

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «АДЫГЕЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

А. К. Берсирова, Ф. П. Хакунова

# ПРАКТИКУМ ПО АРТ-ТЕРАПИИ



Майкоп  
ЭЛИТ  
2023

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

УДК 159.98(076)  
ББК 88.945я73  
П 69

Публикуется по решению редакционно-издательской комиссии  
при НМС ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет»

**Рецензенты:**

**Щербакова Т. Н.**

доктор психологических наук, профессор  
кафедры «Общая и консультативная психология»  
ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»

**Гребенникова В. М.**

доктор педагогических наук, профессор,  
декан факультета педагогики, психологии и коммуникативистики  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

П69

**Практикум по арт-терапии** [электронный ресурс]: электронное учебное пособие // авторы составители: А. К. Берсирова, Ф. П. Хакунова – электрон. дан. (1 файл pdf – 1 Мб) – Майкоп : ЭЛИТ, 2023.

**ISBN 978-5-6050289-2-5**

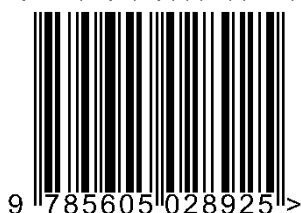
Учебное пособие разработано на модульной основе обобщения широкого спектра методов и направлений арт-терапии, применяемой в работе с детьми, подростками и взрослыми в рамках индивидуальной и групповой работы практического психолога, педагога-психолога для изучения дисциплины «Практикум по арт-терапии». Представленный материал охватывает современные теоретические и практические подходы арт-терапевтической работы для практик-ориентированной подготовки будущих психологов и педагогов-психологов.

Пособие предназначено для бакалавров очной и заочной форм обучения по направлению подготовки: 37.03.01 Психология, направленность (профиль) «Психологическое консультирование и психология управления» и по направлению подготовки: 44.03.02 - Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) «Психология образования» и (профиль) «Психология и педагогика начального образования», преподавателей, а также психологов и педагогов, работающих с детьми, подростками и взрослыми.

УДК 159.98(076)

ББК 88.945я73

ISBN 978-5-6050289-2-5



© ФГБОУ ВО «АГУ», 2023

© Берсирова А. К.,  
Хакунова Ф. П., 2023

© Оформление электронного  
издания ООО «ЭЛИТ», 2023

---

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>5</b>
<b>Глава 1. ВВЕДЕНИЕ В АРТ-ТЕРАПИЮ</b> .....	<b>9</b>
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК .....	9
Задачи арт-терапии:.....	9
Особенности арт-терапии .....	10
Функции арт-терапии .....	11
Методы арт-терапии .....	12
Основные вопросы в арт-терапии .....	13
Оснащение психологического центра «РОСТ» на базе факультета педагогики и психологии. ....	14
ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК.....	15
Упражнение «Первая встреча».....	15
Упражнение «Ладони» .....	15
ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	16
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ .....	17
<b>Глава 2. ОСНОВЫ ИЗОТЕРАПИИ.</b> .....	<b>18</b>
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК .....	18
Задачи изотерапии.....	18
Показания к использованию изотерапии .....	19
Преимущества изотерапии перед другими формами работы.....	20
Механизм действия.....	20
Основные этапы в изотерапии.....	21
Особенности художественного материала .....	22
Основные вопросы в изотерапии .....	26
ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК.....	27
Упражнение «Рисунок на свободную тему» .....	27
Упражнение «Каракули» .....	29
Упражнение «Завершающая мандала».....	31
ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	32
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ .....	32
<b>Глава 3. ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ.</b> .....	<b>34</b>
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК .....	34
Направления современной песочной терапии .....	34
Задачи песочной терапии .....	35
Показания и противопоказания к использованию метода .....	35
Преимущества песочной терапии.....	36
Механизмы терапевтического воздействия .....	36
Процесс песочной терапии.....	37
Оснащение кабинета песочной терапии .....	37
Типы предметов, используемых в песочной терапии .....	38
Основные вопросы психолога к клиенту .....	40
ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК.....	41
Представление песочной терапии клиенту .....	41
Упражнение «Знакомство» .....	41
Упражнение «Посторонние Мира» .....	42
Упражнение «Мир дружбы» .....	44
ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	46
Игры и упражнения с элементами песочной терапии.....	46
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ:.....	49

---

<b>Глава 4. ИГРОВАЯ ТЕРАПИЯ. ....</b>	<b>50</b>
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК. ....	50
<i>Задачи игровой терапии. ....</i>	50
<i>Показания к использованию игровой терапии: ....</i>	51
<i>Возможности игровой терапии. ....</i>	51
<i>Механизм психокоррекционного воздействия. ....</i>	52
<i>Особенности игровой терапии в работе с детьми. ....</i>	52
<i>Гуманистическая игровая терапия. ....</i>	53
<i>Этапы организации игровой терапии. ....</i>	54
<i>Оборудование кабинета игровой терапии. ....</i>	55
<i>Правила кабинета игровой терапии: ....</i>	55
ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК. ....	56
<i>Упражнение «Презентация игрушки». ....</i>	56
<i>Упражнение «Паутина» (по К. Фопелю). ....</i>	57
<i>Упражнение «Подарки». ....</i>	57
<i>Упражнение «Почта». ....</i>	59
<i>Упражнение «Социально-психологическая игра         «Лепешка» Гюнтера Хорна». ....</i>	62
ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ. ....	64
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ: ....	64
<b>Глава 5. СКАЗКОТЕРАПИЯ ....</b>	<b>66</b>
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК. ....	66
<i>Задачи сказкотерапии. ....</i>	66
<i>Преимущества сказкотерапии. ....</i>	66
<i>Функции сказкотерапии: ....</i>	67
<i>Виды сказкотерапии. ....</i>	68
<i>Психологический анализ сказок. ....</i>	69
<i>Алгоритм создания психокоррекционной сказки: ....</i>	72
<i>Основные вопросы в работе со сказкой. ....</i>	72
ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК. ....	73
<i>Упражнение «Психокоррекционные сказки». ....</i>	73
<i>Упражнение «Моя любимая сказка». ....</i>	73
<i>Упражнение «Сказка для девочек». ....</i>	75
ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ. ....	76
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ: ....	77
<b>ИТоговая ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО АРТ-ТЕРАПИИ. ....</b>	<b>78</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ. ....</b>	<b>81</b>
<b>РЕКОМЕНДУЕМЫЕ К ИЗУЧЕНИЮ РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ. ....</b>	<b>90</b>

---

## ВВЕДЕНИЕ

В последние годы наблюдается интерес психологов и педагогов-психологов к поиску наиболее эффективных и экологичных направлений в работе с детьми и подростками. Ведь именно в этот возрастной период происходит формирование психологического здоровья, развитие всех психических процессов, становление личности. Специалисты часто сталкиваются с проблемой установления положительного эмоционального контакта с детьми и подросткам; недостаточностью инструментов, позволяющих стимулировать к выполнению заданий и вовлечению ребенка на контакт с окружающими сверстниками и со взрослыми.

В связи с этим возрастает значимость профессиональной компетентности специалиста, обеспечивающего психологическую поддержку и сопровождение детей и подростков в разные возрастные периоды. Кроме того, специалисты нуждаются в овладении такими средствами и методиками работы с детьми и подростками, которые были бы применимы в самых разных ситуациях (и на уроке, и в ходе тренингового занятия, и в индивидуальной работе) и нацелены на создание атмосферы контакта, доверительного общения, пробуждение взаимного интереса у ребенка и взрослого, что в целом бы способствовало созданию психологически безопасной образовательной среды, ориентированной на сохранение психического здоровья ее участников, разрешение трудностей и проблем, гармонизацию эмоционального состояния детей. В решении данных проблем одним из эффективных методов является арт-терапия.

На сегодняшний день разнообразие методов арт-терапии настолько широко, что позволяет работать с детьми, подростками, взрослыми, а также разными категориями людей. Арт-терапия может выступать как самостоятельный метод в психотерапевтической, коррекционной, консультативной и тренинговой работе, а также быть вспомогательным методом.

Арт-терапия позволяет создать положительный эмоциональный контакт с клиентом. В ходе арт-терапевтических занятий происходит как вербальный, так и невербальный диалог. Разнообразие материалов и пространство для активного творчества способствует скорейшему раскрытию и исцелению.

В ходе арт-терапевтического процесса у человека создается ощущение «отделения проблемы от себя», а также «вот как я могу, о чем раньше не подозревал», «для решения моей проблемы я могу прибегнуть к совершенно новым способам действия».

В процессе арт-терапии человек сначала пребывает в роли художника, затем становится наблюдателем и со временем инициирует ощущение целостности и гармоничности своего образа «Я» [73].

Настоящее пособие подготовлено на основе курса лекций и практических занятий по дисциплине «Практикум по арт-терапии» на факультете педагогики и психологии Адыгейского государственного университета.

В рамках нашего практикума мы остановимся подробнее на основных методах арт-терапии, которые используются в работе нашими специалистами научно-образовательного психологического центра «РОСТ» (ООО «Пси-мастер»). Представленные психологические методики, техники и упражнения, направлены на решение проблем детей и подростков, имеющих те или иные трудности в развитии и адаптации. Представленный в практикуме материал будет способствовать освоению методов арт-терапии психологами и педагогами-психологами для групповой и индивидуальной работы с детьми, подростками и взрослыми.

Пособие разработано в соответствии с программой курса «Практикум по арт-терапии» и восполняет пробел, который существует в области организации практических и семинарских занятий по данной дисциплине.

Структура пособия включает 5 глав. В каждой главе представлен теоретический блок, который структурирует знания по основным вопросам дисциплины. Также содержит пометки «*важно помнить!*» для раскрытия и уточнения

некоторых научных понятий и формулировок. Практический блок состоит из упражнений и заданий, нацеленных на отработку профессионально важных качеств, практических умений и навыков (анализа, рефлексии, понятийного мышления, составления психокоррекционных упражнений и др.). В завершении каждой главы есть задания для самостоятельной работы, контрольные вопросы и темы докладов с целью расширения знаний в области арт-терапии, а также закрепления теоретического и практического материала. Также предусмотрена итоговая практическая работа, направленная на закрепление и обобщение теоретического и практического материала по курсу «Практикум по арт-терапии».

Первая глава посвящена основным понятиям Арт-терапии и особенностям ее применения. Приведены примеры основных вопросов в арт-терапии. Однако в последующих главах, в зависимости от методов, упражнений и техник, предусматривающих решение определённых целей и задач, инструкции по выполнению и обсуждаемые вопросы могут отличаться. В практической части упражнения направлены на знакомство с арт-материалом, работу с сопротивлением и погружением в творческий процесс.

Во второй главе речь идет об особенностях изотерапии, как одного из самых распространённых методов арт-терапии. Рассматриваются преимущества и механизм действия. Описаны основные этапы работы. Особенности используемого художественного материала, его метафоричность. Практическая часть посвящена установлению доверительных отношений, снятию напряжения, диагностике личностных качеств, развитию рефлексии. Представлена техника распределения ролей для отработки упражнений в тройках: арт-терапевт, клиент, супервизор.

Третья глава описывает особенности применения песочной терапии в работе как с детьми и подростками, так и со взрослыми. Представлены современные направления песочной терапии, механизм терапевтического воздействия, преимущества и показания к применению данной формы арт-терапии. Приводится пример оснащения кабинета. В практической части подробно

рассматривается процесс песочной терапии по стадиям работы. Описаны правила работы с песком и техника знакомства клиента с этим материалом.

Четвертая глава посвящена возможностям игровой терапии, механизму психокоррекционного воздействия и особенностям игровой терапии в работе с детьми. Рассматриваются этапы организации игровой терапии. Практическом блоке представлены упражнения, направленные на ознакомление с теоретико-практическими аспектами использования игрушек в различных областях психологической практики арт-терапевта.

В пятой главе описаны теоретические и практические основы использования метода сказкотерапии. Представлена классификация видов сказкотерапии и самих сказок, основные этапы психологического анализа сказок, разобран алгоритм создания психокоррекционной сказки. Приведены примеры работы с психокоррекционной сказкой.

Настоящее учебное пособие полностью соответствует содержанию ОПОП по направлению подготовки: 37.03.01 Психология, направленность (профиль) «Психологическое консультирование и психология управления»; и по направлению подготовки: 44.03.02 - Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) «Психология образования» и (профиль) «Психология и педагогика начального образования».

