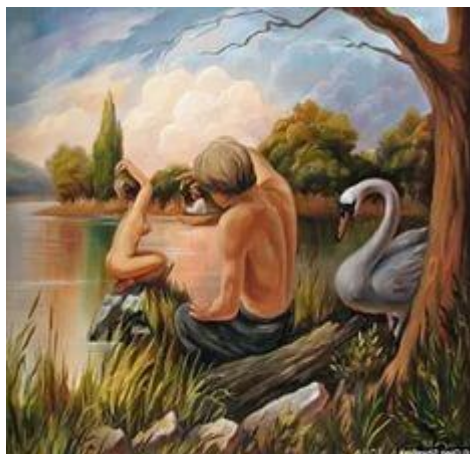


МЕТОДИЧЕСКАЯ РАССЫЛКА № 1/2017

Преодоление травматичного опыта у детей и подростков методами арт-терапии



*Ребенок нуждается в вашей любви
больше всего именно тогда, когда он
меньше всего ее заслуживает.*

Э.Бомбек

*Я делаю свое дело, а ты делаешь свое дело.
Я живу в этом мире не для того, чтобы
соответствовать твоим ожиданиям.*

*И ты живешь в этом мире не для того, чтобы
соответствовать моим ожиданиям.*

Ты — это ты. А я — это я.

*И если нам случилось встретиться друг друга — это
прекрасно. А если нет — этому нельзя помочь.*

«Гештальт-молитва» Ф.Перлза

По многочисленным просьбам педагогов-психологов и замещающих родителей данный номер методической рассылки посвящен описанию методов практической работы по преодолению травматичного опыта у детей и подростков методами арт-терапии. Ввиду того, что гештальт-терапия при работе с детьми использует именно методы арт-терапии, то настоящим выпуском методической рассылки мы познакомим Вас с **опытом практической работы с детьми американской исследовательницы гештальт-терапевта Вайолет Оклендер**. Так же ответим на вопросы: что такое гештальт, гештальт психология, чем принципы и методы гештальт-психологии отличаются от других направлений практической психологии, а так же расскажем о том, как замещающие родители могут в домашних условиях применить с детьми некоторые методы арт-терапии.

Слово гештальт в переводе с немецкого означает - нечто целое, полное. Гештальт психология исходит из простой и здравой мысли: недоделанные, незаконченные вещи мешают нам жить счастливо, да и просто - комфортно. **Психологи утверждают, «незавершенка» портит качество жизни. В психологии это называют «незавершенным гештальтом»** (gestalt в переводе с немецкого – «образ», «форма», «целостность»). Это ситуации, когда мы что-то недополучили от других людей, недоговорили, отложили важное дело в долгий ящик, не выполнили обещание, подавили чувства, расстались с кем-то с ощущением недосказанности. Все это оставляет в подсознании эмоциональный осадок, который со временем начинает бродить, как испорченный компот, и отравлять отношения с окружающими. При этом вся наша жизнь – сплошной незавершенный гештальт, просто одни гештальты (например, чувство голода, мечта о туфлях или о поездке к морю) относительно легко можно реализовать. **Другие (например, когда ребенка бросает мать или ребенок теряет родителей) могут незаметно, как призраки, бродить за человеком всю жизнь и постоянно требовать компенсации за когда-то перенесенный моральный ущерб. Имея незавершенные отношения с биологическими родителями, дети часто переносят этот багаж на замещающих родителей, подсознательно навязывая новым родителям роли из собственной неоконченной пьесы.** Причем интересен тот факт, что **новые отношения мы всегда начинаем строить на том месте, на котором были неожиданно прерваны предыдущие отношения.** Поэтому весь спектр негативных чувств (обиды, страха, разочарования, недоверия ...) ребенок-сирота переносит бессознательно на новых приемных родителей и его поведение, неожиданные высказывания, могут ставить в тупик замещающих родителей. Такие родители часто задумываются, почему ребенок так

себя ведет, ведь мы же вложили в него всю душу, сделали для него все что могли, а он с нами так. Вообще **проблема незавершенного гештальта — это во многом проблема ухода из мира реального и настоящего в мир прошлого и иллюзий. Поэтому основа любого гештальта — исправляйте ситуацию в настоящем времени, а не переигрывайте ее в прошлом. Понять себя и научиться воздействовать на сложные ситуации, не позволить им развиваться в скандалы и расставания, поможет гештальт-терапия.**

Если попытаться дать общую характеристику, то гештальтпсихология является одним из направлений гуманистической психотерапии, которое возникло в 1940 году. Её основатель, Фридерик (Фриц) Перлз, немецкий психоаналитик, первоначально пытался создать альтернативу традиционному психоанализу. Основоположниками гештальтпсихологии так же считаются супруга Ф.Перлза — Лаура Перлз, а также американский психотерапевт Пол Гудман. Однако у истоков этого направления также стояли такие представители разных психологических школ, как Курт Коффка, немецкий и американский психолог Макс Вертгеймер и немецкий психолог Вольфганг Келлер. Коффка, в частности, известен тем, что первым применил методы и идеи гештальтпсихологии для исследования психического развития ребёнка. Сегодня гештальт-терапия является одним из самых популярных методов работы с людьми, которым требуется психологическая помощь.

Гештальтпсихология считает своими основными целями расширение осознанного мышления клиента, следствием чего является его понимание и принятие себя. Таким образом, **человек достигает внутриличностной целостности, а его жизнь наполняется смыслом.** Кроме того, эта психотерапия способна значительно улучшить контакт человека с внешним миром, а также с окружающими.

Гештальт-терапия рассматривает человека как целостную систему и исследует его телесные, эмоциональные, социальные и духовные проявления. Гештальт-терапия помогает обрести целостное представление о себе (гештальт) и начать жить не в мире прошлого и фантазий, а «здесь и сейчас». С точки зрения гештальт-терапии, невроты возникают вследствие того, что человек не умеет жить в настоящем, т.к. несет в себе незаконченные ситуации (незавершенные гештальты) из прошлого. В итоге ему не хватает энергии для того, чтобы полностью осознавать себя и действовать оптимально в настоящем. Гештальт-терапия – не только индивидуальная практика, ей можно воспользоваться в паре, группе и даже в большом рабочем коллективе. Эта методика позволяет работать с самыми разными проблемами: от робости в общении до затруднений в интимной сфере, а также с психосоматическими расстройствами, с депрессиями и тревожными состояниями. Гештальт-терапия может быть полезной и для тех, кто переживает сложный период (смерть близкого, развод, потерю работы).

Гештальт – это целостная форма, образ, который приобретает уже совсем иные свойства, чем свойства составляющих его элементов. Поэтому гештальт не может быть понят, изучен путём простого суммирования составляющих его частей:

- Мелодия и простой набор звуков, её составляющих – это не одно и то же.
- Яблоко, увиденное на прилавке магазина не равно «круглая форма + красный цвет»
- «Казнить, нельзя помиловать» или «Казнить нельзя, помиловать». Элементы одинаковы. Но фразы кардинально отличаются друг от друга по смыслу.

Гештальтпсихология рассматривает человека как целостность, которую нельзя делить на части (нет души и тела отдельно, есть личность). В своё время немецкий и американский гештальт-психолог Курт Левин разработал теорию о психологическом поле. Он считал, что поведение человека определяется целостностью всего жизненного



пространства, достижением равновесия между влиянием окружающей среды и потребностями человека.

Основа гештальт-терапии - идея целостности



Человек целостен, а не представляет собой сумму ощущений или сумму мыслей или сумму действий.

Человек всегда больше, чем сумма составляющих его частей.

Базовая идея гештальт-терапии основана на способности психики к саморегуляции, на творческом приспособлении организма к окружающей среде и на принципе ответственности человека за все свои действия, намерения и ожидания.

Отдельные гештальт-терапевты считают, что при правильной постановке гештальт-терапия в отличие от психоанализа не вызывает сопротивления клиента. Более того, некоторые исследователи указывают, что борьба терапевта с сопротивлением не принесет ничего, кроме увеличения интенсивности симптома. В этой связи сопротивление

клиента, неизбежно возникающее в терапии, стоит использовать как способ поиска реальной, но не осознаваемой, потребности клиента.

Потребность является одним из основных смыслообразующих (системообразующих) факторов восприятия. От того, какая потребность является доминирующей у человека в данный момент, зависит, как именно разные элементы окружающего будут структурированы человеком, и какой образ ситуации у него сложится, какое значение ситуации он придаст. Например, если человек сильно голоден, то предметы, объекты среды, которые не имеют никакого отношения к еде, останутся в фоне, а всё его сознание будут занимать мысли о еде, и его внимание будут привлекать те объекты, которые прямым или косвенным способом связаны с едой. Более того, он даже может начать «узнавать» еду там, где её нет (искажения восприятия). Если у человека болит голова, он хочет тишины и покоя, то играющие и шумящие детишки за окном могут его сильно раздражать. Ситуацию он может воспринять как крайне неприятную, а детей, как досадное недоразумение природы. В другом настроении, когда актуальны будут другие потребности, он может быть рад суматохе за окном, с умилением наблюдая за тем, как дети резвятся и познают мир.

Эмоции и чувства помогают человеку ориентироваться в собственных потребностях, в окружающей среде и удовлетворять свои потребности, тем или иным способом взаимодействуя с миром.

Так получается, что за время социализации (воспитания и обучения, начиная с рождения) человек научается вмешиваться в естественный процесс саморегуляции. То есть, **в попытке разрешить конфликт между собственными «хочу» и общественной реакцией на них, человек (который не может существовать вне общества) нередко как бы предаёт себя ради того, чтобы быть с другими людьми.** В детском возрасте это бывает очень оправдано с точки зрения выживания, в частности биологического (не только психологического). Ведь ребёнок зависим от окружающих, особенно от взрослых. И без любви и принятия взрослых шансов выжить для него существенно меньше. Поэтому, изменить себе ради того, чтобы мама, папа или замещающие родители любили, не злились, продолжали кормить, поить и дарить своё тепло (или хотя бы проводить с ребёнком время) — это очень даже понятный выход.

Но, предавая себя в детстве, изо дня в день, ребёнок всё больше отдаляется от данной ему природой способности ориентироваться в среде с помощью собственной чувствительности. И **постепенно из некогда целостного, но**

Цель гештальт-терапии — создание и укрепление целостного образа личности (слово *гештальт* переводится как *целостный образ*). Достигается эта цель благодаря осознанию отвергаемых частей личности — потребностей, эмоций, мыслей, черт характера — и их принятию

ещё несмышлёного, не умеющего жить в обществе человечка, вырастает смышлёный, разумный, умеющий жить в обществе, но при этом расщеплённый человек. Расщеплённый на разум и чувства, на «надо» и «хочу» и т.д. Иными словами, вместо того, чтобы к естественной саморегуляции приращивать разумность и осознание, человек часто научается подменять естественную саморегуляцию разумностью и сознательностью. Это происходит несколькими путями:

1. **Человек учится не замечать свои потребности.** Потому что это может быть опасно. И больно. Опасно и больно что-то хотеть, если другим это не нравится или если нет шансов, что это «что-то» можно получить. Тогда лучше не хотеть вообще.

Ещё бывает так, что ребёнку учат не верить себе буквально. Когда взрослый воспитывает ребёнка, регулярно используя что-то вроде таких посланий: «Ты не хочешь вот это, ты хочешь это» (Например, ты не хочешь больше гулять, ты хочешь домой), «Ты ведь не хочешь сердиться на маму?», «Ты ведь хочешь манную кашу!».

Постепенно, чувствительность к себе атрофируется (в той или иной степени). И в ряде сфер своей жизни человек плохо различает, где его желания, а где не его. Или вообще не может ответить на вопрос «чего я хочу?». Причём, имеется ввиду, не вопрос о жизни, в целом, а вопрос о том, «что прямо здесь и сейчас, в данный момент, в данной ситуации я хочу?»

2. **Человек учится разными способами избегать столкновения с собственными потребностями.** Здесь, имеется ввиду, что потребности он неплохо опознаёт, но всячески мешает себе их удовлетворять. Сам того не замечая, порой. Например:

- пугает себя катастрофическими фантазиями. Иногда эти фантазии основаны на личном прошлом опыте, иногда – на чужом. Иногда - на некоторых знаниях и представлениях.

- избегает удовлетворять ту или иную потребность, потому что, например, сделать это - значит, как-то нарушить собственное представление о себе, о каких-то идеалах и т.д. Он может прерывать себя некими абстрактными или даже очень конкретными запретами, типа «Это нельзя», «Так некрасиво», «Порядочные люди так себя не ведут» и т.д.

- вместо того, чтобы взаимодействовать с миром, взаимодействует с самим собой. Например, вместо того, чтобы поговорить с человеком, ведёт с ним внутренние диалоги (по сути, разговаривает сам с собой). Или вместо того, чтобы высказать своё возмущение кем-то, злится на себя, карает себя. И т.д.

