшийся в символике вашего герба и прочитавший ваш девиз, смог бы четко понять, с кем он имеет дело.

Традиционный контур разделен на несколько областей. Постарайтесь учесть предназначение каждого участка герба и символически передать необходимую информацию.

Левая часть - мои главные достижения в жизни. Средняя - то, как я себя воспринимаю. Правая часть - моя главная цель в жизни. Нижняя часть - мой главный девиз в жизни.

На эту работу нужно выделить не менее получаса. Будет неплохо, если рисование сопровождается спокойной медитативной музыкой. По окончании работы участники группы представляют свои гербы и девизы. Ведущий предупреждает, чтобы каждый фиксировал тех людей, чьи гербы и девизы схожи и созвучны их собственным. Во время представления участники могут задавать уточняющие вопросы друг другу. Затем участникам предлагается подойти к тому человеку, чьи герб и девиз в наибольшей степени сходны с их личными геральдическими атрибутами. Поскольку выборы не всегда взаимны, то могут образовываться как пары, так и более многочисленные подгруппы.

- А теперь, прекрасные дамы и благородные кавалеры, обсудите в своих кружках, что именно вам показалось похожим и близким в ваших гербах и девизах, что в них является наиболее важным. Через пятнадцать минут каждая подгруппа должна будет представить всем остальным не только свои выводы, но и предложить общий - для членов подгруппы - символ и объединяющий вас девиз. Обращаю внимание, что не нужно рисовать общий герб - достаточно указать один общий для вас символ.

Последняя оговорка - символ, а не герб - важна потому, что часто бывает очень трудно отразить объединяющие людей характеристики в гербе: ведь его части (достижения, представление о себе, цели) порой очень сильно разнятся между собой у разных людей и почти не поддаются состыковке. Впрочем, вариант создания общего герба вовсе не исключается. Это задание более трудное, но все же выполнимое. Оно потребует лишь перехода на более высокую ступень абстрагирования от конкретики символов каждого отдельного участника. Например, достижение одного - высшее образование, а другого - овладение английским языком, могут быть синтезированы в качестве такого достижения, как получение системы знаний или победа над ленью.

После представления каждой подгруппой своих выводов об общих чертах гербов и девизов и новых выработанных ими коллективных символов и девизов происходит обсуждение всего упражнения и каждого из его этапов.

Метафора проблемы.

Техника, направленная на помощь в решении проблем. Именно посредством языка метафор осуществляется выход на уровень осознания проблемы в описываемом ниже упражнении. Именно

метафоры позволяют человеку распознать и обозначить собственные переживания и свое отношение к жизненным трудностям, понять их смысл и ценность. Метафора не только облегчает этот процесс, расширяя границы сознания, но и затрагивает определенные слои подсознательного. На этом и строится психотерапевтический процесс, использующий сказки и метафоры.

В этом упражнении особое значение приобретает восприятие участниками группы содержания метафор друг друга. Буквальный смысл метафорического описания воспринимается сознанием, в то же время подсознание занимается более тонким и кропотливым делом: разгадыванием и обработкой метафорических сообщений, расшифровкой скрытого смысла, второго плана, неочевидного содержания. Эта работа задает нужную программу изменений в поведении, участвует в переструктурировании ценностей, взглядов и позиций. Немаловажна и трансформация метафорических образов в другие модальности.

I этап. Инструкция ведущего:

- Трудно найти человека, который никогда не испытывал бы никаких психологических проблем, которому не приходилось преодолевать жизненных трудностей. Смеем предположить, что существовали или существуют и у вас какие-то трудноразрешимые вопросы. Сегодня мы немного поработаем с этими вопросами. От вас не требуется подробного и всестороннего изложения содержания ваших проблем - может быть, вы хотите сохранить это в тайне. Подумайте о том, как можно изобразить сложную для вас проблему в метафорической форме.

Для рисования своих проблем, можно использовать и краски, и фломастеры. Нам представляется, что в данном, случае краски (акварельные или гуашь) предпочтительнее. Возможен вариант, когда столы стоят по периметру той комнаты, в которой проводятся занятия. При необходимости круг участников группы как бы "выворачивается" наружу, и каждый может рисовать, не мешая друг другу. Желательно расположиться так, чтобы ни перед кем не мог возникнуть соблазн заглянуть в рисунок соседа до завершения творческого процесса. Ассистент ведущего должен позаботиться о том, чтобы на столах были заранее приготовлены листы бумаги, краски, кисти и сосуды с водой.

Начинает негромко звучать медитативная музыка.

