

ЕЛЕНА ТАРАРИНА

ПРАКТИКУМ ПО АРТ-ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ



БИБЛИОТЕКА АРТ-ТЕРАПЕВТА

Елена Тарарина

**Практикум по
АРТ-ТЕРАПИИ
в работе с детьми**



УДК 159.922.7:[615.851:7.02](072)

T19

Тарарина, Елена

T19 Практикум по арт-терапии в работе с детьми. / Елена Тарарина — К., 2018. — 256 с.

ISBN 978-617-7453-66-5

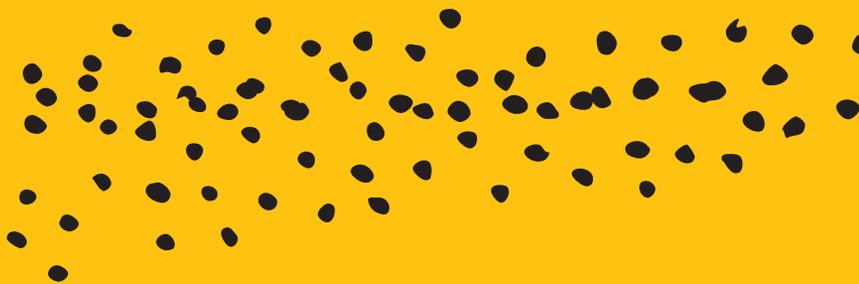
Книга является уникальным результатом практико-методологического опыта работы автора с детьми от 6 до 16 лет. Автор на протяжении одиннадцати лет занимает должность практикующего психолога-консультанта.

Данное пособие является настольным инструментом для практикующих психологов, социальных работников, специалистов развивающих детских центров, а также родителей.

Четкая структура упражнений и глубинное методическое обоснование поможет специалисту использовать потенциал современной инновационной арт-терапии по максимуму.

УДК 159.922.7:[615.851:7.02](072)

© Елена Тарарина, текст, 2018
Макет подготовлен к печати
ООО «Агентство «ИPIO»



СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. Введение в детскую арт-терапию

Что такое детская арт-терапия?.....	10
Принципы детской арт-терапии.....	13
Особенности детской арт-терапии.....	16
Задачи детской арт-терапии.....	18
Методика определения продуктивности ребенка для занятий.....	19
Цветовые интерпретации в детской арт-терапии.....	22
Базовая техника диагностики в детской арт-терапии.....	23
Помогающие вопросы в работе с техниками.....	30
Ответы на частые вопросы в работе с техниками.....	31

Глава 2. Особенности работы с родителями в методе детской арт-терапии

Диагностика родителей.....	36
Как построить первую беседу с родителями.....	40
Пять этапов беседы с родителями.....	44
Встреча с клиентом-ребенком.....	47

Глава 3. Работа с основными запросами в детской арт-терапии

Понятие детской тревожности: причины и решения	54
Песочная терапия в работе с детьми и родителями...58	
Фототерапия в работе с детьми разного возраста.....69	
Тканевая терапия в работе с детьми разного возраста	73
Понятие детской агрессивности: причины и решения	76
Дети с компьютерной зависимостью	92
Агрессивный ребенок и группа	99
Родители агрессивного ребенка.....102	
Детская застенчивость и детская тревожность	108
Понятие детской тревожности и застенчивости	111
Помощь застенчивому и замкнутому ребенку.....115	
Тревожность: практики помощи	127
Практические инструменты.....128	
Детские страхи: формы и типы.....135	
Виды детских страхов.....138	
Причины страхов у детей разных возрастов.....143	
Формы помощи ребенку со страхами.....155	
Техника фрактальной живописи в работе с гиперактивными детьми	166
Детское воровство	169
Детская ревность	175
Низкая мотивация к обучению	180
Детская зависть.....186	
Детская жадность.....189	
Суицидальные тенденции у детей	191

Ранняя половая зрелость	195
Детский онанизм.....	200
Детская ложь	203
Отношение ребенка к учителю.....	205
Эко-арт в работе с детьми.....	206
Детский арт-коучинг	211
Арт-комиксы как арт-решение	214
Личностный рост педагога.....	217

Глава 4. Методические рекомендации для арт-терапевта по работе с детьми

Установочный разговор с родителями.....	226
Как выстраивать арт-терапевту отношения с клиентом-ребенком.....	229
Как провести завершающую беседу с родителями по итогам арт-терапевтической работы с ребенком..	231
Правила, которые мы устанавливаем, занимаясь арт-терапией в работе с детьми	233
Взаимодействие арт-терапевта с детьми	235

Глава 5. Взаимодействие арт-терапевта с детьми

Что делать, когда ребенок плачет	240
Что делать, если на консультацию пришли брат и сестра	242
Что делать, если ребенок включает сопротивление	243
Ребенок не идет на контакт	245
Что мы говорим родителям после консультации	246

*Педагогические и лечебно-педагогические
усилия могут лишь тогда влиять глубоко
на ребенка, когда они растут из глубины
учителя.*

Петер Бюхи,
педагог Вальдорфской школы

Смысл этой книги заключается в том, что вам нужно не просто набраться техник, но и пропустить через себя и создать компетенцию необыкновенного уровня. И чтобы каждое слово, сказанное вами, воспринималось людьми, как правда. Есть такой духовный закон — когда вы всегда говорите правду, то каждое ваше слово сказанное другим людям будет восприниматься ими как правда. Эта книга нацелена на укрепление ценностей вашего слова. Потому что я знаю огромное количество детских психологов, которые говорят родителям очень правильные вещи, но при этом остаются невидимыми и неслышимыми. Каждый раздел книги построен так, чтобы вы настолько поверили в то, что вы делаете, что у остальных бы просто не осталось выхода, кроме как, поверить вам. А для этого вы постоянно должны укреплять свое педагогическое и психологическое сознание. Вы должны быть сами взрослыми.

Помните о том, что самый большой ресурс для детского арт-терапевта — это ваша искренняя способность напитываться от своей семьи, а потом щедро делиться этой энергией со своими маленькими и большими клиентами. Уверена, что знания, которые вы получите из этой книги, разовьют в вас такую компетенцию, как сердечность. Потому что сердечный педагог сумеет понять и почувствовать в нужный момент то, что нужно дать наилучшим образом сейчас ребенку и взрослому.



1

ГЛАВА

ЧТО ТАКОЕ ДЕТСКАЯ
АРТ-ТЕРАПИЯ?



В ЭТОЙ ГЛАВЕ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Что такое детская арт-терапия?
- Принципы детской арт-терапии
- Особенности детской арт-терапии
- Задачи детской арт-терапии
- Методика определения продуктивности ребенка для занятий
- Цветовые интерпретации в детской арт-терапии
- Базовая техника диагностики в детской арт-терапии
- Помогающие вопросы в работе с техниками
- Ответы на частые вопросы в работе с техниками

Детская арт-терапия – это современное направление арт-терапии, которое предполагает использование любых средств искусства для выстраивания терапевтических отношений с детьми или для оказания психологической помощи и развития детей.

ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОЙ АРТ-ТЕРАПИИ

ПРЕДЕЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ

Дети не имеют таких масштабных защитных механизмов, как взрослые, а значит, гораздо раньше готовы говорить о проблеме. Задача терапевта — не проскочить этот момент и быть очень внимательным к каждому слову, предельно сконцентрированным на том, о чем говорит ребенок. Контакт часто не происходит именно по этой причине — терапевт выжидает и выискивает, когда вся информация уже перед ним.

ГИБКОСТЬ

Работать с ребенком не означает «сюсюкать». Терапевт должен находиться в позиции взрослого исследователя детей. Арт-терапевт уважает детский голос, уважает детские увлечения, потребности и т.д. О способности быть на равных пишут все учебники по психологии, но многим специалистам не понятно, что это такое, как это на самом деле.

РЕКОМЕНДУЮ !

Рекомендую вам протестировать себя. После занятия с ребенком задайте ему вопрос: «Скажи, пожалуйста, как тебе показалось, мы с тобой работали на равных? Я была как учитель, я была как тетя, с которой можно поиграть, я была тебе как друг, я была тебе как мама?» Начните задавать детям вопросы — только так вы поймете, как они вас воспринимают. Гибкость — это способность терапевта не подавляя детское состояние ребенка находиться в состоянии взрослого друга.



УВАЖЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ

Арт-терапевту, несомненно, нужно готовиться к занятию с ребенком, но при этом важно быть готовым к тому, что занятие может пойти совсем не по плану. У ребенка может возникнуть необходимость поговорить о совсем другой ситуации, которая для него более актуальна и значима. И, конечно же, будет грубейшей ошибкой вместо того, чтобы организовать активность ребенка, пресекать ее и начинать внедрять в этот момент какие-то заготовленные диагностические, психо-коррекционные и развивающие упражнения.

Пока терапевт не создаст пространство доверия, до практик дело не дойдет. Бывают такие дети, которые имеют повышенную речевую активность, и они все занятие разговаривают.

Иногда детскому психологу сложно вывести к пониманию эту детскую логику. Поэтому терапевту надо уважать потребности ребенка, его медленную или быструю речь, его опрятный или неопрятный внешний вид. Замечать его потребность в касаниях, поглаживании, поддержке, понимать потребность стимуляции или контроля.

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ «ЭКСПЕРИМЕНТАТОРСТВА»

Детский арт-терапевт должен быть готов иногда залезть под стол, выйти в коридор и совершить там какие-то ритуальные действия, кого-то закопать в песок, потом откопать. Вам нужно будет создать какое-то пространство, делать какие-то странные вещи, к которым со взрослыми вы приступите только на десятом занятии, когда они уже будут готовы к этому пространству. Дети в терапии лучше всего откликаются на нестандартные подходы. Можно провести работу со страхом за столом, как мы обычно это делаем, а можно под столом. И конечно, занятия под столом у ребенка воспринимается как: «Вау-у-у, ничего себе!». А если терапевт еще и создал антураж под столом, чтобы там можно было делиться секретами и тайнами — это совсем другое восприятие. Вы должны быть непредсказуемы для ребенка. Как только вы, как арт-терапевт, становитесь предсказуемым, вы превращаетесь в «училку» в школе. А учительница в школе — это не арт-терапия, это предсказуемая личность, которая войдет и скажет, что надо сделать, когда и сколько раз. Терапевту нужно быть взрослым, но добрым и непредсказуемым, потому что стереотипы и предсказуемость очень мешают в работе.

ПРИНЦИПЫ ДЕТСКОЙ АРТ-ТЕРАПИИ

Существует пять базовых принципов в детской арт-терапии.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОТВЕТСТВЕННОГО

Должен быть человек, который отвечает за приход ребенка на занятие и за то, что ребенок будет заниматься согласованное время. Если арт-терапевт работает в коммерческой структуре, важно определить значимого взрослого, который оплачивает занятия, приводит ребенка вовремя и потом несет ответственность за его психологическую безопасность при выполнении домашнего задания и после занятия. Таким образом, первое, с чего начинается арт-терапия,— это с определения ответственного. Пока ответственный взрослый не подтвердил, что он будет приводить ребенка, что не передумает и не бросит занятия на полпути, работа не начинается и программа под ребенка не пишется.

Сам психолог не может быть ответственным за этот вопрос, потому что он должен будет передавать кому-то результаты своей работы, и тот, кому их передали, будет потом эти результаты продлевать в обычной жизни.

Если речь о работе психолога в школе или детском саду, то работа с ребенком начинается после письменного разрешения родителя. Будет этично, если в начале года вы прикрепите краткий тематический план, где будет указано, что вы планируете делать в этом месяце и когда. Подписывая план родители понимают, чем занимается психологическая служба учебного заведения.

«Живая» подпись важна, потому что подразумевает, что родитель соглашается с тем, что вы будете делать на занятиях с его ребенком. Это момент безопасности не только для ребенка, но и для психолога, поскольку нередки случаи, когда родители подают жалобы на специалиста: на каком основании были проведены тесты, диагностирование и т.д.

После работы, проделанной психологом, учитель должен будет вносить какие-то изменения в свою работу как педагога, встраивать результаты работы с ребенком в учебный процесс. Учитель должен будет провести классный час по данной теме, включить этот вопрос в родительское собрание. И все это ему нужно будет сделать очень бережно, не называя имен детей.

ПРОВЕДЕНИЕ ДИАГНОСТИКИ

Пока у психолога нет четких результатов диагностики, развивающая или терапевтическая работа не начинается. Только имея результаты диагностики и понимая проблему, можно работать, составлять программу и двигаться к цели.

ВАЖНО!



Няня, или любое третье лицо (в том числе учитель или воспитатель) не может быть ответственным в данной ситуации. Ответственность несет только родитель или прямой опекун. Простой заявки от учителя или воспитателя недостаточно для проведения какой-либо работы с ребенком.

Если речь о работе в детском саду или в школе, диагностика происходит практически на каждом занятии. Психолог провел диагностику, после — работу, и снова диагностику по

результатам. На родительских собраниях нужно рассказывать родителям о том, что вы делаете, чем вы занимаетесь. Некоторым родителям можно предоставлять какие-то данные.

СИСТЕМНАЯ РАБОТА

Если у вас нет системы, то результата не будет. Важно не только наполнение, но и частота занятий. Для детей 1–6 лет рекомендуется проводить 2–3 занятия в неделю. С младшими школьниками (7–12 лет) можно проводить 1–2 занятия в неделю. Со старшими школьниками достаточно работать 1 раз в неделю.

Если систематичность занятий нарушается (болезни, карантин, поездки), терапевт должен сообщить об этом ответственному взрослому и объяснить, что в этом случае нужно вернуться на несколько шагов назад в вашей работе с ребенком и начать все сначала. От этого зависит качество работы и ее результаты — человек, который пришел к вам с запросом должен это понимать.

ПОЛНОЕ ОСОЗНАННОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

Далее в книге будет дано много способов, с помощью которых вы сможете включать осознанность родителей. Это очень важный момент, поскольку думать, что вы как психолог способны сотворить чудо и привести изменения в психическое пространство ребенка только своими арт-терапевтическими инструментами — это пребывание в иллюзии. Не стоит забывать, что задача психолога — это комплексное создание пространства между семьей, учебным заведением и обществом, для того чтобы ребенок был максимально адаптированным и смог реализовать свой личностный потенциал. Память и внимание — это развивающая часть в арт-терапии. Эмоции, чувства, переживания, отношения — это терапевтическая часть в арт-терапии.

КОМПЛЕКСНАЯ РАБОТА

Принцип комплексной работы заключается, собственно в комплексном подходе к изучению ситуации, которая происходит в жизни ребенка. Если вы работаете в школе или в саду, вы говорите с родителями. Если есть вопрос от педагогов, нужно уточнить — у всех проблемы с этим ребенком или только у одного педагога? Вы можете общаться с детьми из группы или из класса в пространстве, в котором находится этот ребенок. Проводите живую диагностику — присутствуйте в классе на уроках, смотрите, как этот ребенок ведет себя в реальности.

Проведение тестирования ребенка недостаточно для оценки объективной ситуации. Поэтому, если есть возможность пообщаться с теми, кто его окружает (учителя, воспитатели, одноклассники или одноклассники, родители), — обязательно воспользуйтесь ею. Даже если у вас частная практика и есть доступ только к родителям и самому ребенку, постарайтесь все же собрать максимум информации.

ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОЙ АРТ-ТЕРАПИИ

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПРИВЯЗКА

В процессе работы арт-терапевт становится человеком, которому ребенок доверяет. Соответственно, важно очень бережно обращаться с той информацией, которой он делится на занятии. Если вы не уверены, в какой форме подать родителям то, что вам сказал ребенок, протестируйте родителей, задайте им несколько вопросов. Помните, если вы начинаете работу, то психологическое здоровье вашего клиента должно только улуч-

шаться. Имеет смысл несколько раз вернуться к одной и той же теме, не форсируя событий и сохраняя доверие ребенка.

ДЕТИ ПОЛНОСТЬЮ СЧИТЫВАЮТ СОСТОЯНИЕ ТЕРАПЕВТА

Работа с ребенком всегда происходит на глубоком уровне, где все эмоции, переживания и состояния видны гораздо четче, чем в обычном общении. Именно поэтому дети легко понимают, когда психолог чем-то недоволен, раздражен, обеспокоен, и берут все эти переживания на себя.

Работа не в ресурсном состоянии не даст результата, а значит, психолог не имеет права быть «выгоревшим», указывать себе на свои недостатки, приходить на занятия раздраженным, думать о каких-то проблемах и т.д. Если вы работаете с детьми, то ваше внутренне состояние, которое вы транслируете, должно быть на высоте. У вас просто другого выхода нет — вы обязаны быть здоровым или становящимся на путь здоровья, делать для этого все возможное.

ЦЕННОСТЬ ЛИЧНОГО КОНТАКТА

Психолог должен быть интересным человеком в глазах ребенка. Как только интерес пропадает, вопрос с продуктивной работой закрывается автоматически.

ДЕТСКИЙ АРТ-ТЕРАПЕВТ ВКЛЮЧАЕТ ТЕМУ ДУХОВНОСТИ В СВОЮ РАБОТУ

Арт-терапевт говорит с детьми о совести, щедрости, сострадании, честности, уважении, Боге, о любых других вещах, которые он и семья ребенка закладывают в контексте ценностей и смысла. Независимо от того, сколько ребенку лет, он слышит и понимает что такое щедрость, он знает и понимает, что такое

бережное отношение. Не стоит откладывать важные разговоры на потом, когда ребенок подрастет. В подростковом возрасте начинать подобные разговоры уже бессмысленно.

ПОСТОЯННЫЙ ОПЫТ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ЗАДАЧИ ДЕТСКОЙ АРТ-ТЕРАПИИ

ДИАГНОСТИКА

Посредством искусства психолог исследует, как на самом деле обстоят дела у ребенка.

ПОВЫШЕНИЕ ОСОЗНАННОСТИ РЕБЕНКА

Ребенок должен понимать, что сейчас с ним происходит на занятии: он развивает свою память, или учится общаться с любыми игрушками, людьми, родителями, или учится быть мудрым, или учится правильно держать ручку и т.д. Арт-терапевт может объяснять суть происходящего обычным доступным ребенку языком, обходясь без сложной терминологии. То же самое, если с ребенком занимается родитель — он должен осознавать, что конкретно сейчас находится в фокусе.

ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ИСКУССТВА

Для занятий арт-терапии недостаточно просто нарисовать рисунок или получить трактровку нарисованного от психолога. Дом, дерево, человек, несуществующее животное, автопортрет

не имеют никакого отношения к арт-терапии. Арт-терапия — это не только создание работы, но и организация внутреннего диалога между клиентом (ребенком) и тем, что он создал, а также понимание ребенком того, что он создал.

ПОСТРОЕНИЕ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Психологу нужно понимать, какие должны быть у ребенка объективно выстроенные возрастные новообразования, и соответствует ли то, что он видит, этим возрастным особенностям.

Хотим обратить ваше внимание на одну из лучших книг по возрастной психологии. Она описывает все требования возрастных норм, которые должны быть сформированы у детей, согласно рамкам требования возрастной психологии. Это «Возрастная психология» И. Ю. Кулагина. Обязательно уделите время изучению этой книги.

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОДУКТИВНОСТИ РЕБЕНКА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Предлагаемая в книге методика связана с продуктивностью работы мозга, ее автор — психофизиолог Евгений Павлович Ильин.

У каждого человека в течение дня есть время, когда его мозг наилучшим образом способен обучаться с минимальными затратами. Также есть время, когда мозг не способен обучаться вообще. Арт-терапевт может быть сколь угодно высококлассным специалистом, но если к нему приводят ребенка в его самое непродуктивное время, то результат такой работы

будет очень вялый, слабый и проявится не скоро. Поэтому очень важно, особенно если вы берете ребенка на индивидуальные занятия и хотите получить результат, определить время его активности. Нужно дать понять родителям важность того, что ребенка нужно приводить не тогда, когда им удобно, а когда у ребенка пик продуктивности и обучаемости.

Эта методика базируется на характере человека, а характер — это врожденное качество, которое не меняется в течение всей жизни. Есть люди, у которых весь день ровный, у них нет ни пиков, ни спадов, ни подъемов. Это люди флегмасангвинического типа, у которых средний уровень обучаемости. У них нет чувствительного времени, им надо просто заучивать. Есть люди, которые один раз прочитают в правильное время и все запомнят, а в неправильное время будут читать хоть сто раз, и без результата.

Для выполнения техники вам понадобится лист А4, ручка, секундомер.

Ход работы:

1. Лист А4 нужно поделить на восемь квадратов так, чтобы квадрат № 5 находился под квадратом № 4 (см. рис. 1)

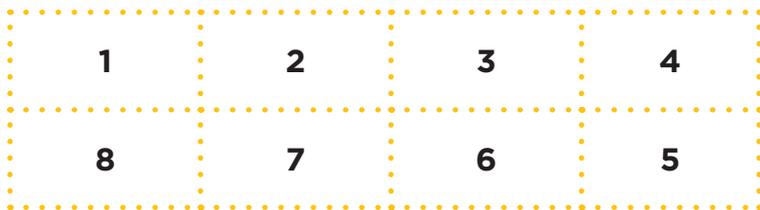


Рис. 1

2. Ребенок берет ручку, обнимая ее четырьмя пальцами, а большой палец располагает сверху.

3. Психолог засекает время (5 секунд), а ребенок в это время начинает стучать точки ручкой в квадрате № 1.
4. По команде психолога ребенок переходит к квадрату № 2 и т.д. На каждый квадрат у клиента есть 5 секунд.
5. Когда все восемь квадратов заполнены, подсчитывается количество точек в каждом квадрате. Если клиент уже умеет считать, то делает это сам, если ребенок совсем маленький, за него подсчет делает психолог. Полученные цифры записываются внизу квадрата.
6. Возле каждого квадрата проставляется время: в квадрате № 1 с момента подъема плюс два часа (например, 7:00–9:00), в следующем — еще два часа (9:00–11:00) и т.д. Таким образом расписывается весь день.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Задача данной методики — выявить наиболее подходящее для обучения время дня. Там, где количество точек в квадратах наибольшее, там самое продуктивное время для обучения и изменений. Задача психолога выявить это время и заниматься с ребенком именно в то время, когда его мозг наиболее продуктивен.

Можно говорить о подъеме или спаде, когда разница между соседними квадратами составляет пять точек. Квадрат, в котором больше всего точек, — это время максимальной интеллектуальной активности мозга. Важно находить возможность работать именно в эти промежутки времени. Время, где наблюдается спад мозговой чувствительности, рекомендуется посвящать хобби, отдыху, играм, спорту. Будет хорошо, если психолог поделится этой информацией с родителями, чтобы и у них была возможность распределять занятия ребенка с максимальной пользой и продуктивностью.

ЦВЕТОВЫЕ ИНТЕРПРЕТАЦИИ В ДЕТСКОЙ АРТ-ТЕРАПИИ

Многие детские арт-терапевты задают вопрос: нужно ли трактовать цвета, когда ребенок что-то создает при помощи цвета, например, в песочнице или рисует карандашами, фломастерами, красками. В современной арт-терапии следует быть осторожным при трактовке цветов. Причины тому просты: дети, которые росли в 70–80-х годах, знали, что лисы рыжие, зайцы — серые или белые, трава — зеленая, собаки — коричневые. Современная мультипликация и игрушечная индустрия говорят ребенку, что вполне может существовать заяц в горошек, фиолетовый ежик, кошка в клеточку и т.д. То есть, психологическое восприятие цвета ребенком изменено, ребенок уже не так ассоциирует цвета с теми базовыми характеристиками, как это было раньше.

Для понимания индивидуального восприятия цветов рекомендуем технику «Персональная цветовая карта».

Техника «Персональная цветовая карта»

Цель: получить возможность интерпретации цветов в работах ребенка.

Возраст: 6+

Продолжительность: 30 мин.

Инструменты: лист А4, гуашь, кисти, ручка.

Ход работы:

1. Лист А4 делится на восемь квадратов. Каждый квадрат закрашивается своим цветом: серым, желтым, синим, коричневым, зеленым, красным, бордовым и черным (закрашивать может ребенок или психолог).

2. О каждом цвете психолог задает вопрос: «Какие эмоции, ассоциации, чувства у тебя возникают, когда ты смотришь на этот цвет?»
3. На каждый цвет должно быть хотя бы 2–3 эмоции, чувства, состояния. Если ребенок не может назвать эмоцию, можно помочь, например спросить: «Обида с каким цветом у тебя ассоциируется?»

Выводы: если раньше Макс Люшер мог смело сказать, какая эмоция какому цвету соответствует, то у современного человека может быть все совсем наоборот. Поэтому следует очень осторожно подходить к трактовке цвета, особенно с детьми, потому что они растут в мире, полном искажения цветовых характеристик и привязок к чертам характера.

Технику стоит использовать в начале работы с ребенком. После того, как проведена диагностика, получено согласие от родителей на коррекционную или развивающую работу, проведена техника «Точки», можно составлять персональную цветовую карту.

Теперь все рисунки, работы из пластилина — все работы, где только присутствует цвет, вы можете трактовать согласно персональному восприятию этого конкретного ребенка, и не приписывать туда ничего своего.

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА ДИАГНОСТИКИ В ДЕТСКОЙ АРТ-ТЕРАПИИ

Для диагностики рекомендуется техника «Барашек в бутылке». Инструкции к ее выполнению будут даны ниже, а пока

обратим ваше внимание на то, что существует три ситуации, в которых может использоваться эта техника:

1. в работе с ребенком;
2. в перинатальной психотерапии, когда речь идет о процессе родов;
3. как диагностика процесса целеполагания и целесоздания, то есть когда анализируется целевой компонент.

Важный момент: данная техника исключительно диагностическая. Она ничего не корректирует. После того, как рисунок создан, ничего нельзя дорисовывать или переделывать.

Техника «Барашек в бутылке»

Цель: понять уровень психологического комфорта ребенка в семье.

Возраст: 6+

Продолжительность: 20–30 мин.

Инструменты: лист А4, цветные карандаши.

Ход работы:

1. Перед началом работы стоит уточнить, что барашек — это животное, а не барашки на морских волнах, и напомнить, что есть баран, а есть — барашек. На рисунке должен быть именно барашек.
2. Ребенок располагает лист бумаги горизонтально или вертикально — так, как ему красиво, и рисует барашка в бутылке. Время работы — 5 минут.
3. После того, как рисунок создан, психолог просит ребенка ответить на шесть вопросов:
 - ▲ О чем мечтает барашек? Важно посмотреть на барашка и почувствовать о чем он мечтает

- ▲ О чем мечтает бутылка?
- ▲ Как чувствует себя барашек?
- ▲ Как чувствует себя бутылка?
- ▲ Что может тревожить барашка?
- ▲ Что может тревожить бутылку?

Выводы: исходя из интерпретации рисунка и полученных ответов на вопросы, психолог может получить информацию о том, в каком окружении живет ребенок, насколько ему комфортно в семье. Ребенок, который растет в семье, в которой нет психологического комфорта, не может быть психологически здоровым. У него нет базовых чувств безопасности.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РИСУНКА

1. Кто есть кто

Если рисунок рисует ребенок, то барашек всегда — ребенок, а бутылка — всегда его родительская семья. Если рисунок рисует взрослый, могут быть варианты: барашек — это он сам, а бутылка — это его родители или барашек — это его ребенок, а бутылка — это он и его супруг/супруга. Если у взрослого еще нет детей, то барашек — точно он, а бутылка — его родители. Если у взрослого есть свои дети, предложите ему посмотреть на рисунок и честно спросить у самого себя: этот барашек собирательный образ детей или кто-то из них конкретно. Или все-таки это сам взрослый?

2. Особенности барашка

Первая особенность, которая касается барашка, — это его кучерявость и упитанность. Если барашек тощий и хилый, значит ребенок чувствует себя в семье истощенно. Его эмоциональное состояние истощено. Если барашек полненький и кучерявенький, значит ребенок себя чувствует в родительской семье безопасно, комфортно.

Вторая особенность — акцентирование на признаках вербальной, интеллектуальной, физической агрессии. Если у барашка есть очень четко прорисованный рот, можно предполагать склонность этого ребенка к вербальной агрессии, он может огрызаться. Могут быть акцентированы рога. Четко прорисованные рога означают, что этот ребенок может бодаться в контексте убеждений: «Я так не думаю», «У меня другое мнение», «Нет, а я считаю вот так». То есть это — интеллектуальная агрессия. Доказывание своей точки зрения. Если барашек улыбается, то все хорошо. Еще один элемент — это копытца. Если вы наблюдаете очень ярко прорисованные копытца, то мы можем предположить возможность или склонность ребенка к физической агрессии. Он может ударить, «дать в ухо».

Третья особенность — возраст барашка. Его возраст, зрелость говорит о восприятии барашка автором рисунка. Иногда родители рисуют своих 20–25-летних детей барашечками, такими деточками, а иногда родители рисуют своих 7-летних детей взрослыми баранами. Это говорит о том, как автор рисунка воспринимает взрослость или детскость своего ребенка.

Четвертая особенность — базовые признаки. Опущенный хвост часто говорит о присутствующих пессимистических настроениях. Его настроение часто связано с настроением других людей. Если нет каких-то базовых элементов (рта, носа, глаз), обязательно нужно спросить: «Почему для тебя было важно не нарисовать рот?». Ребенок может ответить: «А я просто забыл его нарисовать». Такие вопросы можно задавать автору рисунка, когда в рисунке есть любые непонятные элементы, которые не объясняет инструкция к технике, но вы чувствуете, что это важно и об этом нужно спросить. Например: «Почему для вас важно было нарисовать хвост?», «Почему для вас важно было нарисовать вот здесь бубенчик?», «Почему для вас было важно дорисовать облака и солнышко?». Если человека ничего не тревожит при задавании таких вопросов, то это не имеет для него значения. Цвет

имеет значение, его можно трактовать относительно персональной цветовой карты клиента.

Пятая особенность — положение барашка относительно выхода. Барашек повернут «спиной» к выходу — это говорит о том, что барашек сам не хочет сепарироваться. Если барашек повернут головой к выходу, то он готов к сепарации, к отделению.

3. Особенности бутылки

Первая особенность — положение бутылки. Бутылка может быть стоячая или лежащая. Главная задача барашка в том, что он должен выйти из бутылки потому что смысл детско-родительских отношений — это сепарация. Родители должны отпустить ребенка, ребенок должен отцепиться от родителей и обрести свое взрослое пространство. Когда бутылка лежит, это говорит о том, что родители способствуют сепарации. Если бутылка стоит, можно предположить, что родители предпринимают какие-то действия, которые сдерживают самостоятельность ребенка. Если бутылка нарисована наискосок — это говорит о наличии некоторой неустойчивости. Эта неустойчивость определяет тревогу во внутреннем пространстве автора рисунка.

Вторая особенность — наличие пробки. Пробка — явный признак гиперопеки, когда родители готовы все делать за ребенка, лишь бы он оставался под их опекой. Также признаками гиперопеки является наличие в бутылке дополнительного комфорта — трава, солнышко, лестница, домик, игрушка, корм. Это все признаки гиперопеки со стороны родителей, которые не хотят видеть взросление в ребенке.

Третья особенность — размер горлышка. Может так оказаться, что горлышко очень узкое и очень длинное. Чтобы пролезть через это горло, барашку нужно сильно сжать все свои амбиции. Некоторые дети, живя в семьях с такой гиперопекой,

просто не хотят отделяться, потому что думают, что не выживут, если они в это горлышко полезут. Длинное горлышко — это тоже признак гиперопеки со стороны семьи. Если размер горлышка достаточно широк, то барашек легко проходит через горлышко, оно не является для него препятствием. Тут можно говорить о том, что семья открыта для сепарации. Обычно люди рисуют бутылку как молочный кувшин. В такой бутылке чаще всего горлышко широкое. Если большое горлышко и бутылка стоит как банка, то в целом семья поддерживает, но в некоторых вопросах, наоборот, говорит: «Подожди, без нас пока туда не ходи». Мы говорим о ситуативной позиции.

Четвертая особенность — чья бутылка. Бутылка может быть «мамская», если она округлая и, как бы, мягкая. Бутылка, которая выглядит как молочный кувшин — это «мамская» бутылка. Бутылка, которая больше похожа на штоф, квадратная или прямоугольная — это бутылка «папская». О чем это? Это о том, что на данный момент для автора рисунка тот или иной взрослый наиболее значимый.

4. Критические моменты

Если в бутылке есть воздух, барашек может дышать. Бывают работы, в которых бутылка заполнена жидкостью и барашек в ней задыхается. Это говорит о том, что эмоции так переполняют автора рисунка, что он сейчас утонет.

Есть один критический момент — надбитая или треснутая бутылка. Это всегда признак какого-то насилия — духовного, эмоционального, физического, телесного, которое автор рисунка претерпевал или в данный момент претерпевает в своем физическом пространстве. Чаще всего это насилие эмоциональное. Родители ребенка настолько спрессовали, что он сильно заболел, не смог грамотно сепарироваться. Многие взрослые люди, которые рисуют надбитую бутылку, привыкли

жить с этой травмой, но если ее проработать, жить им станет легче. Как правило, дети не рисуют надбитые бутылки, но в работе с детьми из детдомов или беспризорными такое может быть.

5. Взаимодействие барашка и бутылки

По сути, это ответы на вопросы, которые были приведены выше. Вот ответы, которые соответствуют норме, вы можете сопоставить их с ответами ваших клиентов:

- ▲ *Барашек мечтает выбраться и иногда приходить в гости.*
- ▲ *Бутылка мечтает, чтобы барашек всегда оставался там, и она могла бы о нем заботиться.*
- ▲ *Барашек чувствует потребность вырваться.*
- ▲ *Бутылка чувствует сожаление, что барашек уходит, такое родительское сожаление.*
- ▲ *Барашка беспокоит, что он останется в бутылке навсегда или что вне бутылки съедят всю траву, или что он не найдет себе друга.*
- ▲ *Бутылку тревожит, что она разобьется, что она останется одна и станет никому не нужна.*

Если ребенок говорит, что его бутылка мечтает выпустить барашка, речь идет об очень взрослых, хороших отношениях между родителями и детьми.

Если барашек боится, что бутылка разобьется — это бережное отношение. Иногда дети боятся, что если они уйдут от родителей, то они будут страдать. В этом случае нужно помочь ребенку осознать способы экологичной сепарации, чтобы не сделать маме больно. Потому что, когда люди думают, что их отделение делает родителям больно, то и живут с ними до 50 лет.

Если и бутылку, и барашка беспокоит одиночество, то с автором рисунка стоит поработать на тему коммуникации, поиска друзей и если это взрослый, то поиска партнера.

Если у барашка нет желания остаться, он тревожится только скоростью выхода и бутылка тоже хочет ему помочь, тогда можно помочь ребенку осознать, какими способами он может начать повышать свою взрослость, чтобы рано или поздно начать продвижение от родителей.

Если в процессе проработки техники вы получаете простые ответы на свои вопросы, типа: «Хорошо», то нужно помогать еще вопросами: «Что именно хорошо?», расширять вопрос.

ПОМОГАЮЩИЕ ВОПРОСЫ В РАБОТЕ С ТЕХНИКАМИ

Когда вы выполняете с ребенком ту или иную технику, вы изучаете тенденцию. Используя свой речевой аппарат, свое искусство коммуникации и общения, вы должны создать пространство, в котором ребенок сможет ответить на вопросы, помочь вам понять, что на самом деле происходит. Любая творческая работа ребенка, будь то его рисунок или лепка, танец, мандала, тканевая, работа из фольги — это общее направление. Все детали вы уточняете вопросами, и если вы думаете, что кто-то знает ответы на все вопросы «барашка в бутылке», то вы ошибаетесь. С помощью вопросов вы получаете основной багаж, который вам необходим. Ребенка раскрывают и проективные методы, и арт-терапевтические. Они указывают направление.

Разберем пример. У барашка нет хвоста. У психолога здесь должны появиться вопросы: «Почему для тебя важно было нарисовать барашка без хвоста?», «Как ты думаешь, когда

у барашка нет хвоста, как ему, как этому барашку, когда этого хвоста не видно?», «А у других барашков есть хвосты?». По ответам ребенка психолог сможет понять, что тревожит или не тревожит ребенка, осознано он это сделал или нет. Задача психолога, чтобы ребенок со своим барашком вступил с ним в диалог и сознательно рассказал, кроме символов и метафор, что там, вообще, происходит в семье. Таким образом появляется общая тенденция, а дальше нужно подключать свою интуицию, свое доверие, учиться ориентироваться в этом.

Желательно обсуждение проводить с родителем не при ребенке. Чтобы результаты тестирования обсуждать при ребенке нужно иметь очень высокий уровень компетентности. То есть, нужно так сказать, чтобы и ребенок понял и родители поняли, и при этом никого не уколоть, не сделать больно в данный момент.

ОТВЕТЫ НА ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ В РАБОТЕ С ТЕХНИКАМИ

Когда психолог передает ответы на все вопросы, нужно обязательно спросить у родителей, что нового они узнали о своем восприятии ребенка, как это отражается на их поведении в воспитании, какие действия в воспитании могут улучшить их отношения с ребенком.

В ходе выполнения упражнений следует обращать внимание на состояние и чувства родителей. Могут возникнуть глубокие переживания, связанные с виной, стыдом, раздражением. Нужно дать высказаться родителю. Если клиент затрудняется ответить на ваши вопросы в данный момент, то при следующей встрече нужно вопросы повторить. Важно научиться

задавать один и тот же вопрос со всех ракурсов, чтобы было одно и то же, но по-разному. Рано или поздно у клиента ответ проклевывается.

Когда подросток просит пояснить, что означает тот или иной символ, нужно идти через вопрос: «Почему для тебя это важно?» Можно пояснить подростку, что если вы сейчас будете ему объяснять, то он поверит, что психология — это когда одна умная тетя все знает, а все остальные дураки и она им все рассказывает, но это не так. И дальше рассказать, в чем заключается смысл психологической работы.

Бывает так, что мама ребенка ассоциирует себя с барашком, тогда получается, что она нарисовала себя и свою родительскую семью. Для проработки ее новой семьи, где есть муж и ребенок, надо взять другой лист и нарисовать другого барашка, где уже бутылкой будет она и муж, а барашек — это ребенок.

Если клиент после работы в этой технике испытывает ощущение инициированных слез, это означает, что задето что-то важное и в этом случае нужно говорить с человеком до тех пор, пока он не успокоится. Потом определить, что явилось причиной его слез и только потом понимать, что ему рекомендовать. Но то, что человеку нужна помощь — это факт.

Бывает так, что ребенок в цветовой карте дает физическое обозначение — деревянный. В таком случае нужно сказать: «Назови мне, пожалуйста, нормальный цвет — это серый, это коричневый» Нет деревянного или металлического цвета. Поэтому психолог останавливает ребенка и просит называть существующие цвета.

Когда взрослые люди рисуют разбитую бутылку, это может означать, например, что люди, сепарируясь от своих взрослых родителей, настолько привыкают, что боль, скандалы,

ссоры, крики и повышенные тона — это норма, что выходя во взрослую жизнь, они действительно считают, что это нормально. Но если вы начнете копать глубже, скорее всего найдете проблемы в построении личных отношений. Скорее всего, это связано с взаимоотношениями клиента с его родителями. То есть, невозможно отделиться по-взрослому, спокойно, нужно обязательно причинить боль. Причинение боли любимым людям закладывает потом плохую стратегию в семейных отношениях.

Основные вопросы по цветам: «На что это похоже для тебя? Какие ассоциации возникают у тебя с этим цветом? Где, в каких ситуациях ты видел этот цвет? На что это тебе похоже?»

Иногда ребенок не может сказать что-то от имени бутылки потому что она не живая. Здесь психолог может предложить вариант игры: давай представим, что бутылка живая, что она волшебная и может чувствовать. Дети, которым не читают сказок, растут в мире, где никто не разговаривает, деревья не живые и трава не живая. Это проблема некоторых современных детей.

Какие особенности у техники «Барашек в бутылке» с приемным ребенком? Могут быть сложности при определении понятия «семья». Если ребенок в приемной семье недавно, у него еще может не быть устойчивой ассоциации. Под семьей он может подразумевать, например, тех людей, которые воспитывали его в детском доме, или свою старую семью. В этой ситуации точно можно диагностировать только барашка. По поводу семьи нужна отдельная детальная работа.

An abstract graphic design at the top of the page. It features a yellow hand with fingers spread, positioned as if holding a large yellow sun. The sun has dark, wavy lines representing rays. To the left, there is a grey grid pattern. The overall style is modern and artistic.

2

ГЛАВА

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ
С РОДИТЕЛЯМИ В МЕТОДЕ
ДЕТСКОЙ АРТ-ТЕРАПИИ



В ЭТОЙ ГЛАВЕ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Диагностика родителей
- Как построить первую беседу с родителями
- Пять этапов беседы с родителями
- Встреча с клиентом-ребенком

ДИАГНОСТИКА РОДИТЕЛЕЙ

Техника «Барашек в бутылке» направлена на тестирование ребенка, но есть обратная сторона — диагностика родителей. Если психолог сумеет правильно понять, что является камнем преткновения, что мешает родителям воспринимать своего ребенка верно, для него это будет огромным козырем. Станет понятно, как донести до родителя, в чем, собственно говоря, проблема. Приходя на консультацию, большая часть родителей думают так: «У моего ребенка есть одна, две, ну три проблемы, и сейчас психолог скажет, как мне их решить, и я буду это делать. Не то, чтобы я все буду делать, но постараюсь как-то следовать рекомендациям».

Но на самом деле, конечно же, все не так. Задача психолога заключается не в том, чтобы дать родителям инструменты, задача психолога и арт-терапевта заключается в том, чтобы донести до родителя, что нет правильного и неправильного решения. Родителям можно прямо так и говорить: не существует готовых советов и рекомендаций. Можно моделировать способы решения той или иной ситуации, но каждый из выбранных способов должен соответствовать двум критериям: взаимоуважению и самоуважению. После того, как родитель сделал что-то, в отношениях с ребенком должно остаться взаимное уважение, а в отношении родителя к самому себе — самоуважение. Это очень важный момент, который необходимо донести до родителей.

Итак, первое, о чем стоит сказать родителю, что готовых рецептов нет. На консультациях вы, как арт-терапевт, будете помогать родителям, опираясь на их мудрость, на их сердечное восприятие ребенка, на понимание того, что именно они лучшие родители для своего ребенка, находить такие реше-

ния, где будут две эти темы сохраняться — взаимоуважение и самоуважение. Это простые слова, но они очень важные, поскольку с этого момента вы сможете легко общаться с родителями.

Техника «Мой ребенок в образе растения»

- Цель:** диагностика субъективного восприятия клиентом ребенка и их взаимоотношений.
- Задачи:**
- исследование особенностей восприятия родителем своего ребенка;
 - выявление наличия (отсутствия) конфликтной ситуации в семье;
 - выявление неосознаваемых чувств и установок на воспитание;
 - прояснение в сознании клиента его реальных отношений с ребенком и возможных вариантов улучшения этих отношений.
- Инструменты:** лист бумаги А4, цветные карандаши.

Ход работы: клиент рисует своего ребенка в образе растения. Время работы — по 7 минут на каждого ребенка. Для этой техники рекомендуется брать детей старше 2–3 лет.

Если у родителя не один ребенок, для каждого ребенка должен быть рисунок на отдельном листе.

Вопросы о созданной работе:

- Что за растение вы создали? Где оно растет, какое оно?
- Конкретизируйте каждую нарисованную деталь: высоту ствола, наличие листьев на стебле, нераскрывшийся бутон или распутившийся цветок. Что это означает для растения?

- О процессе создания рисунка: что было нарисовано сначала? Вносились ли исправления? По окончании работы хочется ли добавить какие-то изменения? Было ли желание сосредоточиться на процессе рисования?
- Об отношениях и чувствах: какие чувства сопровождали вас в процессе рисования? Что вы чувствуете сейчас, глядя на свой рисунок? Как, по-вашему, чувствует себя растение? Как ему с другими растениями? Насколько рисунок отражает ваше восприятие ребенка, отношение к нему?

Вопросы для обсуждения:

- Что нового вы узнали о своем восприятии ребенка?
- Как это отражается на его поведении и воспитании?
- Какие действия в воспитании могут улучшить ваши отношения с ребенком?

В ходе выполнения упражнения следует обращать внимание на состояние и чувства клиента. Могут возникнуть глубокие переживания, связанные с виной, стыдом, раздражением. Задача — дать клиенту высказаться.

В процессе обсуждения клиент может пожелать внести изменения в свой рисунок. В этом случае обязательно нужно выяснить, что именно его не устраивает, что означают исправления, что это значит в жизни, что клиент намерен делать дальше.

Необходимо отметить, что наличие горшка, в который помещено растение на рисунке, свидетельствует о гиперопеке, игнорировании самостоятельности ребенка.

Выводы: техника может использоваться в семейной терапии как диагностическая и терапевтическая форма осознания клиентом своих отношений с ребенком.

Есть ли разница, как рисуют родители детей?