3. **Человек учится не замечать свои чувства или подавлять и контролировать их.** А они плохо поддаются подавлению и грубому контролю. И потому вылезают (а то и «выстреливают») в самые неудобные моменты и напоминают о себе. Иногда просто принося боль, иногда приводя к тому, что человек оказывается в неудобной, неловкой или просто неприятной ситуации. Тем, кому всё-таки удаётся чувства подавить очень хорошо, в качестве печального приза достаётся психосоматика или, как вариант, химическая зависимость. В качестве наиболее распространённых психосоматических бонусов – аллергические реакции, головные боли, проблемы с желудочно-кишечным трактом.

Здесь может возникнуть вопрос: «А что же теперь – забыть про все нормы, принципы морали, наплевать на других и делать только то, что хочешь?» - «Нет». Крайности тут не уместны. Ведь если человеку нужны окружающие (как и он им), то ни одна из крайностей нам не подходит.

Суть проблемы и ирония «судьбы» заключается в том, что человек, нередко, путает в своей жизни, что действительно невозможно или не стоит делать, а что вполне возможно и делать иногда даже стоит. Человек привыкает жить в соответствии с теми стереотипами восприятия, мышления и поведения, которые складываются у него за время взросления. Привыкает и перестаёт эти стереотипы осознавать, замечать. Он живёт во взрослой жизни во многом так, как привык жить и реагировать в детстве, когда он был

маленьким и зависимым. И иногда даже не догадывается, что можно по-другому. Причём. Внешне он может быть уже вполне самостоятельным успешным человеком. Кажется, что он повзрослел. А внутренне он всё тот же маленький мальчик или девочка. За маской взрослости он прячет много растерянности, обиды, злости, вины, стыда, страха... Кстати, ничуть не реже – нежности, радости, симпатии и т.д. И иногда окружающие даже не догадываются о том, что скрывается за его улыбкой или внешней невозмутимостью.

Если подводить итог, то можно сказать, что **с точки зрения гештальт-подхода, психологические и, в некоторой степени, соматические проблемы человека во многом связаны:**

- с тем, как человек научился воспринимать себя и окружающий мир,
- с тем, насколько человек внимателен к тому, что происходит с ним и вокруг него (насколько хорошо он замечает нюансы происходящего),
- с тем, какое значение придаёт происходящему, каким смыслом наделяет,
- и с тем, как в связи со всем вышесказанным он организует свой опыт (свою жизнь, своё взаимодействие с окружающим миром).

Гештальт-терапия с детьми



Гештальт-терапия с детьми сложилась в 1970-е гг., когда в детстве стали видеть не только период зависимости и уязвимости, не только период травм, которые могут в дальнейшем стать источником страданий и проблем во взрослой жизни, когда может понадобиться помощь психоаналитиков. У детей перестали отмечать только неправильное поведение, которое нужно корректировать, но признали детей как переживающих личностей, проживающих важный и уникальный опыт жизни.

Книга американской исследовательницы гештальт-терапевта **Вайолет Оклендер "Окна в мир ребенка"** положила начало этому направлению гештальт-терапии с детьми. В Советском Союзе детскую психотерапию рассматривали в рамках психиатрии, но психологические исследования Д.Б.Эльконина, М.И.Лисиной, Л.И. Божович, клиническая практика В.Е.Кагана, А.И.Захарова и О.С.Никольской утверждали представление о ребенке как о личности, формирующейся и развивающейся в отношениях с окружающими взрослыми и сверстниками. Это оказалось надежной основой для использования и развития гештальт-подхода в работе с детьми.

Гештальт-терапия ориентирована больше на процесс в целом, чем на конкретные эпизоды, помощь детям чаще заключается, прежде всего, в том, чтобы объяснить, что с ними происходит, а не в попытках изменить их поведение, решая конкретные вопросы, поощряя, читая мораль или воздействуя как-то иначе. Перемены, часто парадоксальные, начинаются именно в результате осознания и приобретения действенного опыта. Арнольд Бейзер (Beiser, 1970) утверждает: «Изменений следует ожидать, когда человек становится тем, кто он есть на самом деле, а не когда он пытается стать тем, кем отнюдь не является».

В.Оклендер выделяет следующие методы работы гештальт-терапевта:

- **рисуночные методы** (рисование на заданную тему, на свободную тему, групповой рисунок, живопись с помощью пальцев, с использованием ног);
- **скульптурные методы** (поделки из глины, пластическое моделирование, поделки из теста, дерева, коллажи, карты и т.п.);
- **сочинение рассказов, поэзия;**
- **методы по развитию сенсорного опыта;**

- **драматургическое творчество** (разыгрывание сцен, релаксация, медитация, движения тела)
- **игровая терапия** (игры с песком, куклами, и т.п.)

Вайолет Оклендер в своей книге «Скрытые сокровища. Путеводитель по внутреннему миру ребенка») отмечает, что у большинства детей, приходивших на ее сеансы в течение многих лет, было две основные проблемы:

- 1) во-первых, **им было сложно установить полноценный контакт с учителями, родителями, сверстниками, книгами.**
- 2) во-вторых, как правило, **у них было слабо развито ощущение собственного «Я».**

Чтобы установить полноценный контакт с миром, человек должен хорошо владеть такими функциями, как видение, слушание, осязание, вкус, обоняние, движение, выражение чувств, идей, мыслей, проявление любопытства и т.д. Эти же модальности формируют самоощущение. **Дети с эмоциональными нарушениями, вызванными перенесенной травмой или другими причинами, стараются отдалиться от окружающего мира. В ущерб нормальному развитию они замораживают свои чувства, становятся менее подвижными, не допускают проявления эмоций и прячут свои мысли, но это лишь усугубляет проблемы. Ребенок не может полноценно общаться, его личность не развивается.** Такое нездоровое поведение возникает не только вследствие травмы или жизненных неурядиц. Немалую роль здесь играют и другие особенности развития.

Когда здоровый младенец появляется на свет, он способен полноценно использовать свои ощущения, тело, эмоции и разум. Ребенок приходит в этот мир как существо **ощущающее**: для жизни ему необходимо научиться сосать, а для развития – ощущать прикосновение. По мере роста дети начинают активно использовать все остальные ощущения. Малыш внимательно разглядывает все, что его окружает, пытается дотронуться до всего, что может достать, и пробует на вкус все, что удастся потянуть в рот.

Тело ребенка находится в непрерывном движении. Вдруг кажется, что появляются проблески осознания. Малыш может нечаянно уронить погремушку, которую сжимал в кулачке, начинает плакать, а тот, кто находится рядом, поднимает ее и вкладывает ему в руку. Но он не хочет ее держать. Он роняет ее снова и снова до тех пор, пока в совершенстве не овладеет этим новым навыком. Ребенок может долго разглядывать собственные руки, и неожиданно складывается ощущение, что он понял, что ими можно что-то достать. С возрастом подвижность ребенка не сокращается. Активно и с неудержимой энергией малыш ползает, ходит, лазает или бегает. **Если ребенок подавлен или несчастен, он ограничивает свободу своего тела и не распознает его реакций. В минуты беспокойства и страха и взрослые, и дети дышат поверхностно, тем самым еще больше теряя контроль над собой. Таким детям нужно помочь расслабиться, научиться глубоко дышать, узнавать свой собственный организм и гордо воспринимать свое тело и силу, которая в нем скрыта. Чтобы развить тактильную чувствительность, можно предложить ребенку порисовать пальцами, поработать с гончарной глиной и большим количеством воды или посидеть в песочнице, пересыпая песок руками во время разговора. Можно изучать и сравнивать на ощупь разные ткани или исследовать разные материалы. Иногда можно прислушиваться к звукам внутри и снаружи, слушать музыку или барабанный бой, разглядывать цветы, цветные карточки, картины, световые блики и тени, разные объекты и многое-многое другое.**

С самого рождения младенец способен выражать **эмоции**. Он улыбается, и смеется, и, лежа в своей кроватке, кажется абсолютно довольным, но неожиданно заливается плачем. И даже самой внимательной маме бывает трудно определить, чего же хочет ее малыш. Голоден он или испуган? Сердится или намочил пеленки? Или просто ему наскучило одиночество?

По мере развития жестикуляции, вокализации, мимики и, конечно же, речи его эмоции становятся более понятными для окружающих.

Маленький ребенок пребывает в гармонии со своими чувствами. Мы точно знаем, когда двухлетний малыш испуган, грустит, радуется или злится. Он не скрывает своих эмоций. Этому он научится позже.

А как же *интеллект*? Мы с благоговейным трепетом думаем о том, как же много способен познать младенец и только начинающий ходить малыш. Он учится говорить, проявляет любопытство, исследует окружающий его мир и задает миллиарды вопросов. Ребенку хочется узнать обо всем, и он изо всех сил пытается понять эту жизнь. Разум малыша удивителен.

Это существо, сотканное из чувств, а его тело, ум и способность выражать эмоции функционируют в прекрасном единстве. Именно так и должно быть в процессе развития ребенка.

Но – со всеми детьми, с одними чаще, а с другими реже – случается нечто, что мешает нормальному развитию. Ощущения притупляются, физическая активность ограничивается, эмоции блокируются, а интеллект не спешит проявлять себя.

Почему так случается? Безусловно, такие тяжелые травмы, как жестокое обращение, развод родителей, непонимание взрослых, чувство одиночества, болезни, могут подтолкнуть ребенка к самоизоляции. Он делает это инстинктивно, чтобы защититься. Но сменяются разные этапы развития, и в жизни ребенка появляются определенные социальные факторы, которые также могут заставить его замкнуться и заблокировать свои чувства.

Эгоцентризм. Понятие «эгоцентризм» всегда воспринимается негативно, когда мы говорим: «Этот человек такой эгоцентрист – он думает только о себе и считает, что вокруг него крутится весь мир». Однако для детей эгоцентризм – это норма. Исходно малыши не понимают уникальности собственных переживаний и приходят в замешательство, если оказывается, что кто-то видит мир иначе, чем они. Им кажется, что все люди одинаково относятся к окружающей действительности и обладают тем же мироощущением, что и они сами. Осознание индивидуального характера переживаний требует определенного обучения, и в ранние годы дети действительно активно экспериментируют с этими чувствами.

Пример (все примеры данной методической рассылки далее приведены из книги геитальт-терапевта Вайолет Оклендер «Скрытые сокровища. Путеводитель по внутреннему миру ребенка»):

Решением суда для оценки психического состояния на прием ко мне был направлен двенадцатилетний мальчик, родители которого переживали тяжелый развод, были очень агрессивно друг к другу настроены и вели тяжбу за право опеки над ним. У ребенка начали снижаться оценки в школе, появились разнообразные проблемы со здоровьем, и он все больше и больше времени проводил один в своей комнате. В разговоре со мной мальчик полностью отрицал свою заинтересованность в делах родителей: «Это их дело, – заявил он. – Меня это не волнует». Осмотревшись в моем кабинете, мальчик заинтересовался подносами с песком и спросил, для чего они нужны. Я объяснила, что люди выбирают разные фигурки у меня на полках и расставляют их на одном из подносов, изображая сцены из жизни. После предложения заняться этим он изучил множество миниатюр и отобрал трех серфингистов (из украшений для торта). Немного поворошив песок, мальчик поместил их на поднос: «Готово». Я попросила его описать сценку. «Ну, это три серфингиста, и они занимаются серфингом», – сказал он. Это типичная детская черта, описывать сцену очень короткими фразами. И мы начали своеобразный диалог, чтобы построить развернутый рассказ.

Я: Мне бы хотелось, чтобы ты представил себя одним из серфингистов. Покажи, кем бы тебе хотелось быть.

Зак показывает на одну из фигурок.

Я: Привет, серфер. Как волны?

Зак: Они огромны.

Мы начали разговор о серфинге, о волнах, об океане – в общем, обо всем, что я смогла придумать. Пока он говорил, один из серфингистов упал.

Я: Ой! Что с ним случилось?

Зак: Он свалился с доски.

Я: И что с ним теперь будет?

Зак: Он утонет, потому что получит доской по голове, прежде чем дотянется до нее.

Я: Что же делает второй серфер?

Зак: Он просто уплывает.

Я: А ты (я показала на фигурку, которую он выбрал)?

Зак: Я? Я думаю, что мог бы помочь ему, но не сделал этого, и он утонул.

В этот момент Зак замкнулся, прекратил разговор и начал отдаляться от подноса с песком.

Я: Прежде чем мы закончим, я только хотела спросить, не напоминает ли тебе эта сценка и наш рассказ что-то из твоей жизни?

Зак: Конечно, мне нравится серфинг.

Я: Это ясно, ты столько о нем знаешь. В твоём рассказе серфер, которого ты выбрал, чувствует себя ответственным за парня, который тонет. А ты когда-нибудь чувствуешь ответственность за что-то в своей жизни? Думаешь, будто что-то произошло по твоей вине?

Зак расплакался.

Зак: Это я во всем виноват! Они постоянно ругаются из-за меня. Я просто не знаю, что мне делать!