Закройте глаза. Мысленно вернитесь в ту ситуацию, когда вы в последний раз испытали трудность, которую считаете для себя труднопреодолимой... Посмотрите на нее как бы со стороны, оставаясь к ней достаточно эмоционально холодными... Какие ассоциации вызывает у вас эта проблемная ситуация? Какой образ рождается? С чем или с кем ассоциируетесь вы сами? Вернитесь немного назад и вспомните другую ситуацию, которую также восприняли как проблемную... Может быть, из памяти всплывают другие ситуации, когда вы сталкивались с трудностями... Та же ли эта проблема? Если нет, попробуйте понять, в чем сходство этих проблем? Может быть, они имеют один корень? С чем ассоциируется у вас этот корень проблемы? Какой образ встает перед внутренним взором, когда вы думаете о корне этой проблемы?... А теперь откройте глаза, молча возьмите кисточку и начинайте рисовать картину, которую можно было бы назвать "Моя проблема". Обязательно нужно, чтобы ваш рисунок содержал метафору вашей проблемы. Время на работу - не более получаса.

Иногда участникам предлагается рисовать левой рукой (если они правши). По мнению ряда психологов, это позволяет в большей степени подключить к творческому процессу правое полушарие, раскрепостить образное и ассоциативное мышление. На наш взгляд, это приемлемо тогда, когда участники группы получили достаточный опыт выполнения упражнений арт-терапии. Если же терапевтический рисунок они делают в первый или второй раз, предложение рисовать левой рукой может смутить их и даже погасить всякое желание отразить родившиеся образы на бумаге.

С начала рисования медитативная музыка должна звучать чуть громче. Ведущему не следует двигаться по комнате и заглядывать через плечо участников: что, мол, вы там натворили? И тем более спрашивать или советовать кому-либо, что и как нарисовать. Он не учитель рисования. Нужно спокойно дожидаться завершения работы участниками, не вмешиваясь в происходящее. Если кто-то закончит раньше, можно сделать знак подождать. За минуту до истечения отведенных тридцати минут ведущий предупреждает об этом и просит закончить рисунок. Впрочем, в большинстве случаев участники группы завершают работу в более короткий срок.

II этап. Инструкция ведущего:

- А теперь вернитесь, пожалуйста, в наш круг, взяв с собой рисунки. Поставьте их так, чтобы все остальные члены группы могли их хорошо видеть (можно положить рисунки на пол перед собой). Сейчас каждый из вас посетит вернисаж метафорических проблем. Вы должны увидеть в картинах ваших товарищей их проблемы, понять смысл предлагаемой метафоры и выбрать ту картину, метафора которой покажется вам наиболее близкой к собственному образу проблемы. И все

это без слов. Первым будет... (называется имя одного из участников). Начинай не торопясь обходить круг. Нужно не только рассмотреть картины, но и взглянуть в глаза каждому "художнику". Через несколько десятков секунд встанет следующий и так далее.

Завершив круг, первый участник садится на свое место и выступает уже в роли "художника". Затем, возвращается второй. Когда все участники обойдут круг и рассмотрят картины друг друга, ведущий продолжает:

- А теперь, соблюдая тот же порядок, сделайте, пожалуйста, следующее: возьмите свой рисунок и положите его рядом с тем рисунком, чья метафора показалась вам наиболее совпадающей с видением собственной проблемы. Таким образом, в результате у нас выявятся группы родственных по духу метафор. Если к тому моменту, когда наступит ваш черед выбирать рисунки, перед привлекшей вас картиной уже скопится несколько метафорических изображений, то может оказаться, что не все из них вы посчитаете близкими к вашей метафоре. В этом случае положите свой рисунок не просто сверху на другие, а рядом именно с тем, который привлек вас.

Ведущий должен внимательно наблюдать за выборами, совершаемыми участниками группы, и при крайней необходимости деликатно вмешиваться в процесс. Такая необходимость может возникнуть тогда, когда все (или во всяком случае многие) выбирают один и тот же рисунок. Ведущий вправе предложить участникам выбрать что-то близкое им из оставшихся рисунков. Могут появиться "цепочки" из рисунков. Тогда с согласия игроков ведущий сам организует "разрывы" в этих "цепочках" и создает группы (не обязательно равные по численности). С момента разделения на группы разговаривать разрешается.

III этап. Инструкция ведущего:

- Следующая ваша задача - перевести вашу метафору с языка рисунка на язык слов. Но это не означает, что вы обязаны разъяснять суть тревожащей вас проблемы. Создайте словесную метафору проблемы, расскажите ее своим товарищам по группе.