Обязательно нужно обратить внимание, насколько растение, которое нарисовал родитель, является взрослым и самостоятельным, самодостаточным. Есть растения, которые рисуют в виде ростков и тогда можно сказать, что родители воспринимают свое чадо как совсем маленького младенца. Есть такие рисунки, где родители своих 8-летних детей рисуют дубами вековыми, и тогда понятно, что родитель воспринимает чадо как уже абсолютно зрелого человека. Для вас важно, насколько устойчивым, зрелым и самостоятельным воспринимает родитель изнутри своего ребенка. И чем больше там самостоятельности, тем здоровее будут эти отношения в семье.

Спрашивайте все у клиента, не приписывайте ничего своего. Ваша задача состоять в мирной мотивации, делать все, чтобы человек сам понял психологическое содержание своей работы.

Относительно этой практики стоит внести несколько ремарок. В этой технике психолога интересует три основных вектора:

- что нарисовано;
- как нарисовано;
- словесные сопровождения, в которые родитель облекает все состояние.

Эта техника хороша в индивидуальной работе. Можно и в группе, но тогда группа должна быть подготовленная. Техника точно не сработает на родительском собрании, потому что там все будут пытаться нравиться, и качественной работы не будет.

Говоря о детях с разного рода сложным поведением, хотим порекомендовать вам две книги: «Ребенок, с которым не соскучишься» Милютиной Екатерины и Рубель Наталии (книга-практикум для родителей и специалистов), и «Нестандартный характер» Людмилы Образцовой (маленькие подсказки для родителей). Это прекрасное пополнение вашей профессиональной библиотеки.

КАК ПОСТРОИТЬ ПЕРВУЮ БЕСЕДУ С РОДИТЕЛЯМИ

С чего начинать, когда родители пришли впервые? Им рекомендовали вас как специалиста, и они точно хотят работать именно с вами. У вас есть девять ключевых параметров, которые нужно оценить с точки зрения родителей, с какой бы проблемой они ни пришли. Здесь информация подана в общих чертах, а более подробно вы прочтете в книге «Ребенок, с которым не соскучишься» Екатерины Милютиной и Наталии Рубель.

ПЛАН ПОСТРОЕНИЯ БЕСЕДЫ С РОДИТЕЛЯМИ:

1. Эмоциональность.
2. Целеустремленность.
3. Чувствительность.
4. Адаптивность.
5. Наблюдательность.
6. Регулярность.
7. Энергичность.

8. Оптимизм.

9. Темперамент.

Используем шкалу от 0 до 10.

ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ

Вопрос родителям: «Как бы вы оценили уровень эмоциональности вашего ребенка? Насколько резко он откликается, делает какие-то резкие движения?»

Можно приводить примеры, когда ребенок либо проявляет резкую эмоциональность, либо наоборот сдержан в эмоциях, возможно, иногда, он слишком скромен и т.д. Психолог описывает ситуации, помогает родителям понять, что такое эмоциональность. После этого просит родителей оценить эмоциональность ребенка.

ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ

Здесь вопросы об умении заявлять о своих желаниях, ставить цели и достигать их. Часто ли ребенок говорит, что он чего-то хочет? Настойчиво ли он требует того, что хочет или легко отказывается? Если он знает, как что-либо сделать, легко ли он это делает? Когда у него появляется желание, видит ли он к этому путь — путь к реализации этого желаемого, и достигает ли он этого результата любыми возможностями?

Родители ставят оценку по предложенной шкале, где 0 — нецелеустремленный ребенок, а 10 — целеустремленный.

Когда родители ставят оценки, психолог уже начинает понимать причины детских проблем, потому что комментарии родителей, чаще всего, очень показательны.

ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

Говоря о чувствительности, мы говорим о ранимости. Например, ребенку приснился кошмар, собака напугала, упал ребенок. Как он воспринимает эти ситуации? Насколько длительно они действуют на ребенка?

АДАПТИВНОСТЬ

Насколько легко ребенок привыкает к новым вещам, к новым игрушкам, к новым друзьям, к новому саду, к новой детской площадке, к новому детскому центру?

НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТЬ

Насколько быстро ребенок замечает какие-то мелочи в изменении поведения или настроения родителей. Замечает ли он изменения в его комнате, на его теле, изменения в погоде, в эмоциях других людей?

Старайтесь составить максимально большой перечень и спрашивайте, насколько ребенок наблюдателен в целом, пусть родители оценят.

РЕГУЛЯРНОСТЬ

Насколько ребенок постоянен в своих делах? Обычно родители здесь ставят низкие баллы.

По сути, в этот момент родители оценивают себя, поскольку у ребенка нет врожденной кнопки «Регулярность». Она была, пока он был грудничком и все регулярные задачи сводились к «покушать, покакать, покушать, покакать». Дальше вся регулярность и волевая сфера формируется с участием взрослых. Вы должны понимать, что родители сейчас оценивают

себя, хотя и не понимают этого. Они оценивают уровень того волевого акта, который они сформировали у своего ребенка. Например: «Мой ребенок регулярно чистит зубы, регулярно желает всем доброй ночи» — можно говорить о наличии неких стереотипов, которые помогают ребенку организовать режим дня и режим своей жизни.

ЭНЕРГИЧНОСТЬ

Психолог просит родителей оценить общий уровень энергичности ребенка в эмоциональном, физическом, коммуникативном аспекте. Есть дети, которые к вечеру очень устают, если днем не поспят. А есть дети, которые встали в шесть утра, днем не поспали, до полуночи бегают и чувствуют себя нормально.

ОПТИМИЗМ

Насколько ребенок умеет шутить, насколько часто он улыбается? Насколько сильно ребенок любит вызывать улыбку у родителей? Как часто ребенок повторяет шутки из мультфильмов, насколько часто он смеется во время игры со своими сверстникам?

Речь идет о некоем уровне чувстве юмора и уровня общего положительно-эмоционального фона у ребенка.

ТЕМПЕРАМЕНТ

Психолог рассказывает родителям, что существуют 4 типа темперамента. Кратко характеризует каждый, говорит, что нет человека только холерика, нет человека только сангвиника. У всех людей типы темперамента смешанные. Вопрос родителям: «Как вам кажется, какие виды темперамента у вашего ребенка являются наиболее доминантными?»

После этой беседы у вас есть 80% информации о том, как будет идти работа с ребенком. Исходя из этой беседы вы понимаете, что вас ждет. Психолог выстраивает первую беседу для того чтобы понять, где, с точки зрения родителей, проблема. Помимо этого психолог понимает, кто к нему пришел, какой ребенок: спокойный, испуганный, активный, уверенный или гиперактивный.

ПЯТЬ ЭТАПОВ БЕСЕДЫ С РОДИТЕЛЯМИ

ПЕРВЫЙ ЭТАП: ЖАЛОБЫ

Родители приходят к психологу с определенной проблемой и часто выдают ее в формате «все плохо, все вокруг неправы».

ВТОРОЙ ЭТАП: КОНКРЕТИЗАЦИЯ

Ключевой вопрос: «Что вам нравится в вашем ребенке, а что бы вы хотели изменить?». Здесь очень важно, сумеет ли родитель назвать что-то, что ему нравится в своем ребенке. Часто бывает так, что на первую часть вопроса родителям сложно дать ответ.

ТРЕТИЙ ЭТАП: ОБОБЩЕНИЕ

После всего рассказа с жалобами, после конкретизации ваша задача как специалиста собрать все вместе. Вы помогаете родителю от этапа жалоб перейти в этап запроса.

ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП: НОРМЫ ВОЗРАСТА

В силу невысокой родительской педагогической культуры, многие родители не знают, что в возрасте их ребенка является нормой. Например, в первом классе есть интерес к противоположному полу, возникает новый формат взаимодействия с людьми противоположного пола. Интерес к маме, ревность, комплекс Электры. Психолог и арт-терапевт должен активно читать возрастную психологию. Можно говорить родителям: «Если бы этих проявлений не было, я бы насторожилась, а поскольку это есть, то все в границах нормы. Но в том, как это проявляется, нужна корректировка».

Есть какие-то вещи, которые соответствуют возрастной норме, а есть вещи, которые ей не соответствуют. Например, для ребенка пяти лет нормально бегать по дому и орать песни, и перед засыпанием спеть маме все песни, которые он сам в садике выучил на празднике осени, а иначе он не уснет.

В моей практике был случай, когда подросток очень эмоционально реагировал на развод родителей — плакал, устраивал истерики. Мама не знала, что делать. Я посоветовала ей радоваться, потому что у ее ребенка нормальная реакция на развод родителей, он огорчается — это значит, что они сумели сформировать ценность семьи и ценность отношений. Как ему помочь, это отдельный вопрос, но то, что у него есть эти реакции — это нормально. Если в семье кто-то умирает, и ребенок плачет — это тоже нормально.

ПЯТЫЙ ЭТАП: ЧТО ДЕЛАТЬ?

Вы должны максимально подробно рассказать родителям, что будете делать на занятиях с ребенком, и каких действий ожидаете от них. Все родители знают фразу в педагогике, что надо принимать и любить своих детей, но проблема за-

ключается в том, что не очень им понятно как это — любить и принимать. Родителям становится гораздо проще работать с психологом, когда вы сумеете донести до них, что бережное отношение родителей к самим себе — это обязательное условие для того чтобы они могли помочь своим детям. Если мама с папой живут на грани стресса, чувства вины и т.д., никакие волшебные пилюли от психолога не будут эффективны.

Еще один важный момент — никогда не врать детям. Сделайте на этом особый акцент. Если мама с ребенком идет к врачу на прививку, надо честно сказать ребенку, что будет чуть-чуть больно, но мама пожалеет. Если ребенок задает вопросы на неприятные или неудобные темы, нужно обязательно говорить правду. Если родители до восьми лет научат ребенка наивысшим наборам этических принципов в жизни, то ребенку в жизни будет легко и просто. Взрослые, которые живут по совести, на вес золота, они драгоценность. И когда родитель говорит ребенку правду что бы ни происходило или частично правду, это одно из базовых условий гармоничного развития ребенка. Вы можете спрашивать родителей напрямую: «А в каких вещах вы ребенка обманываете, где вы ему не говорите правду?» Как правило, родители отвечают и достаточно искренне.

Многие родители играют в игру «мне надо на людях быть очень хорошим родителем». Во время работы в школе я рассказывала на родительских собраниях, при личных встречах родителям о том, что невозможно быть одновременно хорошим родителем и доверять своему ребенку, слышать его. Взрослый либо пытается нравиться другим родителям, либо слышит глубокие потребности своего ребенка. Невозможно усидеть на двух стульях сразу.

Когда взрослые смотрят по сторонам и думают: «А что люди скажут?», они выпадают из состояния глубинного контакта со своим ребенком. Они перестают его понимать. Большой частью проблемы в семьях связаны с тем, что, например, женщи-

на пытается быть хорошей мамой при ее собственной маме, или при маме своего мужа, при сестрах, братьях, бабушке, дедушке, врачах и тому подобное. Это большая ошибка. Задача психолога научить родителей наблюдать за своими детьми, а не ругать их.

ВСТРЕЧА С КЛИЕНТОМ-РЕБЕНКОМ

Упражнения, с которых рекомендуется начинать встречу с ребенком,— это упражнения, связанные с речевой креативностью.

Речевая креативность — крайне полезное направление, которое помогает активизировать словарный запас. В свою очередь это дает возможность помочь детям развить их эмоциональный интеллект чтобы научить их высказывать свои чувства, когда они только начинают зарождаться. Особенно это актуально для неприятных чувств и переживаний во внутреннем пространстве ребенка.

Что такое речевая креативность? Это направление арт-терапии, которое использует потенциал слова чтобы сформировать способность быстрого контакта с клиентом, научить человека выражать свои эмоции словесно. И снять, таким образом, эмоциональную тревожность.

Техника «15 слов»

- | | |
|----------------|--|
| Задача: | включить состояние «здесь и сейчас», чтобы клиент сразу активизировался, понимал, что сейчас происходит. |
| Цель: | расширить словарный запас ребенка, развить эмоциональный интеллект, научить быстро включаться в процесс. |

Возраст: 5+

Продолжительность: 10–15 минут.

Инструменты: не требуются.

Ход работы: нужно выбрать любую букву алфавита, кроме А и Я. Буква должна быть средней сложности. Попросите ребенка встать и назвать 15 слов на выбранную букву. Как только появляется заминка и слова заканчиваются, ребенок приседает. Приседания делаются до тех пор, пока не вспомнятся новые слова. Желательно, чтобы каждое слово принадлежало к разной категории знаний.

Еще один вариант работы с детьми: назвать все деревянное в комнате или назвать все твердое. В силу возраста не все дети понимают, что такое существительное, прилагательное и глагол. Очень важно делать это упражнение стоя.

Выводы: упражнение очень простое и все дальнейшее развитие речи строится на нем. Оно заставляет ребенка одновременно думать разными категориями знаний, развивает его речевую креативность.

Возникает логичный вопрос: какая норма. Норма есть у взрослых. У детей очень все индивидуально, поэтому, когда вы занимаетесь с детьми, вы работаете по принципу «сегодня больше, чем вчера». То есть дети, поработав сегодня с этим упражнением, завтра обязательно назовут больше слов и меньше раз присядут. Если вы видите динамику — это прекрасно.

В свое время на родительских собраниях я предлагала эту практику взрослым. Оказывалось, что результаты детей были зачастую гораздо выше результатов родителей. Причиной того, что дети иногда не понимают родителя или педагога кроется в педагогически косноязычной речи, в которой порой действительно недостает мудрости родительского слова. Рассказывая это родителям, вы призываете их читать, выго-

вариваться, учить слова, которыми важно разговаривать со своими детьми, использовать слова «доброта», «щедрость» и т.д. После таких простых упражнений родители активизируются очень быстро. Кстати, так же быстро активизируются и учителя, когда вы проводите это упражнение, например, на педагогическом совете. Это же упражнение проводилось с людьми в доме престарелых в качестве профилактики склероза. Адаптируйте это упражнение под возраст и особенности детей.



3

ГЛАВА

РАБОТА С ОСНОВНЫМИ
ЗАПРОСАМИ В ДЕТСКОЙ
АРТ-ТЕРАПИИ

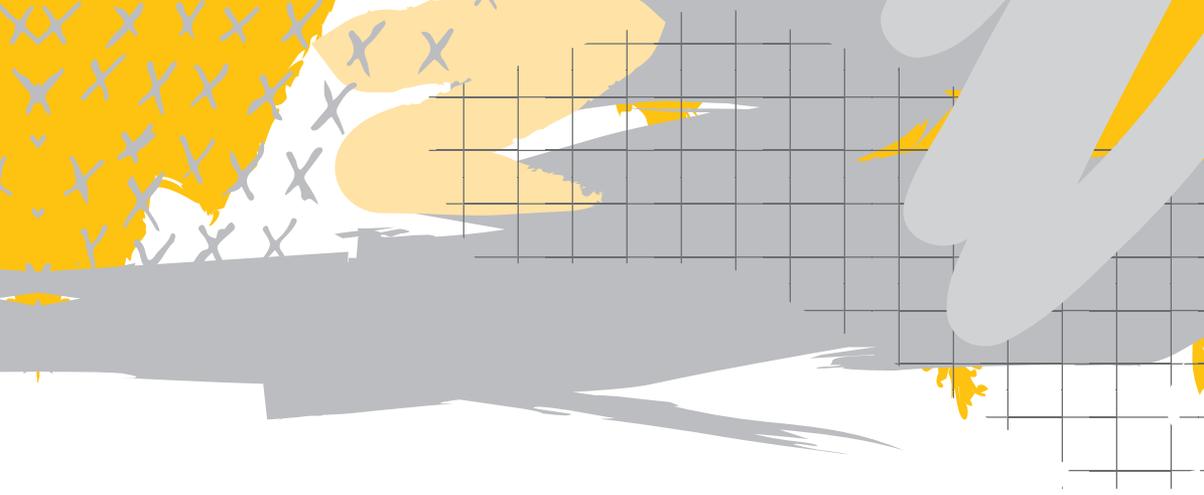


В ЭТОЙ ГЛАВЕ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Понятие детской тревожности: причины и решения
- Песочная терапия в работе с детьми и родителями
- Фототерапия в работе с детьми разного возраста
- Тканевая терапия в работе с детьми разного возраста
- Понятие детской агрессивности: причины и решения
- Дети с компьютерной зависимостью
- Агрессивный ребенок и группа
- Родители агрессивного ребенка
- Детская застенчивость и детская тревожность
- Понятие детской тревожности и застенчивости
- Помощь застенчивому и замкнутому ребенку
- Тревожность: практики помощи



- Практические инструменты
- Детские страхи: формы и типы
- Виды детских страхов
- Причины страхов у детей разных возрастов
- Формы помощи ребенку со страхами
- Техника фрактальной живописи в работе с гиперактивными детьми
- Детское воровство
- Детская ревность
- Низкая мотивация к обучению
- Детская зависть



- Детская жадность
- Суицидальные тенденции у детей
- Ранняя половая зрелость
- Детский онанизм
- Детская ложь
- Отношение ребенка к учителю
- Эко-арт в работе с детьми
- Детский арт-коучинг
- Арт-комиксы как арт-решение
- Личностный рост педагога

ПОНЯТИЕ ДЕТСКОЙ ТРЕВОЖНОСТИ: ПРИЧИНЫ И РЕШЕНИЯ

Есть много книг по этой теме, и познакомившись с ней детально вы сможете разобраться во всех тонкостях. Тревожность — одна из важных тем, с которой приходится очень часто сталкиваться детскому арт-терапевту.

Тревожность — это предчувствие опасности. Это когда у ребенка есть внутреннее ощущение, что нарушается его безопасность. Безопасность в пирамиде Маслоу — одна из базовых жизненных ценностей. Когда ее испытывают на прочность, появляется тревожность. Есть понятие тревожности как эмоции — тогда это ситуативная тревожность, и есть понятие тревожности как устойчивой черты личности. Кто-то склонен к тревожности, кто-то — нет, и причин этому много. Базовые две: природная предрасположенность, например, люди холерического типа больше склонны к проявлению тревожности, чем люди сангвинического или флегматического типа темперамента, и социальный фактор.

Если человек растет в тревожной семье, где мама каждый раз переспрашивает: «Ты надел шапку? А ты точно закрыл дверь?», если ребенок видит тревожность постоянно, то этот способ мышления, способ обращения с реальностью, для ребенка становится нормальным. Он перенимает это как модель, и ведет себя так же. Первое, что нужно выяснить — это черта характера (тревожность закрепляется на физиологических характеристиках ребенка), или тревожность, все-таки, является фактором, навязанным ребенку как фактор социальной парадигмы воспитания.

Существует также понятие, в чем выражается психологиче-

ская тревожность. В психологическом смысле тревожность чаще выражается в напряжении, озабоченности, беспокойстве. Эти слова важно знать и использовать их в своем арсенале когда вы общаетесь с тревожным ребенком. Вы должны до него донести понимание того, что происходит. Физиологическое проявление тревожности связано с проявлением телесных особенностей.

Признаки тревожности ребенка: он скован, зажат, у него навязчивые движения руками и ногами, тихий голос, он грызет ногти, наблюдается суетливость, напряжение, неуверенность в себе, руки возле рта, мимика своеобразна, тербит какие-то предметы, выворачивает пальцы, вздрагивает, у него потеют ладони, есть дрожь в теле.

КРИТЕРИИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ

Если у ребенка есть все перечисленные ниже критерии, ему ставится психологический диагноз «тревожность». Большая часть авторов соглашаются с этими пятью признаками:

1. Постоянное беспокойство: ребенок все время смотрит куда-то, что-то ищет, все время спрашивает.
2. Трудности концентрации на каких-то значимых для ребенка вещах. Все дети с синдромом нарушенного внимания попадают в группу риска. Это не означает, что обязательно будет тревожность, но такая тенденция есть.
3. Мышечное напряжение.
4. Раздражительность, вспыльчивость, резкость, недовольство — любая чрезмерная эмоциональная реакция на что-либо.
5. Нарушение сна.

Если вы наблюдаете все пять проявлений, можете вполне обоснованно ставить ребенку диагноз «тревожность». После этого вы составляете коррекционную программу или берете уже готовую проверенную, которая прошла апробацию, и работаете в контексте тревожности.

ТРИ ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ ЧАЩЕ ВСЕГО ПОЯВЛЯЕТСЯ ДЕТСКАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ:

Первая причина — неуспешность в личной реализации. Когда ребенок не чувствует себя востребованным, нужным и успешным — это самая быстрая взлетная полоса для того, чтобы он поднялся в небо тревожности. Это самый быстрый путь, когда нет похвалы, нет замечания успехов ребенка, нет констатации конкретных факторов успехов.

Вторая причина — семейные отношения. Когда ребенок видит тревожные модели реагирования в конфликтной ситуации. Когда вообще ребенок видит тревожных взрослых в своей среде. Когда ребенок живет в социально неблагоприятных условиях, которые являются также катализаторами детской тревожности.

Третья причина — соматические нарушения. Под соматическими нарушениями подразумеваются длительные или частые болезни, которые связаны с тем, что ребенок находится постоянно под какими-то болевыми ощущениями, которые делают для него само восприятие жизни дискомфортным. Для того чтобы дышать, ему нужно пить таблетки. Тогда соматические телесные болезни являются причиной отсутствия жизне-радости ребенка.

Закончить тему тревожности хочется словами известного детского психолога: «Тревога — это комбинация нескольких эмоций, а страх — это лишь одна из них». Вы должны пони-

мать, что тревожность чаще всего — это овощной салат, где есть и помидор, и огурец, и лук, и тыква. Тревожность — это не что-то одно, это блюдо, которое состоит из множества ингредиентов. Если перед вами тревожный ребенок, первое, что нужно сделать — разложить ситуацию на ингредиенты. Из чего у этого ребенка «салат»? Здесь может быть все, что угодно, и вам нужно понимать, над чем работать.

КАК РАЗЛОЖИТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ НА ИНГРЕДИЕНТЫ? ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ.

**Что вызывает у вас ощущение тревоги?
Например, чувство неопределенности.**



Какие чувства вы испытываете, когда вам что-то непонятно? Страх, что не справляюсь, злость, что не могу ничего сделать, желание понять, что происходит, чувство осознания контроля.

Из ответов уже можно получить три ингредиента, из которых состоит «салат». Аналогично выстраивается и разговор с ребенком, правда, здесь в помощники лучше брать игрушки: «Как себя чувствует игрушка? О чем она думает? Каково ей, когда она боится?» Детям проще проецировать, чем говорить о себе. Ребенку иногда бывает сложно ответить на вопрос, что он чувствует, просто потому, что он не привык обращать на это внимание. Но игрушка, например, мишка, будет чувствовать наверняка. Можно помочь ребенку перечисляя возможные переживания и эмоции, и уточняя, так ли себя чувствует игрушка. Этот метод хорош для детей со слаборазвитым эмоциональным интеллектом.

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ И РОДИТЕЛЯМИ

Для работы с песком я рекомендую книгу Татьяны Зинкевич-Евстигнеевой и Татьяны Грабенко «Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии». Я считаю ее базовой в работе с песком. Также рекомендую книги Галины Эль.

Песочная терапия — это направление в арт-терапии, которое использует потенциал песка для выстраивания психотерапевтических отношений клиента со своим терапевтом. Есть правила работы в песке, и есть требования к песку.

Важно понимать, что погружение в песок воспринимается ребенком как погружение в глубинные психологические пространства. Вам надо быть предельно бережным, если занимаетесь песочной терапией с детьми, которые пережили травму.

В моем опыте был случай, когда к коллеге обратились по поводу 4-летней девочки, мама которой жила с отчимом и было подозрение на изнасилование. Я посоветовала ей предложить ребенку для работы манную крупу, и посмотреть, что с ней будет делать ребенок. По сути, задача психологической экспертизы — определить была ли попытка изнасилования, и вообще, что было с ребенком, имеет ли место травма. Семья неблагополучная, но социальные службы смогли найти способ добраться до ребенка, психолог смог с ней поработать. Как только девочке дали манку, первое, что она сделала — полностью засыпала манкой любимую куклу. Естественно, что она первым засыпала низ живота. Потом она засыпала манкой то место, где это происходило, а потом — весь дом. После прохождения этой техники девочка стала спать, есть, она вернулась к естественному процессу жизни. В данном случае

терапевтический эффект был достигнут простым взаимодействием с манной крупой. Девочка с ее помощью смогла отреагировать то колоссальное напряжение, в котором жила. Биологическая экспертиза показала, что вторжения не было, но попытки были, потому что уровень напряжения у ребенка был очень большой.

Существует несколько способов обращения с песком. Есть песочная терапия в песочнице, есть то, что мы называем sand play, есть работа в подсвеченной песочнице, и есть то, что называется терапевтическая работа с манкой. По сути, это базовые направления в песочной терапии.

В работе с песком и манкой есть разница. Песок — более жесткий материал по сравнению с манной крупой. На глубинном бессознательном уровне манка ассоциируется у человека с грудным молоком. Поэтому, если вы понимаете, что человек в травме, то лучше ему дать манку. Важно быть очень бережным, когда предлагаете песок детям и взрослым, пережившим сексуальные телесные насилия. Погружение в песок ассоциируется с погружением в тело в том числе. Это не значит, что нельзя использовать песочную терапию при этих запросах, но нужно быть очень осторожным.

ЭТИКА ПЕСОЧНОГО ТЕРАПЕВТА

Существует такое понятие, которое я называю «этика песочного терапевта». Считаю, что ее необходимо выучить каждому арт-терапевту. Это то, что вам обеспечит профессиональную работу с детьми.

1. Нельзя работать с песком, если у ребенка или взрослого есть порезы на руках. Нужно обязательно проверить руки у детей, взрослого достаточно спросить.

Есть большое количество случаев, когда терапевт позволил копать в песке ребенку, у которого были свежие порезы и царапины на руках. Все это оборачивается потом разбуханием и нагноением, что приводит к страданиям ребенка и указывает на ваш непрофессионализм.

2. Мотивационные игры с песком — основа доверия к песку.

Любое взаимодействие с песком начинается с того, что мы делаем мотивационные игры с песком. Основная задача мотивационных игр с песком — вызвать доверие к материалу. Если вы сразупустите детей в песок, без предварительной игры, это будет просто «дурилка». «Дурилка», где дети будут сбрасывать свои эмоции. И очень часто первыми выплеснутся эмоции, которые на поверхности: гнев и раздражение. Если вы не используете мотивационные игры, как разогрев в начале, то потом ребенка в глубинный процесс погрузить будет очень сложно.

3. Нельзя трогать руками ни песок, ни клиентов, ни фигуры. Терапевт должен быть очень бережным в своих касаниях.

Психолог, арт-терапевт никогда не касается поля работы клиента. Если в песке уже идет работа, психолог может только наблюдать за процессом. Если коснуться все-таки нужно, обязательно следует спросить разрешения у клиента. Работа с ребенком в песочнице в арт-терапевтическом кабинете — это не игра в песке на пляже. Это процесс входа в личное пространство. Вы должны научить ребенка, как входить в личное пространство, чтобы он потом, подходя к своему любимому человеку во взрослой жизни, говорил: «Извини, пожалуйста, я могу к тебе

обратиться, ты можешь сейчас меня послушать?»
А не кричал на весь дом: «Света-а-а-а, где котлеты стоят? Я не могу найти! Иди сюда, я тебя жду!» Вы должны учить детей, будущих взрослых, бережно входить в пространство другого человека. Все начинается с психологического взаимодействия в вашем арт-терапевтическом кабинете.

4. Аналогично с игрушками: вы можете их касаться только с разрешения ребенка. Бывают дети, которые не разрешают, и тогда вы не прикасаетесь к игрушкам.
5. Нельзя называть картины, игрушки теми словами или именами, которые ребенок не называл. Если ребенок что-то не назвал и вы не знаете, как на это обратить внимание, есть волшебное слово, которое спасет вас в любом направлении арт-терапии, это слово «элемент». Вы можете поинтересоваться: «Скажи, пожалуйста, что это у тебя за элемент, что это за герой в твоей песочной картине?» Клиент вам все расскажет.

КАК ЧАСТО НУЖНО МЕНЯТЬ ПЕСОК И МАНКУ?

Песок прокаливают в духовке раз в два месяца, а манку можно менять в песочнице один раз в полгода. Для хорошей работы песочница должна быть заполнена на две трети.

Техники мотивационных игр с песком

Цель: познакомить ребенка с материалом, почувствовать его свойства, снять напряжение, подготовить к дальнейшей работе.

Возраст: 4+

Продолжительность: до 5 минут

Инструменты: ватман, манка, влажные салфетки.

Ход работы: необходимо высыпать стакан манки посередине ватмана.

- 1.** Знакомство с манкой: предложите клиенту положить ладони на манку и почувствовать, какой она температуры. Пусть он представит, что из его рук прямо в манку начинает выгружаться вся усталость, накопленная за целый день. Предложите клиенту немножко придавить манку и почувствовать, как она разъезжается под его руками. Теперь пусть сожмет манку в кулаке и почувствует, как она начнет скрипеть. Затем снова разожмет кулак и еще раз сожмет. Теперь можно исследовать летучесть манки: предложите клиенту легонько подуть в нее и посмотреть, что будет происходить. Можно выдуть небольшие ямки.
- 2.** Ступеньки: предложите клиенту поставить одну ладонь ниже другой, и пересыпать манку из ладони в ладонь. Манка как по ступенькам должна спуститься вниз и при этом не рассыпаться.
- 3.** Блинчик и узоры: на ватмане клиент создает круг из манки. Толщина круга — с мизинчик. Теперь мизинцами каждой руки нужно нарисовать узоры. Правил нет — клиент рисует то, что ему хочется.

После выполнения этих техник нужно спросить клиента о том, какое состояние, какие переживания и чувства у него возникли в процессе работы, и что ощущается сейчас.

Можно придумать огромное количество мотивационных игр. Смысл работы в том, чтобы ребенок мог расслабиться и почувствовал, что будет интересно.

Техника полушарного рисования

Полушарное рисование очень рекомендуется для работы с гиперактивными, тревожными детьми, детьми с синдромом дефицита внимания. Полушарное рисование песком очень рекомендовано детям агрессивным, а также всем детям, у которых есть сложности эмоционального характера: скованность, зажатость (гипер- или гипо-) и т.д. Полушарное рисование отлично работает с любым эмоциональным запросом.

Как происходит процесс полушарного рисования? Клиент набирает манку в две горсти. Между пальцами остаются отверстия, через которые будет высыпаться манка. Важно, чтобы крупа сыпалась одновременно из обеих рук. Двумя руками одновременно клиент рисует два одинаковых облака. Нарисовал, собрал их в кучку, снова набрал манку в горсти. Теперь рисует две одинаковых елки. Снова собрал манку в кучку и снова набрал горсти. Задание усложняется: руки перекрещиваются и клиент таким образом рисует два одинаковых треугольника.

Как правило, одинаковых рисунков не получается. Это говорит о том, что левое и правое полушарие работают не гармонично, и осознанно их балансировать не получается.

Следующий этап: двумя руками одновременно клиент рисует два одинаковых автомобиля. После этого средними пальцами двух рук одновременно прорисовывает контуры машин, чтобы они стали четче. Задача: рисовать одновременно двумя руками, прорисовывать детали можно, например, мизинцем правой руки и большим пальцем левой руки.

Огромный плюс полушарного рисования манкой заключается в том, что какую бы каляку-маляку ни создал ребенок, даже когда работают дети с ДЦП, это всегда выглядит очень краси-

во. Этот эстетически очень мощный поток подавляет механизмы психологической защиты, позволяет ребенку проявлять свою эстетическую функцию. Функцию, в которой он хороший, красивый, прекрасный.

Вопрос клиенту: «Какое ощущение наполняет вас, когда вы прожили опыт полушарного рисования?»

Как правило, эмоциональное состояние заметно улучшается. Если мотивационные игры спокойные, формирующие доверие, то полушарное рисование поднимает уровень энергии. После этого можно идти в глубину практики.

Этими техниками вы мягко разогреваете детскую психику чтобы предложить потом максимально использовать весь потенциал песочной терапии. Конечно, вы можете просто возиться с ребенком в песке. Но можно подготовить ребенка для работы и результат будет совсем другим.

ТЕХНИКА РАБОТЫ В ПАРЕ В КОНТЕКСТЕ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

О каких парах идет речь? Это пары ребенок-ребенок, например, брат и сестра, между которыми есть некий конфликт. Это дети в школе, которых посадили за одну парту, и вы как психолог на первых занятиях должны научить этих детей взаимодействовать друг с другом. Или, например, дети перешли в пятый класс, и получился смешанный коллектив (пришли дети из разных школ), а вы должны помочь создать климат. Также это могут быть пары дети- родители.

Предлагаем вам темы на взаимодействие пар. Мне очень нравятся техники, когда двое рисуют на одном ватмане. Не разговаривая друг с другом, не договариваясь предварительно, им нужно высыпая манку из кулачков нарисовать зоопарк. Таким образом вы провоцируете людей на бессознательную под-

стройку друг к другу, учите их интуитивному вниманию друг к другу. Тогда в живой коммуникации конфликтов становится меньше, потому что уже бессознательно выстроена такая опция как прислушаться, почувствовать, уважать. Работа в паре может быть на тему «мой город», или «магазин». Если пришли мама и ребенок, темой может быть «мой дом»: они рисуют дом или отдельную какую-то комнату и т.д.

Старайтесь избегать слишком прямолинейных тем, например, «моя семья» или «мой класс» — если есть какие-то проблемы в коллективе, сразу включится сопротивление. Возьмите ситуацию. Например, «праздник» отличная тема для взаимодействия.

Бывает так, что ребенок не хочет работать с кем-то из детей. Тогда вначале нужна дистанционная работа с этими детьми и предупреждение классного руководителя, чтобы она понимала, что между детьми есть конфликт. Рано или поздно вы сможете выяснить, где есть конфликты, и в чем их суть.

НА ЧТО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ РАБОТЕ ПАРЫ:

- 1.** Кто руководит?
- 2.** Кто реально делает? Если руководит один, а делает другой, тогда у нас есть идейный исполнитель.
- 3** Кто справедливый? Например, есть такая ситуации, когда ребенок занял три четверти всего пространства, а маме оставил только одну четверть. Как специалисты, вы понимаете, что это не только сейчас в момент рисования, а, скорее всего, и в жизни так обстоят дела. Такой полномостный ребенок или гиперопека. Это неправильно, когда дети главенствуют, должно быть все наоборот.

4. Кто очень бережный? Есть такие мамы, которые приступили к работе и сами создали все, и только потом вспомнили, что рядом их дети сидят. А есть такие мамы, которые что-то создали и как бы замерли, ушли в сторону, они дали возможность ребенку проявить себя. Вы должны обратить внимание, насколько тот или иной партнер бережный в пространстве другого человека.
5. Кто слышит другого? Этот вопрос переключается с предыдущим, но тоже многое открывает.

Вообще, в контексте этой работы вопросов может быть большое количество. Все обсуждения проводятся после того, как создана картинка.

В завершение предлагаем технику создания песочной картины, которая называется «Один день из жизни моей семьи».

Техника «Один день из жизни моей семьи»

Цель: диагностика климата в семье, развитие эмоционального интеллекта, выявление «близкого круга» взрослых.

Возраст: 6+

Продолжительность: 30–40 минут.

Инструменты: стакан манки, ватман, игрушки от киндер-сюрприза, детали от конструктора «Лего».

Ход работы: предложите ребенку создать остров из манки. Теперь на этом острове пусть он создаст то, что можно назвать работой на тему «один день из жизни моей семьи». Дайте ребенку выбрать персонажей, которые будут изображать членов его семьи, пусть он расставит их каким-то образом на своей песочной картине. Герои — игрушки из

киндер-сюрприза. Очень важно, чтобы эта картина, нарисованная гениальным художником, отражала каким-то образом основные моменты того, как проходит один день из жизни семьи. Это статичная картина. Она будет отражать всего лишь один какой-то эпизод.

Вопросы к технике:

1. Кто твои герои?
Все эти герои являются представителями мировоззрения ребенка. Все герои что-то чувствуют, и они чувствуют то, что ребенок им присваивает, чем их нагружает.
2. Что они чувствуют, расскажи?
3. Чего хочет каждый из героев?
Например, хочет спать. Ребенок будет рассказывать: «Моя мама очень хочет спать». «Мой папа очень хочет ловить рыбу». «Моя сестра очень хочет смотреть мультфильм». Ребенок расскажет вам обо всех потребностях каждого члена семьи, думая, что он говорит об игрушках.
4. Кто как расположен относительно главного героя (кто повернут, кто отвернут, кто ближе, а кто дальше)?
Герой, который является самим ребенком, обязательно тоже должен быть, если его нет, нужно попросить ребенка внести себя туда. Все, кто близко — это те люди, которых ребенок эмоционально близко к себе подпускает, и к которым испытывает большее доверие. Все кто дальше — это те, в отношении которых ребенок чувствует напряжение.
5. Чего боится каждый из героев?
Младшая сестра боится, что узнают, что она съела конфетку, и за это накажут. Папа боится, что мама ему не разрешит футбол смотреть. Мама боится, что она не успеет тете Свете позвонить.

Ребенок рассказывает о том, что его на самом деле тревожит и волнует.

6. Чего нельзя этим героям?

Провокационный вопрос: здесь, как правило, выявляются потребности ребенка.

7. Чего хочет каждый из этих героев? О чем он мечтает?

Здесь вы сможете понять, что является ценным для каждого героя.

Все эти герои отражают внутренние потребности ребенка. Все они — какая-то важная его часть. Все, что в пределах острова, это пространство ребенка, все, что за островом, — вытесненное, то есть это то, к чему чувствуется напряжение.

КАК ЗАКРЫВАТЬ ЭТУ ТЕХНИКУ

Попросите ребенка взять эти игрушки и проиграть «один день из жизни моей семьи». В этой игре ребенок изображает весь свой идеальный день. Например, пришло утро, и все проснулись. Мама приходит и говорит: «Иди, чисти зубы, потом — завтракать». А где в это время бабушка? Бабушка сидит у себя в комнате и никогда не выходит. Соседские дети снова ссорятся — если они часто ссорятся, ребенок обязательно включит это. Как ссорятся родители, тоже могут показать. Попросите ребенка смоделировать сказочную историю из жизни всех этих героев, понимая, таким образом, что это обычный день, вчерашний день из жизни этой семьи. И это, конечно же, чудесная диагностика.

ФОТОТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

В контексте фототерапии рекомендую вам книгу А.И. Копытина, которая называется «Практикум по фототерапии».

Фототерапия — это направление, в котором работа чаще всего идет с глубинным уровнем восприятия себя. У каждого из нас есть понятие самооценки — это то, что мы думаем о себе, когда есть другие люди вокруг нас, и самоценности — то, что мы думаем о себе, когда рядом нет никого. Фототерапия является тем способом, который помогает нам работать с темой самоценности. Она очень хороша для работы с замкнутыми аутичными детьми, а также с гиперактивными детьми, которых нужно научить фокусу внутренней концентрации.

Для занятий фототерапией совсем не обязательны профессиональные фотоаппараты, достаточно любого телефона, который делает фотографию.

Техника «Я глазами моих родителей»

Цель: помочь ребенку понять, что на самом деле определяет его самооценку и самоценность, развитие эмоционального интеллекта, возможность заметить сходства и различия в восприятии себя разными людьми.

Возраст: 12+

Продолжительность: 40–60 минут

Инструменты: фотоаппарат или телефон с фотокамерой.

Ход работы: ребенку предлагается сделать два фотосета: «С чем я себя ассоциирую» и «Я глазами человека, с которым хочу улучшить отношения» (например, «Я глазами мамы»). На каждый фотосет отводится по 10-15 минут, чтобы ребенок успел сделать по 5 фотографий.

Для фото подойдут любые вещи или элементы интерьера, которые у клиента ассоциируются с ответами на заданные темы (это точно я: эта бутылка такая же светлая и прозрачная, как моя искренность, эта нить для зубов такая же тонкая, как мои нервы, когда я начинаю злиться). Обратите внимание ребенка, что эта техника позволяет проработать отношения в том числе с уже умершими людьми. Здесь не нужно уходить в слишком глубокий анализ, просто нужно вспомнить, на что обращал внимание человек, от имени которого делается фотосет.

Вопросы для анализа:

- 1.** Какие качества вы отразили на первых пяти фотографиях?
- 2.** Какие качества вы сфотографировали в контексте взгляда со стороны и мнения ваших родителей?
- 3.** Что на самом деле определяет вашу самооценку и самооценку?

Еще раз посмотрите на фото: есть ли в них сходства и различия? Как те качества, которые ребенок выделил во втором фотосете, влияют на его жизнь сейчас. Ваша задача помочь ребенку понять: идентичны эти 10 фотографий или нет, и то, как он сейчас живет (его уровень счастья, ненависти, гнева, тревоги, что на них влияет) — это то, как его воспитала мама или то, как он сам себя воспринимает. Поразмышляйте, как задать хороший ресурсный вопрос, чтобы после работы с вами человек сохранил состояние исследователя.

Спросите у ребенка, что он понял про себя, сделав эти десять фотографий, о чем задумался, какие мысли, эмоции,

состояния поднялись, о чем эта работа предложила ему поразмышлять?

Следующий этап: поиск того, что не устраивает, и формулировка результата, к которому хочется прийти. После этого можно выстраивать путь терапевтической работы.

Выводы: мы все прекрасно знаем, что мнение наших родителей влияет на нас. Но вы не представляете, насколько те родительские качества, которые сфотографировал ребенок, влияют на него сейчас. Особенно в тех сферах жизни, где есть сложности.

ВОЗМОЖНОСТИ ФОТОТЕРАПИИ:

Изучение чувств. Выйдите с детьми на улицу и предложите им сфотографировать, например, все радостное. Потом сядьте и все вместе просмотрите работы, обсудите, почему то или иное изображение на фото ассоциировалось у его автора с радостью. Точно так же вы работаете в контексте моральных категорий, когда изучаете щедрость, доброту, заботу, сострадание. Однажды я задала шестиклассникам тему «Предательство». Задумайтесь, дети шестого класса ходят по школьному двору и фотографируют все, что связано с предательством. Когда мальчик сфотографировал раздавленного жука, это тронуло всех.

К следующему уроку можно сделать коллаж из фотографий, просмотреть их еще раз.

Можно, конечно же, сделать проще и выводить на слайдах лица людей, испытывающих те или иные эмоции. Но это простой и не всегда лучший путь.

Дальше вы предлагаете ребятам самим создать метафоры, которые ассоциируются у них с состоянием, вызываемым этими чувствами.

Отражение чувств. Предложите детям составить коллаж, который называется «мои отношения с моей лучшей подругой» или «мои отношения с моим лучшим другом», «мое отношение к школе». Дети делают фотографии, потом садятся в пары или в группы и обсуждают свои работы. Такую работу можно давать начиная с 4-го класса, но важно учитывать степень подготовки детей к такого рода занятиям. Если уроки с психологом у них были с первого класса, то к четвертому они уже будут достаточно натренированы и готовы к работе с отражением чувств. Вы можете предлагать ребятам вопросы для обсуждения. Да, эмоции будут самые разные, где-то смех, где-то грусть, но в целом у вас может получиться хорошая групповая тренинговая работа.

Планирование будущего. Сюда вы закладываете все, что называется коллажированием. Самый важный смысл коллажирования — это способность видения желаемого результата.

Можно ли использовать журналы? Журналы использовать можно, но при одном «но»: вы тщательно и предварительно проверяете журнал на надписи и на картинки. Потому что если вы пропустите хотя бы одно слово «секс» в журнале, поверьте, дети его не пропустят никогда. Если вы пропустите хоть одну неприличную картинку, дети не пропустят ее никогда, у них глаз это сразу заметит. Для коллажирования нужно подбирать либо специальную литературу, либо внимательно просматривать то, что у вас есть.

Укрепление самооценки смены имиджа. Татьяна Зинкевич-Евстигнеева, которая занимается песочной терапией и сказкотерапией, занимается еще таким направлением как имидж-терапия. Смысл ее заключается в том, что, например, ребенку, который боится публичных выступлений, предлагают разного рода имиджевые фотосессии, где он стоит как телеведущий или выступает перед большой аудиторией за кафедрой. То есть, ему с помощью профессиональных фо-

тографов создают такое пространство, которое имеет отношение к публичным выступлениям. Получаются шикарные фотографии, где ребенок принимает свой внешний образ «публично выступающего» — это очень красиво. Для демонстративных личностей, у которых есть страх публичных выступлений это прекрасный подход.

Все описанное — это то, что в Украине называется «терапия фотографией». У нас есть прекрасный мастер, которого зовут Тарас Гегельский. Он практикует направление, которое называется «психологический портрет». Посмотрите его фотографии, они удивительные. Это тот человек, который видит душу изнутри. Посмотрите на фотографии и испытайте эстетическое наслаждение от того, что он создает своим сердцем. Я не верю, что это работа чудо-фотоаппарата, потому что машина не способна такое создавать. Я восхищаюсь тем, что он делает, рекомендую вам посмотреть его работы.

ТКАНЕВАЯ ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

Когда я создавала направление тканевой терапии, я понимала, что такого направления, в принципе, нет. Книга, которую мы создали, является одной из первых ласточек в контексте понимания, что такое тканевая терапия. Смысл тканевой терапии заключается в том, что когда человек берет в руки ткань, происходит очень мощный перенос с 3D в форму, в цвет, в гибкость, в способность передвигаться в пространстве. Человек действительно осознает некоторые важные моменты. Чтобы познакомиться с теорией тканевой терапии, конечно, могу вам порекомендовать приобрести книгу «Тканевая

терапия в работе с разными категориями населения», но для начала посмотрите на YouTube-канале мастер-класс, где была презентация этой книги, там я даю много материалов.