Подносы с песком позволяют использовать очень эффективную проективную технику. Зачастую рассказ ребенка оказывается яркой метафорой одной из сторон его жизни. Как правило, двенадцатилетний мальчик на вопрос «Как дела?» ответит: «Хорошо», – и это не будет иметь никакого отношения к его истинным чувствам. Он точно знает, как можно проигнорировать и отказать (как тот серфер, который просто уплыл), и не хочет даже представить себе, что сам может оказаться в роли «утопающего». И только когда эти скрытые чувства извлекаются на поверхность, начинается исцеление, а ребенок, наконец, получает возможность осознать свою невиновность в том, что родители его злятся друг на друга. Он может научиться правильно выражать свои чувства. Он может научиться приемам, позволяющим справляться с подобной ситуацией. Я могу предоставить ему ту поддержку, в которой он нуждается. В случае с Заком на последующих сессиях с родителями он смог рассказать им о своих переживаниях.

Укрепление самости

Чтобы помочь ребенку раскрыть глубоко запрятанные эмоции, очень важно укрепить в нем чувство собственного «Я». Помимо положительного представления о себе, у ребенка появляется ощущение благополучия. Эти этапы терапевтического процесса совсем не вытекают один из другого. Мы можем продвигаться вперед, но при необходимости делать шаг назад. Можно заниматься работой с ощущениями, поскольку, когда ребенок получает удовольствие от физического прикосновения к влажной глине, он усиливает и ощущение собственного «Я». Это отчетливое



ощущение самости часто спонтанно вызывает эмоциональные реакции.

Помимо сенсорного и двигательного опыта, для укрепления самости необходимо:

➤ **самоопределение.** Чтобы укрепить самость, необходимо ее узнать. Существует множество способов, позволяющих ребенку лучше познать себя. Самовыражение можно найти в рисовании, создании коллажей, работе с глиной, куклами, в театральных постановках, музыке, придумывании метафор, фантазировании – это может быть любое занятие, позволяющее сконцентрироваться на собственном «Я». Ребенок обучается и закрепляет в своем сознании образы «Это я» и «Это не я». Со слов ребенка можно составить список блюд, которые он любит и не любит, моментов школьной жизни, приятных и неприятных, если таковые существуют. Можно предложить ему нарисовать все, что ему хочется, приносит радость, нравится делать или, напротив, ввергает в печаль, злит, пугает. Можно попросить сделать из глины фигурки или абстрактные формы, которые бы отражали его хорошее и плохое настроение. Выказывание уважения к мыслям, взглядам, идеям и предложениям ребенка – это необъемлемая часть процесса укрепления его самости. Иногда с подростками можно зачитывать разные утверждения (например, из результатов теста или гороскопа) и спрашивать: «Это про тебя?» Каждый раз ответ может быть: «Да, это про меня», или «Нет, я не такой», или даже «Ну, иногда это так, а иногда нет», но именно в такие минуты ребенок начинает лучше понимать, кто же он есть на самом деле. Чем чаще детей побуждают к самоопределению, тем сильнее становится их чувство собственного «Я» и тем больше у них появляется возможностей для благополучного развития;

➤ **умение делать выбор.** Еще один путь укрепления внутреннего мира ребенка – позволить ему сделать выбор. Многие дети опасаются принимать даже самые незначительные решения из страха сделать что-то неправильно. Именно поэтому нужно как можно чаще и даже по самым безобидным вопросам ставить ребенка перед выбором: «Ты хочешь сидеть на диване или за столом?», «Дать тебе маркер или мелки?» Со временем решение усложняется: «Лист какого размера тебе дать (3 варианта)?», «Что тебе хочется сегодня делать?» Типичные ответы: «Я не знаю», «Меня это не волнует» или «Что хотите», можно внимательно выслушать, но терпеливо настаивать, чтобы выбор был сделан, если, конечно, подобное решение в данный момент не доставляет ребенку страдания. Также необходимо объяснить и замещающим родителям, насколько важно как можно чаще ставить детей перед выбором;

➤ **овладение навыками.** Дети из дисфункциональных семей, перенесшие травму или живущие с родителями-алкоголиками, часто имеют мало возможностей для овладения навыками. Между тем развитие навыков и умений является важнейшей составляющей развития ребенка. Навыки формируются в борьбе, но не в состоянии подавленности и неверия в собственные силы. Борьба закаляет ребенка, и с каждым новым умением крепнет его способность противостоять фрустрации (*те чувства и эмоции, которые мы испытываем в ситуациях, когда очень хотим чего-то, но не можем этого достичь, получили в психологии название «фрустрация»*). Научиться новым навыкам можно по-разному. Иногда можно предложить ребенку новую игру и вместе постигать ее премудрости, строить фигурки из «Лего», отгадывать головоломки или складывать мозаику. Некоторые дети, чувствуя себя в безопасности в присутствии гештальт-терапевта, придумывают собственные занятия и могут заливать глину водой или активно отмывать рабочие инструменты.

Дети, поработавшие с проективными техниками, совершенствуют свои навыки не потому, что им говорят: «Какая красивая картина!» или «Что за чудесная сценка из песка!» Дети сами испытывают глубокое удовлетворение от того, что делают. Необходимо предостеречь замещающих родителей от использования раздутых общих фраз, таких как «Прекрасный рисунок!» или «Ты просто музыкальный гений!». Как правило, для детей такие слова преобразуются в негативные представления о себе - интроекты. Намного более

эффективными оказываются «Я-послания» типа «Мне нравятся цвета этой картины» или «Мне нравится, как ты убрал сегодня комнату».

➤ **осознание проекций;** *Когда ребенок создает сценки из песка, рисует или рассказывает истории, он обращается к собственному опыту и индивидуальности. Часто в подобных занятиях метафорически отображается его жизнь. Когда он оказывается в состоянии присвоить отдельные аспекты этих проекций, то начинает высказываться о себе и о своей жизни. Происходит интенсификация процесса осознания им самого себя и собственных границ.* Когда ребенок, рисуя, описывает то место, которое считает безопасным, он чувствует, что его слушают и уважают. Ведь гештальт-терапевт – само внимание. Когда ребенка просят назвать это место, чтобы подписать его рисунок, малыш еще острее осознает, что его понимают. Когда мы устанавливаем связь между его рисунком и реальной жизнью, ребенок начинает ощущать собственную значимость в этом мире.

Пример: На рисунке одного четырнадцатилетнего мальчика, который в качестве своего безопасного места изобразил ледяную пещеру, под его диктовку я написала такие слова: «Я разгуливаю по своей ледяной пещере и думаю». На вопрос, о чем он думает, мальчик ответил: «Я думаю обо всем: о школе, о своей жизни». Мне стало интересно, есть ли там кто-то еще: «Нет, никто не знает, как туда попасть. Только мне известно, как войти и как выйти из пещеры». Я спросила, как связано это место с его реальной жизнью: «Мне необходимо такое место. Я не могу о чем-либо думать, когда рядом мой брат». (У него был брат-близнец!) Подросток немного прояснил ситуацию на следующем рисунке, где изобразил свои чувства в присутствии брата. Это была плотная пелена темных линий. Он признался, что не знает, как почувствовать себя свободным, не отыскав ледяной пещеры, в которой можно было бы спрятаться. И это был еще один шаг на пути помощи моему клиенту в поисках собственного «Я».

➤ **определение границ и норм поведения.** Хорошие замещающие родители очерчивают для своего ребенка четкие, соответствующие его возрасту границы поведения, которые тот может познавать, проверять и оценивать. *При отсутствии ограничений дети склонны испытывать чувство тревоги и могут начать беспорядочно рыскать повсюду в поисках этих границ.* Родители должны знать, когда именно следует расширять границы, чтобы на каждом возрастном уровне ребенок мог находить новые сферы для своей исследовательской деятельности;

➤ **умение играть и использовать воображение.** Маленькие дети по природе своей любят играть, имеют богатое воображение и обожают посмеяться над забавными моментами. Они еще не научились ограничивать себя и сдерживать эмоции. Воображаемый мир игры – это неотъемлемая часть развития ребенка. Но у детей, переживших травму, этот естественный ресурс часто заблокирован. *Предоставление возможности для игры с использованием воображения – одна из наиболее значимых задач детской психотерапии, призванная раскрепостить ребенка и укрепить его самосознание.* Гештальт-терапевт должен знать, как играть с ребенком: если этот вид деятельности у него отсутствует или утерян, просто необходимо найти способ для его восстановления;

➤ **знакомство с чувством контроля и власти;** Дети не могут как-то существенно повлиять на течение своей жизни и, конечно же, не обладают властными полномочиями в этом мире. Многих детей совсем не беспокоит отсутствие у них возможности управлять мировым порядком как таковым. Дети рады передать все заботы об их жизни родителям, если они чувствуют, что к их мнению прислушиваются, знают, что установленные правила справедливы. Позже они еще смогут почувствовать и власть, и контроль на собственной шкуре. Если личность ребенка достаточно окрепла, его не пугает власть родителей, и он рад использовать ее для собственного благополучия и безопасности. Он чувствует, что в определенной степени контролирует свою жизнь, когда его родители позволяют ему делать выбор, прислушиваются к нему, ценят и уважают его мнение.

Непослушные дети – борцы за свою свободу – испытывают недостаток собственной власти и контроля. Часто события, происходящие в их семьях, достаточно спонтанны и неконтролируемы или же родители слишком авторитарны или безвольны.

Пример: Джои, гиперактивный мальчик, внезапно завладел ситуацией на очередной сессии и стал драматургом и режиссером нашего с ним общения. Он заметил на полке полицейский значок, наручники и старый бумажник. С энтузиазмом нацепив значок, мальчик заявил: «Давай ты будешь грабителем, который украл этот бумажник, а я – полицейским. Я тебя поймаю и надену наручники». Он с огромным рвением разыгрывал эту сценку, часто давая мне указания по ходу действия, что делать и говорить. В конце занятия Джои произнес: «Мне бы еще веревку, чтобы связать тебя».

По ходу игры Джои не только ощутил чувство полномочного контроля над ситуацией, но и смог снова пережить нанесенную ему травму. Джои с братом, когда им было четыре и пять лет, были найдены в брошенной машине, связанными веревкой так крепко, что они не могли пошевелиться. Раньше мальчик отказывался об этом говорить, утверждая, что ничего не помнит. Но на следующую сессию я принесла веревку и позволила себя связать. Если он затягивал узлы слишком туго, я выходила из роли и просила ослабить веревку. Джои соглашался. Войдя в роль, я плакала, кричала и жаловалась на своего мучителя. Мы прошли этот сценарий несколько раз, пока мальчик не почувствовал, что ему хватит и что надо заканчивать. Хотя на тот момент он еще не усвоил полученный им в игре опыт, что-то с ним все-таки произошло. После этого Джои затеял игру в «директора школы», приспособив к делу импровизированную доску, игрушечный телефон, мой степлер и другие канцелярские принадлежности. Он изображал занятость, делая записи и разговаривая по телефону, а меня отправил «в соседний кабинет» в роли врача, обращавшегося к нему за советом по поводу разных детей. Когда я позвонила «директору», чтобы спросить, что делать с очень непослушным мальчиком, Джои ответил: «Пусть он нарисует свою злобу!»

➤ **умение справляться с агрессивной энергией.** Прежде чем научиться выражать гнев, человеку необходимо войти в контакт со своей агрессивной энергией. Это позволяет почувствовать собственную силу и дает уверенность в себе. Многие психотерапевты с опаской относятся к термину «агрессивная энергия», понимая под ним непосредственное проявление агрессии. Между тем эта энергия сродни той, что необходима человеку, чтобы откусить от яблока. Она нужна для совершения любых действий. Вполне очевидно, что стеснительные или брошенные дети испытывают недостаток в агрессивной энергии. Важно знать, что озлобленные, задиристые и непослушные дети тоже испытывают ее недостаток. Эта сила рождается внутри и создает ощущение спокойной мощи. Импульсивные реакции детей идут не от их глубинной сути, а носят внешний характер, без какой-либо внутренней опоры. Детям нужен подобный опыт, чтобы отыскать внутри себя силы, необходимые для выражения глубоко спрятанных чувств.



Для работы с агрессивной энергией можно использовать игры, бои на мягких битах, долбление глины, извлечение музыкальных звуков, барабанный бой, куклы, творческую драматизацию, физические упражнения и игрушки. Заниматься можно в песочнице, во время рисования, составляя списки и придумывая разные утверждения, рассказывая истории и читая книги. Можно разговаривать с глиняными фигурками, рисунками и пустыми стульями. Безусловно, необходимо учитывать возраст детей (хотя многие из них склонны к регрессу, и это благоприятный знак), а также их специфические особенности.