На придумывание и изложение метафор следует выделить пять-семь минут. Возможно, потребуется еще меньше времени, и этот этап можно будет сократить. Однако ведущему важно проследить, чтобы каждый участник предложил свою метафору. Только после этого звучит следующая инструкция:

- На основе индивидуально созданных вами метафор ваша группа должна придумать общую метафору, которую нужно представить и в рисунке, и в словесном изложении (*ведущий снабжает каждую группу большими листами бумаги*). Обсуждайте совместный метафорический образ вашей проблемы, не раскрывая реальное ее содержание, используйте только метафорический язык. Время на работу - пятнадцать минут.

Вместо общего рисунка ведущий может предложить создать живую "скульптуру" или "скульптурную группу", метафорически отражающую общую для участников (сходно воспринимаемую и переживаемую) проблему. Такой прием активно применяется в психодраме.

По окончании выработки общей метафоры каждая группа представляет другим метафорический образ своей проблемы. Ведущему лучше воздержаться от комментариев и поблагодарить участников за совместную работу.

IV этап. Инструкция ведущего:

- Итак, вы сумели воплотить суть своей проблемы в ярких метафорических образах. Последнее задание - самое важное. Вам нужно создать метафору победы над вашей проблемой. Вместе со своими товарищами по группе придумайте нестандартную, позитивную метафору. Может быть, именно в ней будет скрыт изобретенный вами способ разрешить проблему? Неплохо, если вы внесете в создаваемый образ изрядную долю юмора.

Работа над созданием новой метафоры может занять пятнадцать-двадцать минут. Для создания соответствующего настроения фоном звучит мажорная музыка. Желательно, чтобы представление метафор (в рисунках, афоризмах, "скульптурах") каждой группы сопровождалось аплодисментами.

На этом упражнение можно завершить и переходить к рефлексии участников. Впрочем, если ведущий почувствует необходимость и уместность, можно предложить всем участникам объединиться и создать общегрупповую метафорическую "Скульптуру Победы над Проблемой" или общий рисунок "Победа над Проблемой".

Возможные медитации-визуализации.

Слово «медитация» происходит от латинского «meditari» – страдательного причастия, означающего «движимый к центру». Именно это, по-видимому, происходит во время медитации. Без напряжения, не прилагая никаких усилий, вы оказываетесь в самом центре себя. У вас появляется

такое ощущение, будто вы находитесь на некоем возвышении, с которого ясно и отчетливо видите происходящее, можете ясно осознать, что для вас по-настоящему важно, способны сохранить спокойствие в кризисной ситуации и т. д.

Почему люди медитируют? В последнее время люди стали обращаться к медитации с целью снятия нервного напряжения, а также использовать ее как средство, позволяющее справиться с навязчивыми мыслями.

Существует множество различных приемов медитации. Следует подчеркнуть, что нет какой-то одной «правильной» техники: каждая из них имеет свои достоинства.

Не существует «правильной» продолжительности медитирования. Выбор каждым человеком времени продолжительности медитации сугубо индивидуален.

Теперь о позе. Можно прекрасно медитировать просто сидя на стуле, в кресле, лежа на полу.

Если вы медитируете сидя, держите спину прямо. Это не означает, что вы сможете полностью выпрямить позвоночник, поскольку он имеет естественные изгибы. Однако не горбитесь. Сбалансируйте свое тело, сядьте удобно. Ноги на полу. Кисти рук лежат свободно на коленях или, если предпочитаете, лежат так, чтобы соприкасались большие и указательные пальцы, – так делают многие на Востоке.

Все описываемые далее методы имеют общие свойства.

1. Они вырабатывают у вас концентрацию – первую ступень медитации. Овладев умением концентрироваться, вы получите в придачу массу выгод в повседневной жизни: повысится способность быстро отличать существенное от несущественного, возрастет эффективность как при выполнении рутинных дел, так и при решении сложных задач, появится спокойствие в стрессовых ситуациях, снизится частота сердечных сокращений и кровяное давление и т. п.

2. Они просты, в них нет ничего чрезмерно сложного.

3. Они основываются на многократных повторениях. Именно повторение позволит вам развить в себе способность к концентрации, поможет справиться с возникающим чувством скуки и со всеми отвлекающими мыслями и внутренними сопротивлениями, с которыми вам придется столкнуться. Важно научиться наблюдать за этими отвлекающими вас мыслями спокойно, дружески и беспристрастно. В итоге вы превратитесь в дружелюбного и объективного Свидетеля своего внутреннего процесса.

Итак, чтобы начать медитацию:

1. Примите медитативную позу.

2. Держите спину прямо.

3. Настройтесь на то, чтобы отложить на время свои эмоции и проблемы.

4. Закройте глаза.

5. Оставьте любые суждения, ожидания и фантазии о том, каким окажется ваш опыт медитации. Дайте опыту состояться.

6. Расслабьте мышцы лица и челюстей. (У некоторых при этом получается полуулыбка, похожая на ту, что мы видим у статуй Будды или изображений Мадонны.)