Данное пособие может использоваться как при профессиональной подготовке студентов, так и в практической деятельности психологов и педагогов-психологов, осуществляющих психогигиеническую, психопрофилактическую и психокоррекционную работу с детьми, подростками и взрослыми.



---

# Глава 1. ВВЕДЕНИЕ В АРТ-ТЕРАПИЮ

*«Часто руки знают, как распутать то,  
над чем тщетно бьется разум»*

*Карл Густав Юнг*

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК

**Арт-терапия** [от сл. арт (искусство) и греч. therapeia - лечение] – это метод лечения нервных и психических заболеваний средствами искусства и самовыражения в искусстве [43].

**Цель арт-терапии** — восстановление психоэмоционального состояния человека, гармонизация его личности.

### Задачи арт-терапии

- 1) Развитие психических процессов (памяти, внимания, восприятия).
- 2) Нормализация эмоционального фона, высвобождение негативных эмоций.
- 3) Облегчение процесса лечения (психотерапии, коррекции) в качестве вспомогательного метода.
- 4) Развитие эстетических качеств, визуального восприятия произведений искусств.
- 5) Снижение напряжения путем обсуждения различных конфликтных ситуаций.
- 6) Побуждение к самостоятельному творчеству.

***Важно помнить!*** *Арт-терапия — это многогранный процесс, позволяющий взаимодействовать с клиентом на фоне его художественной экспрессии, погружаясь в личность, чувства, эмоции, когниции, реакции с целью решения проблем и повышения качества жизни.*

### Особенности арт-терапии

- ▶ **Метафоричность арт-терапии.** Искусство является метафорой, выражающей внутренние переживания человека (абстрактного человека вообще). Способность с той или иной целью перенести любой смысл, чувство, признак с одного предмета на другой – дает читателю или зрителю абсолютную внутреннюю свободу по отношению к произведению искусства. Любая метафора содержит множество смыслов, и есть возможность самому выбрать тот, который представляется наиболее значимым [57].
- ▶ **Триадность арт-терапии.** Арт-терапия позволяет заменить привычную диаду «терапевт – пациент» («консультант – клиент») на триаду «терапевт – произведение искусства – пациент», то есть сделать психотерапевтический альянс психотерапевтическим треугольником [57].
- ▶ **Ресурсность арт-терапии.** Арт-терапия позволяет получить удовольствие от процесса и результата в ходе погружения в творческий процесс, который лежит за гранью повседневной жизнедеятельности.

Арт-терапия имеет три формы: активную, пассивную и смешанную.

Формы арт-терапии.		
<i>Активная</i> — клиент сам создает продукты творчества: рисунки, скульптуры, истории, музыкальные композиции, спонтанные танцы и т.п. [36].	<i>Пассивная</i> — клиент использует художественные произведения, созданные другими людьми: рассматривает картины, читает книги, прослушивает музыкальные произведения и т.п. [36].	<i>Смешанная</i> — клиент использует имеющиеся произведения искусства (музыкальные произведения, картины, сказки и т. п.) для создания своих продуктов творчества [36].

**Важно помнить!** Если человек работает в творческой профессии, необходимо подбирать альтернативные материалы и направления искусства.

Арт-терапия приобрела свою популярность за ее способность снимать эмоциональное напряжение и раскрывать творческую природу человека любого возраста. Более того, практически не существует ограничений в использовании арт-терапевтических методов. Кроме того, очень широк спектр применяемых художественных материалов, что также позволяет находить отклик у самого большого круга детей и взрослых. К примеру, в процессе коррекционной и терапевтической работы клиент может взаимодействовать с красками, пастелью, карандашами, восковыми мелками; журналами, цветной бумагой, фольгой, разнообразным текстилем; игрушками, куклами; музыкальными инструментами; песком, глиной, цветным пластилином и т.д. [2].

### Функции арт-терапии

Катарсическая	освобождающая от негативных состояний, очищающая [63].
Регулятивная	снятие нервно-психического напряжения, регуляция психосоматических процессов, моделирование положительного психоэмоционального состояния [63].
Коммуникативно-рефлексивная	обеспечивающая коррекцию нарушений общения, формирование адекватного межличностного поведения и самооценки[63].
Диагностическая	арт-объект (рисунок, песочный мир и др.) - особый документ и содержит очень много информации об авторе, всегда символичен, всегда выражает наличное состояние автора, как бы тот ни старался его скрыть [74].
Терапевтическая	собственно, исцеление личности с помощью искусства, возвращение личности к психологической целостности [47].

***Важно помнить!*** В арт-терапии не делается акцент на целенаправленное обучение и овладение навыками и умениями в каком-либо виде художественной деятельности [74].

### Методы арт-терапии

1. Изотерапия (лечебное воздействие средствами искусства: рисованием, лепкой и др.).
2. Песочная терапия.
3. Куклотерапия.
4. Игротерапия.
5. Сказкотерапия (лечебное воздействие чтением, театрализацией).
6. Библиотерапия (лечебное воздействие чтением).
7. Танцевальная терапия.
8. Фототерапия.
9. Коллажирование.
10. Кинотерапия.
11. Глиноterapia.
12. Пластилинотерапия.
13. Имаготерапия (лечебное воздействие через образ, театрализацию).
14. Музыкалотерапия (лечебное воздействие через восприятие музыки).
15. Цветотерапия.
16. Маскотерапия.
17. Эко-арт-терапия.
18. Боди-арт.
19. Метафорические ассоциативные карты (МАК).
20. Фуд-арт и др.

## Основные вопросы в арт-терапии

Разные направления, упражнения и техники предусматривают решение определённых целей и задач. Инструкции по выполнению и обсуждаемые вопросы могут отличаться. Однако стоит обратить внимание на основные вопросы в арт-терапии, на которых строится работа арт-терапевта.

- 1) Что Вы создали?
- 2) Какие чувства наполняли Вас в процессе создания работы?
- 3) Удалось ли Вам получить от работы удовольствие?
- 4) Какие чувства вызывает у Вас она сейчас?
- 5) Где эти чувства откликаются в теле, на что это похоже?
- 6) О какой ситуации в Вашей жизни эта работа? Как она отражает Вашу позицию в этой ситуации?
- 7) Как чувствуют себя разные элементы работы относительно друг друга (при условии, что работа состоит из нескольких частей)?
- 8) Какие части работы вызывают у Вас особенную радость, Вам очень приятно на них смотреть?
- 9) Есть ли в Вашей работе части (места), которые Вам бы хотелось переделать, усовершенствовать?
- 10) Что ещё важного Вы хотели бы сказать о Вашем творении?
- 11) Если бы Ваша работа несла Вам некое послание и могла бы обратиться к Вам, то что бы она Вам сказала?
- 12) Если бы Вы могли что-то сказать своему творению, поддержать его, что бы Вы сказали ему?
- 13) Какой опыт Вы получили для себя после создания образа и взаимодействия с ним?
- 14) Как этот опыт может быть использован Вами в жизни? Какой план?
- 15) Что Вы можете сделать уже сегодня, чтобы перейти к реализации намеченных целей?

***Важно помнить!*** *Необходимо создавать условия безопасности и доверия в процессе использования разных средств художественной экспрессии: минимум ограничений, максимум свободы творчества, а также право не отвечать на вопросы или не комментировать свои эмоции и реакции, право не участвовать в процессе.*

### **Оснащение психологического центра «РОСТ» на базе факультета педагогики и психологии**

Наш центр состоит из трех кабинетов, предназначенных для проведения занятий по арт-терапии:

1. Кабинет для песочной терапии.
2. Кабинет изотерапии.
3. Кабинет для игровой терапии.

В кабинете песочной терапии располагаются четыре юнгианские песочницы для проведения индивидуальных занятий и работы в мини группах. Также есть 18 подносов для организации мастер-классов и тренингов с элементами песочной терапии. Контейнеры с песком разной фракции, цветной песок, кинетический песок.

Отдельно располагаются световые столы со светодиодной подсветкой, с возможностью выбора цвета подсветки. Широко представлена наша коллекция фигурок для песочной терапии.

В кабинете изотерапии находятся стеллажи с красками эбру, гуашь, акриловые краски, акварельные краски, карандаши, пастель, мелки. Большое разнообразие кистей для рисования, бумаги разного формата, цвета, текстуры. Наборы для пластилинотерапии. Контейнеры для рисования красками на воде (эбру).

В кабинете игровой терапии располагается театр теней, конструкторы, наборы настольных игр для разных возрастных групп, мячи разных размеров, кукольные домики и наборы игрушек.

## ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК

### Упражнение «Первая встреча»

**Цель:** мотивировать начать творческий процесс, работа с сопротивлением.

**Инструкция:** Клиент сопротивляется началу арт-терапевтической работы «а как мне это поможет», «я не умею рисовать», «я уже давно не рисовал», «я не художник» и т.п. Психолог приводит аргументы, для пробуждения желания клиента начать творческий процесс.

**Задание:**

1. Выполнить технику в парах, меняясь ролями «клиент - психолог».
2. Какие возникли чувства, эмоции и мысли в каждой из роли?
3. В чем возникли трудности?
4. С чем остаётесь после работы?

### Упражнение «Ладони»

**Цель:** знакомство с арт-материалом, погружение в творческий процесс.

**Материал:** лист А3, пастель, разноцветные ручки, твердые и мягкие простые карандаши, цветные карандаши, фломастеры, краски гуашь, акварель.

**Инструкция:** «Обведите две свои ладони на одном листе. Раскрасьте все пальцы используя разный арт-материал. Попробуйте использовать цвета, которые привлекают ваше внимание, попробуйте смешивать цвета, попробуйте разную силу надавливания карандашей».

*Вопрос:* Какое чувство вызывает то, что есть сейчас? Что нравится и не нравится на рисунке?

Нарисуйте фон, который бы их объединил, обе ладони, тем цветом и материалом, который привлек больше всего внимание.

*Вопросы по завершению работы:* Какое чувство вызывает теперь весь рисунок в целом? Если бы рисунок мог что-то сказать, то, что бы он сказал? С чем остались и что получили от выполнения техники?»

**Задание:**

1. Выполнить технику в парах.
2. Выбрать из списка «основных вопросов в арт-терапии» которые вы бы могли применить к данному упражнению.
3. Что дало вам это упражнение?
4. В чем возникли трудности?
5. С чем остаётесь после работы?

**ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Задание:** Проанализировать основные концепции и психокоррекционные возможности арт-терапевтического подхода.

<i>Психотерапевтические концепции</i>	<i>Основные положения</i>
Психоаналитическая арт-терапия	
Психодинамическая арт-терапия	
Гуманистическая арт-терапия.	
Экзистенциальная арт-терапия.	
Трансперсональная арт-терапия.	



## **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**

- 1) Что такое арт-терапия?
- 2) Каковы цели, задачи и основные механизмы воздействия арт-терапии?
- 3) Перечислите правила и этапы арт-терапевтической работы?
- 4) Какова роль невербальной коммуникации в арт-терапевтическом процессе?
- 5) Назовите основные направления арт-терапии?

### *Темы докладов*

1. История развития арт-терапии.
2. Арт-терапия в России. История и современное состояние.
3. Особенности арт-терапии в работе с детьми с ОВЗ.
4. Возможности арт-терапии в коррекционной и развивающей работе.
5. Арт-терапия как инструмент практической психологии.

---

## Глава 2. ОСНОВЫ ИЗОТЕРАПИИ

*«Душа не может думать, не рисуя».*

*Аристотель*

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК

**Изотерапия** — терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием, используется в настоящее время для психологической коррекции клиентов с невротическими, психосоматическими нарушениями, нарушениях социальной адаптации, при внутрисемейных конфликтах [36].

Основная **цель изотерапии**- извлечь из подсознания наружу все скрытое, либо неосознанное, выразить эмоции и чувства безопасным способом для себя и окружающих.

#### Задачи изотерапии

1. **Воспитательные.** Взаимодействие строится таким образом, чтобы дети учились корректному общению, сопереживанию, бережным взаимоотношениям со сверстниками и взрослыми. Это способствует нравственному развитию личности. Складываются открытые, доверительные, доброжелательные отношения со взрослым[20].

2. **Коррекционные.** Достаточно успешно корректируется образ «Я», который ранее мог быть деформированным, улучшается самооценка, исчезают неадекватные формы поведения, налаживаются способы взаимодействия с другими людьми. Хорошие результаты достигаются в работе с некоторыми отклонениями в развитии эмоционально-волевой сферы личности [20].