Смысл тканевой терапии — помочь человеку допрожить зажатое чувство, которое удерживалось в силу разных причин, долгое время находилось в его теле и в душевном пространстве, в его эмоциональном мире.

Практика работы с подростками

Это практика в контексте детского арт-коучинга совмещенного с тканевой терапией.

Цель: развитие эмоционального интеллекта, понимание реальных и идеальных взаимоотношений ребенка и родителей, планирование простых шагов для улучшения взаимоотношений.

Возраст: 13+

Продолжительность: 30–40 минут.

Инструменты: лоскуты ткани разных цветов, размеров, фактуры и состава.

Ход работы:

1. Предложите ребенку выбрать ту ткань, которая у него ассоциируется с ним самим. Когда он выбрал ткань, спросите: «Что этой ткани хочется?». Пусть ребенок возьмет ткань в руки и попытается включить свои интуитивные ощущения: подбросит ткань, скрутит ее, сомнет. Вопрос, чего хочется ткани, на самом деле о том, чего хочется самому ребенку. Если бы его напрямую спросили, чего ему не хватает для счастья, он не ответил бы. Обычно человек во время тканевой терапии осознает, что ему хочется заботы, защиты, отдыха, любви, бережного касания. Какую-то простую базовую

потребность, которую легко осознать. Теперь пора разместить эту ткань на столе или на полу так, как ей бы хотелось.

2. Попросите ребенка выбрать ткань, похожую на его маму. Пусть он отобразит этой тканью на столе, как его мама взаимодействует с ним, из какого состояния его мама с ним общается. Очень важно быть искренним и честным с самим собой, действительно передать то состояние, в котором как кажется ребенку, его мама пребывает, когда общается с ним.
3. Теперь пора выбрать ткань, похожую на папу ребенка. Манипуляции те же: ткань нужно положить так, чтобы она отображала состояние, из которого папа ребенка общается с ним.
4. Сфотографируйте то, что получилось.
5. Теперь пусть ребенок создаст идеальную картину, где он сам, мама и папа взаимодействуют наиболее приемлемым для него способом.

Вопросы для обсуждения:

1. Что появилось во второй картине, чего не было в первой?
2. Что это за чувство, ощущение, состояние?
3. Что изменилось в контексте твоего взаимоотношения с родителями (стал бережнее, ближе)?
4. Как можно прийти к этому состоянию?
5. Что можно сделать прямо сейчас? Позвонить, написать, быть более внимательным — что помогло бы тебе улучшить отношения с родителями?

Выводы: очень часто еще не перейдя из детской позиции во взрослую, подростки страдают и думают, что они ничего не способны сделать, они всю ответственность переклады-

вают на родителей. Эта практика помогает детям осознать, что в их власти также предпринимать какие-то действия, которые могли бы помочь выстроить отношения со взрослыми. Потому что только взрослый может выставить свои границы, ребенку это сложно сделать.

ПОНЯТИЕ ДЕТСКОЙ АГРЕССИВНОСТИ: ПРИЧИНЫ И РЕШЕНИЯ

Большой девиз этого раздела звучит так: «Смысл любого успешного воспитания заключается в том, что мы даем ребенку больше позитивного внимания, и меньше негативного внимания». С этого я вам рекомендую начинать каждую консультацию с родителями и педагогами. Любая успешная консультация начинается с того, что все взрослые должны понять: им нужно как можно больше дать ребенку позитивного внимания и как можно меньше — негативного. Иначе у ребенка сформируется идея, что только когда он делает что-то плохое, мама начинает проявлять все свои эмоции и чувства, а это — плохая идея.

Хочу привести вам пример позитивного внимания. Это о том, как не перехвалить, но получить результат. Когда моему сыну было пять с половиной лет, мы купили ему прописи. В силу своей постоянной занятости в то время, я не могла много с ним заниматься. Поэтому каждый раз я испытывала просто истерическую радость, когда он сам писал в прописях палочки, крючочки, выполнял какие-то задания. Он исписал половину всех прописей, которые мы ему купили, просто потому что мама истерично радовалась каждый раз, когда он приносил показать какую-то очередную палочку или крючочек.

У меня сохранилась эта реакция, когда он начал учить буквы и учился сам читать.

Я знаю много примеров, когда просто акцентируя сердечное внимание на больших успехах в воспитании, кардинальным образом снижается уровень негативных ситуаций. Запомните, что любая эмоция — это автомат. Он либо выполняет защитную функцию, и ребенок получает автоматом положительную эмоцию и чувствует себя в безопасности, либо этот автомат нацеливается на ребенка, и тогда он теряет базовое чувство безопасности.

Самая главная причина детской агрессии — это нарушенное чувство безопасности. С этого вы начнете свою речь, когда будете выступать на педсовете или будете разговаривать с родителями.

Любой класс, любую консультацию, которая связана с агрессией, я начинаю со слов о том, что агрессивному ребенку не может помочь взрослый, который сам не проработал свой гнев. Это — точка входа. Психологи торопятся искать причины детской агрессии, но это все бессмысленно, пока нет понимания, что такое на самом деле гнев. А пока его нет, вы ничем не можете помочь агрессивному ребенку. То есть, можно изображать из себя помощников, но длительный результат на осознанном уровне, на уровне понимания ребенка, не произойдет, потому что вы будете пребывать в таком же состоянии, как и дети.

ЧТО ТАКОЕ ГНЕВ?

Гнев — это наша способность испытывать очень глубокую негативную эмоцию, которая проявляется не только в крике, битье посуды или драках. Рабочими проявлениями гнева родителей и педагогов являются такие состояния как раздражительность, недовольство и претензии к кому-то или к чему-то.

Все люди испытывают эти три чувства, только просветленные их могут не испытывать. Все эти чувства для ребенка, чья агрессия летает высоко в облаках, являются как бы маячками на взлетной полосе. Взрослые притягивают этот самолет детской агрессии на аэродром их семейной системы. Он садится, и, конечно же, ребенок залезает в него, и начинает на нем летать.

Поводом для детской агрессии всегда является неспособность взрослого выражать свои эмоции, прежде всего, справляться со своим гневом. Когда у взрослого нет понимания того, что он делает, нужно работать над этим. Детально проработайте для себя эту тему, потому что вы должны понимать, что такое гнев, на самом деле.

МИФЫ ОБ АГРЕССИИ

Предлагаю вашему вниманию четыре базовых мифа, в которых живут педагоги, родители и некоторые специалисты относительно агрессии.

Первый миф заключается в том, что агрессия — это признак плохого воспитания. То есть, мама и папа ребенком не занимались и теперь этот ребенок агрессивен. Я думаю, что вы все знаете немало прекрасных, благополучных семей, в которых у детей случаются вспышки агрессии. Большая часть плохого воспитания, неправильного воспитания проявляется в огромном спектре нарушений детского поведения, и агрессия — это только один из них. Поэтому неверно утверждать, что главной причиной агрессии является плохое воспитание.

Второй миф заключается в том, что если потерпеть детскую агрессию, то она сама пройдет. То есть, если вы немножко подождете, если вы дадите ребенку возможность выплеснуть свои негативные эмоции, то спустя какое-то время он успокоится. Это тоже неправда.

Третий миф заключается в том, что агрессия — это исключительно защитная реакция ребенка, и защитная реакция в виде какой-то демонстративности. Так думают очень многие специалисты, особенно несведущие, педагоги, которые современных книг по психологии не читают. Так думает большая часть людей, которые имеют достаточно богатый опыт в психологии. Это люди с 20–30-летней практикой, которые, большей частью, основываются на знаниях, полученных во времена Советского Союза. А сейчас дети совсем другие. И детская агрессивность не всегда связана с импульсивностью, демонстративностью. Сейчас даже больше агрессивных детей — это дети замкнутые и тревожные, закрытые дети.

И **четвертый миф**, связанный с агрессией, о том, что на любую силу найдется другая сила. Любая агрессия должна быть подавлена и ребенок должен понять, что есть большая сила. Это никогда не работает.

С этих мифов я обычно начинаю родительское собрание и прошу поднять руку тех, кто услышал среди них свои методы. Рук, как правило, очень много. Дальше я рассказываю об одной из составных идей в педагогике, о ней написано у всех авторов, к которым я отношусь с огромным уважением, таких как Макаренко, Сухомлинский и т.д. Все они утверждают, что нельзя наказывать ребенка за каждую вспышку гнева поскольку срывы бывают даже у цивилизованных взрослых. Когда родители начинают наказывать ребенка за каждую вспышку гнева, они блокируют абсолютным образом право ребенка на проживание негативных чувств.

Главный вопрос в самом начале коррекции агрессивного поведения заключается в том, насколько ребенок способен осознавать и контролировать свои эмоциональные импульсы. То есть, насколько он способен осознавать, что сейчас вхо-

дит в гнев, и насколько он способен это контролировать. Это два момента, которые вы диагностируете и корректируете. Больше с агрессией вы никак не работаете, потому что смысла нет. Вам нужно, чтобы ребенок ее осознал и научился ею управлять.

Некоторые родители приводя ребенка к детскому психологу, искренне верят, что детский психолог избавит ребенка от гнева вообще — и это тоже миф. Нельзя избавлять ребенка от чувства гнева, нужно научить его этим чувством управлять и осознавать его. Эту идею вы четко должны встроить в голову родителям, потому что родители верят, что у психолога есть волшебная таблетка, приняв которую их ребенок станет священным ангелом. Из чертика превратится в удивительное существо. Если вы не проговорите это родителям, то очень велика вероятность, что у них останется это убеждение, и они будут продолжать наивно верить, что так и будет. Очень важно это проговаривать. Способность ребенка осознавать и справляться с гневом и агрессией напрямую, связано облекать свои чувства в слова — это одна из ключевых идей данного раздела. С этим можно работать в любом возрасте от пяти лет и до конца школы.

ГНЕВ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТСКАЯ АГРЕССИЯ

Рассмотрим позицию, которая называется «родительский гнев», и то, как она связана с детской агрессией. Гнев родителей очень часто имеет несколько неправильных векторов. Гнев родителей может восприниматься ребенком как что-то, что является абсолютно недопустимым и критичным. То есть, крайне часто на какой-то агрессивный проступок ребенка родители реагируют, как будто случилось самое страшное в мире, и нужно объяснить родителям, что существует шкала реакций гнева. Существует так называемая шкала наказания: когда ребенок разбил чашку — это один уровень наказания,

когда мучает котенка — это другой уровень наказания, а когда ребенок подставил ножку бабушке — это третий уровень наказания. С родителями нужно проговаривать от 1 до 10 все уровни до конца. В силу усталости по вечерам, или спешки по утрам родители идут в автоматическую реакцию. Они сразу выдают сильную негативную реакцию, погашая, таким образом, запал ребенка, и ребенок на какое-то время успокаивается. Но на самом деле он не успокаивается. Это все нужно объяснять, как и то, что уровень наказания может быть разным — словесным или эмоциональным. Берите разные виды наказания и обсуждайте разные проступки детей. Это очень важно, потому что родители, слушая, что дети могут вытворять, будут готовы к тому, что их чадо может сделать что-то подобное.

СЕМЬ БАЗОВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК АГРЕССИВНОГО РЕБЕНКА

Если у ребенка есть все семь характеристик, вы можете диагностировать у него агрессию:

1. Ребенок часто теряет контроль над собой.
2. Ребенок часто спорит и ругается. Под словом «часто» я подразумеваю практически каждый день.
3. Ребенок специально провоцирует окружающих, делает что-то, чтобы другим было плохо и больно, часто исподтишка. Чтобы заметить этот критерий, нужно внимательно и долго наблюдать за поведением ребенка.
4. Ребенок завидует и мстит.
5. Ребенок часто ломает игрушки и дерется. Если ребенок начал ломать игрушки, то физическая агрессия не за горами.

6. Ребенок дразнит или обижает животных. Очень тонкий критерий. И это тоже можно наблюдать. Просто отведите ребенка в зоопарк и посмотрите, как он там себя ведет. Или как он ведет себя с дворовыми котами или с самыми обыкновенными маленькими хомячками.
7. Ребенок чаще общается с маленькими и физически более слабыми детьми. Это часто является одним из ликов зарождения в ребенке агрессивного поведения.

Все эти характеристики вами вычлняются из разговора с родителями, педагогами и самим ребенком. Для этого супер-тесты делать не обязательно. Агрессивность как черту характера вы начинаете тестировать с подросткового возраста. Но, честно говоря, для меня эта возрастная отметка удивительна: обычно достаточно поговорить с тремя-четырьмя людьми, которые воспитывают этого ребенка, и с самим ребенком, и станет понятно, есть у ребенка агрессия или нет. Посмотрите, как он играет в песочнице, каким он тоном говорит с игрушками. Попросите его сыграть ссору — если игрушки ребенка ссорятся так, что дом содрогается, то, конечно, можно предположить, что надо покопать в сторону агрессии. Агрессия — это фактор, который очень заметен, и не надо тратить сессию чтобы определить, есть у ребенка агрессия или нет. Поговорите с ребенком и взрослыми, и вам все станет понятно, этих критериев вполне достаточно.

Завершая идею о гневе родителей и детской агрессии, рекомендую вам составить план-конспект и рассказать родителям о тех минусах, которые вызывает гнев в нашей жизни. Возьмите те идеи, которые, как вам покажется, встроятся в вашу жизнь легко и свободно. Если родители не знают о гневе, они считают, что гневаться — это нормально. Они считают, что это

естественный момент человеческого поведения. Когда родители понимают, что их гнев сжигает огромные тонны добрых секунд и километры их нервов, в следующий раз, когда у них возникнет возможность погневаться и выразить свою агрессию, они задумаются. Очень важным моментом является ликбез самих родителей в контексте гнева, потому что большая часть взрослых считают, что злиться это нормально.

ВИДЫ АГРЕССИИ, КОТОРЫЕ ЧАЩЕ ВСЕГО ПРОЯВЛЯЮТСЯ У ДЕТЕЙ:

Физическая агрессия: бьет, толкается, дерется.

Вербальная агрессия: говорит злые слова, говорит жестко.

Раздражение: проходит под девизом «меня все достало, я не могу больше». Детское раздражение — это тоже один из видов детской агрессии.

Сплетни: достаточно мощный инструмент детской агрессии. Например, когда девочки-первоклассницы подслушав разговоры взрослых, начинают шушукаться о других детях в своем классе. Начинают, например, обсуждать одежду или еще что-либо, марку мобильного телефона.

Унижение: словесное унижение, издевки. Между делом сказать полному однокласснику: «Привет, толстяк» и не реагировать на замечания взрослых, что так нельзя.

Злые шутки: лидер детской агрессии у 5–6 классов. .

Оскорбление: грубая речь.

Негативизм и очень жесткое отрицание всего: это очень мощный вид агрессии, который распространен у детей в подростковом возрасте.

ПЯТЬ БАЗОВЫХ ПРИЧИН ДЕТСКОЙ АГРЕССИИ:

1. Запрет на проявление чувств — это самая первая и явная причина агрессии. Пример: во дворе школы гуляют дети 7–8 лет, выходит учительница и хорошо поставленным учительским тоном кричит: «Вы чего бегаєте? Быстро встали в пары! На минуту вас нельзя оставить! Что вы бегаєте как ненормальные?» Из этого становится понятно, что для детей в первом классе бегать — ненормально. Запрет на проявление чувств как таковых — это первая причина агрессии. Взрослому ведь удобно, чтобы ребенок сидел тихо и не мешал.
2. Запрет на искренность. Взрослые позволяют себе обижаться, грустить, не хотеть что-либо делать, но ребенку все это запрещается. Пример: у ребенка есть две конфеты, которые он хочет съесть сам. Тут пришел его друг Федя, но делиться с Федей не хочется. Тогда мама ребенка начинает изображать перед мамой Федеи «добрую» маму: начинает уговаривать своего сына, чтобы он отдал Феде конфету, которую отдавать совсем не хочется. В этот момент мама заставляет ребенка стереть свое чувство и превратиться «подлизу», который должен отдать свою конфету вопреки своему нежеланию.
3. Незащищенность, обида, тревога, одиночество являются причинами агрессии в 80% случаев. Как только ребенок теряет чувство безопасности, как только у ребенка появляется обида и тревога или состояние одиночества, страх, ребенок начинает испытывать тенденцию к проявлению разных видов агрессии. Когда вы будете разговаривать с родителями, я прошу вас сфокусировать свое внимание на этом. Тогда они начнут понимать, что происходит с их ребенком.

4. Низкая самооценка, страх себя и страх других. Ребенок один раз крикнул и сам испугался, потому что он крикнул впервые в жизни и, испугавшись, подумал, что когда он начнет выражать свой гнев, то будет плохо и ему, и другим. Взрослые эту реакцию страха в нем закрепили. Теперь для ребенка выражать свой гнев значит быть плохим. Поэтому он начинает подавлять свой гнев, а тот все равно вырывается, и происходит внутренний конфликт.
5. Разрушающим поведением я отталкиваю от себя других, чтобы мне стало еще больнее. Идея заключается в том, что агрессия появляется, когда внутри слишком много боли. Мне лично эта идея очень откликается потому что я верю, что счастливые люди не будут делать плохо другим. Когда человек проявляет агрессию, он как бы становится плохим и отталкивает всех, показывая «не подходите ко мне». «Лучшая защита — это нападение» как раз про эту ситуацию.

ПЯТЬ ВАРИАНТОВ РАБОТЫ С АГРЕССИЕЙ:

1. Дать ребенку идею, понимание и способы приемлемого выражения гнева. Вам нужно, чтобы ребенок поверил на 100%, что выражать гнев надо. После этого вы его учите, как это делать.
2. Спорт. Всегда и очень хорошо помогает, причем это может быть классический набор упражнений, который родители могут выполнять вместе с ребенком. Вы можете посоветовать родителям обратиться к фитнес-тренеру, чтобы тот составил зарядку для всей семьи. Любое общее занятие сближает семью, а зарядка будет еще и всем полезна.

3. Рассказать ребенку, как работает гнев. Нужно рассказать о том, что выделяется адреналин, и когда он выделяется, мозг выключается, и человек становится похож на животное и теряет способность управлять собой. Что в состоянии гнева человек принимает неправильное решение. Что огромное количество бед на земле происходит от гнева, и если вы думаете, что ребенок вас не поймет, то вы ошибаетесь, он очень хорошо все поймет. Рассказывать детям о гневе можно с помощью ассоциаций. Что происходит, когда гневается земля? Извергаются вулканы, обрушиваются цунами, происходят огромные разрушения. После этого можно показать, что произошло после того как подрались мальчики в первом классе: карандаши сломаны, игрушки порваны, у обоих синяки под глазами. После этого можно спросить детей: «Можем ли мы сказать, что когда мы все гневаемся, то это всегда разрушение?» Говорите с детьми, в первом классе они уже способны понять, что это так. Не думайте, что они нас не понимают.
4. Очень хорошим инструментом в работе с детским гневом, который я рекомендую родителям, является обсуждение эмоций в конце дня. Если вы замечаете, что у вашего ребенка проблемы с эмоциональной сферой, крайне важно, вечером перед сном размышлять с ребенком на тему: «Что ты чувствовал? Какие события у тебя вызвали эти чувства, эти эмоции, как ты отреагировал, где тебе удалось справиться со своими эмоциями, а где нет». Вы не просто обсуждаете школу, что ему понравилось, а что нет, что он ел в течение дня — вы говорите о том, какие свои эмоции ребенок заметил. Это вам очень поможет.

Приведу пример. Мы с пятилетним сыном несколько раз рассматривали карточки с эмоциями. Он выучил все карточки, на которых было 15 эмоций. Потом он

любил уже сам их доставать и рассказывать по ним истории. Так я понимала, что он запомнил все эмоции. В пять лет знать 15 эмоций — это очень много. Очень важно, чтобы ребенок встраивал понимание эмоций, разницу эмоций, чтобы у него была эмоциональная шкала. Эмоциональная шкала — это способность испытывать эмоции разного спектра, управлять ими, видеть их, отличать их от эмоций других людей и понимать их. Обо всем мы разговариваем с ребенком.

5. Высказывание чувств через лепку и рисование. Один из самых результативных методов в работе с детским гневом.

То, что вы видите как детскую агрессию, на самом деле не то чувство, которое мучает ребенка. Видимая агрессия — это только обертка. Она никак не связана с тем чувством, которое на самом деле угнетает ребенка. Грубо говоря, вы видите только вершину айсберга, но боль, одиночество, страх, незащищенность, тревога пока что не видны. Поэтому, когда вы видите детскую агрессию, смещайте фокус — ищите боль. Найдя ее, помогая ребенку удовлетворить ту потребность, которую он хочет удовлетворить приемлемыми способами и методами, вы бережете свои нервы, экономите деньги родителей, помогаете ребенку восстановиться как можно быстрее.

Когда вы будете работать с агрессивными детьми, очень важно как можно чаще говорить детям о том, что вы понимаете их гнев. Вот одна из возможных фраз: «Я понимаю тебя, понимаю, что ты сейчас гневаешься, я понимаю, что ты сейчас сжал кулаки, я понимаю, что ты очень раздражен, тебе сейчас очень неприятно».

Как можно больше акцента на том состоянии, которое испытывает ребенок. Это тоже способ актуализации этого состояния, его снижение. Вы должны понять, что нельзя работать

с ребенком, который находится в состоянии гнева, потому что тогда вы строите дом на шатком фундаменте. Сначала должно быть осознание того, что происходит, и, после того как ребенок включился, проделывайте любую терапию. Нет никакого смысла работать с ребенком, когда он находится не в рабочем состоянии.

Серия упражнений «Брюс Всемогущий»

Цель: снять напряжение, эмоциональное и физическое, почувствовать свое тело, снизить уровень раздражения.

Возраст: 6+

Продолжительность: 10–15 минут

Инструменты: мячики-попрыгунчики разных цветов, фактуры, прозрачности.

Ход работы: предложите ребенку вспомнить о неприятной ситуации, которая произошла недавно, и после — выбрать мячик, похожий на нее. Попросите ребенка оценить уровень раздражения от этой ситуации по 10-бальной шкале, где 0 — олимпийское спокойствие, а 10 — гнев закипает при одном только воспоминании о случившемся. Далее на выбор проделайте с ребенком упражнения:

- 1.** 10 раз подбросить мячик каким-нибудь оригинальным способом: плечом, коленом, носом, тыльной стороной ладони. Ловить можно рукой.
- 2.** Мячик на блюдечке: нужно соединить ладони и покачать мячик по ладоням-блюдечку. Здесь важно держать ладони ровно и стараться, чтобы мячик катался по кругу, не падая на пол.
- 3.** Путешествие мячика: нужно выпрямить руки, соединить кисти, положить мячик на руки, и сделать так, чтобы мячик укатился сначала к груди, потом опустился вниз. Мяч никуда не проваливается.

Теперь снова попросите ребенка оценить уровень напряжения от ситуации. Что изменилось?

Выводы: нестандартное напряжение частей тела очень часто связано с тем, что мы перенаправляем наше напряжение туда, где обычно оно не находится. Это вызывает очень мощный релаксационный эффект. Можно придумать сколько угодно упражнений, используя мячик-попрыгунчик.

Эти упражнения всегда ведут к снижению агрессивности, к разрядке. Но можно и просто играть в мяч или присвоить мячу какую-то травматическую тяжелую ситуацию и разрядить ее. Такие игры не забивают, а снижают уровень напряжения. Когда уровень напряжения снижен, мозг включается. Вы же знаете, что эмоции гораздо сильнее разума, и когда у ребенка есть что-то, что его тревожит, он не способен учиться, он не способен ничего воспринимать — напряжение слишком высоко и мозг отключен. Поэтому если есть проблема с учебной мотивацией, всегда ищите то, что у ребенка вызывает тревогу, что перетягивает на себя огромное количество энергии. Позитивные эмоции у детей включаются в любом случае. Когда у ребенка, который пришел с травматикой, через какое-то время взаимодействия с мячом начинает появляться улыбка, мы говорим, что происходит определенный этап разрядки. Можно рекомендовать эти упражнения учителям как физкульт-минутки: когда у детей появляется напряжение во время урока, это прекрасный способ его сбросить. Эти упражнения можно делать на любом этапе работы с ребенком.

ПРАКТИКИ «ГАЗЕТНЫХ АРМИЙ» В РАБОТЕ С АГРЕССИВНЫМИ ДЕТЬМИ

Для работы вам понадобятся старые газеты, чем больше, тем лучше. Рвете газеты вместе с ребенком, сминаете их в шарики-бомбочки разного размера, играете. Три идеи игры:

1. Бросание бомбочек за спину сидя на полу. Очень хорошо подходит детям, с которыми у вас еще нет большого контакта. Когда ребенок пришел в первый раз, когда ребенок закрыт, у него есть некая насто-роженность. Нужно сесть на пол, спина прямая, ноги выпрямлены, бросать бомбочки за спину. Как правило, разные эмоции будут бросаться с разной силой.
2. Небесные бомбочки. Бомбочку нужно подбросить так, чтобы она ударилась о потолок и упала обратно на колени ребенка.. При необходимости примите меры предосторожности.
3. Подбросить бомбочку и сделать 4 боксерских движе-ния, или чуть больше. Важно не просто махать руками, важно делать сильные удары. Когда я даю это упраж-нение, я рассказываю о том, что мы тренируем силу, чтобы быть здоровыми и чтобы быть спортивными. Развивайте ловкость. Если ребенку легко делать 3 уда-ра, давайте ему 4. Ребенок не должен работать в зоне своего комфорта. Он должен выходить за эту зону.

На основе этих игр есть огромное количество вариантов.

Эти упражнения можно давать на родительских собраниях, чтобы родители понимали и ощущали то же, что и их дети, чтобы было понимание, для чего все это затевается. В моем опыте в классах просто стояла корзина с бомбочками и дети при необходимости ими пользовались. Конечно, после игр все за собой убирали.

Важно, чтобы дети почувствовали, что от разных упражнений у них разные ощущения. Какие-то упражнения лучше делать стоя. После всех упражнений чаще всего появляется потреб-ность в отдыхе, хочется сесть и сидеть тихо. Уходит сильное мышечное напряжение, идет разгрузка, выплеск энергии.

Переход из «минуса» в «ноль», а потом переход в «плюс». При этом все происходит максимально экологично, через игру.

Практика «Огненный дракон»

Цель: снять мышечное напряжение, вернуть ребенку ощущение контроля над ситуацией.

Возраст: 6+

Продолжительность: 15–20 минут.

Инструменты: развороты газет или цветная бумага.

Ход работы: нужно взять разворот газеты и изорвать его на клочки по 3–4 см. Пусть ребенок вкладывает в это занятие весь негатив, который у него еще остался. Он измельчает бумагу и в этот момент переживает как будто от слова «пережевывать», делает что-то, что для него важно.

Положите все, что получилось на один краешек стола и предложите ребенку передувать всю эту кучу на другой край стола, таким образом, чтобы она сместилась хотя бы на 20 см. Но сместиться должна вся куча, то есть дуть нужно, чтобы куча двигалась равномерно.

Хорошо когда у вас есть несколько агрессивных детей, которых вы объединяете в группу и проводите групповое занятие. Такие упражнения могут также выполнять мама с ребенком.

Вариант работы: вам пригодятся бомбочки, которые вы делали для предыдущих практик. Предложите ребенку положить бомбочку на одну руку и передуть ее на другую.

Выводы: подключение дыхательных практик всегда ведет к снижению напряжения и мышечного, и эмоционального. Когда много дуешь, иногда начинается небольшое головокружение. Чувствуется усталость, начинается зевота, хочется отдохнуть.

ДЕТИ С КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

Одна из идей, которую очень важно рассказывать родителям, заключается в том, что когда ребенок попадает в компьютер, когда он попадает в него с рождения, то нет никакого смысла это запрещать. Безусловно, вы можете и должны говорить о неких ограничениях. Я рекомендую ограничивать взаимодействие ребенка-дошкольника с компьютером до получаса в день. Именно компьютера, речь не идет о мультфильмах. Если вы видите, что агрессивность ребенка растет, то снижайте количество времени, но тогда родители должны обеспечить ребенку место, где он будет выплескивать свой адреналин. Это могут быть спорт, тренировки разного рода, спортивные и творческие секции, игра с друзьями.

Компьютерная зависимость — большей частью проблема, которая возникает в семьях, где есть другие зависимости у родителей, например, зависимость от труда или от признания. Родительская зависимость всегда порождает детскую зависимость. Вам нужно понимать, что зависимость от похвалы может стать прекрасным поводом для того, чтобы у ребенка, например, завелась компьютерная зависимость или алкогольная. Мир, который создают зависимые родители — это мир, где всегда есть зависимые дети. Это то, с чего я начинаю разговор с родителями. Я рассказываю о том, что есть зависимость от гнева, когда родителям надо все время ссориться. Есть зависимость от негативных эмоций, от сплетен, от пустых разговоров и от разных других вещей. Когда родители начинают узнавать у себя эти зависимости, то работать с ними намного легче, и слышать они начинают быстрее.

Я не буду описывать, как определить, что у ребенка есть компьютерная зависимость. Вы должны понимать, что он рассеян,

рассредоточен. Длительная работа за компьютером, в частности, если это игра, разрушает сосредоточенность, любые функции внимания, концентрацию в том числе. Также, мы можем говорить, что компьютерная зависимость часто стимулирует как вербальную так и невербальную агрессию у ребенка. Большею частью ребята играют в компьютерные игры. Что делать с этим? Следить, диагностировать — это не сложно, причины этого понятны. Я работала в школе, в то время, когда компьютерная зависимость была уже большой проблемой. Тогда только начала появляться возможность приобрести компьютер домой, и сначала папы сели дружно играть в игры, а глядя на них и их дети стали увлекаться играми тоже.

Назову две стратегии, которые работают всегда и лучше всего, если только речь не идет о центре реабилитации людей с игровой зависимостью, то есть, когда уровень зависимости уже достиг предела. Первая идея — это всегда трудотерапия. Золотые слова Сухомлинского «Ни что так не лечит душу ребенка, как трудотерапия». Приведу пример, как мама второклассника, который мог по 4–5 часов безотрывно сидеть в играх, и у которого зависимость уже стала телесной и эмоциональной, помогала ему оторваться от компьютера. Мама начала действовать очень аккуратными шагами: то она случайно рассыпала гречку по всей кухне, то ей надо шкаф подвинуть, то стулья перенести. То она вдруг принимала решение убрать мусор вокруг своего дома, и они ходили вместе с ребенком его собирали. Каждый день у мамы возникали какие-то задачи, связанные с длительной физической деятельностью. То есть, когда вы осознанно начинаете заполнять временное пространство ребенка трудом, в идеале общественно полезным трудом, ребенок выходит из зависимости.

Обратите ваше внимание, насколько трудотерапия присутствует в ваших занятиях с детьми. Например, когда я работала в школе, я специально получала разрешение родителей на то, чтобы вместе с детьми убирать мусор и мыть окна. И даже

если ваши дети учатся в частной школе, это не мешает вам посвятить эти действия идее очищения мира в глобальном смысле. Важно предупреждать родителей о подобных мероприятиях, чтобы не было непонимания. Директор школы тоже, глядя на детей учащихся в частной школе и моющих окна, не понимал, что происходит, но когда взрослым рассказываешь об идее, они по-другому к этому относятся.

Я столкнулась с тем, что огромное количество детей не приучены к труду. И для них труд не является ценностью. А как тогда дети могут ценить деньги или труд родителей, если труд для них не является ценностью? Частая причина конфликтов в подростковом возрасте заключается в том, что дети неблагодарны. Трудотерапия — это дополнительная системная обязанность ребенка дома или просто спонтанная помощь маме. Первый путь, по которому я рекомендую идти, когда вы сталкиваетесь с любого рода зависимостью, а с компьютерной зависимостью особенно, — это трудотерапия.

Вторая идея — вы должны сразу же начать учить родителей культуре общения с гаджетами. Вы должны выработать правила. Например, в восемь часов вечера все гаджеты убираются в сейф или никто не сидит в фейсбуке, не сидит перед компьютером, а все идут вечером на прогулку. То есть, если мама с папой видят, что у ребенка зависимость, то они должны задать себе вопрос, сколько из общего количества совместно проведенного времени ребенок видит их рядом с гаджетами. Очень часто это большое количество времени. Например, когда вы заходите в кафе, а мама с папой впадают в гаджет, ребенок сидит и думает: «Ага, это нормально!». Потом ребенок с этими наблюдениями вырастает, и для него вся жизнь в телефоне — это, в принципе, нормальная взрослая жизнь. Он и так маму с папой редко видит, но когда он их видит, то они все время в гаджетах. У ребенка складывается ощущение, что жить в Фейсбуке или еще где-то в сети — это нормально, и это есть жизнь взрослого человека. Если ребен-

нок оглядывается вокруг, он понимает, что и другие так живут, не только его родители. Дальше логическая цепочка выстраивается таким образом: мои родители нормальные, значит, я тоже должен стать таким же нормальным, то есть жить в гаджетах — и это большая проблема.

Хочу дать пять рекомендаций, которые дает Светлана Ройз в своих книгах. Светлана Ройз — прекрасный детский психолог, которая живет и работает в Киеве. Я рекомендую вам ее сайт, ее статьи, потому что все, что она предлагает в работе — это очень бережно и очень действенно.

Что важно знать о наказании, когда ребенок долго сидит в телефоне, и имеет уже первые лики компьютерной зависимости:

- 1.** Наказание не должно унижать ребенка. Здесь очень важно привести родителям пример, как тоном и словом возможно унижить ребенка, и как можно словом и тоном проявить уважение. Часто родители из-за своей хронической усталости не чувствуют разницу между уважением и унижением.
- 2.** Нельзя наказывать или ругать в присутствии других людей. Я различаю понятия: сделать замечание, ругать, наказывать. Делать замечание публично в корректной форме — это нормально, но ругать и наказывать недопустимо.
- 3.** Лучше наказывать лишая хорошего, а не делая плохое. Некоторые родители говорят: «Сейчас я тебя накажу и дам тебе по попе» — это не работает. Можно сказать, что вы вынуждены наказать ребенка и поэтому лишаете его возможности посмотреть какой-то мультфильм, например, или заняться тем, что он любит. Наказание должно быть лишением хорошего, а не угрозой чего-то плохого.

4. Наказание следует сразу за проступком. Это бич родителей, потому что они не наказывают сразу, проходит время, и ребенок потом не соединяет плохой поступок с наказанием. То есть, он думает, что мама просто нервная, устала и она, поэтому, сейчас на него накричала. Получается, что нет связки, она не закрепляется, поэтому важно, чтобы наказание следовало за проступком.
5. Ребенок должен понимать, за что его наказали. Когда я преподавала психологию у студентов психолого-педагогического факультета, которые обучались на учителей начальных классов, у меня с этим возникла большая проблема. Когда мы моделировали ролевые игры — как педагог должен объяснить ребенку, за что он наказан,— то на 80% текст студентов складывался из обвинений и осуждений. То есть они перечисляли все зло, которое сделал ребенок, и они реально верили в то, что это поможет ребенку что-то осознать.

На самом деле все не так. Вам нужно показать не то, какой плохой ребенок, а то, какие последствия получат другие люди и он сам в том числе, если такое повторится еще раз и это бы зашло чуть-чуть дальше. Мне нравится такая форма общения: «Вот смотри, ты сейчас разбил чашку, и благо, что мы это увидели, и что все это убрали, а если бы мы это не увидели, кто-то мог бы наступить и пораниться. Могли наступить, например, кот, мама или папа, младшая сестра. Более того осколки могли бы куда-то закатиться, если бы ты их сам не убрал, и кто-нибудь мог бы поскользнуться на них и повредить себе что-то». Я развиваю ребенку такую историю, он понимает, что это страшное дело, но думает: «Хорошо, что я не сильно навредил». Я люблю рисовать такую устрашающую перспективу, которая очень четко выстраивает у ребенка логику понимания, что было бы, если бы.

КАК РАЗВИВАТЬ ИСТОРИЮ С КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ?

Вы рассказываете ребенку, что первое, что произойдет с ним — он однозначно потеряет физическую подвижность. Он будет не так быстро бегать, не сможет играть в бадминтон и будет всегда сидеть на лавке. Всегда найдется кто-то, кто будет сильнее его в любой компьютерной игре. А что это значит? Это значит, что он всегда будет пытаться кому-то что-то доказать. Рано или поздно, друзья, которые у него есть, начнут переключаться на других ребят, потому что никто не хочет общаться с компьютером, все хотят общаться с другими детьми. После этого тело начнет болеть, потому что для тела ребенка ненормально, когда оно все время сидит. Тело ребенка должно двигаться. А иначе — это тело 80-летнего человека. Так зачем проживать еще 80 лет, давай мы сразу тебя посадим в кресло, дадим вставную челюсть, очки и все остальное. Я рисую картину жизни в том возрасте, когда человек в принципе только и может делать, что сидеть и упираться в клавиши ноутбука. И как-то ребенок запомнит этот момент. Не отказывайте своей фантазии ни в чем, когда хотите донести важное ребенку.

Бывает, что трудотерапия вызывает у ребенка протест. Как быть бережным в этой ситуации? Всегда нужно действовать вместе с родителями. Сначала родители должны осознать это и начать заниматься каким-то трудом вместе с ребенком. Потом родители могут сказать: «Сейчас ты это сделаешь сам, потому что у меня есть более сложные задачи, которые ты не сделаешь», и потихоньку передавать ребенку задачи, которые ему по силам.

Техника «Фольговый массаж»

Цель: снизить уровень агрессии, снять мышечное напряжение, улучшить контакт ребенка со своим телом.

Возраст: 6+

Продолжительность: 15–20 минут.

Инструменты: два отреза фольги длиной 20 см

Ход работы:

- 1.** Из одного кусочка фольги ребенок скатывает шарик диаметром 2–3 см. Важно, чтобы шарик получился круглым и мог кататься.
- 2.** Попросите ребенка дать вам руку, ладонь вверх. Расскажите, что шарик из фольги — это волшебный пылесос, которым вы сейчас будете собирать все негативные эмоции. Катайте шарик от центра ладони к каждому пальцу до самого его кончика. Важно, чтобы вся ладонь получила немножко колющий фольговый массаж.
- 3.** Повторите эти манипуляции с другой рукой. Если ребенок говорит, что ему щекотно, значит, вы все делаете верно.
- 4.** Перейдите на внешнюю сторону кисти и точно так же сделайте массаж для обеих рук ребенка.

Вариант работы: из второго кусочка фольги скатайте колбаску размером с указательный палец. Эту колбаску можно прокатывать от кисти и до локтя, а при необходимости — и выше. Этот вариант хорош, когда у ребенка слишком высокий уровень агрессии.

Выводы: после такой гимнастики хочется сесть удобно, и слушать, что говорит взрослый. Фольга создает удивительное состояние концентрации, схожее с перезагрузкой.

Вы сделали ребенку массаж рук, а ему кажется, что он хорошо отдохнул. Я рекомендую использовать этот метод учителям и родителям когда им, например, предстоит два часа приготовления уроков.

Можно давать эту технику для работы в паре: таким образом дети смогут наладить контакт друг с другом, понять, что значит проявить заботу о ближнем.

АГРЕССИВНЫЙ РЕБЕНОК И ГРУППА

Что делать, когда у вас в группе появился агрессивный ребенок? Тем более, когда он становится лидером. Есть некий план, который состоит из четырех способов реагирования на такого ребенка.

1. Начните с выведения ребенка из игры. Это очень важно. Нельзя ребенка, у которого появились проявления агрессии, оставлять в группе. Он должен осознать, что его оторвали от того объекта (в данном случае, группы), который дает ему разгуляться. Большая часть детей усиливают свои вспышки, когда вокруг есть публика, у них включается демонстративность.
2. Вы отделяете ребенка от остальных и, например, усаживаете его на лавочку. Вы наблюдаете за ним, иногда разговариваете, но недолго. Этот ребенок просто сидит на скамейке и приходит в чувство. Он не будет сопротивляться, если вы так сделаете с самого первого раза. Конечно, если он у вас два года стоит на ушах во время занятий, и тут вы решите что-то поменять, ребенок будет этому противиться. Но если вы изначально будете себя вести правильно, то такого не по-

вторится, и ребенок не будет сопротивляться. Вы ему объясните, что сейчас он сидит минуты две на своей штрафной скамейке.

3. Давайте ребенку четкие правила поведения. Их можно давать ребенку индивидуально на занятии с ним, а после — повторять их публично, чтобы ребенок понял, что все в курсе и не только он. Обычно таким детям одного раза не достаточно. Важно не выгонять его из класса, а просто посадить отдельно от всех. Вы создадите для него социальную дистанцию, чтобы ребенок потерял тот драйв, который может завести остальных.

Что такое четкие правила? Например, здесь никто никого не бьет. Если чувствуешь, что злишься, отойди в сторону или расскажи мне о своих чувствах. Все дети знают, что гнев у нас в классе не живет, если вдруг гнев заходит, то наша задача его быстро заметить и о нем рассказать, чтобы взрослый помог с ним справиться. А если ребенок справляется сам, то он молодец. У детей должно быть понимание, что делать, где и как.

4. Когда в группе появляется агрессивный ребенок, вы учите всю группу способам релаксации. Например, надувать и сдувать шарики. Есть тысячи упражнений, которые помогают детям выдыхать агрессию, которая у них есть. Выдыхание — это самый простой и быстрый способ привести ребенка в чувство. Фольговый массаж прекрасно работает, как только вы понимаете, что группа завелась. Есть такое наблюдение: как только в группе появляется агрессивный ребенок, у всех детей появляется желание что-то вытворить. И тут фольговый массаж — ваше спасение. Здесь подойдет любая техника, куда вы можете сбросить общую групповую агрессию, которая сейчас образовалась.

ПРАВИЛА ВЫРАЖЕНИЯ АГРЕССИИ

Первое правило называется «Щетка на доске»

В моем опыте был интересный случай. В классе на доске, где пишут дети, висела щетка. Я спросила у учителя, зачем она там висит. А она мне ответила, что они с детьми целый месяц изучали гнев и сказки про него. Оказалось, самый простой способ определить гнев и агрессию — это когда у человека чешутся руки, хочется что-то сделать. Поэтому они повесили щетку, чтобы, как только ребенок чувствует, что у него поднимается гнев, он мог подойти к доске и этой щеткой почесать руки. Все понимали, что у этого ребенка сейчас гнев, и никто над ним не смеялся, а ребенок признавал это чувство и его сливал. Для них это становится нормой, они учатся так замечать свой гнев.

Второе правило называется «Мешочек для крика»

Из плотной ткани шейте мешочек. Украсьте его чем-нибудь, предложите детям добавить свои элементы декора, которые у них могут быть связаны с гневом. Договоритесь, что в этом мешочке живет крик. Когда кому-то сильно надо поорать, он берет этот мешочек и орет в него. Плотность ткани позволяет глушить звук, таким образом посторонние никак не задеты чьим-то желанием прокричаться. Мешочек крика лучше комнаты тем, что мешочек этот потом можно превратить в платочек, во что-то социально уменьшаемое. Когда дети постоянно это делают, то доза эмоционального тона снижается, и крик уже получается не громким.

Для слаженной работы приглашайте родителей на педагогический консилиум и вместе решайте, что делает воспитатель, психолог, социальный работник, родители. Я всегда настаиваю на том, чтобы раз в месяц собирать мини-педсовет по ребенку, чтобы можно было обсудить результаты и выбрать

себе задачу на следующий месяц. Тогда понятно, какая часть прозябает, и мы понимаем, куда двигаемся дальше. Снова принимается программа и через месяц контрольная встреча. Я не знаю, что может сработать лучше.

Я не согласна с идеей, что психолог способен изменить все в ребенке. Ничего он не способен изменить. Базовая задача психолога — создать ценность развития не только у ребенка, но и у взрослых, которые его окружают. И вы должны этих взрослых вдохновлять.

РОДИТЕЛИ АГРЕССИВНОГО РЕБЕНКА

Есть хороший способ, с помощью которого родители выясняют, что нужно ребенку. Например, ребенок начинает отбирать у других детей игрушки — это знак, что он хочет владеть всеми игрушками в мире. Тогда очень хорошо работают практики по типу компенсаторной фантазии. Это когда родители садятся и начинают фантазировать: «Давай представим, что все игрушки мира вдруг тебе достались» Ребенок при этом усаживается в центре комнаты, а родители начинают буквально заваливать его всеми игрушками, которые у него есть, книжками, картинками. Понятно, что в какой-то момент ребенок не может сдвинуться с места, и все действие превращается в смех. Что произошло? Ситуация доведена до абсурда.

Предлагайте родителям пофантазировать с детьми: «А что бы было, если бы ты мог водить, и ты за рулем автомобиля? А что бы было, если бы ты получил все игрушки мира? А что бы было, если бы...?» Такая фантазия, которая потом переходит в арт через рисунок, например, является прекрасным способом разрядки. Родителей нужно этому способу учить, потому

что именно они являются первой преградой, когда у ребенка появляется сильное желание чего-то.