Чтобы занятия по тренировке агрессивной энергии были эффективными, есть несколько правил. Во-первых, они должны проходить в контакте с психотерапевтом. Пользы будет значительно больше, если терапевт выполняет упражнения вместе с ребенком, чем когда ребенок действует под безучастным присмотром взрослого или самостоятельно выполняет задания дома. Помощь психотерапевта необходима для более комфортного самочувствия ребенка, который может испугаться высвобождающейся из него внутренней силы. Во-вторых, упражнения должны выполняться в безопасных условиях. Ребенок должен знать, что терапевт в курсе происходящего и не допустит причинения какого-либо вреда. В-третьих, взаимодействие должно происходить в атмосфере развлечения и игры. В-четвертых, игровые действия должны быть нарочито чрезмерными. Так как ребенок обычно избегает (уклоняясь или отступая) подобных энергетических всплесков, он должен пройти дальше средней точки, прежде чем сможет вернуться к состоянию равновесия.

Пример. Жанин было десять лет, когда она попала в приют после многочисленных травматических переживаний, в том числе физического и сексуального насилия. Она сменила несколько групп и семейных детских домов, и ее снова удочерили. Она старалась делать все как можно лучше и все время улыбалась. Я поняла, что, прежде чем я смогу помочь Жанин выпустить наружу множество переполняющих ее чувств, включая злость и печаль, мне нужно подкрепить ее внутреннее самоощущение и дать ей ощутить агрессивную энергию. Поворотной точкой оказалась игра с куклами. Однажды я попросила ее выбрать любую игрушку, и она неожиданно взяла аллигатора с огромной пастью (обычно девочка выбирала тихих котят или зайчиков). Я взяла другого аллигатора и сказала: «Привет. У тебя такая огромная пасть, в ней столько зубов. Мне кажется, ты собираешься меня укусить». Но кукла Жанин ответила: «О, нет! Я с тобой дружу, и мы можем поиграть вместе». – «Так ли? – спросила я и пододвинула своего крокодила поближе к ее пасти. – Я уверена, что ты меня укусишь!» Жанин отодвинула свою игрушку подальше, когда я приблизилась, но вскоре мой аллигатор оказался в пасти ее крокодила. Практически непроизвольно его пасть сомкнулась на моей игрушке. «Ой-ой-ой! Ты укусил меня!» – громко всхлинула я, когда мой аллигатор оказался на полу. А Жанин закричала: «Давайте еще! Давайте еще!» И мы снова и снова повторяли нашу игру, используя других «плохих» героев, акулу и волка, которых она хотела покусать. Скоро Жанин с огромным азартом кусала мои игрушки, а перед тем, как покусанная игрушка летела на пол, куклы вступали в схватку. К концу этого занятия девочка широко улыбалась (и это не была ее обычная натянутая улыбка), держалась прямо и покинула мой кабинет с цветущим видом. На следующих сеансах мы успешно начали побеждать ее подавленные эмоции.

Пример. Денни, восьмилетний мальчик, регулярно становился свидетелем домашнего насилия до тех пор, пока его мать, забрав сына, не спаслась бегством, оставив дома все, что было ему знакомо, включая отца. Мальчик сложно привыкал к новой обстановке: он был неуправляем в школе, провоцировал драки с другими детьми и обзывал свою мать. В моем кабинете Денни отказывался от упражнений на агрессивную энергию. Он не хотел бороться со мной на битах и приказывал мне остановиться и замолчать, если моя кукла начинала враждебно разговаривать с его куклой.

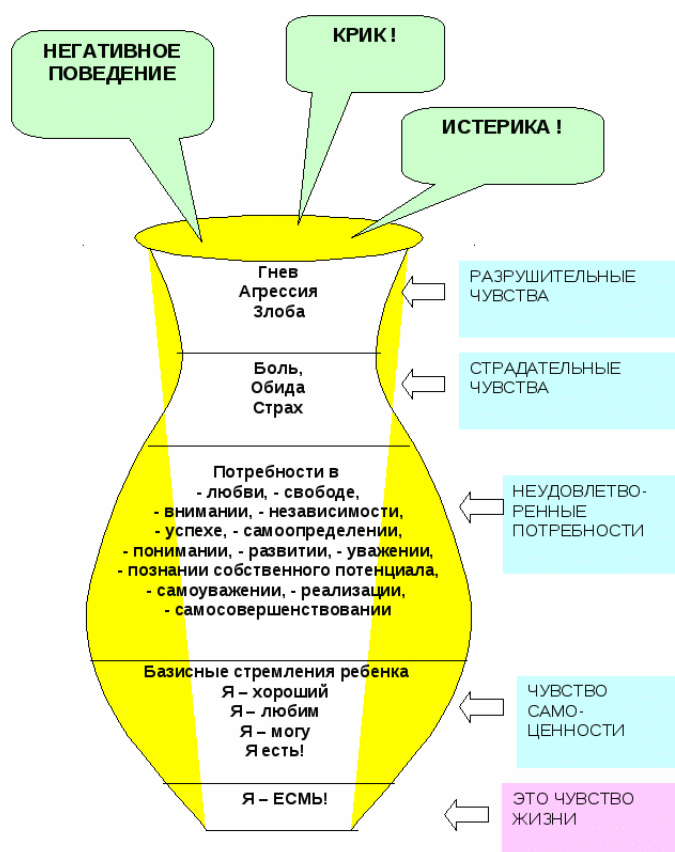
Когда мальчик почувствовал себя в безопасности и более комфортно в моем присутствии, он начал осторожно предлагать мне более энергичные занятия. В конце концов Денни понравилось играть со мной в битвы с участием воинов-трансформеров, со стрельбой по мишеням резиновыми дротиками и другими похожими действиями. Одновременно резко улучшилось его поведение в школе и дома.

Многие терапевты утверждают, что детей, ставших свидетелями насилия, особенно дома, нельзя вовлекать в «агрессивные игры» в процессе терапии. Эти дети особенно замкнуты и отрезаны от самих себя. Они стыдятся за домашний беспорядок и за распад семьи. Они чувствуют свою вину, если злятся на то, что вынуждены оставить дом или

испытывают печаль из-за разлуки с отцом. В то же время они хотят защищать своих матерей. Такие дети настолько растеряны, что им остается только сдерживать свои чувства и не проявлять никаких эмоций. Как в случае с Денни, организм в стремлении к здоровому развитию пытается прорваться сквозь установленные границы, что проявляется в неприемлемо враждебном поведении. Таким детям нужно дать возможность найти в себе силы избавиться от ограничений, не позволяющих им показывать свои разнообразные эмоции, жить свободно и весело.

Выражение эмоций

По мнению, гештальт-терапевтов есть четыре базовые эмоции: страх, гнев, печаль и радость.



Родителям дают задание нарисовать четыре крана с водой, из которых льются эмоции: страх, гнев, печаль и радость (каждый кран подписать). А затем дорисовать, сколько из какого крана у них льется воды. И посмотреть в каком кране будет происходить застой. Если ребенку совершенно не позволяют выражать агрессию очень часто это уходит в страх или печаль, т.е. оттуда будет идти воды больше. Если ребенку не разрешают бояться, то это очень часто будет уходить в гнев.

Совсем непросто помочь детям выпустить на свободу спрятанные чувства и научить их здоровым способам выражения эмоций. Этому помогают различные творческие, экспрессивные и проективные техники на основе рисования, создания коллажей, работы с глиной, фантазирования и воображения, театральных постановок, музыкальных занятий, движений, рассказывания историй, игр с песком, фотографирования, придумывания метафор и многочисленных игр. Большинство подобных

приемов на протяжении столетий использовались представителями разных культур для целей общения и самовыражения. Можно сказать, что мы возвращаем детям внутренне присущие им способы самовыражения. Они преобразуются в мощные проекции, которые могут пробудить глубокие чувства. Все, что создает ребенок, – это отражение частицы его внутреннего мира или, как минимум, чего-то для него интересного. Таким образом, если ребенок рассказывает историю, некая ее часть отражает его собственную жизнь или его представление о себе, выражает какую-то потребность, желание, стремление или чувство.

Если ребенок выстраивает сценку на песке с использованием разных миниатюрных фигурок каждое его действие уже само по себе обладает терапевтическим эффектом. Что-то, что находится у него внутри, находит свое выражение. Когда он описывает эту сценку словами, его «Я» еще больше приоткрывается, и, возможно, это происходит уже на ином уровне. Если ребенок может персонифицировать разные аспекты сцены, интеграция происходит намного быстрее.

Чтобы помочь детям выразить скрытые эмоции, требуется определенная последовательность действий. Иногда чувства спрятаны так глубоко, что ребенок даже не подозревает об их существовании. В таких случаях мы начинаем просто говорить о чувствах.

Пытаемся понять, что это такое. Мы обсуждаем и изучаем все особенности гнева, горя, страха и радости. Кто-то может почувствовать легкое раздражение или, на другой стороне континуума эмоциональных состояний, слепую ярость. Имеется также целый ряд состояний, которые часто обозначают как чувства, такие как фрустрация, скука, смятение, беспокойство, возмущение или одиночество. Мы рассматриваем картинки, играем в игры, строим гримасы и двигаемся в такт барабанному бою, изображаем свои чувства и используем кукол, рисуем, работаем с глиной, описываем, рассказываем и читаем разные истории – обращаем внимание на все, что связано с эмоциями и их физическими проявлениями. Немаловажная роль отводится и языку. По мере роста детей и совершенствования их языковых навыков они начинают лучше понимать и соответствующим образом выражать нюансы собственных переживаний.

Пример. Одна восьмилетняя девочка, подвергавшаяся жестокому физическому насилию со стороны отца, вообще не в состоянии была выразить свои чувства. Складывалось впечатление, будто она не понимает, что такое эмоции. Игра «Счастливые лица», в которую мы играли, приводила ее в замешательство. На карточках были изображены разные лица, но независимо от того, какая карточка ей попадалась, девочка произносила одни и те же слова: «Я счастлива, когда у меня день рождения. Мне грустно, когда у меня день рождения. Я выхожу из себя, когда у меня день рождения». Даже с интересом слушая мои комментарии к этим карточкам, она продолжала твердить о дне рождения. Мы перебрали много игр, связанных с чувствами. Однажды, когда мы по ее желанию играли в школу, она, будучи учителем, дала мне задание записать, что меня огорчает, выводит из себя и радует. Выполнив ее задание, я заметила, что девочка тоже что-то пишет на доске. Это были слова: «Мне грустно, потому что убежала моя кошка, и я не знаю, где ее искать. Я злюсь, так как мама не разрешила мне смотреть телевизор прошлой ночью. Я радуюсь, потому что мой папа больше не делает мне больно».

Дети не всегда переходят от разговора о чувствах к их выражению. Чтобы вытащить на свет эмоции, мы можем использовать проекции. Рисунки, истории, сценки в ящике с песком, всевозможные наглядные материалы помогают малышу овладеть собственными чувствами.

Пример, тринадцатилетняя девочка Терри после занятий на развитие фантазии нарисовала змею в пустыне. Я попросила ее представить себя змеей и описать свою жизнь в этой роли. Естественно, это вызвало определенное сопротивление. И я сказала: «Я знаю, это звучит безумно, но просто попробуй произнести: “Я змея”. Представь, что змея – это кукла, а ты должна озвучить ее роль, говорить за нее». Терри, широко раскрыв глаза, ответила: «Ну ладно. Я змея». Я немедленно заговорила с ее героиней, задавая ей вопросы: «Где ты живешь? Что ты делаешь весь день?» И так далее. В заключение я поинтересовалась: «Скажи, змея, а каково это оказаться далеко от всех в пустыне?» После небольшой паузы девочка опустила голову и очень тихо ответила: «Одиноко». Изменение энергии, позы и голоса подсказали мне, что внутри нее что-то происходит. Она будто слилась со змеей. Поэтому очень мягко я задала следующий вопрос: «А будучи девочкой, ты когда-нибудь чувствуешь то же самое?» Она подняла на меня глаза, а когда я перехватила ее взгляд – залилась слезами. С этого момента Терри начала рассказывать, как ей одиноко и какую безысходность она чувствует».

Маленький ребенок сделает все, чтобы получить то, что ему надо. Он знает, что не может удовлетворить свои потребности самостоятельно. Он не может получить работу, водить машину, покупать пищу и т. д. Овладение новыми навыками – неотъемлемая часть развития ребенка, так как дает ему некоторое чувство уверенности и возможность контролировать события. В целом, однако, его жизнь полностью зависит от взрослых. Ребенок никогда не станет провоцировать гнев своих родителей и сделает все, чтобы они не отдалялись и не бросали его. **Помимо удовлетворения основных жизненных**

потребностей, ребенку просто необходимы любовь и поддержка. Проблема заключается в том, что он не всегда знает, что делать, чтобы получить то, что ему нужно. Поэтому иногда поведение ребенка становится неадекватным, что порождает новые трудности. Например, дети, подвергающиеся сексуальным домогательствам, обычно защищаются тем, что отключают свои чувства. Подобное состояние сохраняется на всю жизнь, и только правильное стороннее вмешательство может помочь ребенку вернуть собственное «Я».