3. **Психотерапевтические.** «Лечебный» эффект достигается благодаря тому, что в процессе творческой деятельности создается атмосфера эмоциональной теплоты, доброжелательности. Возникают ощущения психологического комфорта, защищенности, радости, успеха. В результате мобилизуется целебный потенциал эмоций [20].

4. **Развивающие.** Благодаря использованию различных арт-терапевтических приёмов складываются условия, при которых каждый ребенок переживает успех в той или иной деятельности, самостоятельно справляется с трудной ситуацией. Дети учатся вербализации эмоциональных переживаний, открытости в общении, спонтанности. В целом происходит личностный рост человека, обретается опыт новых форм деятельности, развиваются способности к творчеству, саморегуляции чувств и поведения [20].

5. **Диагностические.** Изотерапия позволяет получить сведения о развитии и индивидуальных особенностях ребенка. Это корректный способ понаблюдать за ним в самостоятельной деятельности, лучше узнать его интересы, ценности, увидеть внутренний мир, а также выявить проблемы, подлежащие специальной коррекции [70].

#### **Показания к использованию изотерапии**

- 1) невротические нарушения;
- 2) психосоматические нарушения;
- 3) трудности в обучении и социальной адаптации;
- 4) укрепление самооценки и уверенности в себе;
- 5) гармонизация эмоционального состояния;
- 6) создание благоприятных условий для успешного развития;
- 7) совершенствование элементов саморегуляции;
- 8) тренировка последовательности действий;
- 9) погашение гиперактивности;
- 10) способствовать самореализации;
- 11) раскрыть творческий потенциал, открыть новые возможности;
- 12) развитие мелкой моторики и творческого воображения.

***Важно помнить!*** *Противопоказаний в использовании изотерапии нет, кроме нежелания самого клиента использовать данное направление арт-терапии.*

### **Преимущества изотерапии перед другими формами работы**

- ▶ Практически каждый человек (независимо от своего возраста) может участвовать в изотерапевтической работе, которая не требует от него каких-либо способностей к изобразительной деятельности или художественных навыков.
- ▶ Изотерапия является средством преимущественно невербального общения, это делает ее особенно ценной для тех, кто недостаточно хорошо владеет речью, затрудняется в словесном описании своих переживаний.
- ▶ Изобразительная деятельность является мощным средством сближения людей. Это особенно ценно в ситуациях взаимного отчуждения, при затруднении в налаживании контактов.
- ▶ Продукты изобразительного творчества являются объективным свидетельством настроений и мыслей клиента, что позволяет использовать их для оценки состояния, проведения соответствующих исследований.
- ▶ Изотерапия является средством свободного самовыражения, предполагает атмосферу доверия, терпимости и внимания к внутреннему миру человека.
- ▶ Изотерапевтическая работа в большинстве случаев вызывает у человека положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию.

### **Механизм действия**

- 1) Изобразительное творчество позволяет клиенту ощутить и понять самого себя.
- 2) Выразить свободно свои мысли и чувства, мечты и надежды.
- 3) Быть самим собой.
- 4) Освободиться от негативных переживаний прошлого.
- 5) Позволяет клиентам отражать в сознании окружающую и социальную действительность, моделировать ее, выражать отношение к ней.
- 6) Изобразительная деятельность развивает чувственно-двигательную координацию, так как требует согласованного участия многих психических функций.

***Важно помнить!*** Рисование участвует в согласовании межполушарных взаимоотношений, поскольку в процессе рисования активизируется конкретно-образное мышление, связанное в основном с работой правого полушария, и абстрактно-логическое, за которое ответственно левое полушарие [59].

#### Основные этапы в изотерапии.

- 1) ***Первый этап:*** свободная активность перед собственно творческим процессом — непосредственное переживание. Выбор художественного материала [36].
- 2) ***Второй этап:*** процесс творческой работы — создание феномена, визуальное представление [36].
- 3) ***Третий этап:*** дистанцирование, процесс рассматривания, направленный на достижение интенционального видения [36].
- 4) ***Четвертый этап:*** процедура «Что ты видишь?», вербализация чувств, мыслей, возникших в результате рассматривания творческой работы [36].

Когда требуется, арт-терапевт помогает клиенту увидеть те особенности художественной работы, которые раньше оставались незаметными глазу, клиент должен научиться их видеть. Зачастую это особенности структуры, а именно соотношение компонентов между собой и с общей структурой, то, какую роль они играют в целой картине. Таким образом, описание ведет к динамическому изменению восприятия структуры картины и, следовательно, к переструктурированию внутреннего опыта клиента. Клиенты определяют экспрессивные характеристики картины и учатся идентифицировать их как свои чувства и установки.

Фактически возникновение любых связей между элементами художественной работы и внутренним опытом личности является актом интеграции. Нахождение личностных смыслов — тот же процесс на уровне личностных смыслов — это самопознание [36].

***Важно помнить!*** Вся изобразительная продукция сохраняется в течение нескольких лет (обычно не менее трех лет после завершения работы): на обороте рисунка клиент или участники отмечают свою фамилию и дату выполнения работы.

### Особенности художественного материала.

Изотерапия богата выбором различного художественного материала, что позволяет клиенту осуществлять свободный выбор, проявляя свою экспрессию и активизируя творческий потенциал:

- 1) краски, карандаши, восковые мелки, пастель;
- 2) журналы, газеты, обои, бумажные салфетки, цветная бумага, фольга, пленка, коробки от конфет, открытки, тесьма, веревочки, текстиль;
- 3) природные материалы — кора, листья и семена растений, цветы, перышки, ветки, мох, камешки;
- 4) глина, пластилин, дерево, специальное тесто;
- 5) бумага для рисования разных форматов и оттенков, картон;
- 6) кисти разных размеров, губки для закрашивания больших пространств, ножницы, нитки, разные типы клеев, скотч.

***Важно помнить!*** *Материал должен быть доступным, качественным и представлен полный набор цветов, чтобы не снизить ценность самой работы и ее результатов.*

### Метафоры материала.

В зависимости от цели и задачи арт-терапевт может предложить определенный материал.

- ▶ Гуашь – «Все возможно, но нужно подождать». Гуашь можно перекрыть только после высыхания, закрыв цвет белым и нанеся сверху желаемый цвет.
- ▶ Акварель – «Все возможно и это легко». Акварель достаточно легко перекрыть другим цветом в процессе рисования.
- ▶ Пастель – «Все возможно, но для изменений нужно потрудиться».
- ▶ Глина – «Все возможно и все сохраняется».
- ▶ Фломастеры и карандаши способствуют регрессу в детское состояние.

***Важно помнить!*** *Выбор того или иного художественного материала оказывает определенное психологическое влияние.*

**Пример:**

1. Если необходимо усилить контроль, границы, повысить уверенность, снизить тревогу, то лучше предложить материалы, которые легче контролировать: карандаши, мелки, фломастеры.
2. Если сталкиваетесь с тревогой клиента по поводу его художественных способностей, то здесь подойдут уже готовые картинки из журналов для создания коллажа.
3. Для глубокой работы с чувствами или реакциями предложите взаимодействовать с глиной или красками.

***Важно помнить!*** *Терапевтический эффект достигается за счет безоценочной реакции на конечный продукт.*

Касательно рисунка в целом целесообразнее интерпретировать не отдельные цвета, а общий колорит: теплый, холодный, сбалансированный, бедная цветовая палитра и т.д. Не пытайтесь расшифровывать каждый цвет, который появился на бумаге. Учитывайте лишь преобладающий.

<b>Палитра</b>	<b>Посыл / возможная интерпретация</b>
<b>Палитра земноводных</b> (зеленый, синий, охра, полутона), акварель.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Человек находится в состоянии выбора, неопределенности.</li><li>- Часто применяют люди, которые испытывают физический или психологический дискомфорт</li><li>- Это цвета болезненного состояния.</li></ul>
<b>Натуральная палитра</b> (яркие, насыщенные цвета), гуашь.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Человек знает, чего хочет в данный момент.</li><li>- Выбор таких цветов свидетельствуют об оптимальном психологическом состоянии.</li></ul>

Палитра	Посыл / возможная интерпретация
<p><b>Пастельная палитра</b> (полупрозрачные, бледные и спокойные оттенки цветов), пастель.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Четкого равновесия нет.</li> <li>- Осознание положительных и отрицательных сторон ситуации.</li> <li>- Может быть признаком утомления, психического или душевного истощения [84].</li> </ul>
<p><b>Радужная палитра</b> (блестящие или переливающиеся, как на голограмме, цвета).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обычно их выбирают люди, переживающие состояние «озарения», душевного подъема, совершившие открытие и т. п. [84].</li> </ul>
<p>Независимо от цвета, полное заштриховывание, закрашивание, замазывание фигуры</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сигнализирует о сильных негативных переживаниях.</li> <li>- То, что закрашено, вызывает большую тревогу или страх.</li> </ul>
<p><b>Простой карандаш</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Может означать нехватку в жизни ярких событий и положительных эмоций.</li> </ul>

***Важно помнить!*** Дети 4–7 лет с нормальным уровнем эмоционального развития используют 5–6 цветов. Если ребенок рисует только одним – двумя карандашами, то это, возможно, говорит о негативном эмоциональном состоянии.

Часто родителей тревожат «домашние рисунки» ребенка. Следует учитывать, что психологи для анализа используют в основном три темы: человек, семья, выдуманное животное. Остальные рисунки мы можем отнести к процессу экспрессии «здесь и сейчас». Однако, часто повторяющиеся мотивы могут привлечь внимание как родителей, так и арт-терапевта.



Обращайте внимание, что именно рисует ребенок. Если ребенок рисует свою семью, то обращайтесь внимание, каким цветом нарисованы отдельные фигуры. Всегда лучше уточнить субъективное значение того или иного цвета для рисующего: «А фиолетовый цвет - он какой? Добрый или злой? Грустный или веселый?». К примеру, значение красного цвета сильно отличается для разных людей. Красный - яркий и эмоциональный, но может быть, как радостным, так и злобным.

Выбор размера листа бумаги и цветовой палитры:

<b>Формат</b>	<b>Посыл / возможная интерпретация</b>	<b>Коррекция</b>
Самый маленький лист	«Я чувствую себя неуверенно, сужаю свои границы, не хочу сейчас сильно выделяться»	Психолог расширяет пространство, постепенно увеличивая размер листа
Лист самый большой, рисунок выходит за границы	«Я плохо чувствую пространство, его масштабы»	Психолог постепенно уменьшает размер листа, способствуя тем самым выработке саморегуляции на заданном пространстве

Связующие материалы:

1. Скотч
2. Скрепки
3. Клей
4. Проволока
5. Цепочки
6. Нити
7. Веревки

Эти предметы и материалы могут скрепляться друг с другом и с основной поверхностью. Характер их скрепления может быть агрессивным (например, проволока) или мягким (например, клей) [35].

### Основные вопросы в изотерапии.

- 1) Что ты видишь?
- 2) Какие чувства вызывает работа?

Дополняем основными вопросами в арт-терапии (см. стр. 10).

***Важно помнить!*** *Когда требуется, арт-терапевт помогает клиенту увидеть те особенности художественной работы, которые раньше оставались незамеченными глазу, и клиент должен научиться их видеть, определять экспрессивные характеристики своей работы и учиться идентифицировать их как свои собственные чувства [9].*

При восприятии продуктов изобразительного творчества арт-терапевту необходимо обращать внимание на следующие аспекты:

- 1) какое чувство передает рисунок, коллаж, скульптура;
- 2) что выглядит странным;
- 3) чего не хватает у данного объекта;
- 4) что находится в центре;
- 5) каковы размеры и пропорции изображенных объектов и людей.
- 6) есть ли повторяющиеся объекты;
- 7) в какой перспективе выполнена работа и как она используется автором (совмещение нескольких видов перспектив в одной работе может иметь отношение к наличию противоречий в жизни автора);
- 8) есть ли подписи на работах, так как они могут использоваться для того, чтобы внести ясность и уменьшить возможность неправильной интерпретации данной работы, что, возможно, отражает степень доверия к невербальному способу общения;
- 9) постарайтесь стать частью работы и привлечите к этому автора.

## ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК.

### Упражнение «Рисунок на свободную тему».

**Цель:** установление доверительных отношений, диагностика личностных качеств.

**Материал:** листы бумаги, цветные карандаши, ластик, простой карандаш, краски, посуда с водой, кисти, салфетки.

**Инструкция:** «Ты говорил, что тебе нравится заниматься ..., а давай сейчас ты порисуешь? У меня тут много всяких разных вещей для рисования есть и кисти с красками, и карандаши цветные, можешь пользоваться всем, чем тебе хочется, хоть всем сразу! Рисуй, что тебе хочется».

#### **Вопросы:**

- Что это такое?

- Кто это?

*- Было бы здорово, если бы ты рассказала об этом персонаже, событии, вещи и т.п.! Например, какую-то историю. А я ее запишу, хорошо? А потом прочитаем, что получилось, согласна?*

По ходу описания можно задавать дополнительные вопросы.

#### **Интерпретация:**

1. Общее впечатление.

2. Детальная интерпретация начинается с наиболее необычных элементов рисунка; уточняющие вопросы по этим элементам.

3. Формальные признаки:

- формат рисунка и его адекватность размеру листа бумаги;

- нажим в целом (сильный может свидетельствовать о чрезмерном контроле, иногда – об агрессивных тенденциях, слабый – о неуверенности, астеничном состоянии, варьируемый – о неустойчивости, подвижности нервной системы).

4. Содержательные признаки:

- отсутствие важных элементов рисунка;

- нажим при прорисовке деталей.

5. Расположение рисунка на листе:

- расположение в центре листа является типичным и не интерпретируется;
- смещение вверх – высокий уровень притязаний, «парение в облаках», отсутствие опоры, неустойчивость родственных / социальных связей;
- смещение вниз – неуверенность в собственных силах, желание оставаться в тени, низкая самооценка;
- рисунок вверх ногами – у детей до 4-х лет может считаться нормой, у более старших – может говорить о нарушении понятий «верх- низ».

6. Другие элементы и их возможное значение:

- острые углы – склонность к агрессивным проявлениям;
- четкая геометрия – интеллектуализм, иногда в сочетании с недостаточной развитостью эмоциональной сферы;
- обилие геометрических (в т.ч. прямоугольных) форм – потребность вписаться в границы, стандарты, желание соответствовать общепринятым нормам;
- шахматная раскраска – рациональность;
- штриховка – тревожность;
- затемнение элемента или его чрезмерная прорисовка в конкретной области – проблемная зона, ригидность, например, затемнение рта, может говорить о трудностях в коммуникативной сфере;
- схематичность – плохое понимание себя или нежелание раскрываться в рисунках и словах;
- странности в рисунке, например, использование растительных элементов в рисунке человека или животного и другие неадекватные контексту элементы являются тревожными, болезненными признаками, за исключением случаев сильного творческого начала.

**Задание:**

1. Выполнить технику в парах.
2. Проанализировать выбранный художественный материал и палитру.
3. Интерпретировать рисунок.
4. Что дало вам это упражнение?
5. В чем возникли трудности?
6. С чем остаётся после работы?

**Темы для свободного рисования (ассоциативное рисование):**

- 1) Детство.
- 2) Мое будущее.
- 3) Мой дом.
- 4) Хочу/ Не хочу.
- 5) Защита.
- 6) Надежда.
- 7) Я и моя болезнь.
- 8) Я и группа.
- 9) Я в группе.
- 10) Тревога.
- 11) Радость.
- 12) Искушение.
- 13) Свобода.
- 14) Боль и т.п.

**Упражнение «Каракули».**

**Цель:** мотивировать на работу, снятие напряжения, раскрепощение.

**Материал:** Лист бумаги А4; карандаши, фломастеры.

**Инструкция:** Возьмите карандаш любого цвета в нерабочую руку и с закрытыми глазами порисуйте каракули на листе бумаге. Рисуйте, пока не надоест (2-3 минуты).

Откройте глаза, покрутите лист в разные стороны. Постарайтесь увидеть в своей работе что-нибудь, угадать какой-то образ, найти что-то знакомое. Обведите эту часть цветным карандашом или фломастером. И дорисует то, что считает нужным.

**Задание:**

1. Выполнить технику в тройках с учетом основных этапов работы в изотерапии. Работа в тройках предусматривает три роли: арт-терапевт, клиент, супервизор. Необходимо распределить между участниками роли.

**Распределение ролей в тройках**

	1 участник ....	2 участник ...	3 участник...
1 тройка	Клиент	Арт-терапевт	Супервизор
2 тройка	Супервизор	Клиент	Арт-терапевт
3 тройка	Арт-терапевт	Супервизор	Клиент

2. Арт-терапевт задает вопросы автору рисунка:

- *Какие чувства возникли при первом взгляде на свою работу?*
- *Представьте, что перед вами настоящее произведение искусства. Дайте ему название.*
- *Если что-нибудь вас не устраивает, вы можете изменить рисунок с помощью карандашей и красок.*

3. Вопросы для работы в тройках:

- 1) Вопросы в роли терапевта (рисунок клиента или его имя):

- *Комфортно ли было в роли терапевта?*
- *Удалось ли создать доверительную атмосферу с клиентом в дистанционной работе и за счет чего?*
- *Что вызвало трудности?*

- 2) Вопросы в роли клиента:

- *Комфортно ли было в роли клиента?*

- Удалось ли получить что-то для себя в процессе работы?
- 3) Вопросы в роли супервизора (рисунки клиента или имя):
  - Удалось ли арт-терапевту прояснить запрос и помочь клиенту?
  - В какие моменты Вы бы исправили или предложили варианты вопросов в ходе беседы арт-терапевта и клиента?
  - В чем были сильные стороны арт-терапевта?

4. В завершении подводим итог:

- Что дало вам это упражнение?
- В чем возникли трудности?
- С чем остаётся после работы?

### **Упражнение «Завершающая мандала»**

**Цель:** развитие рефлексии, обращение к своим чувствам и наблюдение их динамики, до выражение неотработанных чувств на упражнениях занятия, завершающее упражнения в тренингах.

**Материал:** лист А4 с нарисованным кругом, пастель или гуашь (по метафоре материала или на выбор клиента).

**Инструкция:** дается лист формата А4 с нарисованным на нем кругом. «Нарисуйте рисунок того состояния, с которым Вы уходите с сегодняшнего занятия. Вы можете изобразить все, что хотите».

**Вопросы:** Какие эмоции вызывает рисунок? С чем уходите с сегодняшнего занятия, тренинга?

#### **Задание:**

1. Выполнить технику в парах.
2. Проанализировать выбранный художественный материал и палитру.
3. Что дало вам это упражнение?
4. В чем возникли трудности?
5. С чем остаётся после работы?

## ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

**Задание:** Заполнить таблицу «Психология цвета» в соответствии особенностями восприятия и значения цветов.

Позитивное значение	Цвет	Негативное значение
	Красный	
	Синий	
	Желтый	
	Оранжевый	
	Зеленый	
	Фиолетовый	
	Коричневый	
	Черный	
	Белый	
	Серый	

### КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ:

- 1) Дайте определение «Изотерапии».
- 2) Каковы цели и основные механизмы воздействия изотерапии?
- 3) Какие задачи может решить изотерапия?
- 4) Перечислите материалы для художественного творчества.
- 5) Какие существуют основные этапы изотерапии?
- 6) Каковы преимущества и недостатки изотерапии перед другими формами работы?
- 7) На что необходимо обращать внимание при восприятии продуктов изобразительного творчества?



**Темы докладов:**

1. История появления изотерапии.
2. Графомоторные навыки и работа головного мозга.
3. Психодиагностика в изотерапии.
4. Изотерапия в работе с детьми и взрослыми.
5. Изотерапия в системе образования.
6. Мандалатерапия.
7. Основы психологии цвета и числа.
8. Правополушарное рисование.
9. Техники индивидуальной и парной работы в изотерапии.
10. Интерактивные и интегративные техники работы.
11. Эбру-терапия (рисование на воде).
12. Изотерапия в работе с детьми с ОВЗ.

---

## Глава 3. ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

*«В песочной терапии мир детства вновь распахивает  
перед человеком свои двери, и эти же двери ведут  
в бессознательные и скрытые в нем тайны»*

*Дональд Сандер*

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК.

Песочная терапия продолжает становиться популярной не только среди психологов, но и среди педагогов и социальных работников. Sandplay включает много различных способов игры в песке [64].

#### Направления современной песочной терапии.

1. **Sandplay** терапия - это классическая форма юнгианской песочной терапии со свойственной ей теоретической базой и методологией [64].

2. **sandplay** терапия – включает различные модификации метода, (песочная терапия в контексте арт-терапии: игровая песочная терапия, сказки на песке, дидактические программы на песке, медитации на песке, реабилитационные программы и др.) [64].

3. Плассотерапия (работа с кинетическим песком) - это метод применения в консультационной, коррекционной, дидактической, психотерапевтической практике пластично-подвижных материалов, схожих с полувлажным песком.

4. Направление Sand-art (рисование песком на световых столах) – это систематизированная совокупность последовательных действий с песком на специальных столах со световой подсветкой для решения обучающих, развивающих и коррекционных задач.

5. Рисование цветным песком (сочетание изотерапии и песочной терапии) [65].

**Цель песочной терапии** - достижение эффекта самоисцеления посредством спонтанного творческого выражения [35].

#### **Задачи песочной терапии.**

- 1) помогает познавать внешний и свой внутренний мир;
- 2) воспитывает чувство успешности и уверенности в себе (**ВОТ КАК Я МОГУ!**);
- 3) успокаивает и расслабляет, снимая напряжение;
- 4) развивает восприятие, мышление, память, внимание, речь, навыки самоконтроля и саморегуляции, творческого мышления, воображения и фантазии;
- 5) формирует у ребенка представления об окружающем мире.

***Важно помнить!*** *Игра с песком даёт возможность избавиться от психологических травм с помощью перенесения на плоскость песочницы своих фантазий.*

#### **Показания и противопоказания к использованию метода.**

##### Показания:

- повышенная тревожность и страхи;
- трудности в общении и агрессивность;
- невроты и невротоподобные состояния;
- ограничения в проявлении своих чувств или состояние фрустрации;
- переживание кризиса;
- принятие важного решения;
- психологическая травма.

##### Противопоказания:

- клиент характеризуется повышенной возбудимостью;
- клиент сильно сопротивляется работе в песке;
- уровень доверия между психологом и клиентом недостаточно высок;
- есть аллергия и астма на пыль и мелкие частицы;
- есть кожные заболевания и порезы на руках.

### **Преимущества песочной терапии.**

1. Не имеет ограничений (возраст, интеллект).
2. Позволяет снять контроль сознания.
3. Освобождает творческий потенциал человека.
4. Способствует возврату человека в прошлое (повторное переживание и освобождение от него).
5. Даёт человеку шанс от роли «жертвы» перейти к роли «творца» личной жизни.
6. Обеспечивает игру, где нет правильных или неправильных ходов.
7. Создает связь между сознательного и бессознательного человека.
8. Является понятным способом самовыражения для детей.
9. Развивает способность к преодолению трудностей.
10. Помогает повысить самооценку и обрести веру в себя.
11. Способствует повышению ответственности за свои действия и поступки.
12. Даёт возможность ребёнку и взрослому быть самим собой.

### **Механизмы терапевтического воздействия.**

- Песочная терапия тесно связана с символической игрой детей в песок;
- безопасное пространство для высвобождения бессознательного содержания психики;
- создание психикой символов и открытие доступа к собственным ресурсам;
- наделение смыслом происходящего;
- обретение глубины визуального понимания.

Дора Калф, швейцарский юнгианский детский психотерапевт, описала так: «Картина на песке может быть понята как трехмерное изображение какого-либо аспекта душевного состояния. Неосознанная проблема разыгрывается в песочнице, подобно драме, конфликт переносится из внутреннего мира во внешний и делается зримым» [90]. Предложенная Юнгом техника «активного воображения» помогла понять, что внутренний мир человека богат и многообразен, хотя

человек зачастую этого не осознает, и что, создавая условия для проявления фантазии, можно осознать ранее скрытые или подавленные чувства и представления. Подход Калф к песочной терапии основан на данных представлениях [86]. Она стремилась создать для своих клиентов «свободное и защищенное пространство», где те, играя с песочницей, чувствовали себя свободно.