В контексте данной темы рекомендую вам книгу «Психокоррекционные сказки» Татьяны Зинкевич-Евстигнеевой. На мой взгляд, она подходит для работы по всем проблемам с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Лучше идей и подбора сказок я не встречала.

Родители часто спрашивают, как работать с агрессией. Вам нужно понимать, что разрушение чего бы то ни было — это утверждение той же самой агрессии, которую ребенок испытывает внутри. Даже когда он нарисовал агрессию и понимает, что это плохо — это все равно его родное, это он создал. Поэтому как арт-терапевт, я категорически против разрушения каких-либо работ. Я против сжигания и любого вида уничтожения. Я считаю это неправильным, потому что таким образом вы как будто сжигаете часть себя. Никто ведь не отрубает себе руку, если она вдруг заболела. Руку лечат. Это важный этический момент. Нельзя сжигать часть себя, даже если это плохая часть.

Мне рассказывали о ситуации, когда мальчик со страхами и агрессией у детского психолога нарисовал рисунок и на вопрос: «Что ты хочешь сделать со своим рисунком?» ответил: «Пописать на него». Они пошли в туалет и ребенок пописал на рисунок. Для меня лично это не очень хороший вариант, потому что это про унижение, про нехорошее взаимодействие с частью себя.

Что можно делать с рисунками этого гнева? Лучшее, что вы можете сделать, это нарисовать карандашами рисунок, и, потом, сверху покрыть его краской, нарисовав другой рисунок. Второй вариант — нарисовать карандашами, порвать рисунок на мелкие части и потом из этого порванного рисунка создать коллаж как мозаику. Разрушить и собрать — это хорошая идея. Сжечь, пописать, утопить — это плохая идея.

Бывает, что ребенок говорит ругательные слова, чаще в гневе. Расскажу, как мы с этим боролись в лагере «Артек». Я работала в отряде, где были дети с о. Чукотка 6–7 лет. На Чукотке есть свой язык и свои матерные слова. Уже на второй день мы поняли, как звучит их матерщина, и завели с напарниками такое правило, что когда кто-то из детей говорил такое нехорошее слово, мы их отправляли чистить зубы. Мой личный рекорд — когда девочка почистила зубы 12 раз. Я договаривалась с детьми, с родителями, что за каждое матерное слово они идут и чистят зубы. Во многих классах есть рукомойники, и можно зубы чистить там же, сразу. Это один из лучших способов, который мне очень помогал. Таким же способом мы справлялись с 16-летними юнцами, которые у нас были в одной из смен. Они любили щегольнуть крепким словом, и когда одному из них пришлось почистить зубы 5 раз за день, желание материться очень быстро прошло. Идея такая: когда мы говорим плохие слова, у нас во рту все портится, и зубы в том числе, и уже с тобой никто не может разговаривать, ты же все себе вымазал. Плохие слова — это грязь, запачкался — помойся»

ТЕСТОПЛАСТИКА И ГЛИНОТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С ДЕТСКОЙ АГРЕССИВНОСТЬЮ

Тестопластика и глинотерапия, вместе с изотерапией являются одними из самых эффективных и продуктивных способов работы с детской агрессией.

Техника «Лики гнева»

Цель: снизить уровень агрессии, позволить ребенку выпустить свои отрицательные эмоции, дать возможность познаться с ними.

Возраст: 6+

Продолжительность: 30–40 минут.

Инструменты: бумага А4, цветной пластилин (или соленое тесто, глина, воск).

Ход работы: попросите ребенка вспомнить ситуацию, в которой он испытывал гнев, агрессию, где был очень сильно раздражен. Как вариант, можно вспомнить три такие ситуации и найти, какие эмоции их объединяют. Вопрос «Что тебе неприятно?» понятен ребенку, с ним можно работать. Когда эмоции названы, можно переходить к лепке:

1. Попросите ребенка из трех кусочков пластилина слепить три образа эмоций, которые он назвал (образ гнева, образ обиды и т.д.).
2. Получившиеся работы нужно разместить на листе бумаги в одну линию с расстоянием примерно 10 см. Образы выстроились на парад.
3. Теперь предложите ребенку «отказаться» от каждого переживания. Например, отказ от гнева: ладошкой правой руки (левши — левой) нужно придавить образ гнева и почувствовать удовольствие от процесса. То же самое со всеми остальными. Должно получиться три размазанных блинчика.
4. Один из блинчиков делится пополам, по кусочку в каждую руку. Пусть ребенок одновременно разминает пластилин в обеих руках.
5. Снова предложите ребенку создать образы своего гнева или обиды, но так, как будто они совсем маленькие, только-только появились на свет. Полученные образы тоже размещаются на листе бумаги, желательно по центру.
6. Итак, пластилиновые фигурки размещены в центре. Предложите ребенку поставить руки по краям листа, так чтобы кисти стояли на ребре, как будто это два щита. Теперь нужно медленно сводить руки. В какой-то момент пластилиновые образы будут смяты и слеплены в один кусочек.

7. Из полученного кусочка ребенок лепит колбаску, сворачивает ее в кольцо и методом вытягивания превращает кольцо в заборчик. Таким образом, негативная эмоция (в нашем случае агрессия) трансформируется в то, что дает защиту и ощущение безопасности. Базовая проблема детской агрессии — это отсутствие безопасности, нарушение какой-то важной детской внутренней части.
8. Теперь предложите ребенку взять другой кусочек пластилина того цвета, который ему нравится, и слепить что-то, что он любит, что символически будет обозначать его (цветок, мячик, грибочек). Когда образ готов, попросите ребенка поместить его в середину кольца-заборчика. Возможно, ребенку захочется как-то видоизменить забор, чтоб его персонажу было там очень удобно и комфортно. Можно сказать: «Сделай так, чтобы тот, кто в середине, был абсолютно счастливым, чтобы ему было очень хорошо».

Выводы: лепка — это очень тонкая вещь, которая связана с измельчением чувств, для того чтобы они были прожиты и отпущены. Она позволяет ребенку, даже не включая высокую осознанность всего происходящего, отпустить это чувство бережно.

Очень важно превратить тяжелое чувство в то, что создает безопасность или причастно к этому. Важно, чтобы произошла эта трансформация и чтобы она сопровождалась созидательной музыкой или хорошими словами от вас. В тот момент, когда ребенок начинает перелепливать, в этот момент трансформации, вы должны дать очень мощную эмоциональную поддержку: похвалу, хороший заряд доброй силы. Чтобы у ребенка якорь сработал: «когда я это делаю — это хорошо».

Проблема агрессии в том, что мы не можем ее контролировать, и в этом аспекте лучше всего работать с пластилином, но если нет пластилина, то можно использовать и кинетический песок, это тоже работает.

Техника «Пять пуговиц»

Цель: научить ребенка контролировать силу своих эмоций.

Возраст: 6+

Продолжительность: 10–15 минут.

Инструменты: 5 пуговиц разной формы и размеров.

Ход работы:

1. Нужно выложить пуговицы в ряд на небольшом расстоянии друг от друга.
2. Щелчком пальцев нужно запустить пуговицы на равное расстояние. Сперва кажется, что это просто, но на самом деле не всегда с первого раза удается правильно распределять силу удара.
3. Повторите упражнение, но предложите ребенку использовать все комбинации пальцев, не только указательный и большой. Попросите ребенка отследить, как по-разному работают его пальцы.

Идеальный вариант этой практики — когда ребенок делает упражнение одновременно двумя руками, и левой, и правой, но на правой руке работает, например, большой и указательный, а на левой — мизинец и большой палец. Это очень похоже на полушарное рисование песком. Пуговицы разные по размеру и разные по весу. И это, вообще, очень увлекательно, потому что, ребенок прилагает одинаковую силу, а вес другой и пуговица летит не так, как надо, и это надо учитывать.

Если вы работаете с группой, можно устроить пуговичные соревнования. Уверяю вас, такой уровень концентрации вы мало где увидите.

Выводы: играя с пуговицами ребенок учится контролировать силу эмоционального посыла, понимать, какой силы выброс энергии он может создать и к чему это может привести.

В книге я предлагаю вам основы техник, которые вы потом можете модифицировать многообразно. Я противник утверждений вроде: «Надо делать только так, потому что так принято». К вам может прийти ребенок, которому «так принято» не подходит. Я хочу, чтобы вы научились думать, научились генерировать разные способы и возможности. Когда вы ставите ребенку интересные развивающие цели, то всю свою дурь, агрессию он направляет туда, чтобы научиться управлять процессами. На мой взгляд, грамотно построенная и созданная психологом игра поможет ребенку не только научиться управлять своей агрессией, но и поможет в целом выстроить грамотно отношения между детьми и родителями.

ДЕТСКАЯ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ И ДЕТСКАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Гнев — это обязательная и самая большая эмоция любого тихони. Он есть в жизни любого скромного, застенчивого, особенно паталогически застенчивого и замкнутого ребенка. Две стороны одной медали — с одной стороны гнев выражается, когда он активно выходит в агрессию, обратная сторона заключается в замкнутости, когда ребенок интровертированно направляет все свои негативные чувства, в частности гнев, внутрь себя и гасит его. Когда мы слышим слова «застенчивый», «замкнутый», первое, что приходит в голову — не общительный. Важно понять эту цепочку, почему так происходит. Так происходит потому, что общение — это большие траты энергии ребенка и взрослого. Когда маленький человек тратит огромное количество сил для того, чтобы удерживать в себе накопившийся гнев из-за каких-то ситуаций, у него просто не хватает эмоционального заряда на любую внешнюю коммуникацию. Это психофизиологическая особенность того, что происходит с ребенком, ког-

да мы говорим, что он застенчивый, замкнутый. Замкнутые дети, стеснительные — это часто дети с более умеренными типами темперамента. Это дети флегматико-сангвинического типа, флегматического большей частью или флегматико-меланхолического типа. Крайне редко среди застенчивых детей встречается холерический склад темперамента, который оказывается доминирующим. Снаружи ребенок тихий и замкнутый, не общительный, но внутри — огромная бочка с порохом, на которой написано «гнев». Когда об этом говоришь родителям, они обычно бывают шокированы такой информацией. Они думают, что ребенок тихий, потому что он мямля, слабак, тюфяк, такой ребенок никакой. На самом деле все не так — в тихом омуте... поговорка как раз о такой ситуации.

Еще одна идея заключается в том, что замкнутые дети не кричат наружу, но они кричат вовнутрь. В их душевном пространстве постоянно происходят диалоги. Это дети с очень развитым интерферирующим, вовнутрь направленным диалогом. Это дети с очень высоким уровнем наблюдательности и осознанности. Они по своему морально-этическому коду более зрелые, чем те дети, которые склонны к агрессивным проявлениям, внешним выплескам своего гнева. У них наблюдается тенденция к внутренней аутентичности, интерферируванности. Она позволяет им иметь активный внутренний диалог.

Есть также мысль, что стремление замкнутого ребенка отгородиться от внешнего мира начинает создавать проблемы в его развитии и даже тормозит его. И, собственно в этом главная психолого-педагогическая проблема этого вопроса — желание ребенка отгородиться, потому что он не справляется с внутренним гневом. Когда он видит этот гнев снаружи, он думает: «Все, мне крышка!», и начинает отгораживаться от мира. Но в этот момент он отгораживается не только от небезопасного для себя гнева, агрессии, напряжения, он отго-

раживается от всех факторов способствующих его развитию. Он отгораживается от всех ресурсов, от всех педагогических воздействий на него, от поддержки, опоры родителей — то есть, от всего. Вот в этом главная проблема замкнутого ребенка — воспитательные меры до его душевного пространства и интеллекта не долетают. Проблема замкнутого ребенка не в том, что он не разговаривает, не в том, что у него мало друзей. Проблема в том, что мы не можем обеспечить безопасную среду для этого ребенка, максимально сбалансированную для его развития.

Замкнутость может быть и от повышенной чувствительности. Выделяют такой тип замкнутости и застенчивости, который связан с гиперчувствительностью нервной системы, когда ребенка очень сильно раздражают звуки среднего тона, яркий свет или еще что-то. Такие случаи встречаются крайне редко, но вы должны понимать, что и такое тоже бывает, и тогда можно говорить о сверхчувствительной нервной системе и психике. С этим ребенком будет совсем другая работа, отличная от работы с обычным застенчивым ребенком, у которого внутри огромное количество гнева. Гнев у него возникает от того, что он не понимает, что делать.

Застенчивый ребенок нуждается в своей скорлупе, и все наши попытки взять его штурмом: разговорить, растормошить — провоцируют еще больший уровень гнева в пространстве этого ребенка. Главная потребность застенчивого ребенка абсолютно идентична с потребностью агрессивного ребенка. Это потребность в безопасности. Необходимо понять, что доступ к застенчивому ребенку вы получите только создавая ему эту скорлупу, коконообразное безопасное доверительное пространство. Не все родители осознают это, часто их терпение лопается, они начинают давить на ребенка, манипулировать им. Взрослым как бы неудобно, что он такой молчун, неудобно, что он не играет с детьми. Родители думают, что у ребенка есть проблемы, а если есть пробле-

мы, значит, это они какие-то не такие. И они начинают своего застенчивого ребенка бросать в гущу событий по принципу «бросить за борт, чтоб научить плавать». Так делать нельзя, это очень небезопасный момент.

Достучаться до застенчивого ребенка легко и просто, при условии того, что вы создадите для него безопасное пространство. Инструменты, которые создают это безопасное пространство, мы рассмотрим ниже.

ПОНЯТИЕ ДЕТСКОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И ЗАСТЕНЧИВОСТИ

Под застенчивостью мы подразумеваем низкий уровень коммуникации, когда взрослый не способен визуальным, словесным, диагностическим путем определить, в каком состоянии находится ребенок сейчас. Это когда у вас нет полного доступа к эмоциональному пространству ребенка и контакта с ним. Такое ощущение, что между ребенком и вами все время какой-то барьер.

Такое ощущение, что ребенок не пускает вас, он просто не раскрывается. Некоторые дети, говоря о слове застенчивость отвечают: «Застенчивость — это когда ты держишься за стену». В этом что-то есть на самом деле, потому что это чувство безопасности, в этом есть своя детская логика. Застенчивость — это неспособность осознавать свои чувства и выражать их. Это искусственное сдерживание чувств внутри и страх того, что ты делаешь что-то нехорошо. И если первая песня, о которой всегда поет застенчивый ребенок — это гнев, то вторая — это всегда низкая самооценка. Это неверие в то, что он молодец, и что у него получится хорошо.

Приведу прекрасный пример, свидетелем которого я стала на уроках начальной школы. Есть такая опция в работе школьного психолога — посещение уроков, особенно когда учитель аттестуется или в классе есть какие-то проблемы. Был у нас мальчик, назовем его Вася Иванов, который очень безграмотно писал диктанты и при этом был очень застенчивым мальчиком. В один прекрасный день Вася написал диктант как всегда с миллионом ошибок. И что делает учительница? Она говорит: «Дорогой класс, я должна вам сказать, что во время написания диктанта, у нас что-то произошло, и это произошло с Васей. Мы сейчас не будем давать Васе слово, но я расскажу, что произошло. Потому что, Вася нам вряд ли расскажет о своем успехе. Представляете, этот диктант Вася написал не с 35 ошибками, как обычно, а всего лишь с 27. И это, Вася, безусловная победа, я тебя с этим поздравляю. Давайте все похлопаем!». И дальше учительница назвала еще несколько Вась, которым нужна была вот такая поддержка. Это то, что я называю созданием безопасной скорлупы для того, чтобы потом достучаться. Я не знаю, много ли вы слышали таких примеров поднятия самооценки ребенку, но в теме застенчивости и замкнутости очень часто лейтмотивом звучит убеждение детей: «Я ничего не могу». Пока они сами себя не убедят в том, что они могут, терапия будет очень сложно вам даваться.

Мы говорим о тревожности в двух понятиях. Первое — это тревожность как черта характера, когда человек тревожен всегда. Его родители тоже тревожны скорее всего, и все люди в его окружении тоже тревожны. Второе — это тревожность ситуативная, когда определенного рода ситуация вызывает у ребенка состояние тревоги, небезопасности. Застенчивость и тревожность объединяет одно — отсутствие чувства безопасности. В принципе, любые детские негативные эмоции — тревожность, агрессия, застенчивость — лечатся созданием чувства безопасности. Мы с вами знаем, что арт-терапия это

такое пространство, которое создает чувство безопасности внутри. Оно называется: «Я могу, я хороший». И вот к этому чувству мы с вами стремимся в каждой практике.

ПРИЗНАКИ ЗАСТЕНЧИВОГО РЕБЕНКА:

1. У ребенка мало или совсем нет друзей. Когда вы понимаем, что это так, то отмечаете, что у ребенка есть тенденция к застенчивости, и она может каким-то образом сказываться на его пространстве и мировоззрении.
2. В 90% ситуаций ребенок старается остаться в стороне. Принцип «моя хата с края». Ребенок отдаляется, дистанцируется в любой ситуации в семье, с друзьями, на уроке он играет человека-невидимку.
3. Полное отсутствие инициативы. Этот ребенок практически не использует фразу: «Я хочу». Он крайне редко, практически никогда не заявляет о каких-то своих важных потребностях.

ПРИЧИНЫ ЗАСТЕНЧИВОСТИ И ЗАМКНУТОСТИ:

Гиперопека

Гиперопека, где родители формируют у ребенка жесткий сценарий привязанности к себе. Частые фразы родителей: «А ты у меня спросил?», «А ты знаешь, как надо?», «Почему без разрешения?». Этот бесконечный контроль, который родители запаковывают в обертку под названием «любовь» и «забота», на самом деле формирует внутри ребенка чувство «я — ничто» и «я ничего не могу». На бессознательном уровне начинает проявляться гнев на такого рода поведение взрослых, ведь ограничиваются его базовые потребности, ограничива-

ются естественные потребности в духовном росте, на получение навыков, в каком-то его практическом опыте. Его от всего мира отгораживает гиперопека, и тогда вытесненное чувство гнева начинает восприниматься и проявляться у ребенка как то, что мы с вами называем застенчивостью и замкнутостью.

Авторитарный стиль воспитания с очень жесткой системой поощрения и наказания

Большая часть жизни ребенка воспринимается им как жизнь работа. В его понимании есть либо очень негативные эмоции, либо очень позитивные эмоции, а посередине — дырка, нет ничего. И конечно, в негативных эмоциях такой ребенок теряется и пугается. И делает все, чтобы ни в какие ситуации вообще не попадать и, ни в коем случае, не нарываться на какие-то неприятности. Соответственно, ребенок становится невидимым, и для ребенка это безопасно. А для авторитарных взрослых — это прекрасный способ таким ребенком управлять.

Искаженная психолого-педагогическая структура речи родителей

Речь родителей во многом определяется убеждением и теми словесными мыслеформами, которые мы перенимаем, и на которые опираемся во взрослой жизни как на некие архаические формы, как на священные слова. Есть научное исследование, в котором создана подборка слов, помогающая определить, есть ли у родителей сложности с их структурой речи. Что чаще всего говорят родители замкнутого и застенчивого ребенка? «Не шуми, не делай глупостей, помолчи, сиди тихо, не прыгай, не бегай, не приставай, лучше ничего не трогай». То есть, любое блокирование активности ребенка — это прямая дорога в комнату, которая называется «застенчивость и замкнутость», и это очень важно донести до родителей. Нельзя пресекать активность, можно ее перенаправлять и упорядочивать — это закон развития любого ребенка. И на

самом деле, это задача педагогики и психологии. Перенаправлять и упорядочивать. Если учитель это понимает, то он не орет: «Встаньте ровно, не двигайтесь, закройте рты!» Самое главное, что надо дать ребенку — это чувство безопасности.

Нужно донести педагогам и родителям застенчивых детей, что не надо заставляя застенчивого ребенка разговаривать, не надо ему давать главную роль в пьесе. Нельзя так делать. Для застенчивого ребенка это взрыв на ровном месте. На занятиях ребенку хорошо, а дома ему как обычно. Поэтому нужна структура, нужно объяснить родителям, как все это работает. Я не раз поднимала тему, что знать практику — мало, важно стать человеком, которого услышат родители, коллеги-педагоги. Нужно очень большую работу совершать каждый день и духовную, и практическую.

А если ребенок просто не может усидеть на месте, при этом хорошо соображает и запоминает, это нужно корректировать? Если никому не мешает его ерзанье, если ребенок не бубнит на весь класс, и выполняет все задания, не надо ему мешать ерзать — пройдет пубертат, и ребенок станет немножко спокойней. Есть дети, которые продолжают ерзать и превращаются в таких ерзающих взрослых. Ваша задача — создавать безопасное пространство для такого ребенка и для всех, кто находится рядом с ним.

ПОМОЩЬ ЗАСТЕНЧИВОМУ И ЗАМКНУТОМУ РЕБЕНКУ

Главный фокус помощи застенчивому и замкнутому ребенку в контексте всех практик, которые вы будете изучать дальше, связан с тем, чтобы дать ребенку понять, что он на что-то способен. Как арт-терапевты, вы делаете все, чтобы ребенок почувствовал: «Вау, у меня получилось!» Ради этой эмоции

и этой фразы все и делается. Вы работаете, чтобы ребенок на одну секунду поверил, что он что-то может. Когда на одном занятии вы что-то попробуете по две секунды, потом четыре секунды, потом будет одна минута, вы начнете видеть изменения. Когда вы дойдете до 24-х часов, ваш ребенок существенно изменит свое состояние. Эта идея застенчивости, привычка замкнутости начнет трансформироваться и превратится в нечто совсем другое.

ФОРМЫ ПОМОЩИ РЕБЕНКУ:

1. Наблюдение и присоединение.
2. Лепка и рисование.
3. Песочница.
4. Практики работы с неструктурированным материалом.
5. Создание и рассказывание историй.

Рассмотрим формы помощи застенчивому и замкнутому ребенку. Для застенчивых детей очень хорошо работает рисование. Есть разные формы рисования: рисование по образцу, спонтанное рисование, рисование музыки, своих воспоминаний, фантазии. Нужно объяснять родителям, как начинать рисовать с застенчивым ребенком. Многие из них этого не знают.

Когда родители начинают замечать, что у их детей появляется застенчивость, они не могут понять, что происходит и начинают активно вламываться в личные границы ребенка. На самом деле, этого делать нельзя. Если вы хотите сказать что-то, чтобы ребенок вас услышал сердцем, вам нужно найти к нему подход. Заходя в пространство ребенка нужно найти себе место и выбрать действие. Начните играть, рисовать, осматривайте ребенка, устанавливайте дистанционный контакт.

Нельзя резко нарушать границы детей, особенно застенчивых. В какой-то момент, когда вы начнете рядом играть или рисовать, застенчивый ребенок обратит на вас внимание. Он подвинет вам игрушку, он что-то у вас спросит, он как-то отреагирует. Этот контакт необязательно должен случиться в первый же день. Если вы постоянно будете подсаживаться в пространство игры ребенка, то рано или поздно он проявит активность. Очень важный момент, когда застенчивый ребенок проявит какой-то интерес к вашему присутствию. Это обычно происходит достаточно быстро. После этого вы немножко проводите с ним время, понимая, что нельзя перегружать разум — очень важно дозированное внимание. Иногда родители застенчивых детей, найдя время для занятий, запланировав себе целый час на своего ребенка, утомляют и перегружают его настолько, что он потом с ними два месяца не играет. Почему? Потому что они напали на него своей любовью внезапно и резко. Это не правильно и так делать не нужно. Одно из правил помощи застенчивому ребенку — это наблюдение и очень осторожное присоединение к нему.

Если ребенок застенчивый, то, скорее всего, он будет застенчивым со всеми. Есть такие детки, которые стесняются с определенными людьми, например, в семье, а с посторонними или в школе ведут себя более свободно. Скорее всего, так происходит, когда вы имеете дело с человеком, фрустрирующим ребенка, и тогда это тема страха, а не застенчивости. Застенчивость — это черта, которая проявляется в большей части ситуаций, происходящих с ребенком.

Средняя продолжительность работы с застенчивыми и скромными детьми — не менее полугода, поэтому не ждите чуда на пятом занятии, оно не произойдет.

Бывают ситуации, когда к арт-терапевту приводят застенчивых детей, которые все время сидят у мамы на коленях и прижимаются к ней. В таких случаях я бы предложила органи-

звать занятия совместно с мамой, а после этого немного отодвигать маму или давать параллельно задания. Например, мама играет в песочнице, а девочка рисует рисунок, и потом мы его помещаем в песочницу. Я бы стала увеличивать дистанцию постепенно, но работу начинала бы всегда вместе — родитель с ребенком и психолог. В какой-то момент мама сможет подождать в коридоре. Постепенное разделение будет наилучшим безопасным вариантом.

Хочу поднять тему, которая в арт-терапии существует очень давно — это тема дома, как одна из базовых форм в арт-терапии для формирования детской безопасности. Что важно понять касательно дома? Во-первых, дом — это базовая форма, которая вызывает чувство безопасности у каждого ребенка. Даже если дома происходили какие-то ужасные вещи. Мы так устроены, что тема укрытий, убежищ, контейнеров, всего, где можно схорониться, закутковаться, спрятаться, создать себе какую-то «халабуду» безопасности — это всегда для нас очень важный момент.

Вот несколько вариантов, как можно работать с темой дома с тревожными, застенчивыми и замкнутыми детьми.

Первый способ, самый очевидный — это рисование домов. Вы предлагаете детям нарисовать, например, дом для счастья, дом для тревоги. Можно нарисовать дом для своего страха, для своей обиды, дом для дерева. Ребенок фантазирует и у него очень хорошо получается. Можно нарисовать дом для муравья, дом для ракеты — для того, что действительно интересно ребенку. Дом для всего. Важно, чтобы объект, для которого вы рисуете дом, находил отклик в душевном пространстве ребенка.

Очень важно работы застенчивых детей выставлять на выставки вместе с работами других детей. Они должны видеть, что это очень красиво. И если даже кто-то прокомментирует как-то не очень хорошо рисунок ребенка — это значит гораз-

до меньше того факта, что рисунок заслужил право висеть на стене в холле школы.

Второй способ работы с темой дома — это лепка. Вместе с ребенком вы создаете огромное количество убежищ, контейнеров, коконов, яиц и т.д. Их можно конструировать из разного рода материала — из пластических материалов, теста, глины, пластилина в том числе.

Третий способ скорее подойдет для средней и старшей школы — фотографирование домов. Вы даете задание, и прямо во время урока ребенок выходит на улицу вместе с учителем и делает фотографии домов. Как вариант, вы можете приносить фотографии разных домов из разных стран. Дети придумывают истории о том, кто там живет, насколько дом ухожен, комфортен, уютен. Поднимайте разные вопросы на тему дома, желательно так, чтобы ребенок мог что-то добавить. Я знаю случай, когда психолог принесла фотографии домов, на которых дети могли дорисовать, то, что, как им кажется, сделало бы эти дома более уютными. Вот такая была прекрасная форма работы.

Музыкальная тема работы с домом

Цель: дать ребенку понимание, что существуют безопасные пространства, где ему будет место.

Возраст: 6+

Продолжительность: 20–30 минут.

Инструменты: музыкальные инструменты или что-то, чем можно издавать звуки (стучать ручкой, шуршать фольгой, шелестеть пакетиком и т.д.)

Ход работы:

- 1.** Попросите ребенка вспомнить дом, в котором он живет сейчас. В течение 10–15 секунд методом свободной

импровизации нужно сыграть мелодию этого дома.

Помочь в выполнении этого шага могут воспоминания о крыше дома, о дверях, о любимом месте в доме, где ребенок любит оставаться. Это будет мелодия его родительского дома.

2. Пора представить, что где-то на земле когда-нибудь в жизни ребенка обязательно появится дом, в котором безопасно на 100%. Это дом, в котором всегда хорошие отношения, где люди уважают друг друга. Это дом, в котором люди уважают личные границы каждого. Дом, в котором нет ссор, нет осуждения, гнева, насмешек и упреков, нет раздражения. Дом, в котором есть счастье и уважение. Как бы сейчас звучал в мелодии дом, в котором очень много безопасности? Предложите ребенку сыграть это.
3. Как вариант, детям можно предлагать такие задания: «Сыграй, когда ты с мамой; сыграй, когда ты с папой играешь; сыграй, что у вас дома; сыграй, как бы ты хотел, чтобы было у вас дома; сыграй, когда дома все очень хорошо, когда тебя любят, когда тебе безопасно». Предлагайте разные варианты.

Выводы: ребенку важно понимать, что в мире есть места, где ему будет безопасно. Это нужно, чтобы у него самого зародилась мечта построить настоящий дом, в котором безопасно. И, конечно же, этот дом в реальном мире построится только тогда, когда будет построен внутри дом безопасности. А внутри он построится с помощью таких чудесных практик, как музыкальная терапия.

Лепка и рисование

Цель: вернуть ребенку чувство безопасности и уверенности в себе. Дать ему ощущение контроля над собой и происходящим.

Возраст: 6+

Продолжительность: 20–30 минут.

Инструменты: цветной пластилин или самозатвердевающая глина, дощечка для работы или лист А4.

Ход работы: попросите ребенка вспомнить ситуации, когда он особенно переживает, стесняется, волнуется (ответ у доски, необходимость позвонить по телефону или что-то спросить у незнакомого человека, выступление на школьном концерте).

1. Предложите ребенку выбрать пластилин того цвета, который ассоциируется у него с безопасностью (если лепите из глины, после того, как она затвердеет, можно раскрасить ее в соответствующие цвета). Ваша задача — помочь ребенку вырасти духовно, а для этого нужно сделать внутреннюю уборку. Пластилин и весь пластический материал, как и песок, у человека ассоциируется с неким погружением в глубинные аспекты бессознательного.
2. Из пластилина нужно создать контейнер, убежище, укрытие. Оно будет небольшого размера, чтобы его было удобно носить с собой. Символически оно станет убежищем, в которое можно будет спрятаться и набраться сил, а потом вернуться, например, обратно на сцену. Когда я работаю с детьми, обычно использую полимерную или самозатвердевающую глину. Изделие из нее потом можно использовать как брелок.

Вопросы к технике:

1. Что ты создал и где ты чувствуешь застенчивость?
2. Как обычно реагирует твое тело, когда тыходишь в состояние застенчивости? (ты замолкаешь, руки начинают мешать, мысли путаются, например,— помогайте ребенку или коллеге понять, какие эмоции и какие телесные факторы в этой ситуации проявляются)

3. Что ты не можешь делать в этом состоянии?
4. Что ты чувствуешь, когда заходишь в свое убежище?
5. Что могло тебе напоминать о том, что оно у тебя есть (собственно говоря, ты можешь туда заходить или забегать на несколько секунд в любой момент)?
6. Что хорошего произойдет с тобой в жизни, если ты позволишь себе переступить через это чувство застенчивости?

Для педагогов добавить вопрос «Как бы это позитивно повлияло на мир, других людей, как бы это повысило вашу продуктивность, если бы у вас появилось больше смелости?»

Выводы: когда вы работаете с ребенком, основная задача, чтобы он создал свое убежище, описал его, напился его силой, поместил бы туда какую-то свою фигурку, личную вещь, которая будет метафорой его самого. Важно, чтобы он почувствовал там себя в безопасности, и поразмышлял о том, какие события, действия, например, подышать, посчитать до десяти, помогают ему собраться и успокоиться. С некоторыми очень застенчивыми детьми можно остановиться на втором этапе. Им для начала важно просто ощутить это чувство безопасности. С теми, кто уже готов двигаться дальше, вы продолжаете работу.

Песочница

Цель: предложить ребенку несколько вариантов поддержки в преодолении застенчивости, помочь ему понять, какой из видов для него наиболее приемлем.

Возраст: 6+

Продолжительность: 30–40 минут.

Инструменты: песочница, маленькие игрушки (от киндер-сюрпризов, лего, сувенирные игрушки).

Ход работы: работа предполагает три ситуации, в которых разные персонажи будут себя по-разному вести. Ваша задача отследить, где больше всего энергии, и далее развивать эту ситуацию на следующих встречах.

1. Ребенку нужно выбрать игрушку, которая будет похожа на его застенчивость, и расположить ее в песочнице.
2. Теперь предложите ребенку вспомнить какого-то значимого, важного для него человека, и выбрать игрушку, похожую на него. Ваша фраза: «Представь, что этот человек в момент твоего волнения или переживаний встал у тебя за спиной. Как бы ты себя чувствовал в этот момент?» Ребенку нужно поставить за спиной своей фигурки фигуру значимого человека. Как он ее поставит, спиной к спине или когда человек просто становится за чьей-то спиной? Если ребенок не привык к чувству защищенности, и если он получает хорошую дозу этого чувства на занятии, он понимает: это то, к чему нужно идти. В реальной жизни ребенок будет стараться всячески закрепить полученный навык. Таким образом вы инициируете у ребенка творчествозависимость. Он начинает что-то создавать, что-то изобретать.
3. Следующая идея: нужно вспомнить человека, который бы взял ребенка за руку и с которым ребенок пошел бы дальше смелее. Ребенок выбирает фигурку-ассоциацию, ставит рядом со своей фигуркой. После взаимодействия с фигурками нужно обязательно поблагодарить ее и вернуть на место в коробку.
4. Последняя работа в этой технике: нужно представить человека, который бы в ребенка верил, бы был его лучшим другом или человеком, с которым он стремился дружить. Фигурку этого человека нужно рас-

положить перед фигуркой ребенка как маяк. Он как бы говорит ребенку: «Иди ко мне, я тебя жду здесь, в моменте лучшей жизни».

5. Попросите ребенка описать свои ощущения в каждой из предложенных ситуаций. В чем была разница? Какая ситуация оказалась наиболее ресурсной? Так вы нащупаете стратегию, которую можно будет развивать в дальнейшем, которая наилучшим образом подойдет для этого конкретно взятого ребенка.

Вариант работы: форма работы в песочнице, которая называется «Создание песочных границ». Вы с ребенком создаете безопасное пространство для одного героя, а потом для другого и т.д. Это тоже очень хороший способ психотерапевтической работы с детьми, которые действительно нуждаются в ощущении базовой безопасности, ощущении смелости, потребности в созидании.

Выводы: ребенку важно дать понять, что помимо безопасного пространства рядом с ним могут быть люди, дающее такое же ощущение поддержки и безопасности. Очень важно давать мощные эмоциональные контакты ребенку, когда он только начинает что-то делать.

ПРАКТИКА С НЕСТРУКТУРИРОВАННЫМ МАТЕРИАЛОМ

Неструктурированный материал — это все сыпучее кроме манки и песка, т.е., крупы, макароны и т.д. С застенчивыми детьми можно выкладывать разного рода расписные тарелочки. Лучше брать плотный картон в форме круга, типа мандалы, и предлагать ребенку создавать там свои шедевры, делать узоры из риса, гречки, разноцветных круп. Это всегда очень красиво и дает очень мощный импульс высвободить накопившийся гнев. Неструктурированный материал, то есть рассыпающийся материал, как и песок, и манка очень хорошо расслабляет.

СОЗДАНИЕ И РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

Застенчивые дети очень хорошие слушатели. Очень хорошо играть в игру «переверни мою историю». Вы читаете историю, а ребенок берет какую-то ее часть и меняет, потом вы берете его историю и еще какую-то часть меняете. Таким образом вы делаете ум гибким. Здорово рассказывать истории по картинкам, по несвязанным картинкам, рассказывать истории с детьми по метафорическим картам.

Я рекомендую одну из лучших колод для работы с детьми — это колода с рисунками по мотивам наскальной живописи, которая называется «Петроглифы», ее используют для работы с детьми и со взрослыми с ЗПР. Это колода с мощнейшим потенциалом. Работать с ней можно с детьми от пяти лет и старше. Колода Евы Морозовской «Ежкины сказки» не менее прекрасна. Хорошо работает с детьми колода «Морена», там рисунки из жизни древнего племени. Коллеги также рекомендуют колоды «Персона» и «Персонита».

В контексте работы с детьми хорошая колода «Мастер сказок» Татьяны Зинкевич-Евстигнеевой. Также для работы с родителями и коллегами рекомендую колоды «Дуэт» и «Аниби». Рекомендую колоду «Возраст счастья» Ирины Нагирной — выпускницы нашего проекта. Колода Ирины обладает уникальным ресурсным содержанием, которое автоматически активизирует здоровую творческую часть клиента и помогает ему осознать свои сильные стороны. Колода пропитана искренностью, там нет страха и боли.

ПРАКТИКИ УСТАНОВЛЕНИЯ КОНТАКТА С ЗАСТЕНЧИВЫМ РЕБЕНКОМ

Для того чтобы установить контакт с такими детьми бесконечно важно быть внимательным, терпеливым и очень бережным.

Свои рекомендации я называю крыльями для родителей, потому что после применения рекомендаций они действительно начинают летать. Итак, **крылья для родителей застенчивых детей:**

1. Вы корректируете методы воспитания и смещаете фокус с «удобного ребенка» на «счастливого ребенка». На занятиях я рисовала два полюса: на одном удобный ребенок, на втором — счастливый ребенок, и рассказывала родителям, какие их действия формируют удобного ребенка, и какие — счастливого ребенка. Им все становится понятно. Надо очень четко объяснить родителю, какие паттерны его поведения ведут к первому полюсу, а какие — ко второму.
2. Вы не называете ребенка застенчивым. Этот ярлык запускает свою программу, не используйте это слово в принцип. Сюда же относятся разговорные варианты: тютя, тюфяк, мямля — все эти слова должны исчезнуть из словарного запаса и вашего, и родительского. Родители часто так говорят, хотя, казалось бы, понимают, что так нельзя. Вы должны проговорить родителям правила общения с ребенком.
3. Не сравниваете своего ребенка с другими детьми, даже в мыслях — это даже важнее, чем на словах. Когда родитель сравнивает своего застенчивого ребенка с другим ребенком, то обычно его ребенок проигрывает. У родителя возникает естественный гнев, разочарование, как будто он проиграл, а потом обязательно найдется ситуация, в которой он этот гнев выплеснет. Это плохая идея, ребенок обязательно это почувствует. Всегда почувствует, что его сравнили с кем-то другим, он этого, может быть, не скажет, но застенчивый ребенок чрезмерно чувствителен. У него есть внутренний сканер, который считывает с вас информацию постоянно.

4. Нужно всегда входить в границы ребенка бережно.
5. Поддерживайте состояние ребенка «Я могу», поддерживайте ребенка как можно чаще, говоря: «Ты справишься, ты смог, ты справился, ты теперь умеешь, у тебя прекрасно получается, я должна сказать, что ты все-таки научился это делать, и это радует, не могу тебя не похвалить за это»
6. Занимайтесь своей самореализацией, помните, что вы — это лук, из которого ваши дети, как стрелы, посланы вперед.

ТРЕВОЖНОСТЬ: ПРАКТИКИ ПОМОЩИ

Тревожность бывает ситуативной и тревожность может быть чертой характера. Базовый метод работы с тревожностью — метод десенсибилизации.

Классический пример применения метода десенсибилизации, когда ребенок боится лошади и ему сначала показывают лошадь на картинках, потом игрушки лошади, затем он рисует эту лошадь, потом смотрит на лошадь в окно, потом проходит в 40 метрах от лошади. Происходит постепенное продвижение и снижение уровня переживания. О методе десенсибилизации написано много книг, вы можете почитать подробнее о нем у других авторов. В моей практике было много случаев, когда опираясь на этот метод, мы помогали детям действительно изменить свое восприятие и отношение ко многим факторам, которые у них вызывали фрустрацию, то есть переживание.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ

Техника «Рисовалки-затиралки»

Цель: снизить уровень тревожности, ощутить, как легко можно распрощаться с чувством страха и тревоги.

Возраст: 6+

Продолжительность: 20–30 минут.

Инструменты: простой карандаш, ластик, несколько листов формата А4.

Ход работы:

1. Попросите ребенка вспомнить любую ситуацию, которая его беспокоит, и нарисовать некий образ, который будет с ней ассоциироваться. Рисовать нужно быстро, схематично, не вдаваясь в детали. Теперь нужно взять ластик и стереть рисунок. Если нет ластика, можно стереть и пальцем — линии точно размажутся и образ потеряет очертания.
2. Следующий шаг — ребенок снова рисует этот образ или другой, но связанный с той же фрустрирующей, тревожной ситуацией. Теперь уже больше старания и деталей — это очень важно. И снова пусть сотрет рисунок ластиком или пальцем. Могут оставаться следы, но смысл в том, что ребенок должен видеть, как рисунок размывается.
3. Ребенок снова рисует образ и уже обращает внимание на то, с какими ощущениями он это делает. Важно, чтобы вы с ним поймали момент, когда теряется мотивация это делать, как теряется интерес к глубинной ситуации. Как только потерял интерес к ситуации, ее фрустри-

рующее действие снижается автоматически. Ребенок снова стирает рисунок.

4. Спросите у ребенка, как изменилась та сложная ситуация. Какие он испытывает ощущения? Когда вы работаете со взрослыми, эту работу можно проделать до десяти раз. По сути, то, что делает эта практика — притупление остроты восприятия. Когда притупилась острота восприятия, с чувством можно работать.

Выводы: с подобного рода практик стоит начинать любые занятия с тревожными детьми, потому что, в первую очередь, вам надо их успокоить. Пока они неспокойны, вы строите дом на шатком фундаменте и все ваши старания и занятия не дадут никакого результата, это все может разрушиться.

РАБОТА С ТКАНЯМИ

Для этих упражнений вам понадобятся большие отрезки ткани (так, чтоб ребенок мог в них завернуться целиком или обернуть какую-то часть тела) разной расцветки и состава, и достаточно места на полу, чтобы можно было улечься во весь рост.

Варианты выполнения работы:

1. Предложите ребенку вспомнить о тревожной ситуации. Это может быть ситуация из прошлого, что-то, что происходит сейчас, или может потенциально произойти в будущем. Спросите, в какой части тела живет его тревога (в животе и от этого даже подташнивает, в груди и мешает дышать, в ногах и ноги не хотят ходить и т.д.). Теперь попросите ребенка найти ткань, которая ассоциируется у него с чувством безопасности. Эту ткань нужно положить на место, где живет тревога, а лучше — замотать, чтоб возникало ощущение защищенности со всех сторон. Как теперь чувствует себя ребенок?

2. Поиграйте с ребенком в игру: ткани — это все ресурсы, которые нужны ему для счастья. Нужно их почувствовать, попробовать на ощупь. В ткани нужно завернуться целиком: можно по очереди заматывать ноги, руки, туловище, голову, а можно замотаться в один большой кусок ткани целиком, как в кокон. Важно, чтобы ребенок при этом представлял, что он взаимодействует со всеми ресурсами, которые ему нужны, а ткань создает ничем не пробиваемую защиту. Это так называемый духовный кокон, защита. Такое ощущение, что в эту секунду сейчас за него молятся самые сильные силы этого мира, самые значимые для него люди. Постепенно ребенок физически начнет ощущать пространство, которое создает ему безопасность. Пусть ребенок, замотавшись в ткани, побудет какое-то время в этом состоянии и черпнет оттуда ресурс.

Когда я работала в школе, у меня был девиз: «Дешево и сердито» — чтобы прекрасно работало и было недорого по материалам. Поэтому я искала инструменты, которые под рукой и отлично работают. Тканевая терапия в этом плане — это действительно открытие.

Замотавшись в ткань можно поваляться на полу. Валяние на полу очень заземляет, и для тревожных людей дает очень мощный контакт с базовой опорой. Дайте ребенку возможность поваляться на полу и позаземляться.

Техника «Тайные укрытия»

Цель: трансформировать неприятную ситуацию, снизить уровень переживаний о прошлом, «переписать» неприятный сценарий из прошлого.

Возраст: 6+

Продолжительность: 30–40 минут.

Инструменты: полиэтиленовые пакеты, ножницы, скотч, веревочки или ленты.

Ход работы:

- 1.** Попросите ребенка вспомнить ситуацию, в которой хотелось стать невидимым. Ребенок сделал что-то нехорошее, кому-то навредил не со зла — так сложились обстоятельства.
- 2.** Из пакетов и подручных средств сделайте с ребенком шапку-невидимку. Шапка должна налезать на голову ребенка.
- 3.** Попросите ребенка надеть шапку и представить, что бы он сделал в той ситуации, будучи в шапке-невидимке. Возможно ли как-то предупредить ту неприятность, которая произошла, что-то изменить, чего-то не сказать или не сделать? Пусть ребенок представит, что он это и правда делает, и сделает что-то, что метафорически будет ассоциироваться с его действиями.
- 4.** Поговорите с ребенком о его страхах и переживаниях. Скажите ему: «Представь, что сейчас тебя никто не видит вообще, даже я» и разберите разного рода фантазии, где зажаты его чувства.
- 5.** Теперь возьмите второй пакет и с ребенком сделайте из него цветок, который в восприятии ребенка будет ассоциироваться с хорошим финалом той ситуации из прошлого. Попросите его представить, что все хорошо, и ему дарят этот цветок как награду.

Выводы: вы уже знаете, что застенчиво-тревожные дети — это дети, которые стремятся быть невидимыми, чтобы их никто не трогал и не сделал им еще больнее. Разбирая проблемную ситуацию вы создаете в его восприятии две модели. Первая модель — когда он сделал плохо, а вторая — когда он сделал хорошо. В результате они начинают немножко перемешиваться, и тогда острота фрустрации уменьшается. Вы создаете некий телесный якорь у ребенка.