Парадоксально, но **изменения в поведении по большей части оказываются результатом саморегуляции организма, направленной на заботу о собственном здоровье. Трудное поведение воспринимается как «сопротивление» или «нарушение границы контакта», хотя на самом деле ребенок, таким образом, пытается защитить себя, стремится справиться с трудностями, расти и выживать.** Но вместо решения проблем подобное поведение доставляет малышу одни неприятности, приносит беспокойство и физические недуги, заставляет расходовать слишком много энергии, в большинстве случаев впустую. В любой стрессовой ситуации ребенок слишком сильно возбуждается, чувствует боль в желудке или реагирует каким-то другим, специфическим для него образом. Бессмысленно говорить ему: «Прекрати!», отчитывать или наказывать его: такой ребенок не может контролировать свои реакции. Если он действительно прекратит делать то, что делает, проявится другая форма неправильного поведения.

Пример. С признательностью и теплом вспоминаю слова одной тринадцатилетней девочки в конце цикла наших занятий. Она сказала: «Я никогда не забуду наше первое занятие. Мы отправились с вами в фантастическое путешествие, и вы предложили мне нарисовать место, в которое я попала. Вы никогда не отчитывали меня, как другие. Вы никогда не заставляли меня приспособливаться. Я всегда буду это помнить». Этой девочкой я занималась в рамках экспериментальной программы помощи детям с глубокими эмоциональными нарушениями. К моменту нашей встречи она сменила уже семь приемных семей и была кандидатом на помещение в отделение «неисправимых» подростков в психиатрической клинике. Мы встречались один раз в неделю в течение четырех месяцев (именно такое время мне было выделено), и состояние девочки улучшилось настолько, что ее не отправили в клинику. Напротив, она ходила в школу и была очень горда собой. Дело в том, что эта девочка не изменилась, она просто нашла себя.

В условиях постоянных ограничений и запретов личность человека становится практически незаметной. «Я» некоторых детей стирается настолько, что они делают все что угодно, чтобы только найти себя. Некоторые в поисках своего «Я» сливаются с другими, пытаются обрести чувство собственного «Я» через другого человека. Они буквально цепляются за объект своей привязанности, стараются ему всячески угодить, но из-за страха потерпеть неудачу теряют способность делать выбор, принимать самостоятельное решение или завершать работу. Иные пытаются отыскать свое «Я», демонстрируя всю силу, на которую только способны. Они испытывают приступы гнева, провоцируют драки, устраивают поджоги и всячески борются за власть.

Помощь взрослого в развитии сильного собственного «Я» дает ребенку ощущение благополучия, позитивного самоотношения, а также внутренние силы, необходимые для выражения скрытых эмоций. Ведь известно, что сдерживаемые и спрятанные чувства препятствуют терапевтическому процессу.

Из всех эмоций именно гнев наиболее труден для определения. Само понятие несет отрицательную окраску. Ведь все считают, что злиться плохо и неправильно, и пытаются избежать этого чувства, нередко в ущерб собственному благополучию. **Дети в очень раннем возрасте понимают, что недовольство таит в себе опасность, поэтому не получают навыка здорового и адекватного проявления этой нормальной человеческой эмоции. Но именно из гнева произрастает большинство проблем, которые приводят детей и их семьи в кабинет психотерапевта.**

Глина – прекрасный материал, помогающий ребенку вступить в контакт, выразить и проработать скрытые гневные эмоции. Поскольку эти чувства дремлют в душе ребенка как тяжелые камни, то для освобождения от них требуется помощь. Подобные загнанные внутрь эмоции редко выплескиваются полностью в одном катарсическом переживании, они высвобождаются постепенно, маленькими порциями. У детей не хватает душевных сил, чтобы справиться со слишком большим одноразовым выбросом этих чувств. Их пугают сами эти чувства. Поскольку они так испуганы, мне приходится немного их подталкивать, одновременно концентрируя внимание на предмете в легкой, неугрожающей манере.

Пример – одиннадцатилетняя девочка, подвергавшаяся физическому и сексуальному насилию со стороны приемного отца. Она тоже испытывала трудности с выражением чувства гнева на отца или на кого-либо еще. Однажды я попросила ее вылепить глиняную фигуру отца. Девочка занималась очень долго, но сделала только голову. В конце концов я попросила ее остановиться и поговорить с глиняной головой. Но, несмотря на все мои уверения, что это всего лишь вылепленная фигура, а сам он ничего никогда не узнает, она выглядела взволнованной и расстроенной. Тогда я попросила разрешения самой поговорить с головой и заявила: «Мне не нравится, как ты поступал с моей подружкой. Меня это приводит в бешенство!» Девочка рассмеялась, но все еще не могла ничего сказать. Я протянула ей молоток и предложила ударить по фигурке, еще раз напомнив, что это всего лишь глина, а отец не знает о нашем разговоре. Девочка попросила сделать это за нее, но получила отказ: я сказала, что она должна сделать это сама. Она испугалась, но взяла молоток и нанесла несколько ударов по глиняной голове, приговаривая: «Ты у меня еще получишь!» На следующих сессиях она смогла все более и более открыто, честно и энергично выразить свою злость на обидчика. В ходе занятия ее поза и поведение изменялись, и стеснительный, скованный ребенок уступал место сильной, счастливой, искренней, энергичной юной леди.

Подростку можно предложить много разных способов выражать гнев (кроме ударов по подушке): рвать газету, комкать бумагу, пинать ногой подушку или консервную банку, бегать вокруг дома, бить по кровати теннисной ракеткой, писать на бумаге все слова, которые хочется высказать в гневе, рисовать чувство гнева. С детьми важно говорить о физических ощущениях, связанных с чувством гнева, которое должно найти выход. Можно говорить о сокращении мышц лица, шеи, желудка, грудной клетки, которые могут вызвать боль. Дети охотно выслушивают и понимают объяснения.

Гештальт-терапия ребенка, переживающего утрату

Гештальт-терапия идеально подходит для работы с детьми, переживающими горе, поскольку она ставит во главу угла директивность и фокусировку. Если ребенок, который страдает от утраты, достаточно хорошо приспособлен к жизни, курс лечения может быть довольно коротким. При длительной терапии сессии становятся чем-то вроде танца: иногда ведет ребенок, а иногда – терапевт. При кратковременной работе в большинстве случаев ведущая роль принадлежит терапевту. Ему следует установить, какая терапевтическая помощь необходима ребенку для усвоения всего, что будет происходить на занятиях, принимая во внимание возраст, способности, чувствительность и степень сопротивления ребенка. Терапевт не должен навязываться или вторгаться на территорию ребенка – он должен действовать в игровой манере и без каких-либо ожиданий.



В процессе своего развития дети сталкиваются с разнообразными утратами, которые оставляют глубокий след в их душе. Потеря любимой игрушки, расставание с другом, с любимым учителем, смерть домашнего питомца, смена места жительства, развод родителей и утраты, связанные с некоторыми видами физических травм, – все эти события заставляют ребенка страдать. Смерть родителей, братьев или сестер, друга, бабушки или

дедушки, безусловно, наносят ребенку глубокую травму. По мере взросления потери накапливаются, и, если эмоции горя не выражаются соответствующим образом, это существенно мешает нормальному развитию. Ребенку не свойственно страдать месяцами или даже годами после утраты. У него есть силы естественным путем преодолевать горе. Но он уже получил множество вредных посланий, касающихся выражения своих чувств, столь необходимого в подобных ситуациях. Нельзя плакать. Плохо злиться из-за утраты. Ребенок чувствует себя ответственным за благополучие окружающих его взрослых. Он навсегда может сохранить тайный страх, что сам виноват в своей потере. Другими словами, ребенку необходима поддержка и помощь во время его горевания. Когда этот процесс не тормозится, а поощряется и когда переживаемые во время горевания чувства находят своего адресата, ребенок обычно начинает быстро приспосабливаться к новой ситуации.

Пример:

Отец десятилетней Сьюзан покончил жизнь самоубийством. Ее родители развелись, когда девочка, младшая из троих детей, была еще младенцем. Отец Сьюзан принимал очень активное участие в ее жизни, и они были очень близки. Родители договорились, что девочка поживет у него год, но как раз перед ее приездом отец свел счеты с жизнью. Через шесть месяцев мать Сьюзан обратилась за терапевтической помощью, потому что поведение девочки ухудшалось с каждым днем. У нее случались вспышки агрессии и гнева, а учительница начала жаловаться, что девочка не выполняет домашние задания и дерется. Как правило, именно так и бывает: ребенка приводят к терапевту через несколько месяцев после потери близкого человека, потому что у него появились и усиливаются тревожащие симптомы.

Сессия 1

Первая сессия проходила с участием матери и дочери. Женщина утверждала, что после смерти отца у девочки начались проблемы в школе, а их взаимоотношения ухудшились. «Мне казалось, что со временем все пройдет, – сетовала она. – Но положение становится все более тяжелым». На этом занятии Сьюзан была замкнута и не принимала участия в беседе. Я попросила ее мать выйти в комнату ожидания, а потом предложила девочке нарисовать дом, дерево и человека на одном листе бумаги. Сьюзан с облегчением вздохнула, поняв, что ей не придется говорить, и старательно принялась за работу.

Терапевт:

Сьюзан, вообще-то это задание – тест, но я не использую его таким образом. Просто мне хочется узнать тебя ближе. Твой рисунок кое-что поведал мне о тебе, но давай вместе проверим, насколько это верно.

Сьюзан:

И что вы поняли?

Терапевт:

Ну, хорошо. Во-первых, ты многое скрываешь.

Сьюзан:

Да, это так. Как вы узнали?

Терапевт:

У твоего дома очень маленькие окна и темные шторы. Когда человек делает такие рисунки, это означает именно то, что я сказала.

Сьюзан (заинтересованно):

И что еще вам стало известно?

Терапевт:

Это еще может означать, что ты скрываешь свой гнев, возможно, потому, что не знаешь, как от него избавиться. Правильно?

Сьюзан:

Мой человечек и правда выглядит сердито. Да!

Терапевт:

Взгляни, как наклонен дом. Скорее всего, сейчас ты в чем-то не уверена. А девочка стоит в дальнем от дома углу, поэтому мне кажется, ты не понимаешь, где твое место.

Сьюзан (очень тихо):

Да, верно.

Я увидела слезы в глазах Сьюзан и мягко сказала, что на наших занятиях мы попытаемся вместе поработать с этими проблемами. Я записала все полученные результаты на обратной стороне рисунка, а затем снова прочитала их. Сьюзан внимательно слушала. Последние несколько минут сессии мы посвятили игре «Коннект-4», которую девочка выбрала сама: по всем признакам наши взаимоотношения постепенно стали налаживаться.

Сессия 2

На второй сессии я попросила Сьюзан вылепить из глины свою семью. Она сделала двух сестер и мать, но лепить отца отказалась. «Он больше не с нами». Я быстро слепила человеческую фигурку и сказала: «Это твой папа. Он будет стоять вдалеке», – и поставила человечка в дальний угол доски.

Терапевт:

Мне бы хотелось, чтобы ты сказала что-нибудь каждому члену семьи.

Съзан (старшей сестре):

Ты совсем обо мне не заботишься. Ты всегда где-то ходишь со своими друзьями.

(Средней сестре)

Не хочу, чтобы ты меня так часто дразнила.

(Матери)

Не хочу, чтобы ты так много времени проводила на работе. Будь побольше дома.

Терапевт:

А теперь поговори с отцом.

Съзан:

Не хочу.

Терапевт:

Ладно. Я не настаиваю. Сьюзан, иногда, когда родители кончают жизнь самоубийством, дети винят в этом себя и боятся сказать кому-нибудь об этом. Возможно, ты тоже так считаешь?

Съзан:

Другие дети тоже это чувствуют?

Терапевт:

Да, так часто бывает!

Съзан:

Я не понимаю, что сделала не так. Я собиралась к нему, а он взял и убил себя. Мне казалось, что он будет рад моему приезду. Но я не хочу, чтобы кто-то узнал об этом. Все будут считать, что это из-за меня.

Терапевт:

Тебе сложно нести в себе такой груз. Я сочувствую тебе.

Сьюзан кивнула и замкнулась в себе. По ее позе и вялым ответам мне стало ясно, что контакт утрачен. Я предложила прервать разговор и поиграть в «Коннект-4». Глаза девочки загорелись, и она энергично принялась за игру. Я сказала Сьюзан, что на следующей сессии с нами будет ее мама.

Сессия 3

На третьей сессии с участием матери я попросила каждого нарисовать то, что его раздражает. Сьюзан посмотрела на рисунок мамы и начала работать над своей картиной. Женщина изобразила инцидент на работе и немного о нем рассказала.

Сьюзан:

Я не выполнила задания, я просто нарисовала мою семью.

Терапевт:

Хорошо. Ты опять не нарисовала папу. Просто нарисуй в этом углу маленький кружочек для него. Сьюзан, скажи каждому члену своей семьи, что тебя сердит или что тебе не нравится.

Девочка согласилась, но снова не стала разговаривать с фигурой отца.