Возможности использования метода  
песочной терапии в образовательном пространстве:

- 1) Краткосрочные формы работы (не более 3-х встреч).
- 2) Тематическое консультирование.
- 3) Применение песочной терапии на занятиях с детьми (обучающие и познавательные игры).
- 4) Проективные игры как экспресс-диагностика психоэмоционального состояния и средство «скорой психологической помощи» ребенку.
- 5) Создание уголка песочной терапии в классе/ группе.

**Процесс песочной терапии.**

Стадия 1. Создание мира.

Стадия 2. Переживание и реконструкция.

Стадия 3. Терапия.

Стадия 4. Документация.

Стадия 5. Переход.

Стадия 6. Демонтаж мира.

**Оснащение кабинета песочной терапии**

**1) Песочница (49,5 x 72,5 x 7 см) с песком на 1/3.** Возможно использовать песок для аквариумных рыбок. Своей цветовой палитрой он ассоциативно отправляет нас к природным краскам, и напоминает о приятных морских прогулках.

*Кварцевый песок* – это уже обработанный вариант наполнителя для нашей песочницы. Прозедезинфицировать кварцевый наполнитель очень просто.

Достаточно прокалить песок на железном подносе в духовом шкафу или же просто прокипятить его в воде.

*Речной песок* перед использованием необходимо очистить от глины и прочих загрязняющих элементов, затем хорошо прокалить в духовом шкафу. По цвету он может быть темным, черным, а сами песчинки имеют форму круга.

*Цветной песок* – идеальный материал для творческих идей. Взаимодействие человека с сыпучим и с цветным материалом оказывает более сильное воздействие, благодаря интенсивному влиянию цвета на человека:

- помогает самовыражению;
- развить творческие способности;
- оказывает расслабляющий эффект на нервную систему;
- избавляет от стрессов и переживаний;
- устраняет страхи и тревожность;

*Кинетический песок* - это удивительный материал, взаимодействие с которым даёт сильнейший психотерапевтический эффект благодаря возможности создания образов телесных ощущений на песке и их трансформации:

- оказывает расслабляющий эффект на нервную систему;
- избавляет от стрессов и переживаний;
- устраняет страхи и тревожность;
- позволяет безопасно проявлять агрессию.

**2) Сосуд с жидкостью.**

**3) Коллекция миниатюрных фигурок.**

### **Типы предметов, используемых в песочной терапии**

**1. Люди:** должны быть разного возраста и пола. Необходимо также иметь несколько фигурок младенцев, детей, матерей, отцов, бабушек и дедушек. Должны быть представлены разные профессии и виды спорта; представители первобытных и племенных структур, причем, по возможности, целыми семьями;

фантастические персонажи легенд и сказок, включая ведьм и колдунов, боги и богини разных народов, а также ангелы.

**2. Наземные животные:** эта подгруппа должна включать изображения диких животных — млекопитающих, грызунов, земноводных, пресмыкающихся, червей, обитателей джунглей, равнин, пустынь, горных животных (в том числе домашних животных различных видов), доисторических животных — таких как динозавры, животных из мультфильмов.

**3. Летающие животные:** эта группа включает в себя птиц, обитающих на воде и на суше, диких и домашних, птиц — персонажей мультфильмов, доисторических птиц (птеродактиль, археоптерикс), а также насекомых — муравьев, мух, москитов, жуков, кузнечиков, пауков и бабочек.

**4. Водные обитатели:** к этой подгруппе относятся всевозможные виды рыб, включая обитающих в тропических широтах, — акулу и рыбу-меч, дельфинов и китов, а также моржи и морские котики, осьминоги, крабы, моллюски, морские коньки.

**5. Жилища и дома с мебелью:** эта подгруппа должна быть представлена характерными для разных народов разнообразными домами, — от маленьких и скромных до больших и богато украшенных, а также пещерами, палатками или шатрами, зданиями больниц и тюрем. В набор должна входить мебель для кухонь, ванн, спален, гостиных, а также садовая и больничная мебель.

**6. Домашняя утварь и продукты:** горшки и сковородки, тарелки, чашки, блюда, ножи, вилки, ложки, а также разные продукты в достаточном количестве.

**7. Деревья и другие растения:** эта подгруппа должна включать разные виды деревьев, по возможности как можно более достоверно передающие их детали, цветы и т. д. (иногда можно использовать и реальные растения).

**8. Объекты небесного пространства:** солнце, луна, звезды, радуга, облака, молния.

**9. Транспортные средства:** эта подгруппа включает разные виды транспорта, предназначенные для перемещения по земле (велосипеды, автомобили, грузовики, танки), воде (лодки, парусные суда, корабли) и воздуху (самолеты, вертолеты, ракеты, парашюты).

**10. Объекты среды обитания человека:** заборы, дорожные знаки и оборудование; мосты, ворота, порталы и т. д.

**11. Объекты особого рода:** маски, орудия труда, вулканы, весы правосудия, маятник, вазы, часы, музыкальные инструменты, пирамиды, яйца, костер, памятники и надгробия, саркофаги, религиозные объекты, зеркала, ларцы, коробки и бутылки, оружие.

**12. Аксессуары:** ткани, фотографии, шерсть, нити, пуговицы, цепочки, гвозди, шурупы, ювелирные изделия, монеты, портфели.

**13. Естественные природные объекты:** кристаллы и минералы, камни, кости, окаменелости, куски металла и дерева, сухие растения, желуди, семена, ракушки, перья, отполированные водой куски стекла, птичьи гнезда.

#### **Основные вопросы психолога к клиенту**

- 1) Если бы поднос был бы картиной, то какое бы название имела эта картина?
- 2) Каковы ваши впечатления, ощущения от процесса создания песочной картины?
- 3) Что является для вас особенно важным или полезным в этой картине?
- 4) Как сюжет или герои вашей композиции могут помочь вам в вашей жизни?
- 5) Быть может, вы сделали для себя некое открытие или важное наблюдение: если это так, хотели бы вы об этом рассказать?

***Важно помнить!*** Стратегия психолога заключается в максимальном содействии клиенту в процессе понимания самого себя и осмысления закономерностей собственной жизни.



## **ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК.**

### **Представление песочной терапии клиенту**

1. Создайте комфортную и безопасную атмосферу.
2. Отработайте положительное ожидание.
3. Продемонстрируйте клиенту подносы, варианты песка и объекты.
4. Займите в кабинете место, которое является удобным для клиента.
5. Сообщите клиенту о том, что не существует правильного или неправильного способа игры в песке.
6. Проинструктируйте его о том, что он должен сообщить, когда закончит.

### ***Важно помнить!* Правила игры в песочнице:**

- Нельзя выбрасывать песок из песочницы.
- Нельзя брать песок в рот и бросать его в других людей.
- Нельзя дуть на песок.
- Во время игры нельзя дотрагиваться до лица руками.
- Поиграл с песком – помой руки с мылом.

### **Упражнение «Знакомство»**

**Цель:** тактильное знакомство с песком, введение правил работы в песочнице.

**Материал:** Песочница (49,5 x 72,5 x 7 см) с песком на 1/3.

**Инструкция:** давайте знакомится с песком!

Каждый участник:

- касается песка поочередно пальцами одной, потом другой руки, затем всеми пальцами одновременно;
- сначала легко, потом с напряжением сжимает кулачки с песком, после чего медленно высыпает его в песочницу;
- касается песка всей ладонью - внутренней, затем внешней стороной;
- перетирает песок между пальцами, ладонями;

Детям психолог предлагает рассказать о своих ощущениях: «тепло - холодно», «приятно - неприятно»;

- где раньше сталкивался с таким песком? Играл в детстве в песочнице или на море;

- а теперь давайте обратим внимание на цвет дна нашей песочницы.... Что символизирует?

- А стены?

- Мы можем сделать озеро, море, речку, остров, гору, дорогу, можем нарисовать солнышко двумя руками одновременно, какое настроение у нашего солнышка?

#### **Правила** поведения в песочнице:

1. Нельзя намеренно выбрасывать песок из песочницы.
2. Нельзя бросать песок в других.
3. Нельзя есть песок.
4. Нельзя разрушать постройки других.
5. После игры в песке нужно помыть руки.

**Вопросы:** Опишите свои ощущения при контакте с песком: «тепло-холодно», «приятно-неприятно» и т.п.

#### **Задание:**

1. Выполнить технику в парах.
2. Что дало вам это упражнение?
3. В чем возникли трудности?
4. С чем остаётесь после работы?

#### **Упражнение «Посторонние Мира»**

**Цель:** познакомить с техникой «построение песочного мира», с помощью которой можно развить творческие способности и эмоциональную сферу детей.

**Материал:** Песочница (49,5 x 72,5 x 7 см) с песком на 1/3, коллекция миниатюрных фигурок.

### **Инструкция:**

#### **Стадия 1. *Создание мира:***

- Клиент создает мир в подносе с песком.
- Психолог является свидетелем, уважая процесс клиента, не вмешивается и не интерпретирует.
- Клиент строит мир, используя объекты, или без них, используя воду или без нее. Психолог остается тихим и внимательным.

#### **Стадия 2. *Переживание и реконструкция***

##### ***Переживание:***

- Предоставьте клиенту возможность поразмышлять над своим миром. Это время для погружения.

##### ***Реконструкция:***

- Сообщите клиенту, что он может оставить мир таким, какой он есть, или сделать изменения.
- Предоставьте клиенту время поразмышлять над измененным миром.

#### **Стадия 3. *Экскурсия по миру* (терапия):**

- Присоединитесь к клиенту на его стороне подноса и предложите путешествие по его миру.
- Проявите внимание к языку и невербальным стимулам клиента.
- Не вторгайтесь в пространство клиента.
- Стимулируйте клиента к тому, чтобы он прислушивался к возникающим чувствам и эмоциям.

##### ***Терапевтическое вмешательство:***

- Задайте вопросы о мире, отражая только то, что клиент сказал.
- Удерживайте внимание на объектах мира клиента.
- Предложите клиенту параллельно с песочной терапией дополнительные психологические технологии: гештальт, психодраму, визуализации, сказкотерапию, реструктурирование, арт-терапию, телесно ориентированную терапию и др.

#### Стадия 4. *Документация*

##### **Фотографирование:**

- Клиент фотографирует свой мир своим фотоаппаратом или камерой психолога (с возможностью получения фотографии).
- С разрешения клиента психолог фотографирует его мир.

#### Стадия 5. *Переход*

##### **Понимание:**

- Помогите клиенту разобраться и понять информацию, пришедшую через песочную терапию.

##### **Переход к реальному миру клиента:**

- Спросите клиента, как события в подносе отражают его жизнь.
- Помогите клиенту понять смыслы его песочного мира.
- Стимулируйте клиента видеть, какие проблемы его ежедневной жизни отражены в подносе.

#### Стадия 6. *Демонтаж мира*

##### **Анализ:**

- Демонтируйте мир клиента, размышляя над его процессом.

##### **Уборка:**

- Разместите использованные объекты на их обычные места.
- Закончите ваши записи.

##### **Задание:**

1. Выполнить технику в тройка.
2. Что дало вам это упражнение?
3. В чем возникли трудности?
4. С чем остаётесь после работы?

#### **Упражнение «Мир дружбы»**

**Цель:** Развивать совместную деятельность, совершенствовать коммуникативные навыки.

**Материал:** Песочница (49,5 x 72,5 x 7 см) с песком на 1/3, коллекция миниатюрных фигурок.

**Инструкция:** Ведущий спрашивает группу: «Что такое дружба?». Участники по очереди дают свое определение дружбы. Дружба – это близкие отношения, основанные на взаимном доверии, привязанности, общности интересов.

Ведущий просит поприветствовать друг друга, начиная с фразы: «Ты для меня друг, потому что...».

Далее предлагается выбрать фигурку – символ друга или дружбы.

**Вопросы:**

- 1) Дать определение дружбе через фигурку.
- 2) Как можно подружиться с этой фигуркой?
- 3) С кем дружит фигурка?
- 4) Выберите 4-5 символов, для создания картины «Мир дружбы».
- 5) Если бы поднос был бы картиной, то какое бы название имела эта картина?
- 6) Каковы ваши впечатления, ощущения от процесса создания песочной картины?
- 7) Как сюжет или герои вашей композиции могут подружиться с соседями?
- 8) Попутешествуйте по миру дружбы, и постарайтесь завести как можно больше друзей.
- 9) Что является для вас особенно важным или полезным в этой картине?
- 10) Быть может, вы сделали для себя некое открытие или важное наблюдение: если это так, хотели бы вы об этом рассказать?