7. Отрегулируйте дыхание. Дышите через обе ноздри и считайте, сколько тактов счета требуется вам для вдоха. Затем – сколько для выдоха. Под действием вдыхаемого воздуха пусть ваш живот выпятится, а грудь расширится. Побудьте в неподвижности несколько мгновений и лишь потом начинайте выпускать воздух. Пусть ваше дыхание будет легким и неслышным. Когда почувствуете, что дыхание стало ровным, приступайте к медитации. Вот некоторые методы медитации.

1. Созерцание предмета

Выберите какой-нибудь предмет. Это может быть морская раковина, чаша с водой, веточка, камень, дерево, пламя свечи, кучка песка, коробка спичек, кактус, в общем, все что угодно.

Сосредоточьте на этом предмете все свое внимание. Смотрите на него так поглощенно, как если бы вы никогда ранее ничего подобного не видели. Затем закройте глаза и, если возможно, прикоснитесь к нему. После этого снова всматривайтесь в ваш предмет, вглядывайтесь в него. Каждый раз, как вы замечаете, что внимание уходит в сторону, отмечайте это и мягко возвращайте внимание к предмету. «Уф-ф, я думаю о том, что буду делать после окончания медитации. Назад к тебе, кактус. Твои колючки неодинаковой длины» и т. д. И не взыскивайте с себя строго за подобные отвлечения. Лоренс Лешен советует относиться к себе как к любимому ребенку, которого родители хотят удержать на узкой пешеходной дорожке, в то время как со всех сторон его манят пленительные цветы, деревья и заросли травы. Не таращите глаза, просто смотрите. Если заметите, что начинаете таращить глаза, осторожно расслабьте мышцы глаз. И проверьте, на месте ли ваша полуулыбка.

Через некоторое время вы обнаружите, что почти вошли в жизнь предмета и ваше сознание слилось с ним.

2. Счет дыхания

Глубоко и ровно дыша, считайте циклы дыхания. «Дыхание – раз. Дыхание – два» и т.д. Говорите себе «дыхание» при вдохе, а число – при выдохе. В одном из медитативных методов предлагается использовать восходящий ряд чисел. Однако при этом может возникнуть искушение достичь определенного числа, и это может помешать вам. Фиксация на цели, которую предстоит достигнуть в будущем, действует разрушительно на переживание медитации в настоящем. Вероятно, лучше считать до определенного числа – пяти или десяти (число десять используется учителями дзен),– а затем начинать вновь с единицы.

Если вы обнаружите, что думаете о чем-то, не относящемся к счету, мягко напомните себе стоящую перед вами задачу и возвращайтесь к счету.

3. Осознаваемое дыхание

Вы наблюдаете и описываете свое дыхание, отмечаете его фазы. «Я дышу медленно. Мой живот выпячивается, грудь расширяется. Пауза. Теперь выдох» и т. д. Не вмешивайтесь в свой дыхательный процесс, не пытайтесь изменить свое дыхание, а просто наблюдайте за ним. Плывите по течению. Обращайте особое внимание на паузы – ту, что следует за вдохом, и ту, которая возникает после выдоха. В эти моменты вы ближе всего к своему центру. По преданию, Будда сказал, если вы в состоянии осознавать свое дыхание в течение одного часа, вы достигнете просветления.

Если в голову забредет какая-то посторонняя мысль, не надо с ней бороться – впустите ее, придумайте ей какое-то обозначение, образно говоря, повесьте на нее бирку и отложите эту мысль на полку, где при желании сможете ее найти после медитации.

Некоторые отвлекающие мысли будут чрезвычайно соблазнительными, но вы не должны попадаться на удочку. Это в ваших силах! Однако, если вас постигнет какое-то изумительное озарение или вы вдруг найдете решение мучающей вас долгое время проблемы, то вполне можно прервать медитацию, чтобы додумать новую мысль.

Ниже приведем несколько описаний медитации-визуализации. Подробно приведем тексты погружения в релаксационное состояние и выхода из него только в первом описании. В других случаях они аналогичны.

Судно, на котором я плыву

Приводимая ниже психотехника имеет отчасти диагностический характер. Образ судна, рожденный у участников (тяжелый крейсер, летящая бригантина, углая лодчонка или скользкий неустойчивый плот), плавание, совершаемое на этом судне, можно считать метафорическим отражением представлений человека о самом себе и о своем жизненном пути. Эти образы могут говорить об актуальном физическом и психическом состоянии, о восприятии человеком условий своей жизнедеятельности и способах преодоления им возникающих трудностей и препятствий (согласитесь, есть разница между видением яхты с пробоиной ниже ватерлинии в самый разгар свирепого шторма или стремительно скользящей по волнам каравеллы в лучах восходящего солнца). Однако не стоит говорить участникам о таком толковании визуализации, тем более что его нельзя считать более чем вероятностной гипотезой.

- Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь.

Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Кончики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и подымается вверх по руке... До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... По венам и артериям правой руки бежит свежая обновленная кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки.

Текст, приведенный выше, полностью повторяется для левой руки. В конце обязательно дать установку относительно дыхания и сердца.

Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное

расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются - от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он - в районе солнечного сплетения. Словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Если вы лежите, то ваша спина ощущает добрую силу земли через поверхность, на которой вы лежите... Эта сила позволяет вам расслабиться и вливает в ваше расслабленное тело новую, свежую энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично.

Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул... Из челюстей... Губы становятся мягкими и податливыми... Разглаживаются морщинки на лбу... Веки перестают подрагивать... Они просто сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Легкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо... Он приятен и добр - этот воздушный поцелуй... Воздух несет вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Все ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией.

Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого-то, может быть, это его собственный дом, для кого-то - это уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для кого-то - просто полянка в летнем лесу, где можно валяться в траве и увидеть над собой ослепительную голубизну... Побудьте немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого дорогого для вас места.

А теперь пойдем дальше... Вы не торопясь идете по дороге и вот уже слышите шум моря - волны накатываются на берег и снова отбегают. И этот звук нельзя спутать ни с чем. Еще поворот, и перед вами во всю ширь, в полмира - вечно подвижная поверхность моря. Звук прибоя здесь слышен гораздо отчетливей, вы чувствуете на губах соленый привкус брызг и видите порт, полный кораблей. Каких только судов здесь нет! Смешались времена и страны в этом волшебном порту. Тут и огромные современные океанские лайнеры, и индейские челноки, выдолбленные из ствола дерева, и древнегреческие пироги, и галеоны испанских конкистадоров, и пиратские шхуны, и катера, и яхты, и рыбацкие баркасы, и изящные бригантины, и плоскодонки, и катамараны. Вплоть до атомосцев, авианосцев и "Наутилуса" капитана Немо.

Вы идете вдоль пирсов и любуетесь всем этим разнообразием форм, красок, оснасток. Знайте, что любое из этих судов может стать вашим. Выберите себе то, что наиболее подходит вам, что нравится вам, что отвечает вашим потребностям и представлениям о нужном именно вам судне... Осмотрите внимательно то, что вы выбрали. Это громадный фрегат или обычная парусная лодка? А может быть, легкий моторный катер? Какова форма этого судна? Обтекаемая, устремленная вперед, рассчитанная на скорость? Или это тяжеловесная, но прочная конструкция, способная выдержать любой шторм? В какой цвет окрашены борта вашего судна? Есть ли у него якорь? А может быть, он вам совсем не нужен? Прочитайте надпись на борту корабля. Каково его название? Какими буквами написано это название?

Взойдите на ваше судно. Кто встречает вас там? Или на борту никого нет? Как выглядит встречающий? Прислушайтесь: он что-то говорит вам... Осмотрите судно изнутри. Если это достаточно большой корабль, не торопясь обойдите его. Загляните в каюты и в рубку... Подымитесь на капитанский мостик... Прогуляйтесь по палубам, спуститесь в трюм... Что вы увидели во всех этих частях своего судна? Зайдите в каюту, которую будете занимать вы. Или просто определите какое-то место для себя на своем судне. Посмотрите - здесь лежит сложенный в несколько раз лист бумаги. Разверните его. Это карта. На ней обозначена цель вашего первого плавания. Что это за цель? Есть ли название пункта назначения?

Отправляйтесь в свое плавание. Ваше судно покидает порт... Все дальше и дальше берег... Вот уже и скрылись за горизонтом верхушки самых высоких мачт кораблей, оставшихся в порту. Вы в море на своем судне, вы сами выбрали свой путь в этом безбрежном морском пространстве... Вы двигаетесь к своей цели... Далеко ли она? Что вас ждет на пути? Не знаю... Сейчас вы увидите продолжение своего фильма о собственном плавании. Смотрите.

Ведущий замолкает. Пусть воображение участников поработает без всяких подсказок в течение одной-двух минут.

Но пора возвращаться. Направьте свое судно обратно в гавань... Вот и завершается на сегодня ваше путешествие. Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, оглянитесь, посмотрите еще раз на свое судно, запомните, каким вы оставляете его сегодня. Наверное, вы еще не раз будете возвращаться на него, чтобы продолжать и дальше свое плавание. Помните, что оно будет всегда ждать вас у пирса... Вы уходите дальше и дальше от своего судна... И вновь переноситесь сюда, в эту комнату, начинаете ощущать свое тело.