Терапевт (матери):

Может быть, вы скажете что-нибудь своему бывшему мужу? Сьюзан трудно это сделать. Все, что хотите.

Мать Сьюзан сразу же начала выражать сильнейший гнев на него за то, что он покончил жизнь самоубийством, доставив столько страдания и боли своим детям, особенно Сьюзан, и

оставив на ее попечении троих сирот.

Сьюзан расплакалась и сказала, что тоже злится и считает себя виновной. Я предложила девочке сказать все это фигурке своего отца. Мама Сьюзан удивилась и уверила девочку, что та не права, что у папы были проблемы с деньгами и, по ее мнению, именно это и стало причиной его рокового поступка, но он очень любил свою дочь. Он просто не выдержал трудностей. Сьюзан продолжала плакать, и мама бняла ее.

Сессия 4

На четвертой сессии я предложила Сьюзан нарисовать то, что ей нравилось делать вместе с отцом. Девочка изобразила бассейн и рассказала, как весело они плавали вместе с папой. Потом она попросила разрешения сделать сценку из песка и слепила кладбище, сказав, что один из камней стоит на могиле ее отца.

Терапевт:

Сьюзан, поговори с надгробной плитой отца.

Съзан:

Пап, я надеюсь, что ты счастлив там, где находишься. Я очень скучаю. Мне очень жаль, что жизнь оказалась для тебя такой невыносимой.

Терапевт:

А ты можешь сказать, что любишь его?

Съзан:

Да! Папа, я люблю тебя. (Продолжительная пауза.) Прощай.

(Терапевту) У нас есть время поиграть?

Сессия 5

Мы со Сьюзан встретились еще один раз. Ее мать не смогла прийти и прислала записку, в которой говорилось, что проблемы в поведении девочки исчезли. Я спросила, что бы Сьюзан хотела сделать на этой прощальной сессии, и она остановила свой выбор на глине. Девочка слепила именинный торт с подставками для свечей, весело заявив, что приближается день рождения ее папы, и она хочет приготовить для него торт.

Работа со Сьюзан заняла пять сессий. Гештальт-терапевту удалось быстро установить взаимоотношения, а Сьюзан хорошо откликнулась на терапию вопреки первоначальному сопротивлению. Чувство ответственности за смерть отца удалось развеять очень быстро. Злость и печаль нашли выход.

Необходимым условием любой работы является установление доверительных взаимоотношений. Эти взаимоотношения выстраиваются заново на каждой сессии. Контакт должен поддерживаться на протяжении всей сессии, и терапевт должен внимательно следить, не нарушилось ли его взаимодействие с ребенком, о чем может свидетельствовать его общая вялость, замедление движений, отсутствующий взгляд и игнорирование вопросов и заданий. Бесполезно пытаться игнорировать эти знаки, указывающие на то, что ребенок частично уже выпал из взаимодействия. При необходимости ему нужно предоставить время, чтобы побыть вне зоны контакта. Терапевт отвечает за поддержание полноценного контакта с ребенком, даже когда тот не способен или не в состоянии делать это. Вы встречаете ребенка с уважением, в кабинет входит самостоятельная личность, и нельзя ожидать от нее какой-то определенной реакции. Терапевт должен действовать мягко, искренне и уважительно, не сливаясь с ребенком и не привязываясь к нему.

В процессе кратковременной работы терапевту открываются и многие другие проблемы, требующие дополнительного внимания. Если получен мандат только на кратковременную терапию, то нужно следовать расставленным приоритетам. Если получены хорошие результаты, то есть ребенок смог проработать эмоции, связанные с потерей, работу можно считать успешной. Опыт, который он получает за эти несколько сессий, часто распространяется и на другие сферы жизни.

Дети не знают, как оплакивать утрату, и часто приходят в замешательство от переполняющих их чувств. Метафоры, сгенерированные проективными техниками, создают безопасную дистанцию, позволяя терапевту ненавязчиво помочь детям в осознании переполняющих их чувств. Именно понимание своих чувств помогает

ребенку пройти через процесс горевания. Терапевты, работающие с детьми, имеют особые полномочия на то, чтобы помогать им в преодолении трудных жизненных ситуаций.

Родители и семья

Дети, безусловно, находятся под влиянием своей семьи и отражают те проблемы и особенности, которые образуются в семье. Но у них есть способность активно участвовать в семейной ситуации, активно осмысливать происходящее в семье, а не только воспроизводить услышанные от взрослых слова. **Дети способны использовать сложившуюся ситуацию в своих интересах, способны брать на себя ответственность. Именно эти способности могут быть источником страданий и приводить к искаженному развитию** (например, когда ребенок считает, что родители ссорятся из-за его плохого поведения).

Однако эти же способности становятся средством исцеления и регуляции развития, когда ребенок способен разделить свою ответственность за выбор своего поведения и ответственность родителей за их выбор их поведения. Осознание себя и своих жизненных обстоятельств и становится предметом работы гештальт-терапии с ребенком. Ясное осознание, обнаружение себя во всей целостности своего опыта позволяет ребенку перестроить неэффективное поведение и удовлетворить актуальную потребность в росте.

Введение родителей в курс терапевтического процесса совершенно необходимо. Если они не знают и не понимают, что желает гештальт-терапевт, все усилия могут оказаться напрасными. Образование родителей становится жизненно важной частью терапевтического процесса. Если родители относятся к гештальт-терапевту враждебно и агрессивно, необходимо с уважением реагировать на их сопротивление, предложить свою поддержку и продолжать попытки наладить взаимоотношения. Под маской недружелюбия часто скрывается боль, беспокойство и чувство собственной несостоятельности в качестве родителей. Если же родители совсем отказываются принимать участие в работе, но продолжают приводить детей по обязанности, необходимо продолжать заниматься с ребенком, часто поднимая при этом тему его отношений с родителями. Каждая такая сессия дает ребенку внутреннюю силу, чтобы совладать со своей семьей.

Даже если родители с охотой принимают участие в сессиях, существует принципиальная разница между работой с семьей и индивидуальным общением с ребенком. Безусловно, дети чувствуют облегчение и рады, когда родители меняют свое отношение к ним. **Эмоциональное здоровье ребенка не восстанавливается автоматически, когда его семья начинает предпринимать какие-то попытки изменения. Он все еще нуждается в укреплении чувства собственного «Я». В выплескивании наружу скрытых эмоций, в овладении способами удовлетворения своих потребностей и в правильном к ним отношении, в обретении терпимости и способности позаботиться о себе, а также в том, чтобы научиться управлять неверными посланиями своей самости, которые уже интегрировались в его систему самовосприятия.**

Советы замещающим родителям

Гештальт-терапия не делима с арт-терапией.

Большинство детей, поступивших на воспитание в замещающую семью, не склонны делиться своими эмоциями и чувствами, не могут выразить свои негативные переживания в социально-приемлемой форме, что оказывает негативное влияние на все сферы жизни ребенка: на взаимоотношения в семье, школе, со



сверстниками, препятствуя успешной адаптации и социализации его в обществе.

Негативные эмоции – это серьезная проблема для детей, оставшихся без попечения родителей. Они, к сожалению, не исчезают вместе с взрослением ребенка. Напротив, если целенаправленно не сглаживать их, не помогать ребенку справиться с негативными эмоциями, то они могут накапливаться.

Высокую эффективность в решении подобных трудностей оказывает арт-терапия. Техники арт-терапии применяются при достаточно широком спектре проблем не только детей и подростков, но и взрослых, нейтрализуя различные агрессивные импульсы и эмоциональные состояния неудовлетворённости, депрессии, подавленности, тоски или гнева, и таким образом снижая опасность их нежелательного проявления в социальной среде.

Использование арт-терапевтических приемов позволяет ребенку укрепить память, развить внимание, мышление, навыки принятия решений. Рисование, живопись и лепка являются самыми безопасными способами разрядки внутреннего напряжения.

Серьезный арт-терапевтический процесс – это работа грамотного специалиста. «Родитель-воспитатель» в домашних условиях может провести такие занятия, которые помогут ребенку выразить свои чувства в творчестве. Арт-терапевтические методики хороши тем, что позволяют погружаться в проблему настолько, насколько ребенок готов к ее переживанию. Сам ребенок, как правило, даже не осознает того, что с ним происходит.

Домашняя арт-терапия

Творческий процесс, побуждающий ребенка раскрыться, часто становится жизненной позицией. И очень важно, чтобы все мероприятия проводились непринужденно, без давления.



Для занятий арт-терапией дома необходимо иметь следующий набор художественных материалов и инструментов: краски (акварель, гуашь), цветные карандаши, фломастеры, восковые мелки или пастель, набор цветной бумаги, фольги, ножницы, клей, различные журналы со множеством фотографий и иллюстраций;

кисти, бумагу для рисования, простые карандаши, ластик, точилки для карандашей; пластилин или глину; краски для росписи по стеклу, текстилю, инструменты для выжигания по дереву, инструменты для резьбы по дереву, глина для лепки и другие материалы, которые вы захотите использовать в данном процессе.

Когда вы начнете работу, то заметите, что выбор того или иного художественного материала или инструмента может быть связан с особенностями состояния и личности ребенка. Предоставьте ему возможность самому выбрать художественные инструменты. Скорее всего, в первый раз, он выберет для себя карандаши, фломастеры или цветные мелки — так как этими материалами пользоваться привычнее и проще контролировать процесс рисования, что явно указывает на то, что у ребенка, как и любого другого человека, на первых этапах имеется потребность в психологической защищенности. Ребенок, боящийся критики своих способностей, не уверенный в своих художественных навыках и умении рисовать, может выбрать из всех вариантов коллаж, используя журналы, цветную бумагу.

Для занятий стоит выбрать место в вашем доме, которое вы готовы выделить для совместного творчества. Если вы собираетесь рисовать красками, то проверьте — вдруг рядом находится белый диван, маркие обои или на полу лежит чистейший ковер. Может, стоит выбрать другое место или запастись полиэтиленом? Необязательно выделять целую комнату, но и ограничивать себя детским столом тоже не стоит.

Все материалы, которые понадобятся, лучше подготовить заранее: краски, кисти, воду, бумагу или обои, пластилин, пенопласт и многое другое. Тогда не надо будет в спешке шарить по ящикам в поисках необходимой бумаги или отправлять перепачканного ребенка в ванную за водой. И все же надо быть готовым к тому, что придется полезть на антресоли за

какой-то необходимой деталью в середине творческого процесса. Ведь никто не знает точно, что вы будете делать, и чем это закончится!

Четко определите время, в течение которого вы будете творить. Вы должны быть уверены, что у вас не возникнет срочное дело, что за выделенные минуты или часы не устанете ни вы, ни ребенок, поэтому не обещайте рисовать «весь день» или «пока ты сам не остановишься», как бы привлекательно это ни звучало. Отдельно учтите время и на подготовку к творчеству, и на уборку после него. Эти дела вы тоже можете делать вместе. Расскажите ребенку, сколько вы будете рисовать или лепить, покажите на часах сколько это. Минут за 10-15 до конца обозначенного вами времени начинайте говорить о том, сколько времени осталось, чтобы для ребенка не было неожиданностью окончание этого занятия. Если что-то не успеваете закончить, обговорите, когда вернетесь к работе.

Замечательно, если такие занятия будут регулярными. Тогда вам будет легче договариваться о времени: ведь оно будет всегда одинаковым.

Постарайтесь не продумывать в деталях конечный результат творчества. Может быть, у вас с ребенком будет идея или образ того, что хотелось бы сделать (а может, и нет). Такая идея поможет подобрать материалы. Но больше внимания стоит обратить на сам процесс творчества: на те новые образы, которые появляются, на историю, которая возникает сама по себе, на удовольствие от взаимодействия с красками или мелками. Не переживайте, если вы получите совсем не то, что планировали, – лучше удивитесь тому, куда завела вас фантазия.

И самое главное: когда вы начинаете творить вместе с вашим ребенком, забудьте о том, как правильно или красиво что-то делать. Отдайте инициативу ребенку и следуйте за ним во всем. Предлагайте, но будьте готовы, что вашу идею не примут. Откажитесь от фраз «так не делают», «ой, не надо», «а было так красиво...» или «это какие-то мрачные цвета».

Попробуйте говорить о том, что вы чувствуете: «мне стало грустно, когда я увидела это большое темное пятно», «мне бы хотелось, чтобы этот домик остался на картинке, он похож на нашу дачу». Используйте необычные материалы, те, которых никогда не найдешь в художественных магазинах. Обратитесь к своему внутреннему ребенку, у него наверняка много идей и энергии! И ему тоже может быть очень тесно в установленных не им рамках.

Возможно, создав вместе несколько картин, вы вдруг почувствуете, что лучше понимаете своего ребенка, а он – вот это да! – понимает вас. Может быть, в повседневной жизни ваш воспитанник станет спокойнее и взрослее, ведь у него будет теперь пространство, в котором он сможет быть непоседой, фантазером и даже разрушителем. А может случиться и так, что и вы сами получите от общего творчества не меньше удовольствия, чем ребенок!