**Задание:**

1. Выполнить технику в тройках.
2. Что дало вам это упражнение?
3. В чем возникли трудности?
4. С чем остаётесь после работы?

## **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.**

**Задание:** Ознакомившись с играми и упражнениями с элементами песочной терапии, самостоятельно составить и описать упражнения по песочным мотивам. Содержание: цель, материал и оснащение, ход работы.

### **Мотивы:**

1. «Море, река, озеро и их обитатели».
2. «Город и его жители, профессии и службы».
3. «Деревня и ее жители».

### **Игры и упражнения с элементами песочной терапии**

**(автор Зинкевич-Евстигнеева Т.Д.)**

#### **«Песочный дождик»**

*Цели:* регуляция мышечного напряжения, расслабление.

*Ход упражнения:* Педагог-психолог от имени Песочной Феи: «В моей стране может идти необычный песочный дождик, может дуть песочный ветер. Это очень приятно. Вы сами можете устроить такой дождь и ветер. Смотрите, как это происходит». Ребенок медленно или быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого, на свою ладонь.

#### **«Необыкновенные следы»**

*Цели:* Развитие тактильной чувствительности, воображения.

*Ход упражнения:* «Идут медвежата» —ребенок кулачками и ладонями сильно надавливает на песок.

«Прыгают зайцы» — кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, перемещая руки в разных направлениях.

«Ползут змейки» — ребенок расслабленными или напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

«Бегут жучки-паучки» — ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом — «жучки здороваются»).

«Крокозябла» — дети создают на песке самые разнообразные следы, придумывают название для фантастического животного, которое оставило такие следы (впоследствии это животное можно нарисовать и сделать его жителем песочной страны).

На мокром песке можно дополнительно ребенку предложить игру «Норки-холмики» — ребенок поочередно, затем всеми пальцами сразу делает дырочки в песке — это жилище для мышки, лепит холмики — жилище для черепашки.

### **«Узоры на песке»**

*Цели:* Закрепление знаний о сенсорных эталонах, установление закономерностей.

*Ход упражнения:* Взрослый пальцем, ребром ладони, кисточкой в верхней части песочницы рисует различные геометрические фигуры (в соответствии с возрастными нормами освоения: малыши начинают с круга, треугольника, квадрата, в дальнейшем это прямоугольник, овал). Можно использовать нарисованные образцы простые и сложные узоры (прямые и волнистые дорожки, заборчики, лесенки). Ребенок должен нарисовать такой же узор внизу на песке либо продолжить узор взрослого. Как вариант подобной игры — взрослый рисует на доске, дает устную инструкцию нарисовать на песке определенный узор.

Те же узоры на песке изготавливаются путем выкладывания в заданной последовательности предметов, например, камешков, желудей, больших пуговиц и т. д. Песочная Фея: «Сегодня мы с тобой будем украшать наш песочный дом. Посмотри, какие узоры на песке можно нарисовать. Нарисуй как я... Придумай свой узор, рисунок. Вверху песочницы будут узоры из кругов, а внизу — из треугольников и т. д.»

### «Лес, поляна и их обитатели»

*Цели:* Развитие тактильной чувствительности, слуховой памяти, произвольности, классификация.

*Ход упражнения:* Песочная Фея: «Сегодня ты превращаешься в маленького волшебника, но даже волшебство не совершается просто так. Сейчас Песочная Фея наколдует лес, она произнесет волшебные слова «Елки, березки, боровики». Ты должен закрыть глаза и подождать немного, только без разрешения глаза не открывай. (Ребенок закрывает глаза, воспитатель бесшумно засаживает песок игрушечными деревьями, цветами, грибами.) Открой глазки и посмотри — как красиво, интересно что получилось! У Феи есть замечательные помощники — пальцы (взрослый сжимает-разжимает пальцы, ходит ими по песку, выкапывает ямки, ребенок делает то же самое). Попроси свои пальчики помочь тебе в волшебстве. А теперь ты произнеси те же волшебные слова, что и Фея, и наколдуй другой лес. Какие животные живут в лесу? Пригласи их в свой лес».

Если ребенок неправильно воспроизвел «волшебные слова», часть игрушек взрослый прячет и вновь повторяет слова. После «посадки леса» взрослый может вводить для запоминания еще несколько дополнительных слов, связанных с сюжетом, например, название дерева, цветка, гриба (новых слов — не более четырех).

### «Узоры на песке»

*Цели:* Развитие зрительно-моторной координации, развитие воображения.

*Ход упражнения:* На мокром песке получаются более четкие узоры, так, их можно использовать в играх на классификацию. Например, по волнистой дорожке идут только люди, по прямой дорожке едут только машины, а на заборчике сидят только птички — ребенок выбирает нужные фигурки или картинки и ставит на указанную дорожку. Впоследствии можно развить сюжет, сочинить мини-сказку «Кто, куда, зачем и что случилось?». На мокром песке можно рисовать достаточно четкие лица обучить ребенка графическим способам обозначения эмоций человека (радость, грусть, злость, страх, удивление).



## **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ:**

- 1) Основные понятия песочной терапии (sand-play).
- 2) Особенности работы с песком в детском возрасте.
- 3) Показания и противопоказания к занятиям песочной терапией.
- 4) Стадии игры с песком.
- 5) Техники знакомства с песком.
- 6) Оснащение кабинета песочной терапии.

### *Темы докладов*

- 1) Диагностика в песочной терапии.
- 2) Возможности песочной терапии в психокоррекционной работе.
- 3) Спонтанная не директивная песочная терапия.
- 4) Применение «мокрых» песочных технологий, работа с сухим и влажным песком.
- 5) Психотерапевтические возможности работы с песком в работе с ребенком в посттравматическом периоде.
- 6) Песочная терапия в работе с невротическими проявлениями.
- 7) Песочная терапия в рамках оказания помощи семье с «особым» ребенком.

---

## Глава 4. ИГРОВАЯ ТЕРАПИЯ

*«Игра - школа жизни и практика развития».*

*Гильермо Оуэн*

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК

**Игровая терапия** — это метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры [19].

Термин «**игровая терапия**» был впервые предложен известным психоаналитиком М. Кляйн в 1920-х годах. В детской игровой деятельности всегда присутствует символический смысл. Через игру ребенок выражает бессознательные импульсы, влечения, подавленные фантазии и т. п. Для ребенка игра — серьезное, полное смысла занятие, которое способствует его физическому, психическому и социальному развитию. В относительно безопасной ситуации игры, в состоянии раскованности ребенок, позволяет себе опробовать различные способы поведения[36].

**Цель** игровой терапии - научение адекватному выражению эмоций (развитие эмоционального интеллекта); разрешение внутриличностных и межличностных конфликтов; научение адаптивному поведению, развитие социального интеллекта.

***Важно помнить!*** *Игровая терапия помогает выразить свои переживания через игру, а также проявить творческую активность в разрешении сложных жизненных ситуаций, «отыгрываемых» или моделируемых в игровом процессе.*

#### Задачи игровой терапии

1. Облегчение психологического страдания.
2. Укрепление собственного Я, развитие чувства самооценности.
3. развитие способности эмоциональной саморегуляции.

4. Восстановление доверия к взрослым и сверстникам, оптимизация отношений в системах «ребенок — взрослые», «ребенок — другие дети».
5. Коррекция и предупреждение деформаций в формировании Я-концепции.
6. Коррекция и профилактика поведенческих отклонений.

#### **Показания к использованию игровой терапии**

- 1) при невротических и протекающих по типу соматических расстройствах;
- 2) для улучшения эмоционального состояния;
- 3) для снижения тревоги;
- 4) для облегчения состояния при психосоматических заболеваниях;
- 5) для ослабления агрессивности в поведении;
- 6) для улучшения успеваемости детей с затруднениями в обучении;
- 7) с синдромом посттравматического стресса.

#### **Возможности игровой терапии**

- Игровая терапия оказывает сильное влияние на развитие личности.
- Способствует созданию близких отношений между участниками группы.
- Помогает снимать напряженность.
- Повышает самооценку.
- Позволяет поверить в себя в различных ситуациях общения.
- Снимает опасность социально значимых последствий.

***Важно помнить!*** *Важность символической игры состоит в том, что это способ исследования клиентом своего прошлого опыта с возможностью оставаться на безопасном расстоянии от реальной действительности.*

Игровую терапию можно описать как опыт, чувства, мысли и желания человека, проецируемые на игрушки и на различные вещества, такие как песок, краска или вода.

Клиент выбирает для себя такие игрушки, на которые он может спроецировать свой прежний опыт, затем использует эти объекты, чтобы примерить на них исследуемые роли и взаимоотношения.

### **Механизм психокоррекционного воздействия**

Включение волевых механизмов, активизация творческого поиска новых, более адекватных способов реагирования в проблемных ситуациях, наряду с более глубоким пониманием собственного «Я» и своих отношений со значимыми другими, способствуют позитивным изменениям на поведенческом уровне [16].

***Важно помнить!*** *Спонтанное самовыражение в игре позволяет человеку освободиться от болезненных внутренних переживаний, связанных с негативным эмоциональным опытом (катарсис).*

### **Особенности игровой терапии в работе с детьми.**

Игровая терапия — метод коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у детей, в основу которого положен свойственный ребенку способ взаимодействия с окружающим миром — игра.

Игра — это произвольная, внутренне мотивированная деятельность, предусматривающая гибкость в решении вопроса о том, как использовать тот или иной предмет.

Игра является для ребенка тем же, чем речь является для взрослого.

Это средство для выражения чувств, исследования отношений и самореализации.

Основная цель игровой терапии — помочь ребенку выразить свои переживания наиболее приемлемым для него образом — через игру, а также проявить творческую активность в разрешении сложных жизненных ситуаций, «отыгрываемых» или моделируемых в игровом процессе

### Характерные особенности игры.

1. Играющий выполняет реальную деятельность, осуществление чего требует действий, связанных с решением вполне конкретных, часто нестандартных задач.

2. Ряд моментов этой деятельности носит условный характер, что позволяет отвлечься от реальной ситуации с ее ответственностью и многочисленными привходящими обстоятельствами.

3. Отличительными признаками развертывания игры являются быстро меняющиеся ситуации, в которых оказывается объект после действий с ним, и столь же быстрое приспособление действий к новой ситуации.

### Гуманистическая игровая терапия

Этот подход можно применять к детям практически любого уровня развития, потому что терапевтическая среда должна устанавливаться так, чтобы соответствовать потребностям каждого ребенка.

Гуманистический подход можно применять в работе с детьми, демонстрирующими разнообразные психопатологические симптомы, так как опять же терапевтическая среда может быть модифицирована специально под них.

Более того, так как подобная терапия считается очень мягкой, возникает меньше ятрогенных эффектов (ятрогенные эффекты — неблагоприятные эффекты, вызванные методами и условиями лечения), и поэтому меньше проблем при психокоррекции большого количества детей.

Гуманистическую терапию обычно не рекомендуют для работы с очень агрессивными детьми или с детьми, склонными к отреагированию. Жесткая система и ограничения, требующиеся таким детям, несовместимы с философией данного подхода.

#### Основные правила гуманистической игровой терапии

- Психолог развивает теплые, дружеские отношения с ребенком. Контакт с ребенком следует устанавливать, как можно быстрее.

- Психолог полностью принимает ребенка таким, какой он есть.
- Психолог создает условия дозволенности в отношениях, так, чтобы ребенок ощущал себя свободным в полном выражении своих чувств.
- Психолог готов осознавать чувства, выражаемые ребенком и отражать их так, чтобы ребенок достигал инсайта, понимал свое поведение.
- Психолог сохраняет глубокое уважение к способности ребенка решать свои собственные проблемы, если ему предоставляется такая возможность. Ответственность за выбор и за проведение изменений лежит на ребенке.
- Психолог никоим образом не пытается направлять действия ребенка или его речь. Ребенок — ведущий, психолог следует за ним.
- Психолог не пытается ускорить ход лечения. Это постепенный процесс, и терапевт должен осознавать это.
- Психолог устанавливает только те ограничения, которые необходимы для закрепления эффектов терапии в реальной жизни, и для того, чтобы ребенок осознал меру своей ответственности в их отношениях.