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше выходить из состояния расслабленности - вплоть до того момента, когда я назову цифру "один" и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

С этого момента голос ведущего должен также становиться более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако спешить здесь не нужно.

Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре. Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывая глаз, поверочайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро. А теперь в рисунке отразите свои впечатления о путешествии.

При обсуждении эффектов упражнения, помимо рефлексии состояния, хорошо получить ответы на такие вопросы: Какое судно вы выбрали для своего плавания? Опишите его. В какой цвет оно оказалось окрашенным? Как оно называется? Встретил ли вас кто-либо на борту судна? Что сказал вам встречающий? Что любопытного обнаружили вы при осмотре судна? Какова цель вашего плавания, зафиксированная на карте? Увидели ли вы название конечного пункта? Какая стояла погода при вашем выходе из порта? Что произошло с вами во время плавания?

Рисунки и рассказы участников могут оказаться очень интересными, насыщенными неожиданными деталями и яркими подробностями. Почти наверняка на ведущего обрушатся вопросы типа: "А что означают слова капитана судна? А почему мой корабль назывался именно так? В чем смысл событий, произошедших со мной в плавании?". Нам представляется, что ведущему лучше воздержаться от оценок и интерпретаций, посоветовав участникам самим поразмышлять о символике образов, подаренных им подсознанием.

Мудрец из храма

Психотерапевты часто используют в медитативных техниках архетипические образы древнего старца-мудреца, храма, пламени свечи и тому подобные, поскольку они позволяют человеку получить доступ к ресурсам собственного подсознания. В описываемой ниже технике применяются все перечисленные архетипы.

- Представьте себя стоящем на поляне в летнем лесу. Густая трава подымается до колен, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревья, их листвой шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пересвисты птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание веток. Вам приятен аромат трав и цветов. Кудрявые барашки в синеве летнего неба предвещают отличную погоду.

Вы пересекаете поляну и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, по ней нечасто ходят. Вы не торопясь идете по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу здания необычной архитектуры. Вы направляетесь к этому зданию. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм. Он стоит далеко от суеты городов и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем. Этот храм - место тишины и спокойствия, место для размышлений и углубления в себя. Несколько широких ступеней ведут к тяжелой дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, украшающих дверь. Вы подымаетесь по ступеням и, взявшись за золотую ручку, открываете дверь. Она поддается неожиданно легко и бесшумно. Внутри храма - полусумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах - старинные росписи. Повсюду полки, на которых множество книг, странных фолиантов, свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, - большой дубовый стол, за которым

сидит старец в белоснежной одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас. Прямо перед ним в подсвечнике горит свеча.

Подойдите поближе к старцу. Это мудрец, знающий все сокровенные тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует, - и, возможно, вы получите ответ, которого так долго искали... Мудрец указывает вам на свечу. Вглядитесь в это живое пламя, в его волшебную сердцевину. Смотрите на него... Внутри пламени появляется сначала размытый, а теперь все более четкий образ... Переведите взгляд на мудреца. Он держит в руках календарь. На листе календаря четко выделяется дата - запомните ее...

Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что встретился с вами... Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, по-прежнему солнечный день. Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг... и вновь переноситесь сюда, в эту комнату.

Горная вершина

Задача приводимой медитации-визуализации – помочь человеку войти в диссоциированное состояние, чтобы увидеть и осознать свои проблемы как бы со стороны. Это позволяет значительно смягчить негативные переживания, найти новые, неожиданные пути разрешения проблем. Благодаря этому психотехника "Горная вершина" способствует повышению уверенности в себе.

- Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение - и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу - игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостижимой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените - стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки.

Пауза.

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира...

Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

Розовый куст

Розовый куст символизирует эмоциональную сущность ребенка. Дети, пережившие ситуации насилия, подвергшиеся жестокому обращению, при рисовании розового куста используют язык, указывающий на сексуальное или физическое насилие.

Закройте глаза. Просто ощущайте свое тело. Забудьте о том, что происходит вокруг вас... думайте только о том, что происходит внутри вас. Думайте о дыхании... вы чувствуете, как воздух поступает через ваш рот, нос и движется дальше в грудь. Представьте себе, что ваше дыхание похоже на мягкие волны, накатывающиеся на берег... Каждая волна приносит вам успокоение.

Сосредоточьтесь на правой руке. Вы чувствуете, как рука тяжелеет... Тяжесть распространяется по руке и доходит до кончиков пальцев... Сосредоточьтесь на правой ноге... Вы чувствуете, как нога тяжелеет... тяжесть опускается вниз и доходит до ступни... Сосредоточьтесь на левой ноге... Вы чувствуете, как она наливается тяжестью... Тяжесть опускается вниз и доходит до ступни... Ваше тело расслабляется и наливается тяжестью...