Сказкотерапия

Одним из ценнейших методов психологической и педагогической работы с детьми является сказкотерапия, которая представляет собой естественную и традиционную форму общения ребенка и взрослого — сказку. На самом деле, сказки могут очень многое, их потенциал огромен. О сказкотерапии мы подробно рассказывали в методической рассылке №1/2016, можно познакомиться по ссылке .

Изотерапия

У детей, в основном в дошкольном возрасте, развивается интерес к эстетической стороне действительности, потребность в творческом самовыражении. Они способны к инициативности и самостоятельности в воплощении художественного замысла. Поэтому взрослым нужно создавать возможности для:

- развития у детей художественных способностей (накопление сенсорного опыта, обогащение чувств и впечатлений ребенка, развитие эмоциональной отзывчивости на красоту природы и рукотворного мира; приобщение детей к искусству);

- творческого самовыражения детей (поддержка их инициативы, стремления к импровизации, самостоятельному воплощению художественных замыслов);
- изобразительной деятельности (рисование, лепка) и художественном конструировании (эксперименты с цветом, создание композиции; освоение различных художественных техник, использование разнообразных материалов и средств).

Изотерапия – терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием, используется в настоящее время для психологической коррекции поведения детей и подростков с трудностями в обучении и социальной адаптации, при внутрисемейных конфликтах. Изобразительное творчество позволяет человеку ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, быть самим собой, свободно мечтать, а также – освободиться от негативных переживаний прошлого.



Рисование – творческий акт, позволяющий детям ощутить радость свершений, способность действовать по наитию, быть собой, выражая свободно свои чувства и переживания, мечты и надежды. Рисование, как и игра, — это не только отражение в сознании детей окружающей действительности, но и ее моделирование, выражение отношения к ней. Поэтому через рисунки можно лучше понять интересы детей, их глубокие, не всегда раскрываемые переживания, и учесть это при устранении страхов. Рисование предоставляет естественную возможность для развития воображения, гибкости и пластичности мышления. Действительно, дети, которые любят рисовать, отличаются большей фантазией, непосредственностью в выражении чувств и гибкостью суждений. Они легко могут поставить себя на место того или иного человека или персонажа рисунка и выразить свое отношение к нему, поскольку это же происходит каждый раз в процессе рисования. Последнее как раз и позволяет использовать рисование в терапевтических целях.

Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и «безболезненно» соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами.

Рисуем страхи

Как для выработки иммунитета от инфекционных болезней вводится живая, но ослабленная вакцина, стимулирующая развитие здоровых, защитных сил организма, так и повторное переживание страха при отображении на рисунке приводит к ослаблению его травмирующего звучания.

Рисование неотрывно от эмоций удовольствия, радости, восторга, восхищения, даже гнева, но только не страха и печали. Однако это не означает, что активно рисующий ребенок ничего не боится, просто у него уменьшается вероятность появления страхов, что само по себе имеет немаловажное значение для его психического развития. К сожалению, некоторые взрослые считают рисование несерьезным делом и односторонне заменяют его чтением и другими интеллектуально более полезными, с их точки зрения, занятиями.

Рисование развивает чувственно-двигательную координацию, так как требует согласованного участия многих психических функций. Будучи напрямую сопряжено с важнейшими функциями, такими как зрение, двигательная координация, речь, мышление, — рисование не просто способствует развитию каждой из этих функций, но и связывает их между собой.

Изотерапия использует процесс создания изображений в качестве инструмента реализации целей. Это не создание произведения искусства, не часть занятий по изобразительному искусству. Занятия с использованием изотерапии служат инструментом

для изучения чувств, идей и событий, для развития межличностных навыков и отношений, укрепления самооценки и уверенности в себе.

Дети подражают нам во всем, особенно если мы делаем что-то с увлечением. Они любят делать все так, «как большие» — это закон развития души и духа, и относиться к этому надо с пониманием и терпением, подчас проявляя находчивость, чтобы ничего не запрещать, но переключить внимание и интерес на более доступное и привлекательное.

Каждая линия, проведенная самостоятельно, — это успех, радость сознания того, что «я могу сам!». Чем больше лист, тем большую радость и большее чувство свободы испытывает ребенок. Дети радуются всему новому, настоящему, всему, что делает их взрослее и умнее. Здесь на помощь приходят обыкновенные карандаши. Обыкновенные, да не совсем. Вы наверняка замечали, что дешевые тонкие цветные карандаши быстро наскучивают малышам, так как они не выдерживают даже малейшего давления и быстро ломаются, а линии оставляют тонкие, слабые и невыразительные. Знакомясь с материалами для рисования, малыши экспериментируют с ними, ищут наиболее прочные и мягкие — те, которые оставляют сочный след. Поэтому и выбирают фломастеры. Да, фломастеры дают насыщенные линии, их удобно держать в руке, они толще, чем обычные карандаши, и не ломаются. Но у них есть одно серьезное «но» — толщина и тональность линии, оставленной фломастером, не меняются в зависимости от силы нажима на корпус фломастера. Поэтому с помощью фломастера невозможно добиться плавных переходов различных оттенков одного цвета или разных цветов из одного в другой, в результате чего рождается третий цвет.

Работа цветными карандашами, как и любое искусство, гармонизирует чувства человека, а значит, помогает укреплять или восстанавливать здоровье. Вы не задумывались, почему все дети рисуют? Почему они начинают делать это раньше, чем говорить? Может быть, потому, что хотят что-то сказать нам? Может быть, потому, что стремятся что-то в себе преодолеть или порадовать себя и окружающих? Радость — великий дар природы. Давайте учиться вместе с детьми, радоваться их новым открытиям и открывать этот мир с новых сторон.

Чтобы разгадать тайну детского рисования, мы, взрослые, обращаемся за разъяснениями к психологам, педагогам, художникам. Но почему бы не спросить прямо у детей? Будет очень полезно и правильно не ограничивать малышей требованием рисовать только в тетради. Не бойтесь дать чистый лист бумаги, причем, чем больше, тем лучше. Его рука, глаза, все тело должны приобрести смелость и навыки свободного, широкого и непрерывного движения рукой. Чем шире диапазон движений по бумаге, тем уверенней, смелее и находчивее будет ребенок. Согласитесь: нарисовать свое дерево, свой домик, своего человечка — это смелое открытие, потому что не по шаблону, не по схеме, а таких, каких еще никто и никогда не рисовал. Стремление к новизне и разнообразию помогает приобретать не только навык, но и опыт — личный опыт труда и эмоциональных переживаний, что способствует более глубокому и тонкому развитию эмоциональной сферы ребенка.

При работе с изобразительными материалами предлагайте детям для изображения объектов использовать линии, формы, легкие мазки, жирные мазки, длинные и короткие, тонкие и толстые фигуры.

Подвести ребенка к работе с красками можно несколькими способами:

если установлен доверительный контакт, ребенку нужно дать инструкцию: «Давай попробуем рисовать пятнами...или мазками, линиями, брызгами и пр.»;

если контакт только устанавливается и ребенок сохраняет явную тревогу, зажат, то можно показать рисунки других детей, сделать специальную подборку рисунков, выполненных в абстрактной манере (мазанием, штриховкой);

если у ребенка сложились серьезные барьеры в самостоятельном выполнении работы, взрослый может показать образец действий с материалом или выполнить рисунок совместно с ребенком.

Песочная терапия



Песок и вода, как естественные природные материалы, обладают уникальными свойствами и способностью вызывать образы определенного характера, которыми не обладают другие материалы.

Песочная терапия как разновидность арт-терапии становится уникальным способом общения с миром и самим собой; способом снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает

новые пути развития.

Как правило, песочная терапия начинается с момента, когда ребенку предлагают поиграть, используя песок и игрушки. Дети чаще всего создают фигуры из мокрого песка и формы. Для них разговоры и размышления над получившимся «произведением» не имеют такого значения, как для подростка или взрослого. Для них важнее сам процесс игры и строительства.

Что нужно для занятий песочной терапией?

Самое главное — просторный поднос с дном голубого или синего цвета. Стандартный размер подноса (50x80), но в домашней игре можно взять широкий деревянный ящик или большую коробку из-под конфет. Также вам понадобятся песок и множество маленьких игрушек: веточки, фигурки, камни, домики.

Как играть?

Попросите ребенка представить, что он волшебник, и ему нужно вместо пустыни сделать волшебный мир и заселить его жителями.

На некоторое время ребенок погрузится в настоящее сотворение мира, отделит сушу от моря, создаст горы и реки, посадит растения и поселит животных. Здесь не требуется особых умений. Это очень интересная и увлекательная игра.

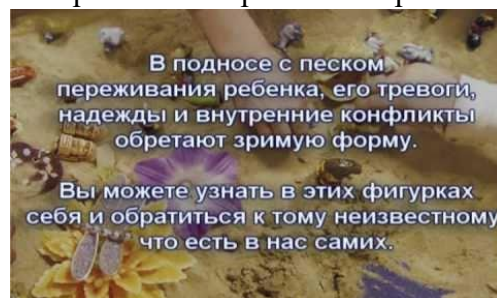
Как действует песочная терапия?

Специалисты утверждают, что, играя с песком, у человека открывается подсознание. Песочные картины очень похожи на наши сны, которые психологи могут прочесть и расшифровать. Конечно, дома, занимаясь с ребенком, мы не сможем точно расшифровать все детские переживания и тревоги, которые он выплеснет на песчаный рельеф, но некоторые моменты все же можно уследить. Обратите внимание на главного героя в его волшебном мире, как ему там живется, кого он боится, есть ли у него враги или друзья. Во всех действиях ребенка можно найти подсказки. Ребенку очень трудно рассказать нам о своих проблемах, но он сможет это сделать при помощи песочных картин.

Песочные игры — отличное развивающее занятие для детей. В таких играх развивается не только мелкая моторика, но и глазомер, мышление, фантазия, концентрация внимания и усидчивость. Многим детям, перед поступлением в первый класс, психологи советуют больше времени проводить, играя с песком, чтобы подготовить руку к письму.

Игра в песке дает средства для разрешения конфликтов и передачи чувств.

Для самых маленьких подспорьем в песочной терапии будут покупные формочки, грабельки, ведерки. Очень детишки любят просеивать песок через сито. В раннем возрасте лепить хорошие куличики не получится, поэтому можно просто набирать песок в ведро и высыпать его в горку. Можно протаптывать дорожки, оставляя в куче песка свои следы, или, например, копать ямки, вставлять в песок листики и палочки. Можно закапывать в песке ручки и ножки, знакомясь с его свойствами.



В подносе с песком переживания ребенка, его тревоги, надежды и внутренние конфликты обретают зримую форму.

Вы можете узнать в этих фигурках себя и обратиться к тому неизвестному, что есть в нас самих.

Для детей постарше набор для работы с песком лучше разнообразить. Лопатки могут быть плоскими и круглыми, большими и маленькими и служить для разного вида работ: выкапывания, похлопывания, подравнивания и т.д. На практике, работа ребенка с песком и фигурками просто фантастически быстро снимает его напряжение и гармонизирует его отношения с внешним миром.

Дети с удовольствием играют в песок, он действует на них как магнит. Прежде чем они успеют осознать, что они делают, их руки сами начинают просеивать песок, строить тоннели, горы и т.д. А если к этому добавить миниатюрные фигурки, игрушки, «киндер-сюрпризы», тогда появляется целый мир, разыгрываются драмы и баталии, семейные сценки и городские зарисовки.

Фигурки, используемые в песочнице, могут символизировать реальных людей и явления той среды, в которую включен ребенок. В песочной среде могут драматизироваться реальные жизненные ситуации, относительно которых подрастающий человек испытывает определенные трудности. Разыгрывание в песочнице конкретных жизненных ситуаций позволяет ребенку изменить отношение к ним и найти правильные для себя решения, выстроить новые взаимоотношения с самим собой и окружающим миром.

Игра с песком предоставляет ребенку возможность избавиться от психологических травм с помощью перенесения вовне, на плоскость песочницы, фантазий и формирования ощущения связи и контроля над своими внутренними побуждениями.

Во многих случаях игра с песком выступает в качестве метода коррекционного воздействия. Дети с заниженной самооценкой, повышенной тревожностью и застенчивостью охотно выбирают фигурки и переключают на них свое внимание. Детям с неустойчивым вниманием игра с песком дает богатые чувственные ощущения. Агрессивные дети, выбирая фигурки, символизирующие «агрессора» и его «жертву», могут позволить себе выразить свою агрессию в приемлемой для окружающих форме.

Успешным может быть применение песочной терапии с детьми, переживающими стресс в результате разлуки с родными или утрату близких. Задачи песочной терапии согласуются с внутренним стремлением ребенка к самоактуализации. В этом песочная терапия ориентирована на то, чтобы помочь ребенку овладеть чувством контроля и самоконтроля; выработать большую способность к самопринятию; стать более ответственным в своих действиях и поступках; развить смелость к преодолению трудностей и обрести веру в самого себя.