### **Этапы организации игровой терапии**

**I этап:** установление контактов и свободная игра, знакомство с игровой комнатой.

**II этап:** введение в игровую ситуацию, напоминающую психотравмирующее событие с помощью специально подобранных игрушек. В процессе разыгрывания психотравмирующей ситуации клиент управляет игрой и тем самым перемещается из пассивной роли пострадавшего в активную, деятельную роль (что само по себе обладает лечебным эффектом) [22].

**III этап:** продолжение свободной игры.

***Важно помнить!*** Ведущему игровой терапии следует заранее составить предполагаемый план игры с учетом возраста и особенностей эмоционального состояния ребенка, а также конечной цели игровой терапии [82].

### **Оборудование кабинета игровой терапии**

- 1) художественные материалы — карандаши, пастель, фломастеры, краски;
- 2) бумага разных размеров;
- 3) куклы, игрушечные солдатики и армейское снаряжение;
- 4) кукольные дома с набором мебели и наборами фигурок, изображающих членов семьи (детей разных возрастных групп, папу, маму, бабушку, дедушку), звериную семью, например, медведей или зайцев;
- 5) игрушечные предметы быта (телефоны, посуда, кухонная плита, утюг, холодильник и т. д.);
- 6) настольные игры;
- 7) кубики разных размеров;
- 8) тематические игровые наборы (доктор, парикмахер);
- 9) машинки, кораблики, паровозики и т. д.
- 10) музыкальные инструменты, исключая духовые;
- 11) пустые консервные банки из-под фруктов и овощей;
- 12) картонки из-под яиц;
- 13) губка, полотенце, веревка, лоскутки;
- 14) клей, прозрачный скотч;
- 15) разнообразные природные материалы (глина, песок, камушки, ракушки, палочки, мох, кора и плоды деревьев).

***Важно помнить!*** *Приобретая оборудование для игровой терапии выбирайте качественный, безопасный, сертифицированный продукт.*

### **Правила кабинета игровой терапии**

1. Нельзя брать домой игрушки из игровой комнаты.
2. Нельзя разбрасывать и кидаться игрушками, песком по комнате и в участников занятий.
3. Нельзя рисовать на стенах, дверях, мебели, игрушках.
4. Нельзя ломать игрушки и портить мебель.

5. Нельзя сидеть у психолога на коленях, обнимать психолога на протяжении длительного времени.

***Важно помнить!*** *Когда возникает ситуация, требующая четких ограничений, арт-терапевт их не устанавливает, ребенок лишается возможности открыть нечто важное в самом себе [82].*

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК**

### **Упражнение «Презентация игрушки»**

**Цель:** ознакомить с теоретико-практическими аспектами использования игрушек в различных областях психологической практики арт-терапевта.

**Приобретаемые умения и навыки:** применение приемов игровой терапии в работе педагога-психолога.

**Материал:** игрушки.

**Инструкция:** принести из дома любую игрушку. Представить свою игрушку, рассказать какую роль она могла бы выполнять в кабинете игровой терапии.

#### **Задание:**

1. Прослушать все презентации об игрушках.
2. Выбрать себе игрушку.
3. Распределиться в тройки.
4. Поиграть с выбранными игрушками.
5. Что вы почувствовали во время этого упражнения?
6. Какую игрушку вы бы хотели иметь у себя в кабинете? Обосновать свой выбор.
7. Какие игрушки вы бы точно не купили? Обосновать ответ.
8. С чем остаётесь после работы?



### Упражнение «Паутина» (по К. Фопелю)

**Цель:** знакомство и сближение участников группы, создание атмосферы, наполненной положительными эмоциями, повышение настроения.

**Материал:** клубок шерстяных ниток.

Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. У каждого из вас сейчас есть возможность сообщить нам то, что бы он хотел, чтобы о нем узнали другие в данный момент. У вас есть минута, чтобы подумать, что вы хотите рассказать нам о себе... И так начнем. Ведущий первый представляется и говорит о себе информацию, затем держит свободный конец нити крепко в руке и кидает клубок, сидящему, напротив.

Таким образом, клубок передается дальше и дальше, пока все участники группы не окажутся частью одной, постепенно разрастающейся, паутины.

После этого разговора нужно будет снова распустить паутину. Для этого каждый участник должен возвращать клубок предыдущему, называя его по имени и, пересказывая его рассказ о себе. Так продолжается до тех пор, пока клубок не вернется обратно к ведущему. Возможно, иногда нить будет запутываться при попытке распустить паутину. В таких случаях можно с юмором прокомментировать ситуацию, сказав, что члены группы уже тесно «связаны между собой».

**Задание:**

1. Понравилось ли выполнение упражнения?
2. Что мы узнали благодаря данному заданию?

### Упражнение «Подарки»

**Цель:** сближение участников группы, воспитания дружеских, доброжелательных отношений в группе.

Создается игровая ситуация, в которой каждый участник может выбрать тот подарок, который ему хотелось бы получить. Все остальные участники

движениями изображают этот предмет; они как бы удовлетворяют желания друг друга. Эта ситуация создает настроение праздничности и ожидания сюрприза.

Задача в игре - передать движениями изображаемую игрушку, сделать это красиво и выразительно. Решение такой задачи активизирует воображение, воспитывает инициативу, подготавливает к принятию роли и воображаемой ситуации.

**Инструкция:** «Вы любите, когда вам дарят игрушки? Вот мы сейчас и будем делать друг другу подарки». Первый участник выходит на середину круга и называет подарок, который хотел бы получить, все остальные участники пытаются эту игрушку изобразить. Далее, стоящий внутри круга выбирает себе «подарок», который больше всего привлек внимание и меняется ним местами. И новый участник загадывает себе следующий подарок, и т.д.

**Задание:**

1. Выполнить упражнение в группе.
2. Что вы почувствовали во время этого упражнения?
3. С чем остаётесь после работы?

**Упражнение «Кто пропал?»**

**Цель:** знакомство и сближение участников группы.

**Материал:** стулья по количеству участников, два ведущих.

**Инструкция:** Все участники рассаживаются по кругу. Один из ведущих стоит возле двери, второй ведущий обращается к участникам: «Сейчас вы все закроете глаза, я подойду к одну из вас и дотронуся до плеча, тот кого я коснусь открывает глаза и очень тихо выходит за дверь (ведущий занимает его место). Затем по команде вы открываете все глаза и пытаетесь угадать и описать «кто пропал?»»:

- Как его зовут?
- Во что он был одет и обут?
- Какая прическа?
- Какого цвета глаза?

Если участники группы были знакомы до игры, можно усложнять вопросы, например, хобби, интересы, увлечения, любимые предметы, любимые герои, книги ...

Второй ведущий сравнивает описание участников группы и, если все совпадает возвращает обратно игрока. Все дружно хлопают и радуются возвращению своего друга. Затем все вновь закрывают глаза, пропадает следующий участник и т.д.

**Задание:**

1. Выполнить упражнение в группе.
2. Что вы почувствовали во время этого упражнения?
3. С чем остаётесь после работы?

**Упражнение «Почта»**

(авторы Антони Е. и Бине Е., модифицированная)

**Цель:** изучение эмоциональных отношений ребенка с семьей.

Методика направлена на определение позиции ребенка в семье. Тест позволяет качественно и количественно оценить чувства, которые ребенок испытывает к членам своей семьи и как он воспринимает их отношение к себе. Выявляются также типы психологических защит, используемые ребенком.

Немного изменив инструкцию, можно также посмотреть особенности взаимоотношений ребенка с коллективом сверстников, со значимыми людьми. Также возможно использование в качестве игры в песочнице.

**Материалы:** сумка почтальона, наполненная письмами. В игре используется 20 писем, из них 10 – с сообщениями об отношении ребенка к членам семьи:

1. Этого человека я люблю.
2. Этого человека я не люблю.
3. По этому человеку я скучаю.
4. По этому человеку я не скучаю.
5. С этим человеком я люблю играть, читать.

6. Иногда я боюсь этого человека.
7. Я часто рассказываю этому человеку свои секреты.
8. На этого человека я часто сержусь.
9. Этому человеку мне нравится помогать дома.
10. К этому человеку я никогда не обращаюсь за помощью.

Другие 10 писем содержат сообщение об отношении членов семьи к ребенку (на основе его представлений):

1. Этот человек меня любит.
2. Этот человек меня не любит.
3. Этот человек всегда веселый.
4. Этот человек на меня злится и сердится.
5. Этот человек меня всегда жалеет.
6. Этот человек часто наказывает меня и ругает.
7. Этот человек часто играет со мной.
8. Этот человек никогда не играет со мной.
9. Этот человек самый добрый и хороший.
10. Этот человек всегда все запрещает мне.

**Инструкция:** «Я хочу предложить тебе поиграть в почтальона. Почтальон должен вручить письма адресатам. Сегодня надо доставить письма .... (перечислить членов семьи, или одноклассников, либо других значимых людей).

Пример: выбери игрушки, которые будут изображать твою маму, папу, бабушку и других членов твоей семьи.

В нашей игре пожелал еще участвовать Незнакомец, в его почтовый ящик почтальон тоже может опускать письма, но только в том случае, когда какое-то из писем он не захочет передать никому из своих близких.

Подумай, к кому из адресатов письмо с таким адресом относится больше всего? А теперь подумай кому в ящик положить следующее письмо

**Обработка данных:** учитывается то, как распределились между всеми адресатами письма с положительной и отрицательной направленностью. Особое

значение придается письмам следующего содержания: «Этого человека я люблю», «Этого человека я не люблю», «Этот человек меня любит», «Этот человек не любит меня», так как письма обладают наибольшей степенью информативности об избирательности эмоциональных отношений ребенка.

Если одному и тому же лицу ребенок адресует сообщения с положительной эмоциональной окраской («Этот человек меня любит», «Этого человека я люблю»), а также другие письма положительной направленности, типа: «Этот человек самый добрый, хороший», «...веселый», «...часто со мной играет» и т.п., то можно предполагать взаимную симпатию и близость с этим взрослым, доверие со стороны малыша к этому человеку.

Если в почтовый ящик, относящийся к той или иной фигурке, ребенком не опущено ни одного письма, содержание которого обладает наибольшей эмоциональной насыщенностью, типа: «Этого человека я люблю», «Этот человек меня любит», «Этот человек самый добрый», - такой факт говорит об эмоционально невыраженном отношении к данному лицу (индифферентное).

На безучастность будут указывать и письма, иллюстрирующие бедность контактов с этим адресатом, типа: «К этому человеку я никогда не обращаюсь за помощью»; «Этот человек никогда не играет со мной» и др. О негативном отношении маленького человека ко взрослому, о наличии эмоциональных проблем в отношениях с ним, естественно, будет свидетельствовать то, что ребенок опустит реальным членам семьи (а не эмоционально нейтральной фигуре Незнакомца) письма с отрицательными посланиями, типа: «Этого человека я не люблю», «Этот человек не любит меня», «Этот человек часто наказывает меня и ругает» и т.д.

Адресованность одному и тому же лицу писем, как с положительным, так и с отрицательным отношением ребенка или отношением этого человека к ребенку можно расценивать как противоречивость чувств ребенка к этому члену семьи.

Кто-то из детей может адресовать послания «...я люблю», «...меня любит» эмоционально нейтральной фигуре Незнакомца. Возможно, это свидетельствует об отсутствии у ребенка объекта любви и привязанности из числа близких людей.

**Задание:**

1. Выполнить технику в парах «ребенок-психолог».
2. На что обратили внимание в процессе игры?
3. Что дало вам это упражнение?
4. В чем возникли трудности?
5. С чем остаётся после работы?

**Упражнение «Социально-психологическая игра  
«Лепешка» Гюнтера Хорна»**

**Цель:** научить осознавать и выражать свои чувства, пожелания, а также защищать себя при помощи слов.

**Материал:** игровое поле; кубик; красный, зеленый, желтый и синий пластилин. Если участников более 4-х, можно самостоятельно сделать игровое поле, добавив другие цвета.

**Инструкция:** Перед началом игры каждый участник лепит из пластилина свою фигурку животного, которое служит им потом в качестве фишки. Каждый игрок является одновременно владельцем всех полей того же цвета, что и его фигурка. Игроки по очереди кидают кубик и переставляют свою фигурку-фишку через соответствующее количество полей. Игрок, на цвет поля которого попала фигура другого цвета, должен обвинить попавшее на его поле животное за какой-то придуманный им проступок (например, «ты не моешь за собой посуду!»). После этого обвинения владелец животного должен соответствующим образом извиниться или предложить исправить содеянное. Если владелец поля удовлетворен извинением или возмещением ущерба, то он может отказаться от наказания

попавшей к нему фигуры. Тогда следующий игрок может бросать кубик. Если владелец поля не удовлетворен извинением, он может наказать попавшую к нему фигуру, щелкнув по ней, смяв ее или как угодно изменив ее форму. Он может также одним ударом смять ее в «лепешку».