Сосредоточьтесь на своих мыслях и образах (пауза)... поместите их в стеклянный сосуд и наблюдайте за ними (пауза)... исследуйте их. В вашем сознании появляются новые мысли и образы, и их вы тоже помещаете в стеклянный сосуд... Подумайте, что вы сможете узнать о них... Теперь необходимо взять сосуд и вылить из него мысли и образы; смотрите, как они растекаются и исчезают (пауза)... сосуд пустеет...

Теперь представьте, что каждый из вас превратился в куст роз. Постарайтесь выяснить, что значит быть кустом роз... Какой ты куст?.. Большой?.. Маленький?.. Широкий?.. Высокий?.. У тебя есть цветы?.. Если да, то какие?.. Какие у тебя стебли и ветки?.. На что похожи твои корни? (пауза)... или у тебя нет корней?.. Если у тебя есть корни, то какие они?.. Длинные и прямые?.. Скрученные?.. Они глубоко уходят в землю?.. Оглянитесь вокруг (пауза)... Где вы находитесь?.. Во дворе?.. В парке?.. В пустыне?.. В городе?.. За городом?.. Посреди океана?.. Вы находитесь в сосуде или растете в земле?.. Быть может, вы пробиваетесь сквозь бетон?.. Растете внутри чего-то? Оглянитесь вокруг (пауза)... Что вы видите?.. Другие цветы?.. Вы одиноки?.. Нет ли поблизости деревьев?.. Животных?.. Людей?.. Птиц?.. Вы похожи на куст роз или на что-нибудь иное?.. Не ограждает ли вас изгородь?.. Кто за вами ухаживает?.. Какая теперь погода?

Как вы воспринимаете жизнь?.. Что вы чувствуете?.. Что происходит с вами, когда меняются времена года?.. Не забывайте, что вы — розовый куст. Определите свое отношение к своей жизни и происходящему с вами.

Через несколько минут я попрошу вас открыть глаза и изобразить себя на рисунке в виде куста роз. Затем я задам вам несколько вопросов. Вы расскажете мне о рисунке так, как если бы вы были розовым кустом (долгая пауза)... Готовы? Откройте глаза и нарисуйте розовый куст.

Опрос детей после окончания рисования розового куста

Ребенку задаются 12 последовательных вопросов:

1. Каким кустом роз ты являешься и как ты выглядишь?
2. Расскажи мне о своих цветах.
3. Расскажи мне о своих листьях.
4. Расскажи мне о своих стеблях и ветвях.
5. У тебя есть шипы? Если да, то расскажи мне о них. Если нет, тогда расскажи, как ты защищаешься.
6. Ты добрый или злой куст?
7. Расскажи мне о своих корнях.
8. Расскажи мне, где ты живешь. Какие предметы окружают тебя? Тебе нравится жить в том месте, где ты находишься?
9. Ты думаешь, что ты похож на розовый куст или на что-то иное? Если да, то на что ты похож?
10. Кто ухаживает за тобой? Тебе это нравится? Каким образом они ухаживают за тобой?
11. Как ты относишься к нынешней погоде? Что происходит с тобой при смене времен года?
12. Как ты чувствуешь себя в роли куста роз? Как тебе живется в роли куста?

Детские описания куста роз.

Атрибуты розового куста	Благополучные дети	Неблагополучные дети
Розовый куст	Я прекрасен У меня сказочные цветы Я расцвел Я дружелюбен и силен	Я жалок Мне грустно Я толстый У меня недомогание
Цветы	Бархатный цветок Они мягкие и шелковистые	Цветы никого не просят их срывать или убегать от них Когда ты пытаешься сорвать цветок, то ему больно
Шипы	Я защищаюсь с помощью шипов Они маленькие	Они очень острые и злые Они пьют кровь Они содержат яд

	Они защищают меня	
Окружающая среда	Я живу в поле У меня есть трава и матушка-природа Здесь яркое, красочное место Большие деревья и голубое небо	Я посреди пустыни Парковка за колючим забором Я вижу разбитые бутылки и битое стекло
Садовники	Мама. Мне это нравится Папа и дети Матушка-природа Люди и окружающие	Никто не ухаживает за мной Я не могу кормить себя и поливать водой Здесь был привратник

Рассмотрим еще несколько упражнений.

Эти упражнения предназначены для снятия напряжения, тревожности, когда человек все время пытается себя контролировать и боится, что все выйдет из-под его контроля.