Можно спросить у ребенка, что было для него важным и полезным, что он понял про эту ситуацию, о себе в этой шапке. Какие его осознания, понимания? Восприятие этой ситуации — это как сильнейший опыт, как яркий костер, который горит на заброшенном аэродроме, чтобы самолет смог правильно приземлиться. Снизился ли у ребенка эмоциональный фон? Вышел ли он к более спокойной ситуации? Каждый ребенок мечтает о шапке-невидимке, и эта техника прекрасно помогает справиться ребенку с его проблемой.

Завершая тему детской тревожности хочу добавить, что в этой теме хорошо идут работы с манкой. У меня на канале YouTube есть очень много видео по песочной терапии, где также затрагиваются вопросы тревожности детей и взрослых. Работая с тревожными детьми, я часто использую технику, которая называется «Страх в коробке», когда мы берем какой-то страх и разбираем его. Например, фобия школы. Мы с детьми помещали это тревожное чувство, страх в специальную коробку. Создавали некую тюрьму для него. Страх какое-то время жил в коробке: мы ему сочувствовали, подкармливали, затем потихоньку выпускали гулять. И, в конце концов, мы это чувство трансформировали. Это очень похоже на метод десенсибилизации, когда вы даете ребенку то, что он хочет, то есть избавление от негативного чувства. А потом формируем заботу о чувстве, осознавая, что оно для чего-то нужно. Помещение страха в коробку — очень хороший способ выгрузить тревогу из детского пространства.

Практика с резиновой перчаткой

Цель:	помочь ребенку «выгрузить» негативные эмоции, снять мышечное напряжение.
Возраст:	6+
Продолжительность:	20–30 минут.
Инструменты:	медицинская перчатка.

Ход работы: попросите ребенка вспомнить весь негатив, с которым он столкнулся за день. Все плохие эмоции, неприятные встречи, моменты раздражения. Теперь попросите его представить, как все это нехорошее превращается в темное туманное облако у него в душе. Это облако нужно выдуть в перчатку. Все-все выдохнуть, чтоб не осталось и капельки этого тумана. Перчатка надувается очень сильно. Когда уже все «выдучо», помогите ребенку закрутить низ перчатки, как у шарика.

Расскажите ребенку, что все нуждается в воздухе для того, чтобы жить. Перчатка сейчас закрыта, там нет доступа к кислороду, а там, где нет доступа к кислороду, начинается трансформация. Посмотрите на эту надутую перчатку, в середине которой негатив ребенка.

Поговорите с ребенком, как ему кажется, когда он наполняется негативом, не похож ли он снаружи на эту ошеломляюще прекрасную перчатку, у которой нет ни настроения, ни личности, ни красоты, просто резина? И не похожи ли люди в состоянии гнева и раздражения на несметное количество таких вот перчаток, которые ничем не отличаются друг от друга, просто потому что люди в гнев очень похожи друг на друга?

Теперь нужно отпустить перчатку и дать ей сдуться. Понаблюдайте вместе с ребенком, как растворяется его гнев.

Вариант работы: снова возьмите перчатку и помогите ребенку связать некоторые пальцы, например, большой и мизинец или средний и большой, или большой и указательный. Задача — большой палец связать с какими-то другими четырьмя пальцами. А теперь снова нужно надуть перчатку — выгрузить все, что осталось, все последние капли своего раздражения, и если она не развязалась в процессе, то ребенок — супергерой. Посмотрите на эту перчатку, поговорите с ребенком о том, что сейчас произошло, когда вы подключили всего лишь один миллиграмм творчества.

Важно, чтобы ребенок почувствовал разницу между первой перчаткой и второй. Я обычно предлагаю детям придумать историю про перчаточное существо.

Выводы: работа с перчаткой — хороший способ выгрузить через дыхание свое напряжение. Некоторые педагоги используют ее как физкультминутку. Это прекрасный способ посмеяться. Я его всегда использую в конце как разрядку. Можно давать детям маркеры чтобы на перчатке нарисовать рожицу, предложить придумать имя и какое-то время поиграть с получившимся персонажем.

РАБОТА С КУКЛОЙ. ПРАКТИКА ДЛЯ РЕБЕНКА И ДЛЯ ТЕРАПЕВТА

Эта практика одинаково хороша и для работы с ребенком, и для работы со взрослым. Даже вы сами, как терапевты, можете делать эту практику для себя, находя подсказки и ответы на вопросы.

Возьмите куклу-перчатку и наденьте ее на руку. Поверните ее к себе как будто она — ваш собеседник. Познакомьтесь с куклой, спросите себя: «Что является самой главной и самой хорошей сильной чертой этой игрушки?». Услышьте внутри себя ответ.

Задайте себе второй вопрос: «Как качество этой игрушки связано с тем, что мне очень важно добавить в свою практику?». Если бы сейчас игрушка вам могла что-то сказать, дать какую-то подсказку, что бы она сказала? Представьте, что игрушка — это портал в мир детства, чтобы вы лучше понимали детей, лучше слушали их. Постарайтесь в ответе услышать глагол как подсказку к действию.

В работе с ребенком мы действуем так же. Практика работы с игрушкой давно всем известна — ребенок надевает на руку игрушку и, рассказывая о ней, он рассказывает о себе.

ДЕТСКИЕ СТРАХИ: ФОРМЫ И ТИПЫ

Тема страха предполагает не просто понимание психологических аспектов, но еще и глубокое касание психофизиологии ребенка, вопросов состояния его здоровья, потому что нарушение здоровья очень часто укрепляет и усиливает детские страхи. Система страхов — это всегда комплексная тема. Не бывает так, чтобы у ребенка был только один страх темноты. Не бывает такого, что у ребенка был просто страх школы, например. Всегда есть что-то в здоровье, что-то в отношениях с какими-то значимыми людьми, взрослыми или со сверстниками. Страх — это понятие комплексное. Когда мама приходит и говорит, что у ребенка «вот это», вы, как арт-терапевт, должны понимать, что это только вершина айсберга. И ваша задача сделать все так, чтобы вы увидели этот айсберг по максимуму, насколько сможете. В этом и заключается наш с вами профессионализм. Детские страхи — это такая тема, где надо читать все, если у вас это случилось.

Что нужно донести родителям, как с ними нужно работать, и почему наше неумение работать с родителями детей, у которых страхи, стирают на «нет» всю нашу работу с этими детьми? В теме страха родители идут не просто в связке с психологом — они идут нога в ногу, и только тогда будет результат. Нет никакого смысла работать с ребенком в контексте страхов, если он вернется домой и кто-то из значимых взрослых, тот же родитель, к примеру, покажет ту же самую картинку, и ребенок опять поверит, что страхи существуют, и они ему мешают жить.

У детских страхов есть три базовые позиции. О них мы должны рассказать родителям на собраниях, педагогам, особенно, в начальной школе. Это самая понятная характеристика страхов.

1. **Иррациональность.** Большинство причин детских страхов кажутся взрослым смешными. Как правило, ничего общего с реальностью они не имеют. Детские страхи в современном мире абсолютно отличаются от детских страхов, которые были десять лет назад. Поэтому вы должны понимать что то, что раньше еще работало, сейчас не будет работать. Когда к вам приходит ребенок и говорит: «Я боюсь тумбочки», не надо этому удивляться. Также, не нужно удивляться, когда ребенок говорит, что он боится каких-то инопланетян, которых он никогда не видел. Страхи изменяются с развитием цивилизации. Очень частая проблема заключается в том, что родители не придают детским страхам значения. Или обратная сторона медали — родители придают чрезмерное значение детским страхам, из-за этого они получают обратный эффект.

Что бы ни испытывал родитель, это чувство всегда усиливает чувство ребенка, то есть, если родитель испытывает огромную радость, любовь, заботу и уважение к ребенку, то он этим чувством соприкасается с детским страхом, как станция космического корабля. И, естественно, чувства доброты и любви будут побеждать чувство страха и переживания. Но если родители используют тревожность, раздражительность, напряжение и эти заряженные атомами гнева частицы стыкуются с напуганной частицей, то весь родительский гнев неимоверным образом устремляется в душевное пространство ребенка. И это усиливает детские страхи. Родители являются катализаторами детских страхов, усилителями.

2. **Рефлекторность.** Для детей раннего возраста является физиологической нормой страх громких звуков, страх новых людей, животных и так далее. Тут важна осведомленность родителей о том, что является воз-

растной нормой, а на что уже можно и нужно обращать внимание.

У меня был интересный случай в практике. Ко мне пришла мама мальчика, который собирался в первый класс, и говорит: «Елена Владимировна, у нас все плохо, только вы нам можете помочь, мой сын спросил у меня, когда я умру». Мама была потрясена этим вопросом сына, для нее стало настоящим кошмаром то, что ребенок задает ей такие вопросы. Когда мы стали разговаривать с мамой, для нее было откровением, что в 5–6 лет дети интересуются темой смерти, темой продолжительности жизни. В этом возрасте дети начинают сами хоронить птичек, собачек, животных, насекомых — всех меньших, которых они встречаются в жизни. Надо рассказывать ребенку обо всем этом. Мама была в шоке от того, что в этом возрасте такие вопросы ребенка — это нормально. Ваша задача рассказывать родителям о тех нормативных и естественных возрастных страхах, проживать которые ребенок должен. Потому что, если ребенок не проживает никаких страхов вообще, это тоже ненормально. Это говорит о том, что у ребенка есть проблемы с его нервной системой. По сути, страх — это некая эмоциональная нагрузка, справляясь с которой ребенок тренирует свою психику.

- 3.** Заражаемость. Очень часто так бывает, что страх переходит от одного ребенка к другому или от взрослого к ребенку. Детям эмоционально чувствительным легко перенимать чужие душевные состояния. Целая группа сада может начать реветь, если кто-то заплакал. Это частое зрелище.

Сюда же добавляется потрясающее приключение в виде пионерских лагерей, когда ребята прячутся под

одеялом и вызывают гномиков. Страшно, все боятся, и это вызывает массовую эйфорию. Все это смешно, конечно, но это очень важный этап группового устрашения. Детские мудрые психологи, работающие в детском саду, в школе, понимая, что общий уровень тревоги в классе растет, осознанно проводят занятия, которые называются «всеобщие боюськи». Когда психолог рассказывает какую-то сказку с элементами страха, издает громкие звуки. Все дозировано, чтобы у ребенка сердце не остановилось. Эта совместная боязнь в группе, а потом преодоление страхов вызывают у детей огромное удовольствие. Поэтому такой прием является одним из очень эффективных инструментов, особенно если вы работаете в школе или в детском саду, и у вас есть возможность работать с группой — в группе все происходит быстрее. Такая практика дает возможность многим детям одновременно отрефлексировать тот уровень тревоги и страха, который у них есть.

Вы знаете, что есть возраст, когда дети начинают любить страшилки и очень важно с ним не бороться. Мы поиграли, побоялись, но держим линию, что это просто игра. Мы просто играем в страшилки.

ВИДЫ ДЕТСКИХ СТРАХОВ

Когда ко мне приводят ребенка, я задаю такой вопрос: «Скажи, пожалуйста, если бы к тебе пришла золотая рыбка, и она бы сказала, что исполнит три любые твои желания, что бы ты захотел?» Я всегда записываю, что говорит ребенок в этот момент. У меня было не так много детей, которые говорили, что они хотят здоровья маме и папе, мира в своей семье, чтобы все были счастливы. Большая часть детей мечтали о материальных благах — они хотели игрушки, какое-то развлече-

ние. Это прекрасный тест, который помогает нам определить уровень базовых потребностей ребенка. В этом одном вопросе часто проявляются детские страхи. Бывали случаи, когда ребенок говорил: «Я хочу, чтобы моя мама не умерла», и я понимала, что есть какая-то тревога, есть какие-то предпосылки. Этот тест важен, его нужно использовать как точечную диагностику. Сразу понятны ценности и сразу понятны страхи.

Большую часть детских страхов можно разделить на две большие группы.

Первая группа — страхи, которые имеют вполне реальную причину. Например, если ребенок обжегся, он может бояться огня. Если его наказывали, закрывая в комнате, то он может бояться темноты или замкнутых пространств.

Вторая группа — страхи фантазийные, порожденные воображением ребенка. Эти страхи сложнее понять взрослому человеку, поскольку мир ребенку и взрослому представляется по-разному. Детская фантазия преобразует в пугающие образы самые обыденные предметы и явления. Страхи этого типа особенно заметно проявляются у детей с наследственной предрасположенностью к повышенной эмоциональности и нервности.

Первая задача — выяснить, к какой группе страхов относится тот страх, на который жалуются родители, учитель или сам ребенок. Вопрос жизни и смерти может актуализироваться у ребенка в три года. Обычно это очень заметно, потому что это важный момент, он касается ухода родных и близких людей в раннем возрасте детей.

Хочу вам рассказать, как говорить детям о смерти, и когда ребенка брать на кладбище. Это тема супервизии, которую я даю в группе по арт-терапии. Я опираюсь на точку зрения психолога Светланы Васьковской — самого этичного терапевта, которая много работала с детьми и взрослыми. Этот автор считает так:

очень важно, чтобы ребенок понимал, что в семейной системе произошла утрата. Как ребенок это воспримет, зависит от уровня его нервной системы. Более спокойным детям можно говорить все как есть, более вспыльчивым, эмоциональным детям нужно говорить по-другому. Им нужно говорить с более тщательной подготовкой, более бережно. Мои учителя говорят о том, что ребенок обязательно должен знать, что близкого или родного человека не стало. Обязательно должен знать как факт. Почему это важно? Есть много мнений на эту тему, я поделюсь своим. Когда случается трагедия, у всех взрослых в семье начинается горевание. Взрослые четко идут по стадиям проживания горя, которые вы знаете. И когда взрослый оказывается уже на третьей или четвертой стадии, то ребенок только узнает о событии и входит в первую стадию. И оказывается, что в этот момент нет ни единого взрослого, который испытывает то же самое, и который мог бы понять ребенка. В этот момент происходит огромный разрыв между чувствами ребенка и чувствами тех взрослых, которые его воспитывают. Поэтому очень важно, чтобы ребенок знал, что произошло.

Для того чтобы ребенок знал, что произошло, начиная в возрасте 4–6 лет мы рассказываем ему о том, что есть два мира — на небе и на земле, и так далее. Есть огромное количество книг, которые с религиозной точки зрения объясняют детям, как все происходит. Вы можете рассказать это с той точки зрения которая принята в вашей семье, если у вас есть свое видение, и вы понимаете, как это объяснить. Вы рассказываете детям, что это факт и это существует.

Дети видят умерших птиц на улицах, умерших муравьев, жуков и они начинают понимать, как устроена жизнь живых существ. Однажды я видела глаза ребенка, которому сказали, что птичка спит, но ребенок понял, что птичка не спит и с ужасом смотрел на родителей, которые не могли проговорить, что это не сон. В такие моменты у ребенка возникает фатальный страх из-за того, что его обманывают самые

близкие люди. Я вам рекомендую в какое-то из родительских собраний эту тему включить, потому что она очень важная. Родители обязательно передадут это другим родителям, и вы засеете хорошие семена. Сразу проинформируете огромное количество людей.

Кладбище, похороны очень часто вызывают негативные ассоциации у детей. Но в славянской традиции есть прекрасные праздники — Пасха, Красная горка, когда мы встречаемся со своими близкими и родными и идем на кладбище, чтобы помянуть наших ушедших близких. Важно, чтобы дети еще до того момента как они кого-то потеряют, видели кладбище с другой стороны. Что обычно делают дети, когда взрослые смахивают слезу, поминают, вспоминают тех, кого уже с нами нет? Они обычно носятся, собирают конфеты, еще что-то делают. Очень полезно прийти с ребенком на кладбище, когда там нет людей, например, поухаживать за могилкой. Кладбище, как факт того, что есть в этом мире такое место, ребенком будет восприниматься нормально, если вы сами относитесь к этому нормально. Помните о том, что дети практически не слушают ваши слова, они слушают вашу дрожащую или уверенную душевную мелодию, поэтому важно быть спокойным. Когда ребенок побывал на кладбище и ему там было хорошо, а в следующий раз на кладбище он увидел, что все плачут, что что-то происходит, он тоже начинает плакать. Тут происходит некий сбой на уровне нервной системы, то есть два якоря «очень хорошо» и «очень плохо» соединяются в якорь нейтральный. Ребенок понимает, что может быть и так, а может быть и этак. Он перестает это место окрашивать как «горе». Но здесь очень важно, чтобы родители понимали, что кладбище это место памяти, место плача.

Иногда я спрашиваю родителей: «Вы бы хотели, чтобы этого места не было, чтобы вам некуда было прийти?» Они всегда отвечают отрицательно, и тогда я советую им радоваться тому, что есть такое место, куда они могут прийти и вспом-

нить своих родных, которые покинули этот мир. Когда мы осознаем, что в этом тоже есть причина для радости, и мы относимся к этому с правильной точки зрения, нам проще это объяснять своим детям.

Стоит ли ребенку показывать похоронные процессы, церемонии, если ребенок с устойчивой нервной системой? Я считаю, что на расстоянии, вдалеке он может это наблюдать. Ребенок должен соприкоснуться хоть с какой-то частью процесса, он должен видеть, что все плачут и плакать вместе со всеми, насколько это возможно для его нервной системы. Не надо его отвозить к бабушке и привозить через три месяца, а через два года сказать, что кого-то нет в живых. Ребенок ведь все помнит, он спрашивает, он ищет, интересуется.

У меня был опыт в школе, когда от онкологии умерла мама, и осталось двое детей. Один мальчик был в пятом, а другой во втором классе. Тот, что постарше приходил ко мне полгода, он строил песочные замки, обычно это было два замка. На один замок он сажал себя, игрушку, которой он был сам, а на другой замок он сажал игрушку, которой была мама. Он сидел и разговаривал со своей мамой в этой песочнице. Однажды он пришел, я ему предложила песок, а он ответил: «Вы знаете, давайте сегодня займемся чем-то другим». Я поняла очень четко в этот момент, что для этого ребенка время горя закончилось. Не надо защищать ребенка от негативных эмоций, надо защищать ребенка от сильных негативных эмоций. Вместе с тем он должен понимать, что это жизнь, что так будет.

Приведу пример. Ушла мама, осталось двое деток. Бабушка с дедушкой сделали ролик с фотографиями мамы, который постоянно крутился на всех экранах во всех комнатах. Весь дом был уставлен фотографиями, они каждый день возили детей на кладбище на протяжении трех месяцев утром для того, чтобы поменять маме цветы. Когда я об этом узнала, мы пригласили страшно любящих родителей мамы и сделали им

«промывку», потому что это ненормально. Вы должны понимать, что гореваниям есть свой предел.

Очень хорошо с потерей работает манка, сказка, метафорические карты разного рода, рисование, в идеале красками. Проявить горе надо, чтобы его прожить и выпустить.

ПРИЧИНЫ СТРАХОВ У ДЕТЕЙ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ

СТРАХИ ДЕТЕЙ ДО 4-Х ЛЕТ

В этот период ребенок боится темноты, животных, громких звуков, остаться одному, уколов, воды, остаться без мамы. Может быть боязнь пауков, грозы, незнакомых людей, чудовищ, Бабы-Яги, волка, докторов, каких-то плохих сказочных героев, есть страх потеряться.

СТРАХИ ДЕТЕЙ ДО 7-8 ЛЕТ

Страх смерти, болезни, страх, что будут ругать, что мама не заберет из сада, боязнь злого дяди, страх потеряться, допустить ошибку, страх неоправданных ожиданий, темноты, крови, пожаров, насмешек детей, страх неприятных слов в свой адрес, страх новизны, прививки, потери близких, школы, что родители уйдут и не вернуться, страх потеряться в незнакомом месте. Вы понимаете, что это страхи уже другого уровня.

СТРАХИ ДЕТЕЙ ДО 12 ЛЕТ

Страх плохой оценки, насмешки товарищей, страх отношений, высмеивания, быть отверженным друзьями, страх воров, страх наготы, страх унижения, смерти, боли, неудачи, школы.

Как вы уже знаете, я долгое время работала в школе. Однажды, зайдя в свой любимый шестой класс, на своем столе я обнаружила отрывок из журнала с неприличными фото мужчины и женщины. В шестом классе начали разбирать эту тему. Я изменила учебный план, и вместо того, чтобы говорить об этом в восьмом классе, мы начали медленно изучать эту тему в шестом. Ученики смеялись месяца четыре на каждом уроке психологии. Как только я начинала рассказывать о каких-то вещах, которые теоретически подводили нас к теме сексуальных отношений, это всегда вызывало смех. Я говорю два предложения, и понимаю, что весь мой класс хохочет. Это как в детском саду, когда детям говоришь слово «попа» и все смеются полчаса. У детей был такой сумасшедший интерес к теме сексуальности, что они не смогли не проявить его. А им ни с кем из взрослых об этом не получалось поговорить в шестом классе. Три месяца мы на уроках психологии просто смеялись. Потом они все-таки поняли, что я действительно с ними собираюсь на эту тему разговаривать. Я провела для них несколько уроков по волнующей их теме, поняв, до какого уровня они готовы вообще воспринимать информацию. Дальше мы пошли снова в рамках нашей рабочей программы. Когда у этого класса был выпускной, та наша смешная тема стала просто темой выпускного вечера: «А помните наши уроки про «это»?» Тогда я поняла, что это был момент, когда класс принял меня, психологию, нашу форму общения. Это ребята, которые во все классы потом заходили и помогали. Произошло такое нестандартное взаимодействие, когда мы, замечая потребности ребенка, уважаем его.

СТРАХИ ДЕТЕЙ ДО 16 ЛЕТ

Страх не соответствовать стандартам, отвержение противоположным полом, страх сексуальных отношений, быть не модным, успешность, одиночество, страх сойти с ума, отличаться от группы, быть не принятым, страх быть некрасивым,

страх экзаменов, совершить ошибку, остаться без отношений, страх физических изменений, быть не реализованным, страх, что не выйдут замуж.

На основе этого можно сложить себе представление о тех базовых страхах, с которыми к нам, скорее всего, придут родители, учителя и придут сами дети. Не нужно забывать, что арт-терапия является одним из самых эффективных инструментов в работе с темой страхов. И самым неэффективным инструментом является просто сидение и разговор с ребенком. Страх — это эмоции, и изменить это состояние можно только эмоциональностью, такой же эмоцией, но другого заряда.

ЧТО ДЕЛАЕМ СО СТРАХАМИ: КЛАССИЧЕСКИЙ ПОДХОД

Когда я встречаю психологов, и спрашиваю у них, знают ли они что такое арт-терапия, многие отвечают, что это что-то про рисование с детьми. Психологи, которые знают, что арт-терапия — это только рисование, являются специалистами узкого профиля. Предлагаю вам способы борьбы со страхами в арт-терапевтическом подходе, которые сработают всегда. Я их называю золотыми правилами. Мы будем сочинять истории.

СОЧИНЕНИЕ ИСТОРИЙ. АЛГОРИТМ ИСТОРИЙ ДЛЯ РАБОТЫ СО СТРАХАМИ.

- 1. Сказочная страна.** Важно работать со страхами в сказочной стране, потому что в реальной стране ребенок уже не победил свои страхи. Он эту войну уже проиграл. Поэтому мы осознанно заменяем реальную страну на сказочную, чтобы у ребенка появился шанс, что все возможно. После выбора сказочной страны нужно описать нравы этой страны и правила жизни в ней.

- 2. Выбор героя.** Пусть персонажем будет предмет или явление — в таком случае гораздо проще перенести свой страх. Опишите этого персонажа так, чтобы он был максимально похож на ребенка. Чтобы его чувства были похожи на чувства ребенка. Описывайте чувства, которые отражают то, что ребенок переживает. Это нужно для того, чтобы произошел момент идентификации.
- 3. Знакомство с угрозой.** У этого героя было одно место, действие или человек, который вызывал страх. Вы описываете страх, например, так: «Эта ручка очень боялась оставаться одна». Лучше говорить в том контексте, о котором говорит ребенок. Это поможет вам сделать так, чтобы ребенок понял, что это его история, но поскольку слова там другие, ему будет казаться, что это другая история.
- 4. Моральные терзания.** На этом этапе вы описываете все варианты поведения. Здесь очень важно слово «варианты». Вы должны найти варианты поведения, которые только может совершить ребенок, оказавшись в этой ситуации. Здесь будет вариант страха, гнева, ухода, то есть, желание убежать от своей проблемы. Вариант попросить о помощи, спросить совета у взрослого, что-то придумать, поэкспериментировать, взять себе помощника мишку, например, и еще несколько созидательных вариантов. Важно, чтобы при описании вариантов сказки в страшилке, у вас было 3-4 нехороших варианта, и 3-4 хороших. Обычно ребенку, у которого есть страх, кажется, что есть только один вариант, нехороший. Именно поэтому он его выбрал.
- 5. Выбор правильного действия.** Очень важно, чтобы ваш герой совершил осознанный выбор, и чтобы это

решение было верным. Например, если у ребенка страх темноты, то он принял решение посмотреть что-то еще. Тут важно усилить: «И герой думал и размышлял, итог подбирал, и, наконец, он понял, что самым лучшим будет...» Вместо того, чтобы бояться темноты, включить себе свет и понять, что свет прогоняет всю тьму, и мама ему подарила маленький ночник, и рядом с ним оказался удивительный волшебный свет. Этот свет создавал новый образ, герой сам делал театр теней, и так далее. Важно в сказке проговорить, как думал герой, чтобы он пришел к правильному пути. У ребенка нет мыслей, которые его должны провести от привычного ему неправильного решения взаимодействия со страхом к правильному выбору борьбы с ним. Своими фразами вы должны выстроить этот путь в голове ребенка, собственно говоря, для этого сказки и рассказываются, чтобы ребенок потом, пройдя в своей голове по этому пути, пришел к пониманию, что — да, я это решение принимаю. По сути, вы учите ребенка механизмам самоубеждения.

- 6. Реализация действия и празднование.** Это когда все говорят, какой ты замечательный ребенок. Когда все счастливы, что герой победил, все ликуют, это просто праздник небес.

Имея эту схему под рукой, на ходу сочиняя диалоги, придумать сказку не составит большого труда. Потренируйтесь два-три раза и дальше все будет хорошо.

ДРАМАТИЗАЦИЯ ИСТОРИЙ

Если сочинение это больше разговорный жанр, то драматизация — это драматический жанр, который предполагает проживание игрушкой или перчаткой, когда ребенок вживается в роль персонажа и оказывается непосредственным участ-

ником какой-то истории. По сути, это то же самое, только с большей ролевой включенностью.

Кто играет роль страха? Иногда, сам ребенок. Он играет двумя руками — одной рукой он играет персонажем-собой, а другой рукой играет персонажем-страхом. Важный момент: если ребенок способен взять фигурку своего страха сам, это супер-победа, это уже хороший этап развития.

ПАНТОМИМИЧЕСКИ-ТЕЛЕСНАЯ ВКЛЮЧЕННОСТЬ И ПРОЖИВАНИЕ ЭПИЗОДОВ

Здесь должна быть задействована вся психофизиологическая работа со страхом. Как бояться твои плечи? Покажи. А как бояться твои руки? Если вы чувствуете, что тема страха для этого ребенка или для группы детей актуальна, я рекомендую использовать, как я их называю, «страшные разминки». Не от того, что они тяжелые, а от того, что они связаны со страхом. Что я делала конкретно? Я просила: «Покажите, если бы ваша голова боялась темноты, как бы она боялась? Если бы ваши руки боялись потеряться, как бы они боялись? Если бы ваши стопы на ногах боялись, как бы они боялись?» Важная задача для детей — показать страх именно той частью тела, которую называет специалист. Это очень хорошие разминки, потому что дети выплескивают огромное количество напряжения в игру. И, по сути, они получают хорошую разрядку и понимание того, что если тебя что-то напрягает, надо это напряжение довести до максимума искусственным путем, выполнив какие-то упражнения, тогда эта мышца расслабится.

Вам важно включить тело, эмоции и показать это. Еще один пример: «Покажите лицо страха или темноты», ребенок начинает кривляться, изображая рожицу темноты. «Покажите мне лицо «страх потеряться»», — можно показывать только лицом,

можно при помощи всего тела. Я люблю использовать в этой работе ткань. Дети ее как-то завязывают, заворачиваются в нее, превращаются в тканевых монстров. Обычно работа получается очень эмоциональной и включенной. Чтобы помочь детям арт-терапевт тоже может включаться, гримасничать и безобразничать вместе с детьми.

Есть разные способы драматизации. Иногда мы даем готовую историю, иногда дети создают ее самостоятельно. Из опыта, на начальных этапах работы лучше давать готовую историю, а когда дети поймут, с чем это едят, они смогут сами придумывать.

Мне часто задают вопрос, что делать, если дети отказываются выполнять задание. В моей практике нет такого. Это не дети отказываются, это арт-терапевт не готов. У каждого из вас должно быть по 99 тысяч вариантов, которыми вы можете занять этого конкретного ребенка. Если чего-то не делают — возможно, вы вошли в боль, возможно, нет достаточного уровня доверия, а может, ребенку это пока сложно сделать. Спуститесь на ступеньку ниже и предложите другой вариант работы. Начинающие терапевты обычно говорят как: «Так, дети, выполняем задание!» Если дети не выполняют, говорят: «Ну ладно, сидите», и весь урок дети сидят, а это недопустимо. Садитесь вместе с ребенком и взаимодействуйте. Нет такого понятия «ребенок не включился». Ребенок не включился, если только у него серьезные проблемы. Вся остальная проблема — это отсутствие воображения у вас, у взрослых арт-терапевтов.

Сказкотерапия, большей частью, — пассивная работа, а пантомимическое занятие — это активная работа. Чем больше на занятиях вы соединяете, тем лучше. Частая ошибка многих специалистов при написании коррекционных программ — идти только в одном направлении. У вас на занятии должен быть подключен аудиальный канал. К сожалению, арт-тера-

певты используют очень мало музыки. Не обесценивайте этот канал. Для какого бы возраста вы ни писали программу, музыки должно быть много. Визуальных факторов тоже должно быть много — подключайте кинотерапию, картинки, пазлы, рисование. Должно быть много тактильного. Плюс, еще должны быть умные вопросы, чтоб детям еще и думать приходилось на ваших занятиях.

Сейчас я предлагаю вам изучить технику работы в кинотерапии, но прежде хочу поделиться историей из моей практики. У меня был восьмой класс, в котором дети ездили на скутерах. Ко мне пришли их родители с просьбой повлиять на детей, так как они не ездят, а гоняют на скутерах и родители каждую секунду переживают о жизнях детей. Я долго думала, потому что это были очень амбициозные ребята. Мы с ними пришли к тому, что на одном из уроков психологии я затронула тему донорства. Я рассказала им о том, где в нашем городе донорский клуб, как сдают кровь, сколько людей стоят на очереди за сердцем, за почками. Сколько времени люди ждут донорское сердце, сколько стоит замена какой-то части кишечника, как долго люди пытаются подобрать легкое или еще что-то. Я им рассказывала реальные цифры, показывала реальные картинки, фотографии людей, которые выжили, и тех, которые недолго жили после пересадки. Рассказывала о ценности органов и этот урок был о смысле жизни. После этого я показала им видео-ролик «Если ты едешь как сумасшедший».

А потом на доске я написала номера телефонов донорской службы в нашем городе и сказала: «Ребята, ну мало ли, может, вам жить надоело. Если вдруг что-нибудь с вами произойдет, так вы знаете, что очень многим людям нужны на самом деле ваши почки и сердце. Вы сегодня на уроке узнали, как это может быть важно для многих»

В конце ролика есть прекрасные слова: «Завещай, пожалуйста, свои органы этим людям. Все, кроме мозгов». И после этого я попросила открыть дневники и записать телефоны донорской службы. На этом месте прозвенел звонок, урок закончился, и все тихо разошлись. А мне потом долго еще звонили родители и спрашивали, что я с ними сделала. Я собрала родителей на очередном собрании и все рассказала. Это был прекрасный способ, прекрасная возможность для ребят и родителей проработать такие очень закрытые темы. Проработать то, что обычно связано со страхами.

Предлагаю вам еще один видео-ролик, который можно найти в интернете. Я тоже очень часто использую его, когда работаю с темой страхов. Ролик называется «Сильная мотивация, иди на свой страх». Посмотрите его. Он добрый и очень сильно включает девочек. Этот ролик я использую в работе с детьми от 10 лет и старше. Мы размышляем потом с ними на тему страха. Используйте ролик методический инструмент.

Есть еще один инструмент, который я использую в разных моментах, когда работаю со страхами и где не нужно объяснять детям, как происходит накручивание себя. Я привожу детям пример, как из простого можно сделать очень сложное. Страх темноты — это просто шум ветра за окном, и это как винегрет. Мы его раскладываем и делаем из него все, что угодно. Для работы с таким винегретом можно использовать слайды, которые являются своего рода расширителями сознания — когда каждый новый слайд раскрывает тему предыдущего, но зритель должен угадать, что будет на новом слайде. Таких слайдов может быть 10, 20 или 30. Состояние страха обычно выключает в людях способность расширять свои рамки. Страх вгоняет людей в эти рамки как за забор, и они не представляют, что за ним может быть прекрасное озеро или роскошная поляна, они видим только этот забор.

АРТ-ТЕРАПИЯ В СОПРОВОЖДЕНИИ СТРАХОВ

Три позиции, которые должен знать арт-терапевт в контексте сопровождения страхов:

1. Своими словами, всеми своими действиями, всеми своими решениями вы даете ребенку понять, что он сам создает свой мир. Вы возвращаете его к тому, что он творец и все мы творцы всего, что происходит в этом мире. По сути, вы возвращаете его к той идее, к которой нас наши учителя Майкл Роуч, Марина Селицки и все остальные ведут уже во взрослой жизни. Сегодня вы слышите песню, которую сами пели вчера другим людям — это результат создания реальности своими руками. Песня к нам возвращается бумерангом. Когда человек все это слышит во взрослом возрасте, ему кажется, что такого не может быть, что он не так велик, он не Бог, чтобы создавать миры. Но на самом деле не нужно быть Богом, нужно быть собой и осознавать, что каждый из нас пришел в этот мир, чтобы сделать его лучше. Для этого нужно сделать лучше себя и каждому из нас это под силу. Детям в это поверить гораздо проще, они рождаются с этим абсолютно четким убеждением. Поэтому каждым словом, каждой вашей практикой вы должны делать все, чтобы у ребенка было ощущение, что он сам создает свой мир.
2. Одним из самых лучших инструментов в работе со страхами я считаю метафорические ассоциативные карты. Есть большое количество колод и большое количество приемов. Самое главное, что вы должны понять — если у ребенка диагностирован страх, то с картами вы всегда работаете в открытую, то есть, ребенок видит картинки, рассматривает их и выбирает. Не надо с ребенком со страхом работать в закрытую, потому что у него и так тревога, а если он не знает ка-

кая карта ему выпадет, это может только ухудшить его состояние. Поэтому, первое — работаем в открытую. Второй способ работы: можно работать всего лишь с одной картой. Например, у меня есть замечательная колода Евы Морозовской «Жизнь как чудо», мне она очень нравится, и я считаю, что она очень ресурсная. Берем из этой колоды, например, картинку, которая называется «День кофейных открытий». Там нарисован кофе, чашка с кофе, и над чашкой рука, которая держит ключ. И, например, у ребенка есть страх остаться одному, страх потеряться. Мы с ним размышляем о том, что это за чашка, что это за ключ, какую дверь он может открыть, что будет за этой дверью, что произойдет, если что-то пойдет не так? Иногда работа с одной картой оказывается одной из лучших форм работы с ребенком со страхом, если речь об индивидуальной работе.

Если же мы говорим о групповой работе, здесь будет очень хороша групповая сказка. Для проведения групповой сказки с дошкольниками или младшими школьниками я рекомендую использовать колоду «Петроглифы». Каждому ученику нужно раздать по две карты и предложить по кругу создавать истории. Кто-то один кладет на середину карту и что-то говорит, следующий человек должен продолжить эту историю. Таким образом вы учите детей вообще составлять истории. Детям обычно сложно продолжить историю другого человека, потому что пока они привыкли рассказывать только свою историю. Конечно, здесь вы закрываете и такую большую опцию, как коммуникативные функции. Итак, каждый ребенок по кругу добавляет свое предложение и получается большая сказка. Часто эта сказка о самых распространенных страхах в том возрасте, в котором находятся дети.

3. Если вы работаете с ребенком с индивидуальными метафорическими картами — там очень хорошо работает рассказывание историй по картам. Я это называю «жизнь страха». Практика «жизнь страха» заключается в том чтобы предложить ребенку выбрать несколько картинок, из которых потом он сможет составить историю. История будет о том, какой жизнью живет его страх. Куда он ходит, что он любит, чего боится, чего не боится. Для нас с вами это очень важный момент. Во-первых, ребенок актуализирует образы своего страха, во-вторых, перекладывая карты, у ребенка возникает ощущение мелкомоторного манипулирования. У него усиливается ощущение, что он управляет процессом. История о страхе обычно начинается очень грустно и заканчивается очень весело. Вы учитесь ребенка такой интересной штуке, которая называется гиперболизацией, то есть, вы учитесь его усиливать сильные стороны в финале истории. Ребенок умеет интуитивно устрашать страшные стороны, но вам надо научить усиливать сильные стороны. И вот таким удивительным образом вы с ребенком создаете историю из жизни его страха.

Считаю нужным оговорить в этом разделе вопросы этики в работе с чужими авторскими материалами. Я вам очень рекомендую все колоды обязательно покупать, если вы не хотите использовать бесплатные, которые предоставлены в электронном виде. Иногда случается, что терапевт покупает какую-то колоду карт, а потом дает ее попользоваться другому, а у другого берет какую-то его колоду использовать ее в работе на время. Так нельзя делать. Поставьте себя на месте автора — вы написали книгу, а кто-то ее купил, скопировал и всем раздал. Задайте себе вопрос: возникнет ли у вас желание еще раз написать книгу? Что бы вы чувствовали в этот момент? Я знаю об одной ситуации, когда одна из коллег сде-

лала копии карт другой коллеги и занималась их продажей без ведома автора. Это некрасиво, так делать не надо. Практически все колоды продаются в электронном виде, запросите их, распечатайте, заламинируйте и работайте.

ФОРМЫ ПОМОЩИ РЕБЕНКУ СО СТРАХАМИ

Практики арт-терапии в помощь ребенку со страхами.

1. Музыкальные метафоры

Цель: трансформировать чувство страха, поменять к нему отношение, снять напряжение, понизить уровень тревожности.

Возраст: 6+

Продолжительность: 20–30 минут.

Инструменты: музыкальные инструменты или все, что может издавать звук (стучать, шуршать, скрипеть, свистеть).

Ход работы: попросите ребенка подумать о его страхе, определите, какой именно страх вы хотите сейчас проработать. А теперь нужно представить, что у этого страха есть мама и папа. Как со своим страхом-малышом разговаривает мама? А как разговаривает с ним папа? Пусть ребенок сыграет эти интонации. А как звучит страх, когда он очень зол или, наоборот, у него очень хорошее настроение и ему удалось кого-то напугать? Какие теперь появляются чувства относительно страха? Такие простые музыкальные метафоры дают возможность очень быстро трансформировать это чувство, совершенно менять состояние.

Выводы: это нестандартные формы работы, и я думаю, вы понимаете, что таких метафор может быть очень много. Вы можете себе придумывать что угодно, любые истории, где всю историю или ее часть ребенок будет заменять музыкальным звучанием. Мы знаем и помним, что музыкальная терапия дает возможность ребенку прекрасно доотреагировать проблемные чувства, которые у него были.

2. РИСОВАНИЕ-ОБСУЖДЕНИЕ-ЛЕПКА-ЗАСЫПАНИЕ-ПЕНИЕ

Прежде чем перейти к теме работы «Рисование-обсуждение-лепка-засыпание-пение», хочу поделиться с вами еще одной историей из жизни. Какое-то время я работала на украинском телеканале «Интер». Там есть передача, которая называется «Это касается каждого». И еще у нас есть программа на телеканале «Украина», которая называется «Говорит Украина». Это такие шоу, куда приходят люди, чтобы якобы решить свои проблемы. На шоу с людьми предварительно встречается психолог и как-то их сначала диагностирует, а потом в эфире озвучивает ситуацию. В этих программах я принимала участие как эксперт. На шоу привели девочку 10 лет, жительницу какого-то большого села. Мама ребенка живет отдельно, детей воспитывает старшая сестра. Старшая сестра живет с каким-то мужчиной, и у них непонятные отношения. Мама девочки пришла на шоу решить вопрос: «У ребенка кошмары, страх паука, ей снится паук, будто он ее куда-то тащит, забирает с собой и так далее». Я поднимаю глаза на маму, смотрю на нее в упор, а она не понимает, что я на нее так уставилась. Дело в том, что в этот момент мама была в белом свитере с черным пауком. У меня возникает в голове абсолютно спонтанный диссонанс — что происходит в этом пространстве? Что на самом деле мама испытывает к своему ребенку и какие между ними отношения?

Представьте себе, ваш ребенок боится собак или еще кого-то, и вы надеваете это на себя, напоминая ребенку об этом страхе. Явно что-то не так в этих отношениях, правда, ведь? Сейчас я описываю эту историю для того, чтобы показать вам, что важно быть очень внимательным. Я не могу сказать, что там была ненависть, но там было очень много всего намешано. То есть, это такой визуальный момент наблюдения, когда еще люди рот не открыли, а вам уже есть, что спросить. И вы зададите вопрос в правильном направлении.

Возвращаемся ко второму этапу практики.

2. «Рисование-обсуждение-лепка-засыпание-пение».

Цель: преобразовать отношение к страху, вернуть ребенку ощущение контроля над происходящим, дать возможность посмотреть на свой страх со стороны.

Возраст: 6+

Продолжительность: 30–45 минут.

Инструменты: бумага А4, краски и кисточки, карандаши, пластилин, песочница с песком или любая другая емкость.

Ход работы:

Первый этап: рисование. На листе А4 ребенок рисует образ какой-то тревожащей ситуации или образ страха. Объясните ребенку, что здесь важно в красках, образах и символах, которые для него откликаются на данный момент, отобразить образ страха. Можно использовать сколько угодно цветов — столько, сколько ему хочется. У ребенка этот этап может занять 7–10 минут. Если исходить из того, что урок в школе длится около 40 минут, то на каждый этап можно отвести как раз по семь минут, где-то больше, где-то меньше.

Второй этап: обсуждение. Обсудите с ребенком то, что он сейчас создал: что это за страх, как его зовут, где он живет, как давно он там живет? Почему ему важно быть у ребенка? Чем таким уникальным он обладает, что этот страх прямо держится за него? Ведь страх вполне мог бы перебежать к соседу, но почему-то он поселился у ребенка. Обсуждение может происходить как в устной, так и в письменной форме.

Третий этап: лепка. Сейчас нужно образ того нарисованного страха передать в виде объемной фигуры. Важно этому страху дать плоть, реализовать его, потому что когда ребенок испытывает что-то внутри, он думает, что это что-то очень большое. Но когда дети создают свой страх в лепке, обычно он оказывается очень маленьким. То есть, возможность осязать объемы своего страха здорово помогает маленькому человеку понять, какой этот страх на самом деле. Словно происходит тот самый этап аккумуляции, сборки. Снижается фрустрация и тревога.

Четвертый этап: засыпание. Не от слова «спать», а от слова «сыпать». Если у вас есть песочница, нужно эту фигурку положить в песочницу и засыпать ее. Если песочницы нет, фигурку можно поместить в стакан и чем-то засыпать или накрыть тканью, например. Фигурку надо придавить, распластать. Придавить не в смысле убить, а придавить под контролем. Т.е., чтобы было понимание, что этот страх никуда не укатится, никуда не улетит, его не унесет ветром — чтобы было чувство контроля.

Пятый, самый веселый, этап. Вместе с ребенком начинайте ходить по комнате и придумывать какую-то нелепую мелодию, песню о своем страхе. Например: «Жил-был у меня страх, и вот однажды я решил...», и так далее по тексту. Вы себе бубните что-то под нос вместе с ребенком. Это обычно очень смешно, очень необычно, и чувство страха раскрывается совсем в другой области. Конечно, мы помогаем ребенку.

Разными мелодиями вам с ребенком нужно пропеть тот текст, который ребенок выдал на этапе обсуждения. Например, ребенок написал или сказал: «Я — страх, что ко мне не придут друзья на день рожденья». Когда ребенок напел свою мелодию, спросите и запишите, какое чувство у него сейчас есть по отношению к этому страху.

Выводы: вместе с ребенком вы нарисовали, проговорили, слепили, закрепили, спели о страхе. Ощущения, которые приходят в этой практике, сложно получить любыми другими практиками, потому что проделанное вами называется комплексной работой.

3. ПЕСОЧНЫЕ ЗАРЫВАНИЯ

Это, конечно же, работа в песочной терапии. Есть три варианта, кого можно зарыть:

Первое — можно зарыть страх. Закопать, замотать, как угодно скрыть страх, или, говоря на языке арт-терапевтов, контейнировать.