Музыкотерапия



Музыка — это открытие себя в себе, путь к себе, самораскрытие. Музыка есть посредник между внешним и внутренним миром человеком. Слушая музыку, сознание становится в полном смысле слова самосознанием, оно углубляет понимание себя, считывает скрытые в собственной душе значения.

Музыка — это символизация переживаний, это общение, это самовыражение человека... Именно игровые занятия с элементами музыки рекомендуются для проведения в период адаптации и реабилитации детей в условиях замещающей семьи.

«Родители-воспитатели» должны помнить и учитывать, что маленьким детям нельзя слушать музыку через наушники. Наши уши природой приспособлены слышать рассеянный звук. От направленного звука (именно таким звук делают наушники) «незрелый» головной мозг ребенка может получить акустическую травму. Постарайтесь как минимум до достижения вашим ребенком 12-летнего возраста оградить его от использования наушников.

Достоинствами музыкотерапии являются:

абсолютная безвредность;
 легкость и простота применения;
 возможность контроля;
 уменьшение необходимости применения других лечебных методик, более нагруженных и отнимающих больше времени.

Использование музыкального сопровождения (фона) на занятиях с детьми решает ряд задач:

- помогает преодолеть психологическую защиту ребенка — успокоить или, наоборот, активизировать, настроить, заинтересовать;
- помогает установить контакт между взрослым и ребенком;
- помогает развить коммуникативные и творческие возможности;
- повышает самооценку на основе самоактуализации;
- способствует отреагированию чувств;
- развивает эмпатические способности;
- помогает укрепить отношения со взрослыми, способствует установлению и развитию межличностных отношений;
- формирует ценные практические навыки — игры на музыкальных инструментах;
- помогает занять ребенка увлекательным делом — музыкальными играми, пением, танцами, движением под музыку, импровизацией на музыкальных инструментах;
- увлекает и оказывает сильное успокаивающее воздействие на большинство гиперактивных детей.

Непродолжительное прослушивание музыкальных произведений хорошо усваивается детьми, плохо переносящими учебные нагрузки. Замкнутые, скованные дети становятся более спонтанными и развивают навыки взаимодействия с другими людьми.

Музыкотерапия очень эффективна в коррекции нарушений общения, возникших у детей по разным причинам. Использование музыкотерапии позволяет создать условия для эмоционального диалога даже в тех случаях, когда другие способы исчерпаны.

Специально подобранная музыка может успешно отражать и передавать самые различные настроения: радость, веселье, бодрость, грусть, нежность, уныние, уверенность, тревогу. «Родителям-воспитателям» рекомендуется использовать музыку в занятиях и играх с детьми.

Чтобы использовать музыку в качестве ускорителя активации психических зажимов, взрослому необходимо научить ребенка по-новому слушать и относиться к музыке. Во время прослушивания музыкального произведения важно полностью подчиниться музыкальному потоку, позволить ему резонировать во всем теле и отвечать на него в самопроизвольной манере. Это означает дать волю всему, что возникает у ребенка под действием музыки: крику, смеху, любым звукам, поднимающимся на поверхность, различным гримасам, верчению отдельными частями тела, вибрациям или изгибанию всего тела (позвольте ребенку самопроизвольно действовать на сознание и тело).

Что касается подбора музыки, то выбор очень широк — от классической, до естественных звуков природы (шум ветра, пение птиц, звуки насекомых и т.д.). «Родителям-воспитателям» рекомендуется подбирать музыку (в игровой, повседневной деятельности) высокохудожественную, малоизвестную, не имеющую конкретного содержания.

Детям возбудимым, беспокойным полезны мелодии в медленном темпе — «адажио», «анданте». Такими бывают обычно вторые части классических сонат, инструментальных концертов. Это может быть, к примеру: 2-я часть «Маленькой ночной серенады» Моцарта, «Зима» из «Времен года» Вивальди, дуэт Лизы и Полины из оперы Чайковского «Пиковая дама», колыбельные песни. Причем, мелодия со словами влияет на детей сильнее, чем мелодия без слов. А живое пение — сильнее записанного на диск или кассету инструментального исполнения.

Для детей в угнетенном состоянии, которые иногда даже неритмично дышат, полезны произведения в темпе Моцарта, Шуберта, Гайдна. Например, вальсы из балетов Чайковского, «На тройке» из его же «Времен года», «Весна» из «Времен года» Вивальди, а также маршевые мелодии.

Сеансы музыкотерапии хорошо влияют и на здоровых, нормально развивающихся детей. Ведь и их иногда надо успокоить или, наоборот, взбодрить (особенно, в период адаптации ребенка в семье). Вот и можно это сделать с помощью расслабляющей или активизирующей музыки.

Музыкотерапия противопоказана:

- детям с предрасположенностью к судорогам;
- детям в тяжелом состоянии, которое сопровождается интоксикацией организма;
- больным отитом;
- детям, у которых резко нарастает внутричерепное давление.

Использование музыкальных произведений регулирует эмоциональное состояние, активизирует детей, развивает навыки межличностного общения, повышает эстетический интерес и потребности, дает эмоциональную разрядку, облегчает осознание собственных переживаний, жизненных проблем, помогает формировать новые отношения и установки, что особенно важно в период адаптации ребенка к условиям проживания в замещающей семье.

Применение арт-методов в период адаптации к условиям замещающей семьи может помочь ребенку облегчить процесс понимания и осознания своих эмоциональных реакций, дать социально приемлемый выход эмоциям гнева, страдания, страха и другим негативным чувствам.

Большинство замещающих родителей испытывают желание лучше узнать ребенка, вошедшего в семью, стать ближе к нему, добиться взаимопонимания. «Родители-воспитатели» считают важным развлечь ребенка так, чтобы это приносило пользу, создать условия для исследования потенциала, способностей и возможностей ребенка. Они желают помочь ребенку справиться с естественными возрастными трудностями и имеющимися психологическими проблемами.

Заключение:

Работа с детьми в любой области требует очень тонкого, чуткого и осторожного подхода. В своей жизни ребенок, как правило, испытывает хроническую нехватку в чем-то жизненно необходимом. Когда он не может удовлетворить желание, все его поведение организовано так, чтобы получить то, в чем он нуждается. Однако, его способы, которыми он пользуется, устарели или являются неадекватными ситуации. В работе с ребенком гештальт - терапевт через игру, рисование и творчество исследует, что мешает ребенку осуществлять его желания, делать что-то важное для себя и заставляет прерывать контакт. Лепить? Рисовать? Бросать дробы, клеить коллажи, конструировать, – главное, найти «язык», на котором ребенок захочет разговаривать с психотерапевтом, чтобы выразить то, что его беспокоит.

«Дети – самые тонкие наши учителя. Они знают, как им развиваться, как обучаться, как расширять область знаний и открытий, как чувствовать, смеяться, плакать, сердиться, понимать, что для них правильно, а что нет, в чем они нуждаются. Они знают, как любить, веселиться и наслаждаться жизнью во всей ее полноте, работать и быть сильными и энергичными. Они (как и ребенок, внутри каждого из нас) просто нуждаются в пространстве, в котором все это можно осуществить».

В.Оклендер.

Рекомендуемая литература:



Книгу **В.Оклендер «Окна в мир ребенка»** можно читать и скачать по ссылке <http://www.booksmed.com/psixiatriya-psixologiya/926-okna-v-mir-rebenka-vajolet-oklender-rukovodstvo.html>
http://www.phantastike.com/mama/windows_to_our_children/zip/

В книге рассматриваются подходы к проникновению во внутренний мир ребенка, типичные для детства проблемы и особенности поведения, описываются специфические формы поведения. В книге подробно описаны технические приемы, дающие возможность проявиться фантазии ребенка: рисование, поделки, сочинения рассказов, стихов. Книга основана на многолетнем опыте работы с детьми и подростками. В книге рассматриваются подходы к проникновению во внутренний мир ребенка, типичные для детства проблемы и особенности поведения. Детский психотерапевт Вайолет Оклендер на основе примеров из своей практики рассказывает о том, что такое арт-терапия (терапия искусством), и как с ее помощью проводить тренинги и индивидуальные занятия с детьми и их родителями.

2. Книгу **В.Оклендер «Скрытые сокровища. Путеводитель по внутреннему миру ребенка»** можно скачать по ссылке <http://nashol.com/2015061485213/skritie-sokrovishcha-putevoditel-po-vnutrennemu-miru-rebenka-vajiolet-oklender-2012.html>

Вайолет Оклендер разработала уникальную модель работы с детьми, которая сочетает в себе теорию, философию и практику гештальт-терапии с разнообразными выразительными техниками. В книге основной акцент делается на целях и средствах терапевтической помощи детям с эмоциональными нарушениями, возникшими в результате травмирующих жизненных событий. Как показывает автор, исцеление возможно только при условии, что они найдут выход своим аффектам, научатся заботиться о себе, восстановят и укрепят свое Я.

Книга будет интересна детским и подростковым психотерапевтам, психологам, социальным работникам, консультантам, школьному персоналу, а также студентам. Много полезного для себя найдут в ней родители, а также взрослые, которые пытаются разобраться в своем собственном детстве.



3. **Перлз Фредерик - Практикум по гештальт-терапии**
http://royallib.com/book/perlz_frederik/praktikum_po_geshtalt_terapii.html



4. Фредерик С. Перлз — доктор медицины, родился в Берлине в 1893 году. Он всемирно известен как основатель гештальт-терапии, которая является одним из наиболее эффективных методов психотерапии. В течение многих лет Ф.Перлз проводил семинары и профессиональные групповые занятия по гештальт-терапии. В последние годы жизни занимался разработкой принципов гештальта в системе образования. «Практикум по гештальт-терапии» справедливо относят к числу классических работ по теории и практике гештальт-терапии — одному из ведущих направлений мировой психотерапии. Эта книга развивает теорию метода и предлагает десятки упражнений-экспериментов, помогающих читателю заново открыть самого себя, осознать свои истинные устремления и потребности и научиться эффективно и с удовольствием проживать собственную жизнь. Книга предназначена для психологов, психотерапевтов, а также для всех интересующихся психологией.

ВИДЕО:

1. Гештальт-терапевт **Виталий Сонькин** «**Детско-родительские отношения. Работа с детьми в гештальт-терапии**» (57 мин 47 сек) <https://www.youtube.com/watch?v=Y4iZ1ZmeEs>

Лекция по психологии и психотерапии прочитанная на VII Поволжском гештальт-интенсиве Виталием Сонькиным.

2. Гештальт-терапевт **Ольга Егорова** «**Гештальт-модель Вайолет Оклендер в работе с детьми**» (28 мин 53 сек) <https://www.youtube.com/watch?v=WuLMIEo2Yoo>

3. **Вайолет Оклендер "Сессия с Карлосом" гештальт** (42 мин 28 сек) <https://www.youtube.com/watch?v=by6sgyG-lSk> Вайолет Оклендер – доктор психологии, специалист по семейному, детскому консультированию, гештальт-терапии. Обучает профессионалов, работающих с детьми и подростками, в США и других странах мира. В видео представлен терапевтический процесс в действии: сессия с Карлосом (ребенком из приемной семьи).

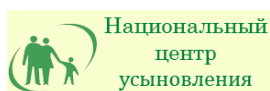
4. Гештальт-терапевт, ведический психолог **Марина Таргакова** «**Окна в мир ребенка**» (2 ч 11 мин 25 сек) <https://www.youtube.com/watch?v=mhJiPh9GVnw>

2. Приглашаем к сотрудничеству в газете «Домой!»:



Присылайте текстовые и фото-материалы о различных направлениях своей работы по семейному устройству детей; будем рады разместить информацию о выпускниках замещающих семей, семьях Вашего района, принявших на воспитание детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей; задавайте вопросы в адрес мультидисциплинарной команды специалистов по различным аспектам семейного устройства (в команде работают юрист, педагог, психолог); делитесь своими проблемами и достижениями в деле воспитания детей с особенной судьбой, создания и сопровождения замещающих семей различных типов. Материалы, вопросы и пожелания газете присылайте на электронные адреса: 7651042@tut.by, gazetaDomoi@tut.by. Также будем рады, если Вы напишете нам о том, как Вам удалось использовать в работе материал, предложенный в каком-либо из выпусков методической рассылки.

Индекс	Газета «ДОМОЙ!»	Стоимость подписки на 1 полугодие 2017 года, руб.		
		1 месяц (в т.ч с НДС)	3 месяца (в т.ч с НДС)	6 месяцев (в т.ч с НДС)
64207	Для индивидуальных подписчиков	1,8	5,4	10,8
642072	Для предприятий и организаций	1,9 (0,32)	5,7 (0,96)	11,4 (1,92)



Национальный
центр
усыновления

С уважением, Национальный центр усыновления

* Все выпуски методической рассылки размещены на сайте Национального центра усыновления в подразделе “Методическая рассылка” раздела “Методические материалы”

(ссылка <http://child.edu.by/main.aspx?guid=3031>)