Упражнение «Поплавок в океане»

Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас... Посмотрите, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

Упражнение «Храм тишины»

Вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного и шумного города... Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Заметьте, что некоторые выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны... Обратите внимание на транспорт, его скорость, шум... гудят автомобили, визжат тормоза... Может быть, вы слышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов... булочную... цветочный магазин... Может быть, вы увидели в толпе знакомое лицо?... Вы подойдете и поприветствуете этого человека? Или пройдете мимо?... Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной деловой улице? Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других. Большая вывеска гласит: «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм — место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окружены полной и глубокой тишиной.

Когда вы захотите покинуть здание, толкните деревянные двери и выйдите на улицу. Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к Храму тишины, чтобы вы могли, когда захотите, вновь вернуться туда.

Это упражнение желательно применять, когда вы перегружены делами и не знаете, за что браться в первую очередь.

Упражнение «Заброшенный сад»

Вы совершаете прогулку по территории большого замка. Вы видите высокую каменную стену, увитую плющом, в которой находится деревянная дверь. Откройте ее и войдите. Вы оказываетесь в старом заброшенном саду. Когда-то это был прекрасный сад, однако уже давно за ним никто не ухаживает. Растения так разрослись и все настолько заросло травами, что не видно земли и трудно различить тропинки. Вообразите, как вы, начав с любой части сада, пропальваете сорняки, подрезаете ветки, выкашиваете траву, пересаживаете деревья, окапываете, поливаете их, то есть делаете все, чтобы вернуть саду прежний вид... Через некоторое время остановитесь и сравните ту часть сада, где вы уже поработали, с той, которую вы еще не трогали.

Это упражнение хорошо помогает в тех случаях, когда человек чувствует себя беззащитным, уязвимым.

Упражнение «Маяк»

Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачать вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу.

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, света, который никогда не гаснет.

Эти упражнения предназначены для повышения самооценки, уверенности в себе, помогают принимать решения в ситуациях выбора.

Упражнение «Китайский храм»

Примите медитативную позу и наблюдайте за своим дыханием.

Далее, вообразите, что вы взбираетесь по каменным ступеням на высокий крутой холм. На верху холма стоит китайский храм. В середине каждой из четырех его стен – дверь. На каждой двери выгравирован золотой дракон. Толкните одну из дверей и войдите в храм.

Внутри нет ничего, кроме множества свитков, лежащих на полках, похожих на стеллажи наших публичных библиотек. Выберите один из свитков. Перенесите его в середину храма, которая освещена ярким светом, падающим через застекленную крышу. Разверните свиток. Прочитайте его и найдите ответ на свой вопрос.

Упражнение «Ручей»

Сядьте прямо. Сделайте несколько глубоких вдохов.

Представьте, что вы поднимаетесь по горной дороге, рядом с которой протекает ручей.

Когда ручей и дорога начнут расходиться, сойдите с дороги и следуйте вдоль ручья к его истоку... Это небольшой родничок прозрачной воды, выбивающийся из-под земли. Он совсем маленький.

Теперь вообразите, что вы – капля этого родника, почувствуйте, как вы стекаете по склону, соединяетесь с другими каплями, становитесь ручейком, который сбегает вниз, затем сливается с другими ручейками и превращается в широкий поток. Заметьте, как замедляется ваше течение там, где склон становится пологим, и как снова ускоряется на крутых местах. Что вы чувствуете, когда камни встречаются на вашем пути? Когда рыба проплывает в глубине потока?

Теперь вы стали широкой–широкой рекой и медленно–медленно движетесь мимо городов, деревень... Наверху, над вами – люди, лодки, корабли. Какие чувства это у вас вызывает?

Вот вы уже вблизи океана, и частицы соленой воды смешиваются с вами. Вы вливаетесь в океан, становитесь его частью, и ваша чистая родниковая вода растворяется в его соленой воде.

Вообразите, что вы – волна, которая вздымается и опадает, вздымается и опадает. Будьте той частичкой волны, которая накатывается на песок, забегает все дальше и дальше, затем застывает на мгновение и снова, шурша отступает назад и соединяется с океаном.

Вообразите себя в глубине, безмолвной, темной частью океана.

Вообразите себя огромной волной посередине океана. Будьте одной из капель, которая вздымается на гребень волны, срывается дуновением ветра, становится капелькой тумана и сливается с другими каплями. Туманное облако, медленно плывущее над океаном... Потом над берегом, над холмами, над высокими горами.

Теперь вообразите, что вы – частичка дождя, которая выпадает из этого облака, вы плавно опускаетесь на гору, попадаете в почву, становитесь частью родника. Вы катитесь вниз по склону и понимаете, что снова стали ручьем в том же самом месте, с которого начинали свой путь.