В моей практике был ребенок, у которого был страх темноты. В моем кабинете он выбрал все игрушки, которые у него ассоциировались с темнотой и, с трудом втискивая их все в песочницу, зарыл их. Зарыл, выдохнул и пошел. Так он ходил месяца три, а потом «чудесным образом» все прошло. На каждой встрече в течение всего этого времени он просто зарывал, откапывал, зарывал и так далее.

Второе — можно зарыть героя, который испытывает этот страх. В данном случае речь идет о персонаже, с которым ребенок себя ассоциирует.

И третье, что можно зарыть — причина страха. Например, у ребенка страх, что мама умрет — это сильный детский страх. И тут вы зарываете не страх смерти мамы, а причину страха.

Что делает зарывание страха, его причину или героя? Как писал Юнг, как только человек погружает что-то в песочницу, прячет это в недрах песка, у человека появляется чувство, что он от этого немного избавился. Поэтому можно использовать песочные закапывания как стратегию работы со страхом.

4. СЕКРЕТНЫЕ ПРОСТРАНСТВА

Секретное пространство — это необычные места в арт-терапевтическом кабинете, где вы можете заниматься с ребенком. У меня любимое место было под столом. Я залезала с ребенком под стол, предварительно дверь закрыв на ключ, потому что представляла реакцию своих коллег. Мало того, что психолог просто странная женщина, ходит по школе и что-то там вытворяет, так еще и под столом сидит с детьми.

Как-то я работала с ребенком, которому было 6,5 лет. У него был очень необычный страх — он боялся Снежной Королевы. Я спросила у мамы: «Как можно было подцепить страх Снежной Королевы?». Мама у нас в школе работала, она говорит: «Мультик посмотрел и испугался, что она приедет и его заберет». И теперь каждую ночь, особенно зимой в метель, как только он видел, что наступает вечер, он знал, что это время, когда Снежная Королева выезжает на свою охоту за детьми. Ребенок обо всем этом переживал и очень боялся. Уже дошло до того, что у ребенка живот болел, страх переключался на кишечник, начинались спазмы. Это случай, когда ребенок посмотрел мультфильм, возможно, не очень удачный, и, по всей видимости, не получив поддержку от взрослых, поверил во все происходящее на экране, как в реальность, ему не объяснили, что это только сказка.

Сначала мы Снежную Королеву рисовали кисточками на песке, красками, руками, карандашами, мелками на стене. Одна стена кабинета у меня была заклеена бумагой, я перио-

дически ее обновляла, чтобы могли рисовать прямо на стене. Вы представляете, заходите в кабинет к психологу и вам говорят, что можно рисовать на стене вот в этой части? Мы ее вырисовали всеми материалами, который мой мозг смог придумать. На следующем этапе мы работали с голосом. Мы проигрывали все звуки, которые ассоциируются с приближением Королевы — как звучит, когда она забрала Кая, как звучит, когда Герда его освободила. Мы проигрывали какие-то сюжеты в сказке. Было много музыки. Были домашние задания, о страхе темноты в том числе, которые мама выполняла с ребенком дома.

И вот однажды пришел момент, когда я поняла, что надо закрывать процесс. Живот уже стал болеть меньше. Ребенок стал вспоминать о Снежной Королеве все меньше. Нам удалось переключить его. Есть волшебная формула, которая закрывает процесс. Я ее называю «рыбацкий светлячок». Мы вместе с ребенком залезаем под стол и я рассказываю ему, что это волшебное место в школе, о котором никто не знает, что это вообще чуть ли не VIP-зона, что я сюда пускаю не всех, и что он особенный ребенок, потому что я знаю, что он должен побывать в особенном месте, поскольку смог победить очень сильный страх. В общем, рассказываю ему, какой он герой. Все это происходит под столом, ребенок в это время несколько в шоке. Он взрослую тетю, наверное, никогда под столом еще в своей жизни не видел. И поэтому, в том числе, этот элемент неожиданности работает так мощно. Я говорю ему: «Ты знаешь, у нас с тобой еще остался один шаг, я не уверена готов ли ты, но нам надо попробовать. Есть один фактор, который нам уже сейчас скажет, хватит ли у тебя силы побороть свой страх, сможешь ли ты дальше сам справляться, сможешь ли ты победить Снежную Королеву, быть сильным...» и так далее.

Возьмите свой светлячок (неоновая трубочка, которой пользуются рыбаки, которая при переламывании светится) и по-

думайте о чем-то, от чего вы бы хотели избавиться. Может быть, это будет ваша способность обижаться, возможно, это ваше раздражение, неудовольствие, неумение убеждать, чрезмерная привязанность к собственному эго — это может быть что угодно. Я вас хочу приобщить к волшебству. Проверьте на себе, как это работает.

Если это возможно и вокруг вас нет людей, которые на вас смотрят, залезьте под стол, это важно, или хотя бы сядьте на пол и поднырните под стол, насколько это возможно. Это нужно, чтобы понять атмосферу. Там под столом обычно темнее, чем сверху. У вас в руке есть волшебный светлячок. Спросите у светлячка, сможете вы избавиться от этого качества в своей жизни или нет. Я вам даю взрослый вариант, с детьми, конечно, нужно больше текста. Спросите у себя честно: «Хватит ли у меня взрослой силы, взрослой осознанности построить свою жизнь так, чтобы из состояния сострадания и мудрости, я могла бы принимать решения, которые приведут к счастью меня и помогут мне привести туда всю свою деревню? Хватит ли мне мудрости, хватит ли мне сил? Смогу ли я избавиться от этого недостатка, чтобы идти дальше?» На этом этапе переломите палочку и и слегка встряхните ее.

Я говорю ребенку: «Ты знаешь, сейчас эта волшебная палочка изменится, если она покажет, что ты сможешь, значит ты действительно сможешь, а если нет, то не сможешь». Мы вместе смотрим на эту волшебную палочку, и она превращается в такую мощную неоновую штуку, которая начинает светиться зеленым светом (возможно, у вас будет другой цвет). Важно, чтобы вся жидкость в палочке перемешалась и тогда она будет вся светиться. Почувствуйте в себе это ощущение, когда палочка светится. Представьте, что чувствуют дети. И, конечно же, ребенок говорит: «Я смогу!» Представьте, что чувствуют дети, когда они видят это волшебство. И они говорят: «Можно, можно я ее заберу с собой, пожалуйста?» Ребенок, который боялся Снежной Королевы, с ней спал три

дня. Сияние этой палочки через три дня начинает уменьшаться и вскоре оно пропадает. Вот таким удивительным образом я использую силу волшебства благодаря моему мужу-рыбаку. Я понимаю теперь, зачем мне в жизни нужно огромное количество рыбацких принадлежностей дома.

Теперь возьмите в руки колокольчик, и представьте, что вы тот глашатай, тот человек, который будет звенеть на все королевство и рассказывать о том, что чудо свершилось. Палочка загорелась, принцесса станет королевой, а принц точно станет королем. Возьмите колокольчики и позвените очень сильно, очень красиво. И испытайте внутри вот это ощущение «Ура-а-а-а-а-а-а-а!» Знаете, как будто вся армия вашей страны кричит: «Ура-а-а-а-а-а-а-а-а!» Ощутите звон, который пронизывает все сферы. Дети звонят в колокольчик как оголтелые, это им приносит огромную радость.

5. ЦЕЛЕБНЫЕ РАМКИ

Настоятельно рекомендую вам приобрести и постоянно читать книгу Удо Байера «Терапия творческих самовыражений». На мой взгляд, это одна из лучших книг современной арт-терапии. В этой книге он одним из первых описал понятие «целительные рамки». Смысл заключается в том, что мы рисуем на одном листе две рамки: внешнюю и внутреннюю. И если ребенку нужно какое-то чувство контролировать, какое-то чувство победить, то он рисует его во внутренней рамке. Если же ребенку, наоборот, надо какое-то чувство расширить, он рисует его в наружной рамке.

Например, представьте, что красный — это агрессия, а белый — баланс, гармония. Когда мне надо, чтобы ребенок был более активным и открытым, и у него с этим ассоциируется красный, я рисую внешнюю рамку красным, а маленькую рамку — белым. Потому что это белое чувство в центре, например, стеснительность.

ПРАКТИКА РАБОТЫ СО СТРАХОМ ЧЕРЕЗ ТЕМУ ДОМА

Эту практику также предлагаю вам проделать самостоятельно — в качестве эксперимента. Определите страх или тревожащую ситуацию, которую вы бы хотели уменьшить в своей жизни. Нужно выбрать реальную ситуацию, в которой есть чувство тревоги. Найдите в интернете фото домов. Когда вы будете работать с детьми, вы подготовите изображения заранее, а сейчас — импровизируйте. Первое, что вам нужно сделать — выбрать фотографию дома, который будет больше всего отвечать фразе «Дом для моего страха».

Вопросы для работы:

1. Расскажите о вашем доме и о хозяине вашего дома.
2. Кем или чем ваш страх был до того как стал страхом?
3. Что пугает ваш страх больше всего?
4. Какая вашему страху нужна помощь?

Все страхи чего-то бояться, в этом смысл методики. И на самом деле, очень важно понять, что страх тоже чего-то боится. Когда вы придете к тому, что страх тоже чего-то боится, вам останется ответить на последний вопрос: «Что сейчас очень нужно страху?» Работает все очень просто — все хотят заботы, любви, внимания, теплоты. Даже страхи. И ваша задача пригласить ребенка к заботе о своем страхе. Это единственный способ отпустить этот страх, развеять его по ветру.

У меня был опыт работы с 13-летним мальчиком-подростком. Когда я его впервые увидела, он вообще не смотрел мне в глаза. Он только пришел в нашу школу, был очень застенчивым и очень замкнутым. Я предполагаю, что у него было очень большое количество страхов. Представьте себе ситуацию, где

ребенок сидит с выпученными глазами всю консультацию. Я поняла, что надо вести себя так, как ведет себя ребенок. В тот же момент я убрала вообще визуальный контакт: я смотрела в пол, в потолок — только не в глаза мальчику. В какой-то момент я заметила, что он видит, что я не смотрю. Тогда он стал мне прямо в лицо заглядывать, чтобы поймать мой взгляд, а я только изредка посматривала на него. Всем руководителям, преподавателям я рассказала о том, что с ребенком нужно избегать прямого зрительного контакта, так как для него это неприемлемо.

Таким образом, мы должны находить вход в дом к каждому страху. Вход всегда будет со стороны безопасности. Как только ребенок почувствует, что ему с вами безопасно, он обязательно откроется. Поэтому любые практики, которые позволяют ребенку ощутить чувство безопасности — это практики, которые реально являются точкой входа. И, конечно же, ищите то, что ребенка включает. Одного ребенка включит музыкальная терапия, другого — сказкотерапия, третьего — фототерапия и так далее.

Очень важно, чтобы вы понимали, что нет никакого смысла давать ребенку все. Вам надо наблюдать за ним внимательнейшим образом, смотреть, на что падает его взгляд, на чем он фокусирует внимание, и это будет для вас ответом.

ПРАКТИКА ДЛЯ АРТ-ТЕРАПЕВТА В РАБОТЕ В ДЕТСКИМИ СТРАХАМИ

Возьмите колоду метафорических изображений и задайте себе вопрос: «Что мне поможет помогать другим людям бороться со страхами?» Выберите две карты вслепую и положите их слева, не переворачивая.

Теперь задайте себе вопрос: «Что мне поможет самому/самой справиться со своими страхами?», и вытяните еще две карты. Разместите их справа, так же, не переворачивая.

Сначала раскрывайте по одной карте слева и внутренне даем себе ответ на вопрос: «Что же самого важного мне нужно сделать, чтобы помочь другим людям бороться со своими страхами?» Почувствуйте, как щелкает внутри, как приходит понимание.

А теперь откройте две карты, которые дадут ответ на вопрос: «Что же поможет мне справиться со своими личными страхами?» Попробуйте прочесть подсказки, а может даже и ответы прямо на эти вопросы.

Теперь задайте последний вопрос: «Какую драгоценность, какое качество, какой бонус, какой духовный урок, какое сокровище скрывают от меня все мои страхи?» Вытащите последнюю, пятую карту и посмотрите на нее. Что за сокровище, что за драгоценность скрывают от вас все ваши страхи? У кого-то это будет возможность любить, у кого-то это полет, у кого-то — принятие себя.

ТЕХНИКА ФРАКТАЛЬНОЙ ЖИВОПИСИ В РАБОТЕ С ГИПЕРАКТИВНЫМИ ДЕТЬМИ

Гиперактивные дети — это дети, у которых есть синдром дефицита внимания. Раньше гиперактивные дети были редкостью, сейчас редкость — негиперактивные дети. Негиперактивные дети практически не рождаются. В силу чрезмерной активности нервной системы мамы и папы, ребенок, входящий в этот мир, начинает испытывать огромное чувство постоянного напряжения. Когда мы говорим о гиперактивных детях, мы говорим практически обо всех детях.

Смысл картинок фрактала — настроить детей на состояние, затем в этом состоянии работать. Это состояние похоже на удивленного волшебника, удивленного художника.

Когда-то я проходила обучение арт-терапии у Александра Ивановича Копытина, гениального человека, посвятивший большое количество своей жизни переводам на русский язык многих европейских методик, которые на Западе уже давно использовались. Одной из таких методик стала фрактальная живопись.

Что такое фрактал? Это изображение чего-то, что разбито на мелкие части. Задача фрактальной живописи заключается в том, чтобы каждый фрактал, каждая маленькая клеточка были закрашены отдельным карандашом. Например, если один маленький треугольничек вы закрашиваете красным, то все другие треугольнички и другие фигуры вокруг этой не должны быть красными. Если вы какой-то треугольник закрасили желтым, даже маленький кусочек, то все, которые с ним соприкасаются, не должны быть желтыми. Наша задача создать миллиард этих маленьких фракталов. Каждый мелкий кусочек разного цвета. В итоге получается удивительная картина.

Существует множество таких рисунков. Уникальность их заключается в том, что они созданы психотерапевтом в профессиональном институте. Очень важно создавая эти фракталы находиться в состоянии расслабления. Получите удовольствие от выполнения этой работы. Раскрашивая фрактал, удерживайте состояние внутренней радости, внутренней улыбки.

Как использовать это с детьми? Распечатайте фрактал на формате А4, на одном фрактале может работать до 3–4 человек. Один фрактал можно рисовать за несколько подходов. Рассадите детей по парам или в пару маму и ребенка — можно по-разному объединять участников. Включите спокойную музыку, объясните задачу, укажите, что разговаривать во время

работы нельзя, что очень важно получить удовольствие от выполнения работы. В парах могут работать и мама с ребенком, и муж с женой, и дети, которых недавно посадили за одну парту и они еще не знакомы. Они начинают искать способы контакта друг с другом, возможности договориться невербально. Поиск способа коммуникации начинает выстраиваться на бессознательном уровне. На том важном уровне, который для нас является первичным в работе. Он является гораздо более важным и значимым, чем словесная коммуникация.

Расскажите вашим подопечным, что важно выбирать те цвета, которые им приятны, которые им нравятся, вдохновляют их. Надо следить за дыханием и направлять его в те части тела, где есть какое-то напряжение. Заштриховывая каждый фрагмент, нужно погружать себя в нужное, напиваться тем, чем важно напиться в данный момент.

Бывает так, что в начале работы с фракталом некоторые люди испытывают раздражение. Это нормально. Спустя 10 минут рисования раздражение проходит у всех.

Как ее предлагать гиперактивным детям? Включайте раскрашивание как элемент занятий и отводите ему буквально 5-10 минут.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ЭТОТ МОМЕНТ?

1. Ребенок максимально концентрирует свое внимание, потому что ему нужно следить за тем, чтобы цвета не соприкасались друг с другом. Это только кажется, что мы кайфуем, но на самом деле мы находимся в очень серьезном внутреннем контроле. Для гиперактивного ребенка 5 минут контроля над собой — это мегапольза и суперпобеда. Когда это упражнение одето в такую красивую форму как рисование, ребенку это сделать проще.

2. Дает результаты психогеометрия. Когда вы раскрашиваете то кружочки, то квадратики, вы развиваете так называемую гибкость эмоционального интеллекта. Разные формы вызывают в психологическом пространстве взрослых и детей разные ощущения.
3. Следующий важный момент — это цветотерапия. Когда вы наполняетесь разными цветами, у вас возникает радужная, фрактальная, разнообразная, очень красивая картина. Это вызывает чувство расслабления на уровне инстинкта, на уровне физиологии. Поэтому когда гиперактивный ребенок учится тренировать свое внимание в состоянии расслабления, эффект получается гораздо больше. И в этом глубокий методологический смысл фракталов.

ДЕТСКОЕ ВОРОВСТВО

С темой детского воровства приходят к психологу достаточно часто.

С 4–6 лет жизни ребенка мы говорим о формировании неких нравственных привычек. По сути, если во взрослой жизни взрослый ворует — ворует время, любовь, внимание — если мы говорим об уровне высших ценностей, то, скорее всего, все началось в возрасте 4–6 лет. В этом возрасте у ребенка зарождаются мысли на тему добра и зла, мое — чужое, можно — нельзя. Поэтому, когда дети воруют в возрасте 4–6 лет, мы еще не говорим о детском воровстве, но говорим о некой тенденции.

Следующий возрастной период, важный для нас в контексте детского воровства — это период 6–7 лет. В это время у ребенка на уровне поведения закрепляется тенденция получать

адреналин. Например, решать свои вопросы через воровство, и уже здесь мы говорим о формировании привычки.

Идеальное время для коррекции детского воровства — это 5–7 лет.

В возрасте 8 лет и старше ребенок совершает акт воровства уже осознанно. У него всегда на это есть какая-то внутренняя причина, которая настолько сильна, что провоцирует ребенка переступить через мораль, этику, которая давит на него внутри. Несмотря на все сдерживающие факторы, есть какой-то очень сильный фактор-провокатор. Наша с вами задача этот фактор обнаружить, поймать его за хвост. Тогда работа с темой детского воровства будет достаточно проста.

Существуют четыре фактора, которые являются провокаторами детского воровства.

Первое, что всегда провоцирует детское воровство, — это **тотальный контроль над ребенком**. «Куда ты пошел? А что ты там делаешь? А куда ты смотришь? А что ты там рисуешь? Скорее говори, где ты сейчас?» Родители вездесущи, они проникают в каждую секунду жизни ребенка, и его воздух перекрывается. Ребенок соскальзывает в воровство просто как в нарушение правил. Это крик ребенка о другой модели поведения.

Второй фактор — **отсутствие системы последовательности воспитания**. Это когда сегодня чистим зубы, а завтра — нет, сегодня поздоровались с воспитательницей, а завтра — нет, сегодня позволили опоздать в школу на 5 минут, а завтра — за это ругаете. Когда взрослые между собой не договорились, или когда один и тот же взрослый является непоследовательным.

Третий фактор — **когда папа разрешает, а мама нет**. Когда есть двое взрослых, которые кардинально противоречат друг

другу. При этом совершенно неважно, в отношении чего расходятся мнения родителей. Почему это стимулирует детское воровство? Потому что ребенок чувствует слабую зону. Он чувствует, что тут можно, а там нельзя, и начинает варьировать поведение. Он понимает, что где-то в родительских договоренностях есть провал, и он волен делать в нем, что хочет. Малое количество детей в такой ситуации выбирает правильное решение.

Четвертый фактор — **родители говорят одно, а делают другое**. Например, папа ругает ребенка за то, что тот все время сидит в телефоне, но сам при этом не может и на пару минут отложить свой телефон. Происходит расхождение в словесном и поведенческом посыле взрослых.

ПЯТЬ НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫХ ПРИЧИН ДЕТСКОГО ВОРОВСТВА:

- 1.** Ребенок ворует, потому что подражает взрослому. Например, ребенок видит, как мама берет деньги из папиного кармана, молча, не говоря папе. Хотя, может быть, она ему сказала когда-то, но ребенок об этом не знает. Он просто видит, как одни люди берут вещи других людей без публичного на то разрешения. Этим мы все с вами очень грешим. Родители не задумываются о том, что это очень сильная причина провокации воровства.
- 2.** Ребенок берет чужое, потому что, он страдает. То есть, у вас настолько плохие отношения с ребенком, что он не может вам сказать, что он что-то хочет, потому что он считает это постыдным, неуместным или он не верит в то, что ему это дадут. Он испытывает достаточно серьезный дискомфорт, страдание в прямом смысле, и чтобы заполучить нужное, ребенок ворует.

3. Ребенка провоцирует среда. Например, в детском саду, некоторые сверстники играют в игру «давай возьмем чью-то вещь и спрячем, пусть он проснется, и будет искать ее». Такие игры часто приветствуются в пионерских лагерях, в школах, в детских садах и т.д. Это все лики воровства, начинающегося воровства. Возьмем чужое, спрячем, как будто это игра, не по настоящему, но вырастает из этого настоящее.
4. Нарушение воли как внутренней, так и внешней, то есть, ребенок испытывает желание чего-то, его воля настолько слаба, что он не может сказать себе «стоп». Это очень низкий уровень развития воли.
5. Эмоциональная холодность с родителями — эта причина всплывает в 100% случаев детского воровства. Я это называю «мама вобла, папа побла» — когда у родителей нет эмоций. Они и любят, и наказывают детей с лицом воблы. Они воблы по жизни. И если в такой семье ребенок рождается не воблой, ему приходится очень сложно.

СИМПТОМЫ ДЕТСКОГО ВОРОВСТВА:

Симптомы, которые проявляются в ребенке и могут стать причиной того, чтобы он взял что-то чужое:

- ▲ неуверенность в себе;
- ▲ уязвимость или ранимость;
- ▲ симптом, к которому всегда приводит детское воровство — это ведомость.

Это те люди, которые никогда не смогут стать лидерами. Если у ребенка воровство уже стало системой, все эти симптомы

будут налицо. Они возникают как результат системных мук совести, которые вызывают эти ощущения.

ПОСЛЕДСТВИЯ ВОРОВСТВА:

1. Когда ребенок украл — он самоутвердился.
2. Месть: я сделал плохо тому, кто мне какое-то время назад сделал плохо.
3. Я получил внимание. Дети из хороших, богатых и обеспеченных семей очень часто воруют именно по этой причине, чтобы получить внимание.
4. Устойчивое формирование привычки брать чужое, как черты характера. И тут, конечно, пиши пропало. Такой человек будет брать ваше время без спроса, будет брать ваши вещи, будет брать ваши планы, не считаться с ними. Он будет отнимать ваше внимание у других людей. Он будет воровать все. И если он будет воровать вещи — это самый низкий уровень. А воровать время будут постоянными опозданиями.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Если ребенок ворует, у него нарушена морально-этическая система «добро — зло». Первое, что можно сделать, если дети маленькие — работать с ребенком, применяя сказкотерапию. Помогать ему осознавать позиции «добро и зло». Что такое добро? Что такое зло? Что такое ценности? Что такое плохо или хорошо? Это нужно делать бережно, через метафору, не через морали. Если вы начнете читать морали родителям — это будет худшее, что вы сможете сделать.

2. Нужно вернуть внимание этому ребенку. Уделять внимание ребенку в течение дня. Вы должны установить бережную слежку за ним, нам надо понять, как он живет. Если ребенок стал воровать, он становится похожим на комнату, в которую давно не заходили, и там накопилась пыль. То есть, вы перестали замечать какие-то важные вещи в жизни этого ребенка.
3. Дать ребенку можно больше общения. Дети воруют, когда не могут спросить, как им получить желаемое, и не могут найти человека, которому могли бы задать какие-то вопросы, которые у них наболели. Им не с кем обсудить, поэтому они начинают принимать неправильные решения.

Крайне важно увеличение количества общения, согласно интересам ребенка. Важно, чтобы родители иногда оказывались вместе с ребенком в щепетильных ситуациях. Например, родитель говорит: «Ой, слушай, нам сейчас в кафе сдачи принесли больше, чем нужно. Надо быть честными и вернуть официанту», «Ой, слушай, мы задерживаемся, такси уже приехало, надо позвонить и предупредить, что мы задерживаемся», «Ой, смотри, кто-то потерял кошелек...» Вы должны, зная, что ваш ребенок проблемный, обращать внимание на жизненные проблемные ситуации и обучать ребенка через свой пример, как из этих ситуаций нужно выходить.

Рекомендую вам также для вашей профессиональной библиотеки прекрасную книгу, которая должна стать настольной книгой детского психолога «Как правильно наказывать ребенка?» автор Т.Л. Шишова. Она построена на христианских, этических нормах в понимании наказания, с точки зрения уважения ребенка.

ДЕТСКАЯ РЕВНОСТЬ

По отношению к каким объектам ребенок может испытывать ревность? Мы привыкли, что это ревность, в основном, к братьям и сестрам, мачехе или отчиму. Но на самом деле объектов ревности ребенка может быть намного больше: новорожденные, родители, учителя, мама, папа, вещи других людей, игрушки других людей, воспитатели, успехи других людей и так далее.

Источником детской ревности, как правило, является ревность к одному из родителей. Часто родители верят в то, что можно быть настолько уставшим, что нет сил дать ребенку любовь и внимание. И это та причина, по которой рано или поздно у ребенка начинает прорастать ревность. Когда вы скажете это на родительском собрании, очень многие родители задумаются, но, самое главное, они вас услышат сердцем.

Ревность — это отсутствие того эмоционального контакта, который ребенку необходим. Важно понять, что это отсутствие эмоционального контакта, который нужен ребенку для понимания, что его любят, что он любим. Как только у ребенка возникает ощущение, что любви, внимания, заботы ему недостаточно, у него возникает мысль, что есть кто-то, кто перетягивает на себя ту часть энергии, любви и заботы, которая полагается ему. Ребенок в своем поле начинает высматривать того, кто является перетягивающим звеном, и обязательно кого-то находит. То есть, по сути, ребенок выходит со своей вешалкой для гнева и ищет, что бы на нее повесить. Чаще всего, на этой вешалке оказывается гнев на братьев и сестер, иногда на маму и папу, иногда на все, что угодно в зависимости от возраста.

Вторым важным моментом в контексте ревности является фокус родителей на слабости младшего ребенка в семье.

Когда родители говорят, что младший ребенок «еще такой маленький, слабенький, совсем беспомощный» это включает у старшего ребенка разрешение проявлять тоже слабость. И родители остаются у разбитого корыта, потому что, называя младшего слабым, они ожидают, что старший будет им подмогой, будет сильным, будет им опорой. Но по факту это оборачивается против родителей, так как старший ребенок, наоборот, начинает тоже проявлять свои слабости. Очень важно уберечь родителей от подобных высказываний.

Следующее, на что я хочу обратить ваше внимание в терапии детской ревности — это увлекательность занятий для всех участников. Если к вам приводят на занятие, например, двоих детей из одной семьи — один старше, другой моложе, крайне важно давать такие задания, работать с такими материалами, использовать такие техники и подходы, которые, ни старший, ни младший ребенок еще никогда не делали и не видели.

Специалисты часто допускают методическую ошибку, когда дают на занятии упражнение, которое, старшему ребенку уже знакомо, в то время как младший с таким еще не сталкивался. Конечно же, у старшего ребенка уровень интереса будет очень низким, а у младшего — очень высоким. Старший уже работал с этим материалом, он уже играл в эту игру, ему знакомы правила. Конечно же, вы понимаете, что терапия в паре только тогда дает результат, когда оба участника выполняют нечто уникальное, это открывает в них одновременно новые состояния, новые удивления, они, как бы выходят на один уровень. Психолог создает пространство, где они испытывают новые эмоции одновременно, в этот момент между ними образуется новая связь. Если вы работаете с детьми и с мамой, то вы должны одновременно включать всех троих.

Также, работая с ревностью нужно четко следить за личным пространством каждого ребенка. Самое важное, что могут сделать родители — это контроль за тем, чтобы младший не

брал без спроса игрушки старшего, не залезал в его пространство. Младшего ребенка нужно наказывать, если он не слушается и берет вещи старшего без разрешения. У нас обычно принято, что младшему позволено все, а старший чувствует себя нянькой и жертвой. В то время, как родители хотят, чтобы они чувствовали себя старшими, сильными и, значит, уверенными, в силу вечной маминой занятости старший ребенок чувствует себя просто нянькой. И это не самая сильная позиция в его понимании. Поэтому рассказывайте об этом родителям, научите их общаться с детьми правильно. Задайте родителям вопросы: «Что можно улучшить? Что можно еще добавить? Что могло бы помочь вам следить за тем, чтобы дети не брали чужие вещи без спросу?». Если в семье несколько детей и у всех одинаковые фломастеры, купите им фломастеры разных фирм, купите разные карандаши. Для каждого ребенка в семье очень важна идея личного пространства.

Если в семье, где много детей, возникла ревность, запланируйте время для индивидуального общения с каждым ребенком хотя бы один раз в неделю. У меня есть знакомая мама, у которой пятеро детей. Она называет эти встречи «свидание с ребенком». Когда в их семье стала подниматься тема ревности, мама начала организовывать свидание с каждым из детей. Она проводит в неделю по 2–3 часа отдельно с каждым из детей. Они встречаются в кафе, куда-то ходят. Для каждого ребенка этой семьи понятно, что у него есть личное время с мамой. И для каждого из них появился способ сохранить близость личного общения. Кроме этого, такие свидания учат детей уважать время друг друга, уважать время взрослых.

Когда в семье поднимается тема ревности, должен быть введен категорический запрет на гнев и вредительство. Когда кто-то из детей сломал чью-то вещь или специально порвал рисунок другого, для него должно быть введено какое-то серьезное, жесткое наказание.

Очень ценно дать ребенку, который проявляет ревность, возможность нарисовать ребенка, который ревнует. Попросите ребенка рассказать о своих чувствах. Попросите ребенка нарисовать другой рисунок — нарисовать ребенка, который не ревнует. После того как эти два рисунка созданы, задайте детям вопросы на проработку. Спрашивайте о том, что чувствует первый ребенок и что чувствует второй, чего боится первый, чего боится второй, чего бы очень хотелось, о чем мечтают первый и второй ребенок и так далее. Спрашивайте о том, кто дает поддержку первому и второму, о том, что делает первый ребенок, когда ему плохо, а что делает второй ребенок. Завершайте работу вопросами типа «есть ли между ними что-то общее».

Потом попросите представить, что у второго ребенка (который не ревнует) сейчас есть возможность помочь первому. Здесь идет работа после транзактного анализа, где ребенок, который не ревновал, становится взрослой частью, а ревнующий ребенок остается детской частью. Я обычно прошу второго ребенка, того ребенка, который пришел на консультацию, взять какую-то игрушку и как бы обратиться к первому ребенку, дать ему подсказку. В этот момент происходит очень интересный диалог, который проходит в игровой форме.

ПРАКТИКА РАБОТЫ С РЕВНОСТЬЮ И ЗАВИСТЬЮ

Возьмите лист формата А4, сложите его пополам — у вас получится лист формата А5, небольшая книжечка. Вначале вы будете работать на внутренней ее стороне.

Подумайте о каком-то предмете, объекте, успехах других людей, возможно, научной деятельности других людей, практике какого-то человека, к которому вы ревнуете свой собственный успех, свое собственное счастье. На первой странице внутренней стороны нарисуйте себя, своего внутреннего

ребенка, который ревнует и даже завидует, который не хочет успеха и счастья другого, который кричит: «Почему не я? Почему не мне?». Это ребенок, который очень хочет, чтобы все было так, как хочет он.

На второй внутренней стороне книжечки нарисуйте рисунок «я — тот ребенок, который не ревнует». Рисуйте схематично, как комикс, без претензий к своим художественным способностям. Чтобы погрузиться в образы, во время рисования вспоминайте себя завидующим ребенком, вспоминайте ситуации, в которых вы встречались с людьми, к которым вы ревновали, или другие люди испытывали зависть к кому-то, вспомните о том, чему чаще всего завидуете вы — это могут быть абсолютно разные вещи. Нет человека на земле, который не завидует. Его просто не существует. Зависть — это врожденная функция, которая встроена в каждого из нас, мы не умеем радоваться успехам других, мы считаем, что кто-то что-то получил несправедливо. Помните, если мы считаем, что что-то несправедливо, это все лики зависти.

Разница между завистью и ревностью в их коренных посылах. Зависть говорит: «Ты не заслужил это, это должно быть у меня!»

Ревность же кричит: «Это мое и должно быть только у меня!»

Когда на внутренней стороны книжечки нарисованы эти два рисунка, самое время перейти от эмоциональной работы к рациональной части практики.

На внешней стороне книжечки вам нужно написать два рассказа. Там, где рисунок завистливого или ревнующего ребенка, нужно написать рассказ: «Один день из жизни завидующего (ревнующего) ребенка...» Вам нужно описать, как проходит день такого ребенка, что он делает, что чувствует, о чем беспокоится.

После этого такую же работу, то есть краткий рассказ, создайте о втором рисунке. Если вы работаете с детьми, то письменную работу можно заменить устной историей. В момент создания истории вам очень важно раскрыть аспект того, в чем же разница поведения первого и второго ребенка.

Далее нужно посмотреть на рисунки и прочесть рассказы или кратко повторить обе истории. Ключевой вопрос, которым мы завершаем практику звучит так: каким человеком станет первый ребенок, когда вырастет, и каким станет второй. Через прогнозирование и фантазирование вы помогаете принять решение в сторону одного из паттернов поведения.

Важно завершить практику в состоянии видения себя в будущем. Работа с временной перспективой не является одной из самых легких задач для специалиста, но с точки зрения результата, эта форма работы является одной из наиболее полезных для детей и взрослых. Она помогает простроить модель будущего образа себя и быстрее включить новые паттерны поведения и эмоционального реагирования в повседневную практику.

НИЗКАЯ МОТИВАЦИЯ К ОБУЧЕНИЮ

Вы уже знаете, что есть возраст, когда у детей происходит естественный спад в обучении. Мотивация к обучению падает, и нет никакого смысла в это время требовать от ребенка, выжимать из него последнее, потому что он просто перестанет что-либо делать. Это период в конце начальной школы, перед пятым классом, а также 6, 7, 8 классы. Однажды я столкнулась с учительницей, которая ругала ребенка, кричала на него, говоря, что тот совсем не старался. И я спросила у нее,

как она понимает, откуда она знает, что сейчас этот ребенок не старался, как она может заглянуть ему в душу и проверить уровень его стараний? Я предложила ей представить на минутку, что этот мальчик действительно старался и то, как он старался — его реальный уровень, как тогда быть? Учительница задумалась. Я встречалась неоднократно со словами «старайся», «пытайся». Но что означают эти слова на самом деле, мало кто может ответить.

Предлагаю вам эксперимент, который я проводила часто на родительских собраниях. Положите свою ручку перед собой на тетрадь. Внимание, задание: постарайтесь сейчас взять ручку. То есть, вам нужно ее не брать, а постараться взять. И еще раз постарайтесь прямо сейчас. А теперь осознайте, какие чувства вы испытываете, когда вы стараетесь взять ручку, стараетесь, но брать вам не надо. Как правило, родители реагируют смехом или напряжением. А теперь представьте состояние ребенка, который старается. Почувствуйте на своей коже, что означает слово «стараться». Это же странно! В прямом переводе это означает «будь в процессе, но не достигай результата».

Мы проводили в школе исследования и анализировали, какие глаголы используют учителя с разным уровнем компетенции. Мы с коллегами пришли к выводу, что учителя, которые являются ведущими учителями, лучшие педагоги в начальной школе используют огромное множество глаголов, но они не используют слово «старайся». Мы можем хвалить ребенка за усердие, но не призывать его «стараться». И об этом вы должны рассказывать родителям.

Также очень важно рассказать родителям о возрастных этапах детской мотивации. Если у ребенка «немотивационный возраст», то не стоит ждать, что он будет так же активен, как в первом классе. Не стоит его подгонять и загружать, иначе к концу обучения в школе у него вообще пропадет всякая

мотивация к получению знаний. Учебная мотивация всегда волнообразна, об этом нужно знать и это нужно отслеживать в ребенке. Можно, конечно, убить мотивацию, но сделать ее бесконечно стремящейся вверх крайне сложно, особенно в нашей системе образования.

Существует такое понятие, как культура обучения в семье. Однажды я пришла на родительское собрание и попросила поднять руку тех родителей, кто за прошлый месяц прочел хотя бы одну книгу, кто рассказал ребенку о том, что он прошел какие-то курсы, прошел какое-то обучение, посмотрел какой-то развивающий фильм, изучил что-то, что не связано с его отчетами на работе. Я спросила у них, кто рассказал ребенку в прошлом месяце о том, как это вообще интересно что-то познавать, что-то изучать, что-то открывать для себя. К сожалению, поднятых рук было критически мало. И тут надо задать себе вопрос — с какой стати мы тогда хотим, чтобы ребенок имел высокую мотивацию к обучению? Осознаете ли вы, что культура обращения с гаджетами, культура сна, культура здоровья, культура общения с людьми — такая же культура, как культура обучения? На моем собрании, конечно, родители задумались, потому что ранее они не отдавали себе отчет в том, что такое культура обучения в семье. И мы — психологи, арт-терапевты, специалисты помогающих профессий — существуем для того, в том числе, чтобы донести родителям эту информацию, чтобы предложить родителям стратегии, как объяснить ребенку, что знание — это кладезь, что учиться на самом деле очень интересно.

Как мы проживаем очень эмоциональные состояния, когда мы учимся, например, на курсах или получаем второе образование? Представьте, вы сидите дома, пишете реферат, и когда в комнату залетает ваш ребенок, вы на него «шикаете» с грозным лицом, говорите, чтобы он ушел, чтобы он не мешал, потому что мама сейчас занята учебой, а учеба — это очень важно. С этой же минуты ребенок станет думать, что обу-

чение — это что-то ужасное, потому что мама, когда учится, очень нервная, у нее дергается глаз. И, понятно, что ребенок сразу отодвинется от процесса обучения. Любого! А можно сказать своему малышу спокойно, что мама сейчас учится или работает, пока к ней нельзя заходить, но когда она закончит, она обязательно с ним порисует, поиграет, уделит ему достаточно времени. Он записывает на подкорку, что если хорошо себя вести и не отвлекать маму, то получишь все, что тебе нужно в данном контексте — любовь, внимание, заботу и т.п. А также, ребенок с детства запоминает, что обучение — это важный процесс и его нужно уважать.

В моей практике был ошеломляющий пример с ребятами из 9-го класса. Я работала в частной школе и там учились дети из очень обеспеченных семей. И вот однажды ко мне пришла учительница английского языка и заявила, что дети не хотят учиться, у них мотивация совершенно упала, можно сказать, что ее нет. Что делать в такой ситуации? Мы собрали родительское собрание и стали размышлять. И мы пришли к решению, что на лето детей нужно отправить в Англию, в языковую школу. Родители могли себе это позволить. Напомню, что детей для этого дополнительно не подтягивали по английскому, их отправили с тем знанием языка, который у них был на тот момент. А, как вы уже знаете, дети учились в очень модной школе, где они не привыкли быть не крутыми, не лучшими, не успевающими. И тут, представьте себе картину: эта наша модная тусовка оказывается в английском лагере, где преподаватели говорят только на английском, дети все говорят на английском и вообще вся жизнь идет на английском. Я вам не могу передать, как горели глаза этих ребят, когда они приехали и 1-го сентября пришли в 10-й класс. Они учили английский, как сумасшедшие. Они запланировали себе чуть ли не через день дополнительные занятия с репетиторами, они поняли, зачем они посмотрели на уровень жизни других людей. Ребята увидели, что им дает английский язык и зачем

вообще он нужен. И если нашим школьникам дать возможность понять, для чего это важно, найти такой показательный и доступный способ, это будет очень хорошим рычагом.

Следующим важным моментом в вопросе снижения мотивации у ребенка является то, что родители формируют ценность результата обучения, а не ценность процесса. Когда родители фокусируются на высшие баллы, а не на то, было ли ребенку интересно, что он сегодня узнал, что сегодня открыл для себя, что ему удалось решить и так далее. Большая часть родителей ориентирована на результат. Но суть обучения — это не результат обучения, это процесс.

Очень важно учить ребенка преодолению трудностей в обучении или тому, что я назвала в школе «усилие в радости». В школе, где я работала, я наблюдала, как ребята страдают. Они находились в процессе обучения с 8:30 до 17:30 каждый школьный день. Я видела, как ребята мучаются на продленке — они делали уроки, ходили на секции, кружки, были как белки в колесе. И я наблюдала, что есть ребята, у которых действительно уже сдают нервы, которым не хватает сил. Я садилась с ними и мы начинали разговаривать. Всего лишь несколько минут общения помогали мне поднять настроение ребенку. Важно донести, что последнее отжимание в спортзале — это самое важное, именно оно даст тебе результат. Последнее повторение стихотворения — самое важное, именно оно позволит тебе его запомнить. Вам нужно рассказать ребенку о ценности усилий, о том, что никакое усилие не поможет, если ты его делаешь с раздражением, оно забудется, оно сотрется. Если человек хранит раздражение, оно превратится в болезнь и это тоже, согласитесь, не лучший вариант. Поэтому усилие должно быть всегда в радости. Доносите это родителям и учителям, они должны общаться с детьми и объяснять, как это работает.

Для того, чтобы у ребенка держался достаточно высокий уровень мотивации, вы должны учить его работать по об-

разцу, и это не только о начальной школе, это нужно делать на протяжении всего периода обучения. Вам нужно учить родителей, объяснять им то, что детям все нужно показывать и только потом давать, чтобы они делали сами. Очень часто родители, давая задание ребенку, думают, что он видел уже не раз, как это делается и сам справится. А когда ребенок делает что-то неправильно, родители начинают в процессе раздражаться. Это называется «потерянное лицо». Как только интерес к обучению сменяется гневом, мы ставим диагноз «потеря мотивации к обучению».

Очень важно найти ведущую репрезентативную систему ребенка и сделать на ней акцент. Например, я знаю, что мой сын очень хорошо запоминает ритмичные вещи. И все, что мне надо ему рассказать, донести я сопровождаю простукиванием, хлопанием, привлекаю его внимание, говорю в ритм и так далее. Есть ребята, которые лучше всего реагируют на зрительные образы, на аудиальный тембр. Нужно объяснить это родителям прямо на собрании, научите их определять эти образы, для этого есть много практик.

С ребенком необходимо системно повторять то, что не получается. Не получилось в первый раз завязать шнурки — пробуйте второй раз, через несколько дней опять не сразу получилось — повторяйте попытки, пока не будет результата. Большая часть родителей выбирают купить другие сапоги без шнурков, просто на липучках и забыть об этом навсегда. И тут ребенок понимает, что если у него что-то не получается, он должен найти замену тому, что не получается, найти выход, как не делать то, что не получается сразу. Но эти вещи важные и их нельзя не делать, и тут нельзя хитрить. Здесь не работают заменяющие технологии, поэтому способность побеждать трудности тоже связана с усердием, она очень важна.

Говоря о мотивации к обучению, особенно важно рассказать об уровне любви родителей. Это может звучать странно, но

когда мы повышаем требования к ребенку, мы должны на столько же, и даже больше, повысить градус своей любви к нему. Если этого не происходит, учебная мотивация падает и, очень часто, именно это является причиной падения мотивации у детей, которые в начальной школе учились хорошо, а потом не смогли справиться с нагрузкой. Родители начали требовать больше, а уровень любви не подняли. Ребенок понимает, что он не получает самого главного — любви и внимания, а значит — какой смысл в этих оценках. А мы не понимаем, почему он не учится. Он не получил главный бонус — мы не подняли уровень любви.

В современной школе формы работы на уроках не часто могут удивить разнообразием. Я присутствовала на многих уроках младшей школы, средней школы, старшей школы и часто видела шаблонный подход к преподаванию. С этим необходимо бороться. Все учителя должны пройти курс по арт-терапии, если ребенку не хватает любви учителя.

ДЕТСКАЯ ЗАВИСТЬ

Зависть — это когда я хочу то, что есть у другого. Откуда берется детская зависть? Причина детской зависти только одна — мы не научили ребенка радоваться тому, что у него есть. Это настолько просто и настолько на поверхности, и при этом, далеко не всегда осознаваемо нами. Мы не учим ребенка радоваться тому, что у него есть, мы не говорим, как много у него игрушек и какое это счастье — ведь многие дети таких игрушек вообще не имеют. Мы не разговариваем со своим ребенком о том, что у него сейчас есть время на прогулку, а у многих детей, которые сейчас болеют, нет такой возможности. Мы не разговариваем со своим ребенком о том, что у него есть своя комната, хотя у многих детей в мире вообще не всегда есть дом, или их родители алкоголики и дети вынуждены жить

в детских домах и так далее. Очень важно системно объяснять родителям, почему они должны указывать своим детям на то бесконечное количество благ, которое их сейчас окружает.

Часто мне задают вопрос, что делать, если время упущено, и ребенок начал завидовать. Прежде всего, мы должны ребенку объяснить, что такое зависть, мы должны с ним поговорить о его чувствах, когда он чего-то хочет, особенно то, что есть у кого-то. Ребенок должен научиться идентифицировать, что он сейчас испытывает зависть — ему этого хочется, ему это хочется взять без спроса, ему хочется это отобрать, ему хочется стукнуть того, у кого это есть.

Первый шаг — это разговор с ребенком. Выясните, что есть у него в теле, в чувствах, что происходит в мыслях, когда возникает чувство зависти. Второе — обязательно учите родителей детей, которые завидуют, везде ходить со своими игрушками, везде ходить с двумя конфетами. Иными словами, учите родителей предвидеть, планировать ситуации, когда ребенок что-то захочет, а другой ребенок, например, может не дать какую-то игрушку. Но если у него есть свои игрушки и конфеты, то, скорее всего, появится взаимный интерес, дети обменяются и все пройдет гладко. Детская зависть часто является симптомом чрезмерного количества материальных благ, которые получает ребенок от взрослых. Можно встретить ситуацию, когда в магазине ребенок говорит, что хочет и то, и это и вон то, а родители ему все это покупают. И для ребенка становится ценностью не время, проведенное с мамой и папой, не рисование с мамой, не пение с мамой, не игра в английские карточки с папой — для него становятся ценностью вещи. Очень заметно, когда у ребенка смещается фокус на вещи. Вы видели ситуации, когда ребенок вместо того, чтобы сказать: «Мама, привет!», говорит: «А что ты мне купила сегодня?». И иногда маме начинает казаться, что она для своего ребенка не мама, а «Чтокупила». Это не очень хорошо, с этим нужно что-то делать.

Детская зависть — это процесс, который формируется, когда дети видят, насколько для взрослых важна мотивация статуса. Что это такое? У папы дорогая машина, у мамы дорогие часы. Не понятно, что дети слышат дома, но они приходят в школу или в сад и все это транслируют.

Когда ребенок испытывает зависть, он чувствует себя плохо. У детей есть инстинкт — они всегда чувствуют, что плохо, что хорошо. Уровень агрессивности у ребенка вырастает за секунду, когда у него включается зависть.

Хочу предложить вам несколько упражнений, которые я взяла из книги швейцарского ученого Петера Бюхи «Развитие и укрепление чувств с помощью рисования форм».

В динамическом рисовании форм я использую четыре базовых способа работы.

1. Рисование линий откуда-то куда-то, то есть, у линии нет начала и нет конца. Мы предлагаем детям нарисовать такие каракули без начала и конца. Эта работа подходит для зажатого ребенка, которого нужно раскрутить, которому нужно выпустить свои чувства.
2. Рисование линий отсюда-сюда и только в одном направлении. Это когда нам нужно научить ребенка слышать взрослых, научить послушанию, работе по образцу, дисциплине. Смысл всех упражнений этой книги — через рисование простых форм заложить основы формирования привычки у ребенка.
3. Рисование линий от центра или к центру. Такую работу мы предлагаем ребятам, у которых есть реальные запросы в контексте коммуникаций — они не могут дружить, мириться, ссориться и т.д. Это все, что касается детского общения.

4. Четкие линии или линии с динамически сменяющейся толщиной. Мы рисуем эти линии, когда нам нужно привести ребенка в среднее состояние, когда ребенок очень возбужден или когда он очень заторможен.

ДЕТСКАЯ ЖАДНОСТЬ

Возможно, кому-то будет удивительно об этом узнать, но жадность возникает от недостатка любви. Как только ребенок перестает получать эмоциональное тепло, он начинает проявлять усилия для того, чтобы удерживать вокруг себя материальные вещи. Удерживая материальное ребенок наполняет свое пространство. Ребенок никогда не жадничает, когда ему любви и внимания достаточно. Если вы начнете с этих слов разговор с родителями о жадности, они, скорее всего, вас не сразу поймут. Но если вы будете говорить с ними с открытым сердцем, вас обязательно услышат. В педагогике проведены тысячи экспериментов и ученые выяснили, что самый лучший способ передачи знаний — из состояния в состояние. Вы должны сами пребывать в этом состоянии глубины.

Жадность возникает у ребенка, когда у него есть потребность в доминировании. Это ситуация, когда мы говорим о том, что развитие ребенка начало двигаться не в ту сторону, и вместо того, чтобы проявлять щедрость и заботу, у ребенка включается жадность. Тема щедрости, на мой взгляд, это тема номер один в педагогическом пространстве, потому что, если бы мы делились своими наработками, а не жадничали, то во всех наших странах было бы организовано совсем другое пространство. Мы жадничаем, удерживаем знания, думаем, что мы должны быть уникальными. На самом деле, уникальные люди — это те, которые отдают, а обычные люди — те, кто жадничает.

Что вам нужно делать? Все очень просто — учить ребенка проявлять щедрость в отношении своих близких для начала, потом в отношении своих соседей на площадке, потом других детей, незнакомых людей, и так далее. А потом, в какой-то момент, вы предлагаете ребенку вместе с ним прямо сейчас перечислить денежки в больницу для детей, которые болеют. Вы делаете ребенка сопричастным к актам щедрости, которые совершают взрослые. И постепенно расширяете эту зону щедрости, а когда вы ее расширяете, зона жадности сжигается и больше ничего не остается.

Жадность часто связана с застенчивостью — когда я удерживаю свое, чтобы ко мне не подошли. Я боюсь общаться. И тут надо очень внимательно посмотреть, нет ли у ребенка застенчивости. Часто она похожа на жадность. Мы учим ребенка, у которого есть лики жадности, спрашивать разрешение. Когда он берет все в доме, вводится режим, который начинают сначала соблюдать родители: «можно я войду?», «можно я уже выключу мультфильм, уже поздно, давай договоримся, что это последний», «можно ли тебя пригласить покупаться?». «Можно ли» — как ни смешно это звучит, это то, что называется выстраиванием личных границ. Это поможет ребенку научиться не попадать в жадность, потому что он будет запрашивать у мира разрешение войти в контакт. Когда мама, обращаясь к папе, который смотрит футбол, говорит: «Извини пожалуйста, можно у тебя спросить?» — это хорошо. А когда мама вместо этого просто орет: «Ваня, мне нужна твоя помощь!» — это пример формирования жадности, потому что мама ворует концентрацию, сосредоточенность у отца. И потом мама удивляется, что она ничего не успевает, не может сосредоточиться, не может собраться. А это нормально, потому что мама посеяла семя воровства концентрации.

Если у ребенка есть склонность к жадности, крайне важно усиливать его положительные стороны, положительные действия. Речь не о похвале, а о том, что жизненно важно

замечать хорошие вещи, которые делает этот ребенок и проговаривать их вслух, как констатацию факта. У ребенка будет записываться, что он хороший. Хорошие дети плохих вещей не делают. Как можно чаще говорите: «Ты помыл чашку за собой? Молодец!», «Убрал уже свои игрушки? Отлично!». То есть, как можно чаще проговаривайте, можно даже без эмоций, хорошие вещи, которые ребенок сделал, чтобы сосредоточить на них внимание. И, конечно же, не стыдите ребенка, и не вешайте на него ярлык жадины, это недопустимо.

Важно помнить, что жадный ребенок всегда находится в состоянии гнева, он всегда в состоянии обороны. Самая большая опасность жадности заключается в том, что пребывая в этом чувстве, ребенок возводит огромные стены и мы не можем ничему этого ребенка научить. Он просто не слышит нас. Поэтому и родителям, и учителям очень важно развивать в детях щедрость, что автоматически становится антидотом жадности. В этом контексте хочу посоветовать вам книгу Майкла Роуча «Огранщик алмаза» — это книга об этических правилах поведения, в том числе там много есть информации о щедрости — как ее формировать, как сделать ее частью своей жизни и к каким удивительным последствиям приводит щедрость, которую мы начинаем активно проявлять.

СУИЦИДАЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ У ДЕТЕЙ

Суицидальные тенденции — это всегда маркер душевной боли, стресса и бессилия. Мы говорим о том, что попали в некую критическую зону риска, гораздо большую, чем во всех детских проблемах, о которых говорили до этого. Гораздо большая душевная боль, которая несравнима с болью физической. Ребенок не умеет терпеть душевную боль, и когда

градус его терпения превышает возможный, ребенок ищет способ прервать свою жизнь. Часто мысли о суициде, мысли о смерти, об отключении от внешнего мира — это те мысли, в которых ребенок находит для себя успокоение.

Есть понятие «суицидальные тенденции». Это мысли, намерение, попытки, а также интерес к теме смерти. На этом этапе мы еще не называем человека суицидником. Тенденция — это сторона, которая только начинает проявляться, но ученые выделили такое понятие, как предсуицидальный синдром и это максимальная зона риска, из которой ребенок выходит в суицид. Исследователи, детские психологи, пришли к пониманию того, что ребенок в 75–100% случаев входит в зону предсуицидального синдрома по причинам, связанным с лишением внимания, любви и заботы. Очень часто акцентируется и усиливается в случае развода семьи.

Мы рассмотрим несколько принципов, на которые опиралась я, чтобы идентифицировать эти тенденции:

1. Потеря аппетита или обжорство.
2. Повышенный интерес к теме смерти, размышления о смерти.
3. Очень частые болезни (не всегда, но как вариант возможны и они).
4. Неопрятный внешний вид, особенно у подростков. Полное равнодушие к своей внешности.
5. Скучность в обычном мире, когда вы замечаете, что ребенок, попадая в окружение людей, как бы отдаляется.
6. Одиночество, чувство вины и частая грусть. Если у ребенка доминируют и присутствуют эти состояния, то,

скорее всего, мы можем рассматривать вариант наличия суицидальных тенденций.

7. Системное нарушение внимания.
8. Взрывчатое поведение.

Важно понимать, что чувство гнева довольно часто провоцирует суицидальные тенденции. В гневе все очень просто работает. Мысли типа «я хочу кого-то убить» и «почему бы мне не убиться самому» находятся очень близко друг к другу. В какой-то момент грань между ними стирается и мозг воспринимает эти две мысли, как одну — убить кого-то равно убить себя. Таким образом включается суицидальная тенденция.

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ, С КОТОРЫМИ МЫ МОЖЕМ РАБОТАТЬ ПРИ СУИЦИДАЛЬНЫХ ТЕНДЕНЦИЯХ

Очень хорошо помогает работа с масками, когда из ткани, бумаги, пластилина вы с ребенком делаете маску. И тут важен вау-эффект, момент удивления, момент новизны. Просто маска из бумаги не сработает — это не новизна, здесь нужно удивить, нужно подцепить, потому что не так много струн осталось, которые еще играют у этого ребенка. Вы делаете маску, надеваете ее, снимаете, разговариваете о ней, делаете несколько масок, говорите через маску, говорите с маской — вариантов работы масса, надо экспериментировать.

У Александра Ивановича Копытина есть прекрасная книга «Арт-терапия жертв насилия». Рекомендую вам ее приобрести — это кладезь полезных техник. Прекрасные техники вы найдете в книге этого же автора «Методы арт-терапии» о преодолении последствий посттравматического стресса.

У меня есть самое любимое упражнение в этом направлении, которое я использую с детьми, когда чувствую, что надвигается что-то нехорошее.

Возьмите большое зеркало 20х20 см, для таких случаев важно иметь его в наличии. Можно работать и на большом стекле. Ребенок рисует на зеркале свой страх или рисует себя грустным, или рисует свою боль. А потом ему нужно очень медленно смыть этот рисунок проточной водой. Потом рисует еще что-то нехорошее. В идеале одна сессия предполагает создание и смывание до 3-х рисунков. Эта практика имеет необыкновенную силу, когда боль, которую вы вынесли на пространство стекла, размывается водой. Точно так же она размывается и растворяется в сознании ребенка. Ребенок рисует красками, в идеале гуашью. Это очень мощная практика.

Еще одну практику, которая тоже очень хорошо работает, я предлагаю вам опробовать на себе, чтобы ощутить сразу ее эффект. Возьмите лист бумаги А4, разместите его горизонтально и поделите карандашом или ручкой на 3 равные полосы. А сейчас нужно пофантазировать. Представьте, что вы — это какой-то предмет из прошлого, например, из прошлого века или прошлого тысячелетия. Любой предмет. Зафиксируйте первое, что придет в голову, не размышляйте долго. Нарисуйте схематически цветными карандашами этот предмет в первой зоне вашего листа.

Теперь представьте, каким предметом из настоящего вы могли бы быть. Нарисуйте этот предмет в средней зоне листа.

Сейчас представьте себя предметом из будущего, предметом, которого пока нет, но у вас есть ощущение, что этот предмет будет в будущем существовать. Например, стиральная машина, которая после стирки сама сможет поутюжить вещи. Возможно, это что-то, о чем вы мечтаете, но что пока не создали. Нарисуйте этот предмет в третьей зоне вашего листа.

А теперь напишите, какие у вас чувства, когда вы смотрите на эти три рисунка. Какие эмоции вы испытываете, видя это преобразование себя?

У людей нет перспективы, нет понимания, нет желаний. И данная техника строит путь изнутри наружу. Она формирует интерес к жизни. По сути, базовая задача терапевтической работы во взаимодействии с суицидными настроениями заключается в том, что мы помогаем реанимировать интерес человека к жизни, интерес человека к себе, к своему духовному пути через такие глубокие размышления.

Кстати, компьютерные игры крайне редко являются причиной суицидальных тенденций, они являются причиной вспышек гнева, которые в свою очередь могут стать началом зарождения суицидальных тенденций.

РАННЯЯ ПОЛОВАЯ ЗРЕЛОСТЬ

Ранняя половая зрелость — когда дети «женятся» в первом классе, носят всякого рода интересную одежду, занимаются интересными вещами. Для того чтобы определить раннюю половую зрелость мы анализируем поведение ребенка, обращаем внимание на то, в чем ходят дети.

Дети младшего школьного возраста и дети дошкольного возраста начинают испытывать раннее половое влечение в тот момент, когда визуальный образ их знакомых становится необычным. Вспомните девочек младшего школьного возраста, которых вы можете встретить повсеместно. Многие из них уже пребывают в состоянии взрослых девушек, готовых кокетничать, готовых строить романтические и, возможно, не только романтические отношения. Когда одежда детей имеет намек на кокетство, имеет намек на флирт, это является

визуальным признаком того, что ребенок приглашает другого ребенка или взрослого в сексуальный контакт.

Я рекомендую вам рассказать об этом взрослым. Особенно они пугаются, когда я говорю о том, что кокетливая одежда детей, кокетливое поведение детей, заигрывания — это весело только если на это отреагируют одноклассники. Но на это могут отреагировать также старшие дети и совсем взрослые люди. И здесь ребенок подвергается катастрофической опасности.

Почему мамы стремятся сделать своих дочерей старше, а сыновей — круче? Потому что в этот момент они бессознательно приобщают их к взрослой жизни. Но на самом деле они подвергают своих детей опасности. Любая облегчающая одежда — не самый лучший вариант для ребенка, одежда должна быть свободной. Донosite эту информацию до родителей.

Кокетливое поведение в дошкольном возрасте необходимо пресекать. Ребенок не должен вести себя так, как может вести себя 20-летняя девушка. Кокетство, заигрывание, поглаживание, которые ребенок увидел где-то в фильме или где-то в реальной жизни ребенок не должен повторять. Это ненормально. Надо пресекать, объясняя спокойно, но очень важно делать точку «стоп». Если ребенок так себя ведет, это сразу становится заметным, ребенок начинает выделяться среди своих сверстников, так как его поведение будет отличаться от поведения большинства детей его возраста. Этот ребенок начинает обращать на себя внимание, как сексуально привлекательный и, конечно же, он становится таким не только для своих сверстников, и это большая опасность.

Большую часть своей психологической практики, работая в школе, я посвятила исследованию такой темы, которая называется «формирование культуры тактильного и телесного контакта у детей в школе». Я хочу предложить вам несколько упражнений, которые хорошо работают в этом контексте.

1. Упражнение «спина-барабан». Один человек поворачивается спиной, а другой ему на спине стучит какую-то мелодию, не гладит, а просто выстукивает. Важно простукивать: пабам-пам-пам, например, т.е. с озвучиванием голосом. Потом тот, кто слушал первый, стучит молча. Задача того, кто слушал, воспроизвести у себя на коленях то, что ему в спину постукали.

Если вы хотите развить это упражнение, можно стучать в верхнюю зону спины, среднюю зону спины, и зону поясницы. Эти три разные зоны отвечают за разные части тела. Это упражнение включает у ребенка внимание к своей телесности. Вы формируете между детьми безопасный тактильный контакт — в этом упражнении крайне сложно причинить боль. Вы даете возможность детям наконец-то потрогать друг друга. В своей практике я обратила внимание на то, что если не давать детям в любом возрасте трогать друг друга, не давать формы, упражнения, задачи, практики, где дети могут это сделать, дети начинают делать это так, как они видели где-то, что привлекло их внимание, как им кажется правильным. То есть, культура касания другого человека, контакта физического, телесного — это еще одна культура, над которой мы все тоже должны работать.

2. Один ребенок закрывает глаза и кладет свою руку на стол, другой ребенок одной рукой делает от 1 до 5 касаний. Касания делаются всей поверхностью ладони. Тот, у кого глаза открыты спрашивает того, к кому прикасается, сколько было касаний. Касания могут быть одновременно, могут быть по очереди, но по очереди проще посчитать. Это прекрасное упражнение, которое называется «телесная память и телесное внимание», что напрямую связано с обычной памятью, обычным вниманием.

Честь и достоинство напрямую связаны с понятием половой зрелости. Если ребенок получает знания о поло-ролевой идентичности, о сексуальной жизни раньше, чем знания о чести и достоинстве, раньше, чем он формирует свой морально-этический рацион, это вызывает у него поворот в сторону пошлости, а не поворот сторону осознания ценности телесных отношений. И это бич современного образования.

Техника «Необычный предмет»

Цель: дать ребенку выговориться на сложную для него тему. Собрать материал для дальнейшей работы с ним.

Возраст: 6+

Продолжительность: 30–40 минут.

Инструменты: любые предметы, которые вас окружают.

Ход работы: попросите ребенка выбрать какой-то необычный предмет. Необычный, потому что это необычно разговаривать с детьми о сексе. Это не то, с чем он сталкивается каждый день, это тайна, это сокровенное. Этот необычный предмет должен ассоциироваться у него с темой сексуальности.

Вопросы для обсуждения:

- ▲ *Что необычного есть у взрослых, чего пока еще нет у детей, но им очень интересно? Это могут быть щетина, сексуальные любовные отношения, телесные формы, например. Этим вопросом вы входите в тему.*
- ▲ *Какие у тебя возникают ощущения, когда ты слышишь о теме отношений между мужчиной и женщиной? Какие ассоциации? Что ты думаешь? Что ты видела? Что ты знаешь о теме отношений? Вы начинаете вести*

с ребенком разговор, и постепенно он рассказывает о тех вещах, которые его интересуют или беспокоят.

- ▲ *На что для тебя похожи любовь, прикосновения, поцелуи, семья, ласка, близость, секс?*
- ▲ *Что в теме отношений для тебя самое интересное?*
- ▲ *Что для тебя здесь самое страшное?*
- ▲ *О чем ты бы не хотел/не хотела говорить в теме сексуальности?*

Выводы: этими и другими подобного типа вопросами вы развиваете тему, провоцируете ребенка на откровения. Он должен выговориться, поделиться своими мыслями. Когда ребенок все рассказал и вы получили материал для работы, вы можете начинать учить ребенка управлять своими мыслями и желаниями.

Очень тяжело быть в активной сексуальной позиции, когда у тебя приличный внешний вид, когда у тебя активная социальная роль. Очень важно ребят, у которых половая зрелость проявляется рано, направлять в сторону служения: оказывать помощь престарелым, детям из младших классов и так далее. Когда они чувствуют себя помощниками, они не могут в этот момент быть сексуальными. Это как контрастный душ, когда горячую воду сменяют холодной.

Обратите внимание родителей на девочек младших и средних классов, которые приходят в школу с красными ногтями. Родители должны знать, что красный лак — это первое, что привлекает внимание педофилов. Красный лак может быть красив на ногтях взрослой женщины, но для ребенка это неестественно. Объясните родителям, что это все равно, что нарядить ребенка в красную футболку и запустить в стадо быков. В обоих случаях ребенок попадает в зону риска. Когда вы так рассказываете, родителям быстро все становится понятно.

ДЕТСКИЙ ОНАНИЗМ

Для начала, я поделюсь с вами личным опытом работы с данной темой, а потом дам несколько тезисов.

В школу, где я работала однажды пришла девочка Влада. Она была в третьем классе. Мы заметили, что у нее есть сложности с обучением — девочка медленно соображает, нарушено внимание, недостаточный уровень развития интеллекта, слабая познавательная способность, слабая нервная система. Ребенку тяжело было учиться физиологически, поэтому нагрузка у нее была особой. И вот учительница заметила, что Влада на уроках начинает активно тереться. Дети не обращали на это внимания, они ничего такого не видели, но учительница, конечно, сразу заметила. Она сначала стала делать ей замечания, потом она поговорила с девочкой, потом пришла к психологам с вопросом: «Что делать? У меня на уроке ребенок занимается, извините, «этим»». Конечно, мы сразу пригласили маму, мы изменили полностью режим питания, изменили режим сна, мы убрали все стрессовые факторы. Мы дали ребенку физическую нагрузку, дали любовь и внимание, дали красивую и по размеру одежду, потому что оказалось, что все колготки очень сжимали ноги и таз. Это все, естественно, провоцировало внимание к половой зоне. Мы с родителями тотально изменили пространство, в котором находился ребенок.

Психологи должны понять, что ранний детский онанизм — это всегда способ снять нервное напряжение. Чтобы предотвратить это дело, родителям нужно понимать, что есть такой термин как «культура купания». Не нужно оставлять ребенка надолго одного во время мытья, нужно смотреть за тем, как ребенок купается, и не слишком ли увлеченно он проводит время со своими половыми органами. Это очень важно, за этим нужно наблюдать. Не надо купать вместе мальчиков

и девочек, при условии, что они были пойманы вами на чем-то подозрительном. Купайте их отдельно. Культура купания крайне важна, потому что все места, связанные с купанием — это места, где наиболее часто дети могут проявить интерес к своим половым органам, и именно там они его реализуют, если за этим не наблюдать.

Важно переключать внимание ребенка. Обычно это легко заметить — такие раскачивания, вхождение в тему, буквально несколько минут. Как только вы заметили, что у ребенка руки идут туда, и он начинает уже углубляться в этот процесс, вы начинаете переключать ребенка. Даете ему какое-то задание, вызываете к доске, играете с ним. Важно переключить ребенка позитивно, потому что если вы сейчас надавите на него, если вы покажете, что испытываете к онанизму отвращение, если скажете ему что-то со злостью в голосе, ничего хорошего из вашего намерения не получится.

Очень важно с детьми, которые страдают ранним детским онанизмом, говорить без эмоций и объяснять ребенку, почему это некрасиво. Просто, спокойно, без переходов эмоций. Как только ребенок почувствует ваш гнев, ваше раздражение или еще что-либо, ваш интерес позитивный или негативный — любой ваш «передоз» эмоций усилит то напряжение, которое уже сейчас есть у ребенка.

Причиной онанизма является нехватка любви, чувство, что ребенка отделяют от мамы, если мама ребенка отталкивает, говорит, что уделит ему время позже и не сдерживает обещаний. Мама все время занята, мама все время на работе — это очень частый фактор, который провоцирует ранний детский онанизм. Очень важно не подвергать ребенка допросам, очень важно не заставлять его разговаривать об этом. Ему нужно рассказывать бережно о том, что происходит, но не надо из него ничего вытягивать.

Следите за тем, чтобы не было того, что называется перекармливанием. Частой причиной детского онанизма является чрезмерное перекармливание ребенка.

В теме раннего детского онанизма очень важно, как на это реагируют родители. Некоторые думают, что ранним детским онанизмом занимаются дети, у которых родители этим занимаются. Это очень спорный вопрос и чаще всего в этом нет правды. Но безалаберное, безответственное поведение родителей в контексте просмотра видео или прослушивания аудио, где есть элементы порнографии, очень может провоцировать интерес к раннему сексуальному развитию ребенка и детскому онанизму в том числе.

Рекомендую вам посмотреть на YouTube ролик, который называется «Кто такой злой человек?». Он о том, что на самом деле, все, что происходит в школе и детском саду дети приносят из дома.

В контексте раннего детского онанизма рекомендую вам работу с карточками эмоций. Я работаю с колодами Марии Лебедевой «Эти разные эмоции. Волшебный сундучок». На них дети и животные с разными эмоциями.

Вы предлагаете ребенку представить ситуацию, например, когда он стесняется или когда ему хочется там себя потрогать, или когда он напряжен, или когда он еще что-то делает. Ребенок вытягивает карточки вместе. Ваша задача в этих карточках эмоций найти ту, о которой ребенку говорить сложнее всего. Запомните, пожалуйста, и запишите себе где-то большими буквами: эмоция, которая провоцирует в ребенке ранний детский онанизм — это эмоция, о которой ребенок не говорит. Составление историй по карточкам эмоций, работа с ними прекрасным образом помогают решать подобные запросы.

Прекрасный специалист нашей Восточнoукраинской ассоциации арт-терапии Людмила Стреж издала замечательные карточки эмоций с эмоциями детей «Эмоциональные портреты». Я рекомендую вам поработать с этой колодой. Карты отлично показывают, насколько разными могут быть эмоции. Я в свое время опробовала их на своем ребенке — великолепно работает, карточки яркие, на картинках изображены дети с нормальными, не искаженными западным взглядом лицами. Малыши откликаются на эти образы очень хорошо.

ДЕТСКАЯ ЛОЖЬ

Дети лгут потому что они не доверяют взрослым. Вы идете на прививку, зная, что будет больно и говорите ребенку, что будет не больно. Вы даете ребенку лекарство и говорите, что оно нормальное, а оно горькое. Если взрослые обманывали детей, дети начинают обманывать. Дети никогда не обманывают, если они не научились этому или не увидели эту модель поведения у взрослых. То есть, детская ложь начинается с тех ситуаций, когда родители сами лгали детям.

Дети врут, когда хотят признания. Это очень важный для вас маркер, в нем содержится важная рекомендация для родителей. Когда родители недостаточно замечают любые действия ребенка, когда ребенку кажется, что он для своих родителей невидим, ребенок начинает врать. Сначала он начинает приукрашивать. Детская ложь по своей природе создана для того, чтобы помочь ребенку стать заметнее в глазах родителей, в глазах своих сверстников. Часто детская ложь связана с детской фантазией, но такая ложь обычно розовая и ее сразу пресекают. Ложь также часто связана с тем, что к ребенку предъявляют завышенные требования. А родители любят, пообщавшись с другими родителями, решить,

что надо от своего ребенка больше требовать, что он уже достаточно взрослый, чтобы соответствовать их ожиданиям. После такого общения родители приходят домой и сразу по нескольким параметрам или по одному параметру завышают планку соответствия требованиям. Ребенок не способен двигаться в такой скорости, но чтобы соответствовать ожиданиям родителей, чтобы не быть изгнанным ребенок начинает врать. Поэтому, если присутствует детская ложь, первое, что мы делаем — анализируем уровень ожиданий от ребенка у учителей, педагогов, сверстников, у родителей прежде всего.

Ложью ребенок приукрашивает свое поведение в глазах взрослых. Он хочет соответствовать их ожиданиям и в связи с этим начинает притворяться быть тем, которого все любят. В этот момент на уровне духовного развития происходит непоправимое, и это страшнее, чем сексуальные темы. Ребенок перестает быть собой. Потом он вырастает, ему 30, 40, 50 и он спрашивает у себя: «А зачем я живу вообще? В чем смысл? Ради чего это все?» И не находит ответа на эти вопросы, потому что когда-то он слишком отдалился от своей истинной сути. Это дети, которые не смогут найти свое предназначение, которым будет очень сложно строить личную жизнь. Потому что там нужно быть искренним. Когда вы рассказываете об этом родителям, они на ценностном уровне понимают, что нужно делать с детьми. Им их родительское чутье подсказывает, что делать. Я не согласна с мнением, что нужно родителям давать конкретные рекомендации. Полагаю, вы понимаете, что арт-терапевту важно понять ценностный уровень, для того чтобы потом передать эти знания родителям. А они на месте уже сами сориентируются, что делать, если у них будет глубокое понимание, ради чего это и для чего. Здесь работает правило родительской мудрости.

ОТНОШЕНИЕ РЕБЕНКА К УЧИТЕЛЮ

Последний аспект, на котором я хочу акцентировать ваше внимание в этой теме — отношение ребенка к учителю. Почему это важно? Самое мудрое, что должен сделать родитель, прежде чем ребенок пойдет в школу, — научить ребенка уважать учителя. Если ребенок не научится учиться, если ребенок не научится перенимать знания и выстраивать отношения с учителем, он никогда не вырастет в карьере. Он все время будет догонять вчерашний день. Ему будет очень сложно в личных отношениях, потому что нужно понимание того, что твой партнер — твой учитель. Этот ребенок будет все время чувствовать себя одиноким. Возможно, вы были сами в ситуации, когда рядом с вами был научный руководитель или ваш сердечный учитель, или человек, который для вас очень дорог, который передает вам те знания, благодаря которым вы становитесь лучше. Если вы хотя бы на мгновение в жизни испытывали это ощущение поддержки, представьте сейчас, что было бы в ваших странах, если бы этому детей обучали еще в детском саду. Подумайте, сколько проблем тогда могло отпасть автоматически?

Отношение к учителю — это основа педагогического процесса, это ключ к счастью ребенка, точно так же, как отношения с вашим сердечным учителем во взрослом возрасте. Независимо от того сколько нам — 20, 40 или 60 лет. Наши отношения с нашими учителями на глубинном уровне определяют уровень нашей душевной мудрости. Учителя — это люди, которые на самом первичном уровне определяют нашу самооценку. Очень важно находить в жизни ребенка хороших учителей: тренера, учителя рисования, музыки, классных руководителей и так далее. Я сейчас хочу сказать, что в жиз-

ни ваших конкретных детей будут хорошие учителя только когда вы сами будете этим учителем и будете рассказывать об этом другим. Если ребенок в школьном возрасте не уважает учителя, ему будет очень сложно во взрослой жизни, он будет все время искать, у кого подсмотреть. Он будет зависим от мнения других людей потому, что его внутренний учитель будет спать.

Тема учителя очень большая и важная. На моем YouTube-канале есть вебинар, который называется «Сердечный учитель — кто это и зачем?» Я вам очень рекомендую его посмотреть. Рекомендую для себя разобраться, как у вас обстоят дела в этой теме. Потому что если для вас эта тема не ценна, вы не способны формировать эту ценность у других.

ЭКО-АРТ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ

Эко-арт — практики арт-терапии, которые предполагают использование природных материалов для развития и терапии. Эти практики с одной стороны, предполагают использование природных материалов, а с другой — воспитывают в ребенке бережное отношение к окружающей среде. Впрочем, есть разные подходы к трактовке понятия «эко-арт». Есть арт-терапевты, которые говорят, что эко-арт — это просто работа с природными материалами. Но тогда возникает вопрос, что такое ландшафтная арт-терапия. А ландшафтная арт-терапия — это направление, в котором мы используем ресурсы ландшафта: траву, деревья, разного рода природные материалы. Тогда получается, что эко-арт и ландшафтная арт-терапия — это одно и то же. Но это не так. Эко-арт — это направление арт-терапии, которое предполагает использование природных материалов и направлено на сохранение окру-

жающей среды. По отношению к ребенку она направлена на формирование экологического сознания путем взаимодействия с экологически чистыми материалами.

ПРАКТИКА «МАНДАЛА МИРА ИЗ ПРИРОДНЫХ МАТЕРИАЛОВ»

Очень важно, чтобы эта работа происходила на свежем воздухе, возможно, где-то в летнем лагере.

Однажды мы взяли 12 семей — детей и родителей и вывезли их в детский лагерь, за город. Там 10 дней мы сами готовили на костре и 4 часа в день были занятия — отдельно психологические занятия для детей и отдельно для родителей. Иногда занятия проходили совместно. Была психологическая часть, была командно-образующая часть, была развлекательная часть. В контексте этого лагеря детям было предложено создать мандалу мира. Тема мира и взаимопонимания между народами всегда очень мощная и она всегда очень хорошо действует на детей. Я была очень удивлена, когда дети 5–10 лет с огромной увлеченностью стали создавать мандалу мира из природных материалов.

Мы объяснили детям, что мандала — это пространство в круге, и они очень увлеченно приступили к работе. После этого мы с ребятами разговаривали об их работе.

ПРИМЕРЫ ВОПРОСОВ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ:

- ▲ Что такое мир?
- ▲ Что может быть угрозой миру?
- ▲ Как должна сложиться жизнь человека, чтобы он мог сделать миру плохо?

- ▲ Что делать если ты осознаешь, что миру что-то угрожает?
- ▲ Как нарушение мира связано с твоим чувством безопасности?
- ▲ Как ты можешь сейчас в своей обыденной жизни делать вклад в мир?

Даже шестилетние дети высказывали свое мнение по этому вопросу. Например, давали ответы: экономить бумагу, закручивать кран с водой, чтобы он не капал, выключать свет, чтобы попусту не расходовалось электричество и так далее.

Мы разворачиваем сознание ребенка до масштабов, в которых он еще не находился. Как вы понимаете, может быть не только мандала мира, но и мандала других важных жизненных ценностей. Можно сделать мандалу любви, мандалу щедрости, мандалу семейных ценностей, мандалу благодарности, мандалу ответственности, мандалу вечного лета, мандалу внутренней силы, мандалу дружбы и так далее. Вы можете взять любую проблему.

Хочу предостеречь вас от игры в добрых дядей и тетенок, в которую любят играть некоторые психологи, когда выбирают только добрые темы. Для такой работы нужно выбирать темы, которые находятся на грани. Тема мира находится на грани с войной, например. Тема должна быть на грани потому что детское сознание цепляется за проблематичность вопроса. И в этой проблематичности детское сознание развивается лучше, чем когда вы просто рисуете что-то красочное, что-то хорошее. В самом названии мандалы должен быть заложен проблемный вопрос, чтобы уже само название подталкивало ребенка к размышлению.

ТЕХНИКА «МУСОРНАЯ СКУЛЬПТУРА»

Раз в год я провожу тренерский курс-интенсив — это 10 дней активной работы участников в живом формате под Киевом, где я готовлю людей быть тренерами и это единственный курс, где я даю технику, которой хочу с вами поделиться в этой книге. Техника описана у А.И. Копытина и называется она «Мусорная скульптура». Взаимодействие с мусором — очень большое и мощное направление эко-арт-терапии. Это работа с разного рода мусором: природным, человеческим, животным мусором, мусором, который сам перегнивает и исчезает, и мусором который остается на долгие годы, мусором, который кто-то убирает и мусором, который никто не убирает.

Тема мусора огромна. На уровне бессознательного Карл Юнг и Зигмунд Фрейд ассоциировали мусор с мусорными пространствами нашего душевного мусора. И они написали в своих книгах еще очень давно о том, что когда мы соприкасаемся руками с мусором, поднимая его, собирая его, мы словно иницилируем прикосновение с мусором своей души. И в этот момент у человека случается очень мощное осознание.

У меня было несколько практик работы с детьми разных возрастов в этом контексте и одной из практик хочу с вами поделиться. Вы уже знаете, что у меня был долгий опыт работы в частной школе. Там учились дети, которые были не очень приучены к труду. Я получила разрешение от родителей учеников 1-го и 2-го классов этой школы ввести на занятиях по психологии трудотерапию. Поначалу мы отправились бродить по территории вокруг нашей школы и исследовать мусор. Первым делом мы его фотографировали. Потом мы в классе обсуждали, что будет с этим мусором. На следующем уроке мы этот мусор собирали. Еще через урок мы рисовали плакаты, типа «Не бросайте мусор!» и развешивали их по школе. Это был опыт мелкого эко-арта.

Со старшеклассниками мы пошли немножко в другую сторону, в сторону морального мусора. В этой частной школе было не принято исписывать парты, туалеты, портить школьное имущество. Но находились уникалы, которые писали на партах разные неприличные слова. Я поручила 7-му классу, посмотреть всю мебель в школе и сфотографировать весь этот словесный мусор. Потом мы говорили с ребятами на разные темы относительно этого мусора. Например, что чувствует человек, когда он царапает на парте слово «дура»? Наверное, он не чувствует себя счастливым в этот момент, наверное, он чувствует боль, может быть, предательство. Таким образом мы размышляли и ребята что-то начинали понимать, делать свои выводы.

Иногда я экспериментировала и предлагала детям даже писать эти слова — не вырезать в партах, а просто писать на бумаге. Мы устроили в классе внутреннюю выставку «Выставку словесного мусора». Как вы понимаете, для 7-го класса это была прекрасная словесная провокация — дети могли включать в активность все: свою лексику, жаргон, маты, грубую речь и т.п.

Ученица одного из курсов рассказывала, что в Краснодарском крае есть музей мусорных скульптур созданных детьми. Если вы создадите в школе музей мусорных скульптур — это будет прекрасной идеей, и это эко-арт.

Техника «История одного объекта»

Эту практику я проходила у А.И. Копытина во время обучения у него.

Цель: дать ребенку возможность проговорить то, что ему сложно рассказать от своего имени.

Возраст: 11+

Продолжительность: 30–40 минут.

Инструменты: все, что найдется на улице.

Ход работы: предложите ребенку выйти на улицу и, посмотрев вокруг, найти какой-то предмет, объект живой природы, который больше всего похож на его характер. Нужно написать небольшое эссе, небольшой рассказ о жизни этого объекта — цветка, камушка, того, что выберет ребенок.

Выводы: в технике «История одного объекта» мы подключаем библиотерапию, наблюдение, метафорическое слияние и перенос, когда ребенок ассоциирует себя с каким-то объектом живой природы. Здесь он, описывая тот предмет, цветок, дерево или камень, выносит те или иные взгляды, которые не может сказать о себе вслух. Благодаря этому вы можете очень многое понимать о внутреннем мире ребенка.

ДЕТСКИЙ АРТ-КОУЧИНГ

В 2016-м году у меня вышла книга «Арт-коучинг. Техники ПРОСТых решений». Это первая книга, в которой мы описали методологию этого направления, и если вам важна методология, то вам эта книга будет полезна. Книг по детскому арт-коучингу пока нет.

Детский арт-коучинг, как и любой коучинг — это направление, которое работает со здоровой частью. Это направление, которое работает в возрасте 12+, то есть, это старшие подростки. Здесь мы говорим о целеполагании, достижении каких-то конкретных целей, об амбициях и желаниях, которые дети хотят воплощать.

Техника «Звезда»

Цель: помочь ребенку сформулировать задачу, понять, чего хочется на самом деле, и как достичь желаемого. Дать ощущение контроля над ситуацией.

Возраст: 12+

Продолжительность: 30–40 минут.

Инструменты: лист А4, простой карандаш, ручка.

Ход работы: попросите подростка сформулировать запрос. Например, как пробежать школьный марафон до конца, как успешно сыграть в школьном спектакле, как поскорее выучить английский. В этой технике будет 5 вопросов, которые нужно будет записать и потом на них ответить. Попросите ребенка нарисовать большую пятиконечную звезду на весь лист.

Первый луч звезды называется «Что есть на сейчас?». Этот вопрос нужно записать и тут же дать на него ответ.

Второй луч — «Что привело к этой ситуации?» Проговаривайте детали, вспоминайте, что привело к этой ситуации. Предложите подростку мысленно сделать шаг назад, когда еще не было той истерии и того дискомфорта, которые есть сейчас, и посмотрите, что могло привести к сегодняшней ситуации.

Третий луч звезды — «Какие есть варианты решения на сейчас?» Здесь попросите подростка нарисовать три стрелочки, как в сказке: направо пойдешь, налево пойдешь, прямо пойдешь. Напротив этих стрелочек попросите написать по одному варианту решения данной ситуации, которые есть сейчас. Например, первый вариант решения — позвонить кому-то, второй вариант решения — сделать что-то, третий вариант решения — забросить все и оставить все, как есть.

Т.е., это должны быть не только хорошие варианты решения, это должны быть вообще варианты действия в этой ситуации — как хорошие, так и плохие.

Четвертый луч звезды — «Какой вариант мне подходит больше всего?» Пусть подросток выберет, какой из этих трех вариантов подходит больше всего на данный момент с учетом тех сил, здоровья и ресурсов, которые у него есть. Очень важно сделать акцент именно на состоянии «на сейчас». Выбранный вариант нужно обвести в кружочек.

Пятый луч звезды — «Что могло бы мне помочь реализовать этот вариант наилучшим образом?» Это очень важная фраза, она используется в классическом коучинге — наилучшим образом. Наше сознание на эту фразу реагирует особенно, поэтому ее надо заучить. Ребенок должен придумать, найти ответ на этот важный вопрос. Возможно, нужно будет дать кому-то обещание это сделать, что-то еще и так далее.

И последнее, о чем вы спрашиваете у ребенка в этой технике — когда он будет это делать и как вы, как психолог или как арт-терапевт, можете ему помочь. То есть, вы формируете у ребенка устойчивое понимание на уровне реального дня, когда именно он будет это делать.

Выводы: важно, чтобы ребенок понимал, что именно от его действий или бездействия зависит решение задачи, достижение цели и т.д. Расписывая пошагово план действий вы даете ему возможность не есть слона целиком. Для детского арт-коучинга есть много вариантов работы, где можно задействовать паровозики, ромашки, ступеньки, звезды, что угодно. Эта техника отлично подойдет и для взрослых.

АРТ-КОМИКСЫ КАК АРТ-РЕШЕНИЕ

Однажды ко мне из Харькова в Киев на обучение арт-терапии приехала девушка по имени Евгения Малицкая. У Жени была подруга, которая хорошо рисовала. И как-то Евгения подошла ко мне и спросила, может ли она использовать комиксы в арт-терапии. Конечно же я сказала, что нужно пробовать. Мы с ней утвердили план методички, Женя стала писать и, в итоге, Евгения Малицкая стала автором интереснейшего направления арт-терапии, которое называется «Комиксы как арт-решение». Я вам рекомендую книгу Евгении как прекрасное методическое пособие, я сама его вычитывала, сама его рецензировала. И вы знаете, это тот вариант, когда никто не ждал, а человек вложил все силы и все желание и создал нечто потрясающее. Это направление прекрасно работает с детьми.

Основная идея арт-комиксов — это смехотерапия. Мы с помощью рисунка и сильного, очень сильного, глубокого, юмористического акцента проживаем свою боль. И тот стёб, и тот грубый смех, который так часто используют дети, чтобы расслабиться, в комиксах выходит совсем по-другому. Это получается гораздо мягче, гораздо бережнее и гораздо безопаснее. Автор направления использует комиксы с детьми от 3-х лет, я использовала с 6-летками и старше.

РАБОТА С КОМИКСАМИ В АРТ-ТЕРАПИИ

Цель	снизить уровень тревожности, раздраженности от ситуации, помочь ребенку безопасно отреагировать на проблемную ситуацию.
Возраст:	10+

Продолжительность: 30–40 минут.

Инструменты: лист А4, цветные карандаши.

Ход работы: лист А4 располагается горизонтально и делится на 4 части. Нужно пометить каждый фрагмент номером: внизу слева — это часть № 1, вверху слева — часть № 2, вверху справа — часть № 3, внизу справа — часть № 4. В этом примере мы рассмотрим только один из вариантов работы с комиксами, на самом деле их намного больше и вы сами можете их придумывать под свои потребности.

В квадрате № 1 вы предлагаете ребенку нарисовать сложную ситуацию, как она есть сейчас.

В квадрате № 2 — что могло бы быть еще хуже? Вместе с ребенком представьте, что ситуация ухудшилась, конфликт обострился, и что из этого получается. Как теперь выглядит ситуация?

В квадрате № 3 — сгущайте краски: что было бы, если бы об этой ситуации узнали и подключились другие люди.

Квадрат № 4 — если бы эта ситуация была сюжетом к фильму «Армагеддон», то что бы там происходило?

Это весело, это смешно, но очень глубоко работает с детской травмой. Чтобы это понять, нужно убедиться самому.

Приведу примеры работы с детьми в этой технике.

ПРИМЕР 1

Особенностями работы с комиксами, является абсолютная серьезность. Мы должны сидеть с огромными глазами от удивления, говорить сказочным голосом, с полной верой. Представьте, что в первом квадрате ребенок рисует рисунок о том, что он получил плохую оценку. Во втором квадрате он рисует, что он получил плохие оценки по всем предметам

в этот день. В третьем квадрате ребенок рисует, что он получил плохие оценки по всем предметам в этот день, и его папа узнал, что он пробовал курить. В четвертом квадрате он рисует, что так как он получил плохие оценки и его папа узнал, что он пробовал курить, он не попал в библиотеку, куда он договорился пойти со своим другом и не нашел там волшебные чертежи. И он не стал тем героем, который должен был построить машину времени. И из будущего за ним прилетели спасатели, чтобы забрать его папу и переместить в другое место, чтобы папа не узнал, что его сын будет курить. Дома рушатся, и какой-то спасатель, герой из будущего, спасает папу мальчика, достает буквально из развалин и так далее... Я вам не могу предать, какое количество эмоций было у ребенка, когда он это рисовал. И представьте, как смотрит ребенок на первую ситуацию, после того, как у него тут в четвертой такое происходило!

ПРИМЕР 2

В первом квадрате девочка рисует скандал с мамой. Во втором квадрате — ежедневные скандалы с мамой. В третьем квадрате девочка рисует ежедневные скандалы с мамой, после которых она уходит из дома к своей подруге. И в четвертом квадрате она рисует, как она сбежала со своей подругой из дома, их украли инопланетяне, они оказались на другой планете и так далее. Можно развивать тему настолько полно, насколько это позволяет фантазия ребенка и ваша поддержка как арт-терапевта.

Важно помнить, что комикс не решает проблему — комикс помогает отреагировать напряжение для того чтобы ребенок успокоился, пришел в устойчивое состояние контроля над своим страхом, чтобы ребенок осознал, что он хозяин своей ситуации, хозяин своих эмоций. После этого можно использовать другие методы арт-терапии чтобы найти ре-

шение, возможно, детский арт-коучинг. Некоторым детям комиксов вообще достаточно для того, чтобы и разрядиться, и полечиться.

И еще важно, чтобы комиксы не превратились в стеб. Тут работать нужно очень осторожно. Я бы предложила взять какую-то простую ситуацию и превратить ее в смех. Но это должен быть добрый смех. То есть, по сути, комиксы, это нечто, что формирует у детей культуру правильного. Стеб — это не правильный смех, это унижение.

В книге Евгении Малицкой есть комиксы из одной картинки, из восьми картинок, из тридцати трех картинок. Она разработала огромное количество вариантов и эта практика — трактовка идей Евгении. Вы так же можете создавать с детьми невероятное количество комиксов.

ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ ПЕДАГОГА

Нам всем очень важно стремиться к тому, чтобы каждое наше слово имело смысл. Не нужно стремиться заполнять тишину разговорами. Если вам нечего сказать — молчите. Не играйте в игру бесконечных пустых разговоров. Для нас, людей, которые работают с детскими душами, это очень опасно. В этих пустых разговорах мы рассеиваем драгоценную энергию, которую пока еще, к сожалению, многие не научились приумножать. И я очень верю, что мы с вами научимся это делать.

Продолжая тему ценности каждого слова, я хочу поделиться с вами историей о том, как старшая сестра и маленький брат попали в плен. Они были очень уставшими, изможденными. Их закинули в какой-то вагон. А когда мальчик убежал,

он так быстро бежал, что потерял один из своих ботинок. Старшая сестра очень накричала на него, потому что была очень уставшая и очень злая. Ночью она слышала выстрелы, и люди ходили шумно по вагонам. А утром, когда девочка проснулась, она не нашла своего брата. И вдруг ее охватил ужас от того, что последние слова, которые она сказала своему родному, близкому человеку, были слова, сказанные в злости и в гневе.

Очень часто своим поведением дети, прежде всего наши собственные дети, провоцируют нас на гнев. И я не случайно так много говорю и пишу об этом. Я вас прошу быть очень, очень внимательными. И выучить мантру «ОМ, закрыть рот, АОМ». Повторяйте ее всякий раз, когда вам кажется, что в вас просыпается какой-то огнедышащий дракон, который проявляет в вас чувство собственной правоты или еще что-нибудь. Гнев — это то, что разрушает всю нашу педагогическую мудрость, это то, что делает нас глухими. Это то, что делает для нас недоступной ту мудрость, через которую мы можем общаться с ребенком.

В своей практике мне удалось выработать один очень важный инструмент. Я знаю, что его используют многие учителя, но однажды я его тоже открыла для себя. Когда я разговариваю с ребенком, я разговариваю с лучшей его частью. Я разговариваю с ребенком так, как будто он уже является тем, кем я хочу, чтобы он стал. И очень много лет в своей жизни я тренировала в себе это умение. Нужно постоянно тренироваться и постоянно учиться, следить за своим словом. Нужно сделать так, чтобы каждое наше слово было наполнено смыслом. И мне бы очень хотелось чтобы, прочитав эту книгу, вам захотелось создать что-то очень важное для мира. Потому что нет никакого смысла потратить огромное количество денег на разное обучение и, самое главное, огромное количество времени, которого мы с вами лишили наших родных и близких, пока учились, читали книги, занимались само-

развитием, во что-то, что не станет действительно важным и ценным для мира.

Хочу привести несколько примеров проектов, которые реализовали мои коллеги. Это проекты, которые вдохновляют меня до слез. Первый проект называется «Веселая корова». Он реализован в Кыргызстане. Семья бизнесменов в рамках благотворительности выдает малоимущим семьям по корове. У них есть такая договоренность: как только у коровы появляется теленок, они обязаны отдать первого теленка. Но отдать не кому-нибудь, а найти семью, у которой тоже проблемы. У которой, например, дети с ограниченными возможностями или больные дети. По договоренности с этой компанией какой-то процент с продажи молока они возвращали в этот благотворительный фонд и так накапливались деньги на новую корову. Ощутите масштаб этого проекта! Когда мы не просто даем человеку мелочь в метро, когда мы не просто даем деньги. Это тот уникальный случай, когда мы даем удочку.

Из одной страны, не помню название, в какой-то период выехало очень большое количество молодежи и въехало много студентов-иностранцев. В стране осталось много стариков, которым не за что было жить. Они коротали свои дни в больших домах и, конечно, у них было огромное чувство одиночества. Студенты-иностранцы, которые учились в ВУЗах этой страны, не всегда могли оплачивать себе жилье. И вот нашлась компания, которая создала специальный сайт, который объединял студентов со стариками. Старики, как менторы, присматривали за студентами, а студенты помогали по дому и как могли, скрашивали жизнь своим общением старикам. Все очень выиграли от этой идеи. И это все сделали самые обыкновенные люди.

Я часто привожу пример про Аллу Пугачеву. Однажды она решила праздновать первый день весны. Алла Борисовна

собрала своих друзей, своих коллег-исполнителей, авторов песен, композиторов и они вместе пели, устраивали песенные вечера. А через какое-то время пол-России стало праздновать первый день весны. Я тогда была еще юной девочкой и меня это событие очень потрясло. И я подумала: «Вот Алла Пугачева, она же не гениальная, она же обычный человек. Оказывается, что обычный человек при жизни может создать то, за чем пойдет множество людей». И тогда я решила, что тоже могу стать Аллой Пугачевой! И создам такое пространство, в котором будут себя проявлять наилучшим образом огромные количества людей. Так мы придумали Международный фестиваль арт-терапии «АРТ-ПРАКТИК», на который приходят сотни людей. За годы существования фестиваля его прошли тысячи людей, и эти тысячи людей что-то новое узнали о себе, смогли изменить свои судьбы, смогли помочь другим.

Я делюсь с вами этой информацией для того, чтобы вы поняли, что если вам откликается то, как кто-то что-то делает, это никак не связано с фактором личности человека, который это организовал. Потому что, как говорят наши учителя, все в глазах смотрящего. И я хочу очень, чтобы вы осознали, что все, что нас восхищает в других людях, говорит лишь только о том, что в нас тоже есть эти качества. Нам нужно всего лишь немножко больше усердия, немножко больше веры, немножко больше, может быть, старания для того чтобы в себе эти качества реализовать. Мне очень хочется, чтобы вы поразмышляли о том, каким будет ваш благотворительный проект. Предвижу ваши сомнения: у кого-то недостаточно образования, у кого-то уверенности, у кого-то денег и т.д. Я тоже так когда-то говорила своему учителю. И учитель мне сказал: «Знаешь, Лена, пока умные боятся, дураки делают» И мне так стало обидно за мир. Я решила, что лучше я буду делать, чем в мой мир пойдут дураки. И это меня очень вдохновило. Вы должны пони-

мать, что дураки не думают, они просто делают, пока мы с вами все вымеряем миллиметрами, чтобы все получилось идеально.

Часто у меня спрашивают, как создать благотворительный проект. Нужно взять какую-то боль, которая включается в вас, когда вы наблюдаете за чем-то. Это может быть какая-то боль, с которой вы сами столкнулись в жизни, или боль, на которую ваше сердце откликается. Надо идти туда, потому, что вы не просто исцелите себя, но через огромную силу собственного исцеления выдадите огромное количество энергии, сил, радости другим людям.

В конце хочу вам предложить практику, которая поможет понять ключевые точки для вашего духовного роста.

9 ДЫР, КУДА УТЕКАЕТ НАША С ВАМИ ЭНЕРГИЯ:

- 1. Бессмысленные шутки.** Когда мы просто чтобы заполнить время и не выглядеть как-то неудобно, поддерживать компанию, хотя эти люди нам вовсе не друзья, говорим какую-то ерунду. Когда нам важно быть удобными и приятными.

Оцените по 10-бальной шкале, где 10 — это максимум (у меня очень много в жизни бессмысленных шуток), а 0 — у меня этого нет.

- 2. Бесконечная болтовня.** Оцените по 10-бальной шкале, насколько вы — незакрывающийся рот, насколько вам надо везде вставлять свои 5 копеек. 10 — мне нужно вставлять свои 5 копеек, 0 — я уже научилась молчать.

- 3.** В этой позиции особенно важно быть очень честными, потому что это **критика других людей**. Насколько,

у вас развито это состояние, это качество, эта характеристика?

4. **Жалобы.** Насколько вы осознанно или не осознанно жалуетесь. Встречая другого человека, когда он жалуется, вам вдруг как-то становится неудобно, что у вас все хорошо. И вы начинаете вспоминать какие-то мелкие неурядицы, чтобы показать собеседнику, что у вас тоже все не очень хорошо, потому что вам неудобно, потому что, когда все хорошо это неприлично. На сколько у вас по 10-бальной шкале присутствуют жалобы в данный момент?
5. **Говорить с мотивацией что-то получить.** Получить оценку, получить признание, деньги, клиентов. Как часто ваша речь звучит с мотивацией что-то получить? Оцените от 0 до 10.
6. **Сплетни.** Когда вы обсуждаете других людей в их отсутствию. Насколько вы занимаетесь этим в данный момент своей жизни? От 0 до 10.
7. **Опорочивать других людей.** Это когда мы грязью поливаем других. Сплетни — это просто разговор о ком-то за глаза, а опорочивать других — это когда вы оговариваете других с целью причинить им что-то недоброе.
8. **Осуждать или обсуждать проекты других людей.** Осуждать или обсуждать проекты других людей с негативной точки зрения. Мы люди, и мы не можем обсуждать проекты других людей — друзей, партнеров, наших конкурентов. Если быть честными, мы не можем этого делать. Потому, что если мы смотрим в чужой

огород, то это уже не нормально. Это обозначает, что у нас включилась прокрастинация, лень и мы начинаем смотреть, что у соседа лучше растет, лишь бы свое не полоть.

- 9. Произносить молитвы без намерения и обращаться за помощью.** В Библии это называется упоминать Бога всуе. Это когда мы делаем медитацию и занимаемся своей духовной практикой в спешке, например, или по привычке, механически.



4

ГЛАВА

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ АРТ-ТЕРАПЕВТА
ПО РАБОТЕ С ДЕТЬМИ



В ЭТОЙ ГЛАВЕ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Установочный разговор с родителями
- Как выстраивать арт-терапевту отношения с клиентом-ребенком
- Как провести завершающую беседу с родителями по итогам арт-терапевтической работы с ребенком
- Правила, которые мы устанавливаем, занимаясь арт-терапией в работе с детьми
- Взаимодействие арт-терапевта с детьми

УСТАНОВОЧНЫЙ РАЗГОВОР С РОДИТЕЛЯМИ

Перед началом терапевтической либо диагностической работы с ребенком нам необходимо провести установочный разговор с родителями.

Когда мы проводим установочную беседу с родителями, прежде, чем принимать решение о том, что мы берем в работу этого ребенка, крайне важно всегда провести консультацию с самим ребенком. После этого мы проводим вторичную консультацию с родителями, где мы, уже имея анализ родительского видения на ситуацию, даем возможность родителям сопоставить их картину мира и восприятие проблемы (если она, вообще, воспринимается, как проблемная ситуация) глазами ребенка. И только после этого мы объясняем родителям, что мы конкретно, опираясь на наши компетенции, знания и опыт, можем предложить им в данной ситуации.

Я бы не рекомендовала вам брать в работу детей только со слов родителей или только после телефонного разговора. Если мы говорим о первично-входящей консультации на полчаса к примеру — это допустимо. Но если мы говорим о глубокой работе, которая должна привести к результату, я бы рекомендовала вам все-таки детально обследовать ситуацию перед началом работы и уделить внимание диагностике.

Почему это важно? Может так оказаться, что родители абсолютно не готовы брать на себя ответственность за терапевтический процесс, в котором они тоже будут участвовать. И когда я приглашаю родителей на встречу после диагностики, я им обязательно рассказываю, какие обязанности и, возможно, задания, лягут на их плечи, если они будут

водить ребенка ко мне. Я им рассказываю о том, какое количество времени своего личного, рабочего времени своей семейной системы им придется посвятить поддержке ребенка после непосредственных занятий в кабинете с арт-терапевтом. Я считаю это очень важным, и это честно. Потому что тогда взрослый понимает, какую ответственность он на себя берет, сможет ли он справиться с этим.

Я обязательно описываю родителям несколько вариантов. Первый вариант развития событий — это то, как будет проявляться, предположительно, результат ребенка, если родители будут участвовать. Также, я рассказываю родителям о том, как будут развиваться события у ребенка, предположительно, если они не будут участвовать. Обязательно я рассказываю о количестве промежуточных сессий, которые будут происходить с родителями, чтобы они понимали, каких результатов достиг ребенок или какие сложности возникали с ребенком на том или ином этапе работы. Это не значит, что я превращаю родителей в своих коллег-психотерапевтов. Но есть достаточно понятные слова, которыми можно объяснить родителям, как их ребенок продвигается в конкретном процессе. Иногда промежуточные встречи дают четкое понимание, участвуют родители или нет. И даже, если родители говорят неправду, это всегда видно.

Если родители минимально могут участвовать в терапевтическом процессе, который вы организываете с их ребенком, тогда, безусловно, мы снижаем планку результата и сразу заявляем об этом родителям. Я считаю, что лучше занижить результат и потом получить более высокий, чем пообещать золотые горы и не справиться со своими обещаниями.

На установочной сессии с родителями оговариваются, безусловно, вопросы контрактинга, вопросы времени занятий,

длительности занятий. Кто приводит ребенка? Где находится взрослый, пока терапевт занимается с ребенком? Как происходит оплата? Мы обязательно составляем ориентировочный план развития, печатные варианты которого по одному экземпляру получают родитель и терапевт. И согласно этому плану развития мы продвигаемся и предлагаем обязательное домашнее задание.

Под словом «домашнее задание» я не подразумеваю какие-то прописи на час, где родитель должен сидеть над ребенком и выполнять что-то. Часто это темы для каких-то разговоров, которые с разных сторон нужно поднимать с ребенком для закрепления важных знаний, полученных ребенком на самом занятии.

Очень важно сделать родителя своим сторонником. И очень важно сформировать у родителя исследовательский интерес к развитию собственного ребенка. Только исследовательская увлеченность развитием ребенка позволяет родителю находить нужное время. И что самое главное — сохранять детско-родительские отношения, не превращая их в педагогические. Потому что не совсем хорошо, когда мама становится учителем или папа выполняет роль директора школы, наказывая и отчитывая ребенка.

Будьте предельно внимательны к этому процессу — готовьтесь к первому разговору с родителями. Уделяйте внимание первичной диагностике. Будьте максимально искренними. И если вы чувствуете, что родитель говорит «да-да-да», но все ваше арт-терапевтическое нутро, и вся ваша интуиция говорит, что будет по-другому — проговаривайте свои сомнения, проговаривайте варианты. И обязательно сумейте донести до родителя ценность того ни чем не заменимого родительского участия, которое является одним из ключевых факторов любой терапии в работе с ребенком.

КАК ВЫСТРАИВАТЬ АРТ-ТЕРАПЕВТУ ОТНОШЕНИЯ С КЛИЕНТОМ-РЕБЕНКОМ

На первой встрече вы должны обязательно проговорить с родителями, как часто вы можете встречаться с ними в комфортной для всех обстановке для обсуждения динамики ребенка и его прогресса. Очень важно, чтобы родители поняли для чего это делать. Я их называю «промежуточные занятия», «промежуточные встречи». Это встречи, на которых вы рассказываете о тех сложностях, с которыми вы как терапевт столкнулись, работая с ребенком, и рассказываете, как с этими сложностями справляетесь.

Таким образом вы формируете родительскую компетенцию в том, что с детскими сложностями можно справляться достаточно простыми решениями. Некоторые из наших способов, из моего опыта, родители перенимают очень быстро. Вы как бы поддерживаете родительскую самооценку, говоря им: «У меня тоже не все идеально выходит с вашим ребенком. Но я стараюсь, проявляю терпение, использую вот эти знания. И постепенно я прихожу к результату!» Родителя важно научить преодолевать сопротивление и неизвестность.

И, как вы понимаете, терапевтический процесс работы с ребенком предполагает формирование и повышение родительской культуры воспитания. При этом важно, чтобы родитель сохранял родительскую роль и не перегибал палку, играя в учительницу или в учителя.

Промежуточные встречи проводятся обычно один раз в две-три недели, через каждые 4–5 занятий с ребенком. Это время позволяет вам определить некую динамику, обратить внима-

ние родителя на успехи, принять совместное решение о том, как можно работать над сложностями.

Одна из задач промежуточных встреч — безусловная поддержка мотивации родителей в работе вместе со своими детьми. Родители нуждаются в одобрении, в поддержке, в практических рекомендациях. Каждая встреча с родителями должна завершаться тем, что у родителя будет понимание и знание, как поступить в той или иной ситуации. И он доверяет специалисту, который работает с его ребенком. Эти два фактора определяют и вашу компетенцию в диалоговом анализе в общении с родителями.

Очень часто начинающие специалисты, которые работают с детьми, имеют тревогу, когда слышат вопрос: «А у вас-то самой дети есть?», и часто спрашивают, что делать в этой ситуации. Ведь часто мы начинаем работать, еще не имея своих детей. Конечно, тем, у кого есть свои дети, проще, они ответили и пошли дальше. Но сейчас я хочу дать совет тем, у кого еще нет своих детей, и кто уже начал практику с детьми. Такой случай был и в моей жизни тоже. И мои учителя подготовили меня к этому случаю.

Однажды на родительском собрании шестого класса, когда я рассказывала о том, как выстраивать взаимодействие родителей конкретного класса с конкретными детьми, чтобы наилучшим образом поддержать учебную мотивацию этих детей, я получила вопрос по поводу того, а есть ли у меня самой дети. Я не могу сказать, что этот вопрос был каким-то грубым, с большим желанием оскорбить. Скорее всего, это был вопрос из любопытства. На него последовал такой ответ, которому нас учили наши учителя, наши педагоги: «Сегодня мы говорим с вами о самых успешных моделях воспитания и взаимодействия между родителями и детьми. никоим образом я не рассказываю, как вам обязательно воспитывать вашу дочь Свету или вашего сына Сережу. Это решение вы

примете самостоятельно. И это решение вы сможете принять мудро, только понимая какие, вообще, существуют модели воспитания. Именно для этого я здесь. У меня нет своих детей сейчас. Но для того, чтобы знать базовые модели воспитания, иметь детей не обязательно. А вот для того, чтобы принять решение, как воспитывать конкретного ребенка, иметь ребенка важно. Это решение будете принимать вы. И вопрос, который вы задали, конечно же, говорит о том, что у вас есть определенная тревога в том, чтобы принять это решение правильно для своего ребенка. Это нормально, это естественно. Поэтому если у вас еще сейчас есть какие-то вопросы относительно тех моделей, о которых мы сегодня с вами узнали, пожалуйста, задайте их.»

И родительское собрание приобрело совсем другой оттенок. Мы смогли сохранить достоинство специалистов, поддержать живой интерес родителей. И дальнейшие отношения с этими взрослыми родителями складывались благополучно.

КАК ПРОВЕСТИ ЗАВЕРШАЮЩУЮ БЕСЕДУ С РОДИТЕЛЯМИ ПО ИТОГАМ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С РЕБЕНКОМ

Важно в конце занятий сделать анализ того первичного плана, который был составлен после первой установочной сессии, обсудить с родителями, к каким результатам вам удалось прийти, а к каким — нет. Не бывает такого, что пришли ко всем результатам. Всегда есть задачи, к которым мы не пришли в стопроцентной форме.

И если эти задачи есть (а они есть обычно всегда), то вы обязательно составляете для родителя в письменном виде или в виде аудиокниги рекомендации по развитию тех или иных особенностей ребенка, которые необходимо укрепить после завершения терапевтической работы. Либо вы имеете возможность продлить контракт и спланировать еще какое-то количество сессий с ребенком для того, чтобы эти компетенции усилить.

Вы даете родителю полный отчет о своей работе, обо всех своих успехах и неудачах. Более того, вы указываете не только на личный результат ребенка, но и на те изменения во взаимоотношениях между родителем и ребенком, которые произошли за время вашей работы с ним.

Вы создаете у родителя ситуацию компетенции и говорите о том, что если у родителя возникнут какие-то вопросы в контексте воспитания, правильной позиции или правильной реакции на то или иное событие, на ту или иную привычку или решение ребенка, родитель может к вам обращаться за помощью и советом. Вы обязательно оговариваете возможные контакты.

Также будет уместным сказать родителям, что если они почувствуют, что в их окружении есть люди, которым нужна помощь детского психолога, они могут смело вас рекомендовать. И озвучить запросы, с которыми вы в основном работаете, а также возраст детей, которых берете в работу. Очень важно выстроить перспективу дальнейшей работы, чтобы, уходя от вас, родитель понимал, что воспитание — это ежедневный процесс.

Будет нечестно, если родитель, уходя после итоговой сессии, будет думать, что и он, и его ребенок абсолютно исцелены, абсолютно здоровы и ничего не предвещает беды. Потому что человек — это процесс, в нем все время что-то происходит. Ваша задача сформировать устойчивую психологическую культуру родителя, который самостоятельно способен

оказывать первую психологическую помощь своему ребенку в каких-то стрессовых и сложных ситуациях.

Очень важно после завершения работы задать родителю вопрос о том, хочет ли он забрать работы ребенка домой. Хочет ли этого ребенок? Нужны ли какие-то бумаги о том, что ребенок проходил дополнительные занятия? Обычно в завершении я спрашиваю, чем еще я могу быть полезна. Это этический вопрос и обычно говорят, что все понятно и пока информации достаточно, благодарят. Но могут быть какие-то вопросы, которые остались не отвеченными. Или иногда родитель говорит: «Вы знаете, а у меня еще есть второй ребенок или племянник...». И вы выстраиваете диалог об этом.

ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ МЫ УСТАНАВЛИВАЕМ, ЗАНИМАЯСЬ АРТ-ТЕРАПИЕЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ

Конечно, большая часть правил — это правила признанные во всех терапиях, не только в арт-терапии. Это правила не нанесения себе вреда, уважения чужого имущества, не осуждения и недопущения принимать решения за тех людей, которых здесь нет. Бывали такие случаи, что ребенок приходил и говорил: «Скажите моей маме, чтобы она сделала так-то». Здесь нужно объяснить ребенку, что вы можете работать только с его поведением, с его мыслями, его состояниями, эмоциями, но вы никак не влияете на поведение родителей.

Очень важным правилом является отсутствие воровства. Если вы работаете в контексте песочной терапии, а в арт-терапии это очень часто происходит, и вы используете в работе

маленькие игрушки, очень вероятна возможность, что ребенку захочется овладеть какой-то из них. И может состояться акт воровства. Необходимо правильно отреагировать на эту ситуацию — заметить это, проговорить. Почему важно было взять эту игрушку? Можно даже позволить ребенку взять эту игрушку, но попросить его озвучить: «Могу ли я взять эту игрушку?» Учите ребенка просьбе. И, обязательно, просите его после того, как он взял игрушку домой, ее вернуть. Если что-то с ней произойдет, нужно вернуть любую другую игрушку, которую выберет ребенок.

Обязательным правилом на занятиях детской арт-терапии является своевременный приход ребенка на занятие. Об этом вы говорите ребенку и родителю. Большую часть ответственности в этом вопросе несет родитель, но и ребенок тоже должен знать, что он нельзя опаздывать.

Следующим важным правилом является наличие домашних заданий. В начале занятий с ребенком вы рассказываете ему, какого рода домашнее задание он будет получать каждый раз, почему оно важно и как его правильно выполнять. Таким образом, и родитель, и ребенок берут на себя ответственность за выполнение тех заданий, которые вы даете им, как специалист.

Очень важное правило в работе с ребенком — это правило интереса и удовольствия. Я не боюсь просить ребенка о том, чтобы, как только он почувствовал скуку или неудовольствие, он мне обязательно сказал об этом. Не всегда мы можем заметить замедление интереса в работе. Но если мы его не заметим вовремя, то дальше встретимся с достаточно неприятным сопротивлением ребенка.

Если мы говорим о групповой работе с детьми, то, безусловно, правилом является уважение границ другого человека. С самого маленького возраста начинайте разговаривать с детьми о теме границ: это чужая ручка, это чужая игрушка, ее нельзя

брать без разрешения. Эти правила должны быть много раз проговорены вами. Прежде чем что-то взять у кого-то, спроси: «Можно ли это взять?» Прежде чем окликнуть человека, обрати внимание, не занят ли он чем-то важным. Возможно, он сосредоточен и его сейчас не стоит отвлекать. Мы учим детей уважать пространство другого человека. Это очень важный навык, который окажется одним из ведущих этических принципов, когда эти дети вырастут — уважение времени и пространства других людей. Все это формируется в детстве.

Также в начале нашей работы с ребенком я оговариваю правила хранения его работ. Либо он забирает все свои работы к себе, либо они живут у меня в кабинете какое-то время. Время жизни творческих работ дети определяют сами. Когда время вышло, я могу обращаться с этими работами, как хочу. Обычно они утилизируются, потому что таких работ достаточное количество.

Часто у меня спрашивают, имеет ли значение, захотел ребенок забрать свою творческую работу домой или оставить ее в кабинете арт-терапевта. Определенной статистики нет. Бывает, что ребенок одну работу оставляет, другую забирает. Но обычно, если работа очень нравится, ее хочется забрать и показать маме или какому-то другому значимому взрослому. Если в работе осталось какое-то сопротивление или что-то недоотреагированное, дети оставляют работы в кабинете. Но, повторюсь, нет четкой статистики этого фактора.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ АРТ-ТЕРАПЕВТА С ДЕТЬМИ

В этом разделе среди прочего вы найдете ответ на важный вопрос, как подобрать для ребенка упражнения. Безусловно, прежде, чем вы начинаете работать с ребенком, вы, как я это называю, «устраиваете ярмарку». Вы показываете ребенку

все богатство кабинета: музыкальные инструменты, песочницу с игрушками, кукол — все свои ресурсы. Все достаёте на прилавок, со всем ребенка знакомите, даёте ему немножко все попробовать. В этот момент вы смотрите, взаимодействие с какими инструментами, объектами, предметами вызывает у ребенка наибольшую заинтересованность. Таким образом вы составляете для себя некую исследовательскую карту, понимая какие способы и направления арт-терапии будут наиболее интересны в данный момент для конкретного клиента-ребенка.

Хочу обратить ваше внимание на очень важный момент. Бывает так, что одно упражнение пошло в песочной терапии, к примеру, а второе — нет, и терапевт не знает, давать дальше песочную терапию или не стоит. Ответ — давать. Но давать упражнения, которые более похожи или практически идентичны тому, которое пошло. То есть, можно вернуться к первому методу. Такое иногда бывает, что некоторые практики какого-то метода менее приятны клиенту, чем предыдущие. Иногда мы можем спрашивать у ребенка: «С чем ты сегодня хочешь поработать?» Это вполне уместный вопрос в арт-терапии. Ребенок сам называет какой-то материал или направление, которое ему интересно.

Очень часто мы стараемся подобрать направление для ребенка и материал, опираясь на те таланты и способности, которые у него есть. К примеру, если у ребенка очень развиты артистические способности, мы подбираем для него куклотерапию, драматерапию и актерское мастерство вместе с речевой креативностью. Если у ребенка очень сильно развиты технические способности, мы подбираем для него песочную терапию, тестопластику, глинотерапию, где есть возможность создания чего бы то ни было. Игротерапию также используем.

То есть, большей частью подбираются не упражнения, а направление. Подбирается тот материал, на котором ребенку

проще всего выговориться, высказать свои чувства для того чтобы потом обдумать и осознать их.

У детей чаще всего определяется три-пять излюбленных направлений, в которых им больше всего приносит удовольствие работать с вами, как с арт-терапевтом. Не бойтесь повторять занятия. Не бойтесь делать то же самое. Если ребенок просит повтор — это значит, что для него важно напитаться каким-то ресурсом, который несет то или иное направление или та или иная практика. Это как в случае со сказкой, которую маленький ребенок просит вас перечитывать снова и снова. Вы наверняка знаете, что такие повторы сказок вызывают у ребенка устойчивое ощущение стабильности, уверенности и покоя. То же самое происходит, когда ребенок делает похожие упражнения или даже одни и те же в песочнице, с музыкальными инструментами и т.д.

Не забывайте о том, чтобы каждые 10–15 минут менять направление. Например, если вы работаете в песке, можно добавить какие-то речевые практики, цветовые практики и т.д. Чем разнообразней будет ваше занятие, тем больше результата и больше познавательной активности ребенок сможет проявить во время работы. А это позитивно повлияет на качество и результат вашей терапии.



5

ГЛАВА

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ
АРТ-ТЕРАПЕВТА С ДЕТЬМИ



В ЭТОЙ ГЛАВЕ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Что делать, когда ребенок плачет
- Что делать, если на консультацию пришли брат и сестра
- Что делать, если ребенок включает сопротивление
- Ребенок не идет на контакт
- Что мы говорим родителям после консультации

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА РЕБЕНОК ПЛАЧЕТ

Терапевты часто сталкиваются с ситуацией, когда ребенок плачет на консультациях. Прежде всего, когда ребенок плачет, вы должны понимать, что вступили в какую-то болезненную зону и слезы — это знак, что вам нужно быть предельно этичными и предельно экологичными. Вы должны фильтровать каждое слово, которое произносите. Это состояние ребенка я называю «у ребенка обостряется память». Каждое сказанное вами слово, не дай Бог, плохое слово о ком-то, очень глубоко впечатывается в бессознательное. Потому будьте предельно внимательны. Можно предложить ребенку воду или салфетку. Обязательно важно проговорить, что вы видите, что ребенок заплакал, что ему стало неприятно, тяжело, какая-то тема вызвала у него грустные чувства. Пока ребенок плачет, вы проговариваете его состояние, чтобы произошел момент принятия.

Обычно, когда вы начинаете активно, эмпатийно слушать ребенка, плач прекращается достаточно быстро. Обязательно спросите ребенка: «Можем ли мы работать дальше?» Если получен утвердительный ответ, двигайтесь дальше.

Важно понимать, что слезы ребенка — это достаточно серьезные откровения между ребенком и арт-терапевтом. Слезы — это признак доверия. Признак того, что ребенок готов отдать вам свои важные переживания. Здесь неуместны шутки, но и жалость тоже неуместна. Вы должны пребывать в состоянии сострадания.

Очень важно, когда ребенок плачет, не опуститься в роль мамы и все-таки сохранить роль терапевта. Не нужно начинать сюсюкать с ребенком, закармливать его конфетами,

делать какие-то другие действия, которые только на время отвлекут ребенка. Очень важно дать ему возможность отреагировать свои чувства, поплакать. Иногда я даже задавала вопрос: «Что поможет тебе сейчас поплакать, чтобы тебе стало легче? Как я могу поддержать тебя сейчас?» Вполне уместные вопросы. Ребенок скажет, что бы он хотел или чего бы он не хотел.

Детские слезы — это хороший уровень откровения, который может быть переломным в вашей терапевтической работе. Обычно слезы — это признак некой детской беспомощности. Но здесь очень важно, чтобы видя эти слезы, повторяюсь, вы не стали в позицию мамы, а сохранили позицию терапевта, который создает в ребенке иммунитет, устойчивую уверенность в этой ситуации, проговаривает все моменты (то есть фрустрирующие, тревожные ситуации) для того чтобы ребенок смог справиться с ней самостоятельно.

Детские слезы не являются чем-то критическим, если они происходят во время арт-терапевтической сессии. Но они являются для нас важным показателем определенной глубины погружения ребенка.

Если слезы произошли в группе, очень важно уберечь ребенка от насмешек. Нужно организовать каким-то образом деятельность. Хорошо отвести ребенка в сторону, посадить его на лавочку, дать какое-то задание детям, чтобы они были у вас на визуальном контроле. При этом не позволить «плакс» и каких-то других обидных слов, которые могут быть неприятны ребенку.

Когда ребенок плачет, старайтесь создать для него ситуацию безопасности и поддержки. Это будет очень хорошим решением и позволит вам дальше сохранить с ним правильные психотерапевтические отношения.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ ПРИШЛИ БРАТ И СЕСТРА

Стоит ли с ними работать одновременно? Да, стоит. Вы обязательно должны спланировать совместные занятия, которые будут отражать быт и жизнь детей, для того чтобы вы смогли встроить в быт и в жизнь новые модели поведения детей, которые помогут им выйти из проблемной ситуации.

Однако необходимо понимать, что вы должны иметь возможность индивидуальной работы с каждым из этих детей, потому что всегда есть какие-то особенности, которые нужно глубже изучить, чтобы потом грамотно выстроить взаимодействие в паре. Дети в паре (брат и сестра, сестра и сестра, брат и брат) или в тройке очень часто имеют какие-то единые, ложные убеждения, которые провоцируют ту или иную проблему. Ваша задача — эти ложные убеждения выявить в индивидуальной работе и найти такую стратегию, которая будет соответствовать ценностям каждого ребенка. Работая одновременно, например, с братом и сестрой, не всегда получится услышать истинные ценности каждого из этих двоих детей. Но индивидуальная работа позволит это сделать.

Какое количество занятий в общей пропорции должны быть индивидуальными, а какие парными? Я думаю, что будет практично и результативно, если вы общее количество занятий поделите 50/50. То есть, половину занятий вы проведете с детьми совместно, а половину — индивидуально. Безусловно, работа родителей при работе с парой детей особенно важна, и важно их участие в терапии. Это двойная нагрузка, двойная возможность срыва, но и двойная возможность успеха. Мы должны закреплять и поддерживать не только успех одного ребенка, но и второго, одновременно.

Работа с парами брат-брат, брат-сестра, сестра-сестра достаточно распространена в арт-терапии. В принципе, из личного опыта я могу сказать, что групповая работа в семье с детьми ускоряет процессы у всех детей. Разве что ребенок имеет очень мощное, интровертированное устройство психики. Если один из детей интроверт, другой экстраверт — это всегда усложняет совместную терапию. Но в том-то и состоит наша задача. Мы должны научить взаимодействовать таких разных детей в семейной системе, уважать личные границы и особенности каждого из них. Более того, мы должны научить родителей выстраивать взаимоотношения с такими разными детьми.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ВКЛЮЧАЕТ СОПРОТИВЛЕНИЕ

Что делать, если ребенок на все говорит: «я не знаю», «я не хочу», «я не умею»? Если вы такое слышите от ребенка, безусловно, это признак того, что пока еще вам не удалось создать атмосферу доверия и интереса. Так происходит, когда, не уделив достаточное время и внимание созданию доверительных отношений, арт-терапевт сразу начинает копаться в каких-то глубинах детской психики. Очень важно понимать, что мы погружаемся очень медленно, выстраивая доверие с ребенком в его психическом пространстве. Резкие вопросы, некорректные навязывания своей точки зрения могут закрыть ребенка или полностью исказить то чистое восприятие ребенком ситуации, которое нам так важно понять. Ребенок может включать сопротивление своим молчанием.

Хочу рассказать вам еще о таком виде сопротивления, которое могут включать дети, как ложь. Детская ложь — очень частое явление. Что с ней делать? Замечать и проговаривать. Проговаривать уважительно, немножко строго, но замечать. Поощрение

детской лжи и нереальных детских фантазий приводит обычно к тому, что ребенок начинает требовать от взрослого реализации своего желания. И взрослый, понимая, что это невозможно, начинает обманывать ребенка, создавая ему сказочную страну.

Приведу пример. Один мальчик в пять лет очень хотел зарабатывать деньги. Он посмотрел фильм «Буратино» и понял, что для того, чтобы появились деньги нужно посадить монетки и вырастить денежное дерево. Он сделал три лунки и посадил туда монетки по 10 копеек. Целую неделю он усердно поливал их, ожидая пока взойдут ростки. Родители, глядя на все это, замешкались и не знали, что делать. У них было несколько вариантов: все рассказать ребенку или же посадить какой-то кустик и на него нацеплять монетки. И, конечно, вы понимаете, что вариант «посадить кустик и нацеплять монетки» поддержал бы абсолютную мифологичность мира, и ребенок бы реально верил, что на дереве растут деньги. Но согласитесь, в пять лет уже можно дать возможность ребенку самостоятельно убедиться, что деньги не растут, что они приходят в жизнь каким-то другим образом и поговорить с ребенком о начальных этапах профориентации для того, чтобы помочь ему понять, как устроен материальный мир. Это один из примеров того, как работать с детским сопротивлением.

Детское сопротивление — это естественная реакция на неуважение взрослыми границ ребенка. У ребенка может случиться перенос понимания и он будет относиться к арт-терапевту, как к какому-то взрослому, который его не любит. Вы должны быть в этом очень внимательны.

Когда мы говорим о детском сопротивлении, мы должны понимать, что сопротивление возникает там, где недостаточно доверия. Поэтому не поленитесь вернуться на предыдущую стадию выстраивания взаимоотношений, простройте доверие. И уверяю вас, имея доверие, интерес, познавательную-исследовательскую активность ребенка в ваших терапевтиче-

ских отношениях, сопротивление будет сведено на нет. Оно будет минимизировано.

Этот навык приходит с опытом. Не ждите, что у вас сразу получится. Тестируйте себя. Пробуйте. Будьте открыты и искренни. Это всегда располагает детей. Будьте чувствительны, внимательны к потребностям ребенка. Желаю вам интереса в работе с детским сопротивлением.

РЕБЕНОК НЕ ИДЕТ НА КОНТАКТ

Представьте ситуацию: вы обследовали ребенка, он был достаточно замкнут, родители подтвердили, что ребенок достаточно замкнут. Но вы все равно приняли решение о терапевтической работе с этим ребенком. Вот первая, вторая, третья, четвертая, пятая сессия, а ребенок все не идет на контакт. Он больше молчит, чем говорит. И говорит как-то неумело, приходит к вам без желания, без настроения, как на отбивку. Вы понимаете, что ребенок явно проявляет к вам недоверие, страх или еще что-то.

Как же можно быстро найти контакт с таким ребенком? Первое, что нужно сделать — это сказать родителям о происходящем. Спросить, было ли так всегда? То есть, ребенок со всеми специалистами так себя ведет или это какой-то единичный случай? Если это единичный случай, то обязательно начать говорить об этом с ребенком. Пробовать разные способы, разные входы, выходы и т.д. Спрашивать о том, как ребенок лучше всего слышит, что ему интересно, заходить в игровую модель с ним через его любимых героев, любимые книги и т.д.

Есть один секрет, который работает всегда — это занятия под столом. Что такое занятия под столом? Это когда вы предлагаете ребенку забраться под стол, там зажигаете свечу или соз-

даете какое-то еще волшебство. У вас там что-то светится, там находятся какие-то волшебные предметы и что-то происходит. Любое таинство, поверьте моему личному опыту, включает даже самого замкнутого и демонстративного ребенка. Детям очень интересны тайны, тайнички, волшебные события, чудотворные конфеты или еще что-либо в этом роде. Любой элемент волшебства, мистики, интереса, нестандартности помогает преодолеть детскую бесконтактность и достаточно быстро вызвать состояние доверия, интереса к вам, как к человеку.

Иногда детям, которые слабо идут на контакт, полезно делать какие-то интересные подарки. Самые простые, дешевые конфеты. Самые простые игрушки из киндер-сюрпризов. Маленькое внимание, которое ребенок должен получить, как аванс, чтобы память о вас продолжала пребывать с ним даже, когда он придет домой, и чтобы ему было проще принять, что каждую среду и пятницу он будет ходить на занятия. Мы помогаем ребенку адаптироваться к новому контакту.

Иногда это происходит, когда у ребенка вообще не было опыта терапии или он взаимодействовал с каким-то не совсем этичным специалистом. Поэтому когда ребенок не идет на контакт, все вопросы мы задаем взрослому. Спрашиваем о способности ребенка выстраивать доверие.

ЧТО МЫ ГОВОРИМ РОДИТЕЛЯМ ПОСЛЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

Предположим, вы — детский арт-терапевт, вы работаете с ребенком. И во время консультации ребенок говорит: «Вы только маме моей не говорите, я вам сейчас что-то расскажу». Как вам реагировать в этой ситуации? Прежде всего, надо выслу-

шать ребенка. Потом спросить, почему нельзя об этом говорить маме. Обязательно важно выяснить, какие отягчающие последствия с точки зрения ребенка могут его ожидать, если вдруг родители об этом узнают. Потому что если речь идет о сильном избиении, то это вполне может быть реальностью.

С родителями нужно тонко входить в тему, не рассказывая сути. Уже в разговоре вы интуитивно поймете, могло ли быть то, о чем рассказал ребенок, или нет. Не спешите все, что вам рассказывают дети, выносить родителям. Не все родители имеют глубинную психологическую культуру этики. В каком-то срыве или скандале они могут упрекнуть ребенка каким-то секретом, который он раскрыл вам, а вы поделились с родителями. В этот момент ваше доверие как специалисту будет абсолютно разрушено. И иногда восстановить это доверие невозможно никак. Поэтому будьте предельно внимательны.

Когда я работаю с ребятами старше пятого класса, я с ними обсуждаю, что мы говорим маме, а чего не говорим. Когда я в открытую обсуждаю это с ребенком, обычно получается, что маме можно рассказать 90% всей информации. В принципе, этого достаточно. И это никогда не являлось какими-то критическими точками. Если же я не могу сказать что-то родителю, но я понимаю, что это важно, то я даю какие-то рекомендации относительно этого вопроса, чтобы избежать повторных случаев.

Например, ребенок в шесть лет вам рассказывает о том, что он наблюдал какую-то сцену интимной жизни родителей. Мы можем не говорить это родителям, но мы можем говорить о том, что бывает так иногда, что дети могут стать свидетелями и тогда у них проявляются такие-то симптомы, так что будьте внимательны. То есть, мы не говорим напрямую, но мы проговариваем как рекомендацию. И, конечно, родитель понимает, о чем мы говорим. Это важный момент, потому что не всегда родитель готов услышать какую-то правду о себе, о своей какой-то ошибке, которая была случайно допущена.

Не подумали, не спланировали и т.д., но факт в том, что это уже произошло, и с этим нужно что-то делать. Поэтому не торопитесь обвинять родителей и сливать им всю душевную историю, которой поделился с вами ребенок.

Будьте предельно внимательны с информацией. Помните, что информация, которую вы предоставляете родителям, может быть использована ими против ребенка в том числе. Вы не можете гарантировать ребенку безопасность. Поэтому любая информация должна быть подана с максимально этической точки зрения. Очень бережно и очень мягко, чтобы родитель захотел так больше не делать, и чтобы он понял, насколько это серьезно и важно. Вам нужно научиться подавать информацию так, чтобы у родителя не возникло желания наказать ребенка. Всегда будьте внимательны с этим вопросом.

Приглашаем на обучающую online программу Елены Тарариной «Арт-терапия в работе с особенными детьми»

Данный курс — наиболее полная программа обучения работе с детьми, имеющими особые образовательные потребности.

Это обучение для:

- психологов
- педагогов
- дефектологов
- родителей, столкнувшихся с ситуациями, описанными в программе

Вы изучите возможности арт-терапии в решении таких задач:

1. Работа с агрессивными детьми
2. Работа с детьми с нарушениями речевого развития
3. Коррекционно-развивающая работа с детьми с ЗПР
4. Работа с детьми, столкнувшимися с ситуациями насилия в семье
5. Работа с детьми с расстройствами аутистического спектра (РАС)
6. Работа с гиперактивными детьми
7. Коррекционно-терапевтическая работа с детьми с синдромом Дауна и олигофренией
8. Работа с детской проблемой энуреза
9. Работа с подростками с расстройствами пищевого поведения (нервная анорексия, нервная булимия и т.д.)
10. Коррекционно-терапевтическая работа с детьми с ДЦП
11. Работа с детьми, лишенными родительской опеки

**ПОДРОБНУЮ ПРОГРАММУ СМОТРИТЕ НА САЙТЕ:
[VTKOSNOVA.ORG/ZPR](http://vtkosnova.org/zpr)**

Регистрируйтесь на сайте:

<http://vtkosnova.org/zpr>

Узнавайте детали у менеджера:

+38 098 388 72 51

Научно-популярное издание

Елена Тарарина

Практикум по арт-терапии в работе с детьми

Редактор *Ольга Пошуруева*

Дизайн обложки *Фадей Колесник*

Верстка *Роман Марчишин*

Макет подготовлен к печати

ООО "Агентство «ИPIO»

Подписано к печати 17.10.18. Формат 60х90/16

Печать офсетная. Бумага книжная

Усл. печ. л. 9. Гарнитура Мириад

Тираж 2000.