На полях своего цвета фигура находится у себя дома, где может залечить раны, изменить себя, отдохнуть и «развить себя».

*Цель игры* — стать человеком и попасть на «Небо людей». Но сам игрок не может просто превратить себя в человека. Когда кто-то захочет стать человеком, он должен выбрать кого-то из игроков и попросить его перелепить фигурку своего животного. Это можно сделать, когда целая и неповрежденная фигурка животного находится на поле своего цвета. Необходимо также убедить другого игрока, обосновав ему почему животное хочет стать человеком. Если фигурка животного попадает на поле своего цвета поврежденной, то владелец животного должен сам исправить ее, долепив до целого животного. И только когда очередь в следующий раз вновь дойдет до того, что можно будет бросать кубик, можно будет попросить какого-то другого игрока превратить животное в человека.

Если приведенное обоснование кажется игроку, к которому обратились с просьбой превратить животное в человека, достаточно убедительным, то он лепит из фигурки животного человека. С этого момента владелец фигурки-человека должен вести себя в игре «по-человечески». Это значит, что он в принципе не должен бить, давить или разрушать другие фигуры, которые попали на одно из его полей и не принесли достаточных извинений за причиненный ущерб.

Последнее поле в игре — зеркальное. Наказанные и поврежденные фигурки должны точно попасть на это поле. Владелец поврежденной фигурки животного исправляет ее и переставляет ее затем на «небо животных». Владелец поврежденной фигурки человека может «подлечить» себя на зеркальном поле. На «небо людей» неповрежденная фигурка человека переходит уже при следующем ходе, если на кубике выпадает число «1». Выигрывает тот, кто первым попадет на «небо людей». Целым фигуркам-человечкам не нужно останавливаться

ждать на зеркальном поле, при точном выпадении числа на кубике они могут сразу перейти на «небо людей».

**Задание:**

1. Выполнить технику в группах по четыре человека.
2. Выяснить до начала игры, чем человек отличается от животного.
3. Проговорить подробно инструкцию.
4. По завершению уточнить у участников, что было самым ярким в игре?
5. Что дало вам это упражнение?
6. С чем остаётся после работы?

## **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Задание:** Подобрать выражения для выстраивания границ взаимодействия в следующих ситуациях в кабинете игровой терапии, если ребенок:

- 1) Захотел забрать домой игрушку из игровой комнаты, устроил истерику.
- 2) Разбрасывает и кидаться игрушками, песком по комнате и в участников занятий.
- 3) Захотел порисовать на стенах, дверях, мебели, игрушках.
- 4) Пробует сломать игрушки и испортить мебель.
- 5) Хочет посидеть у вас на коленях.
- 6) Молчит.
- 7) Отказывается уходить из игровой комнаты.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**

1. Какова цель и задачи игровой терапии?
2. В чем заключается механизм психокоррекционного воздействия в игровой терапии?
3. Какова структура терапевтического процесса?
4. Оснащение кабинета игровой терапии.
5. Перечислите и охарактеризуйте основные этапы игровой терапии.



**Темы докладов:**

- 1) История и развитие игровой терапии.
- 2) Использование игры в современной групповой и индивидуальной терапии.
- 3) Игровая терапия в условиях школы и детского сада.
- 4) Игровая терапия с детьми, имеющими проблемы в развитии.
- 5) Ролевые и сюжетные игры.
- 6) Работа с внутренним ребенком.
- 7) Игры для отработки агрессии.
- 8) Отработка в играх товарно-денежных отношений.
- 9) Игры для отработки лидерских качеств и элементов коммуникаций.
- 10) Базовые принципы директивной и не директивной игровой терапии.
- 11) Особенности обучения родителей технологиям не директивной игровой терапии.

---

## Глава 5. СКАЗКОТЕРАПИЯ

*«Нет сказок лучше тех, которые создает сама жизнь».*  
Ганс Христиан Андерсен

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК

**Сказкотерапия** — метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром[27].

**Цель** сказкотерапии - активизация творческого, созидającego начала, раскрытие глубин собственного внутреннего мира, развитие самосознания.

#### Задачи сказкотерапии

1. Создание условий для развития творческого воображения, оригинальности мышления.
2. Стимулирование творческого самовыражения.
3. Формирование позитивного отношения к своему «Я».
4. Снижение уровня тревожности и агрессивности у детей.
5. Развитие умения преодолевать трудности и страхи.
6. Выявление и поддержка творческих способностей.
7. Формирование навыков конструктивного выражения эмоций.
8. Развитие способностей к эмоциональной регуляции и естественной коммуникации.

***Важно помнить!*** Воздействуя на бессознательном уровне, сказки включают адекватные механизмы защиты «я», в частности, адаптационные механизмы, помогающие преодолеть кризис.

#### Преимущества сказкотерапии

Привлекательность сказок для психокоррекции и развития личности заключается в следующем:

- 1) отсутствие в сказках дидактики, нравоучений;

- 2) отсутствие четких персонификаций;
- 3) образность и метафоричность языка;
- 4) психологическая защищенность;
- 5) наличие тайны и волшебства.

### **Функции сказкотерапии**

- 1) психодиагностика (проективная диагностика, описывающая целостную картину личности, ее проблемные и ресурсные элементы);
- 2) психокоррекция (развитие креативности личности как «расширение спектра альтернативных решений»);
- 3) психотерапия (исцеление с помощью сказки) [40].

### **Функции сказок.**

Выделяют несколько основных функциональных особенностей сказок.

1. Тексты сказок вызывают интенсивный эмоциональный резонанс как у детей, так и у взрослых. Образы сказок обращаются одновременно к двум психическим уровням: к уровню сознания и подсознания, что создает особые возможности при коммуникации.

2. Концепция сказкотерапии основана на идее ценности метафоры как носителя информации:

- 1) о жизненно важных явлениях;
- 2) о жизненных ценностях;
- 3) о внутреннем мире автора (в случае авторской сказки)

3. В сказке в символической форме содержится информация о том:

- 1) как устроен этот мир, кто его создал;
- 2) что происходит с человеком в разные периоды его жизни;
- 3) какие этапы в процессе самореализации проходит мужчина;
- 4) какие этапы в процессе самореализации проходит женщина;
- 5) какие «ловушки», искушения, трудности, препятствия можно встретить в жизни и как с ними справляться;

- 6) как приобретать и ценить дружбу и любовь;
- 7) какими ценностями руководствоваться в жизни;
- 8) как строить отношения с родителями и детьми;
- 9) как бороться и прощать.

4. Сказки являются основой для формирования «нравственного иммунитета» и поддержания «иммунной памяти». «Нравственный иммунитет» — способность человека к противостоянию негативным воздействиям духовного, ментального и эмоционального характера, исходящим из социума.

5. Сказки возвращают и ребенка, и взрослого в состояние целостного восприятия мира. Дают возможность мечтать, активизируют творческий потенциал, передают знания о мире, о человеческих взаимоотношениях.

***Важно помнить!*** *Читая или слушая сказки, человек в своем бессознательном накапливает символический «банк жизненных ситуаций».*

### Виды сказкотерапии

1. Анализ и интерпретация сказок.
2. Использование архетипа сказки.
3. Сочинение сказок (библиотерапия).
4. Медитативные сказки.
5. Драматерапия сказки (известной сказки, сочиненной клиентом, в группе – по случайно выбранным ролям и др. варианты).
6. Рисование сказки.
7. Сказочное путешествие (пространство, где «все возможно»).
8. Куклы (марионетки, пальчиковые, веревочные, куклы-обереги и пр.).
9. Сказочный карнавал (каким сказочным персонажем я стал бы на карнавале).
10. Любимая сказка детства.

### Виды сказок

(классификация Т.Д. Зинкевич - Евстигнеевой):

- 1) художественные;
- 2) дидактические;
- 3) медитативные;
- 4) психотерапевтические;
- 5) психокоррекционные.

### **Психологический анализ сказок.**

*Принципы психологического анализа сказок.*

При проведении психологического анализа сказок психологу следует придерживаться трех основных принципов.

1. Принцип безусловного принятия внутреннего мира клиента. Данный принцип позволяет воспринимать мир, представленный в сказке, целостно, безоценочно.

2. Принцип объективности. Рекомендуется рассмотреть сказку с разных точек зрения, исследовать разные ее «слои» и «границы».

3. Принцип результативности. Психологический анализ авторской сказки всегда обусловлен конкретной целью — формированием перспективных задач психологической работы с клиентом [36].

4. Принцип жизненной силы (поиск резерва и ресурса).

*Схема психологического анализа сказок*

Ключевые характеристики сказки таковы:

- 1) энергоинформационное поле сказки;
- 2) основная тема сказки;
- 3) сюжет сказки;
- 4) линия главного героя;
- 5) символическое поле.

### *Основные этапы психологического анализа сказок*

Аналитическую работу со сказками можно разделить на семь основных этапов:

1. Определить энергоинформационное поле сказки. Необходимо прислушаться к собственным ощущениям и впечатлениям после прочтения сказки: зафиксировать и записать их.

2. Определить основную тему сказки. Необходимо задать себе вопрос: о чем эта сказка, чему она учит? Ответ рассмотреть с точки зрения четырех уровней: ценностного, ментального, эмоционального, витального.

3. Проанализировать сюжет сказки. Необходимо определить степень оригинальности сюжета и его жанр, разобрать последовательность событий.

4. Проанализировать линию главного героя. Линия главного героя рассматривается с четырех сторон: образ себя, образ цели, мотивы поступков героя, отношение с окружающим миром.

5. Проанализировать символическое поле сказки. Необходимо выделить наиболее яркие образы и определить их символическое значение на личном и глубинном уровне.

6. Составить заключение о конфликтном и ресурсном содержании сказки. Проанализировать ключевые характеристики с позиции отражения конфликтного и ресурсного содержания. Понять соотношение конфликтного и ресурсного аспектов. Определить степень сформированное «нравственного иммунитета».

7. Определить перспективные задачи психологической работы с автором, выявить его «основную проблему» и найти ресурсы для работы с ней. Выявить перспективы и индивидуальные средства формирования «нравственного иммунитета».

### *Сюжет сказки*

1. **Оригинальность сюжета** — это новизна, необычность сюжета, его непохожесть на популярные фабулы. Оригинальные сюжеты придумывают авторы с хорошо развитым воображением, склонные к индивидуализму,

стремящиеся к новым ощущениям и переживаниям. Традиционные сюжеты свидетельствуют о вовлеченности автора во взаимодействие с пластами коллективного бессознательного.

**2. Жанровые формы** сказок могут быть разными, иногда совершенно нестандартными:

1) авантюрно-приключенческими — в основу сюжета положены откровенные авантюры или приключения;

2) мистическими — основу сюжета составляют мистические события;

3) сентиментально-драматическими — основу сюжета составляет рассказ о трогательных взаимоотношениях, имеющих драматические последствия;

4) любовно-романтическими — основу сюжета составляет история любви;

5) реально-драматическими — в основе сюжета реальные взаимоотношения, драматически окрашенные;

6) интрапсихическими — в основе сюжета внутренние переживания автора, выражение его процесса рефлексии;

7) морально-нравственными — в основе сюжета описание добродетели или порока с непременным наказанием последнего;

8) философскими — в основе сюжета драматизация философской идеи, жизненного принципа или явления;

9) историями жизни;

10) смешанными.

Жанр сказки указывает на актуальный для автора характер переживаний и область его интересов.

**3. Последовательность сказочных событий.** Работая со сказкой, важно проанализировать последовательность событий в ней.

### Алгоритм создания психокоррекционной сказки

1. В первую очередь, мы подбираем героя, близкого ребенку по полу, возрасту, характеру.
2. Потом описываем жизнь героя в сказочной стране так, чтобы ребенок нашел сходство со своей жизнью.
3. Далее, помещаем героя в проблемную ситуацию, похожую на реальную ситуацию ребенка, и приписываем герою все переживания ребенка.
4. Герой начинает искать выход из создавшегося положения. Задача, через сказочные события показать герою ситуацию с другой стороны, предложить альтернативные модели поведения, найти позитивный смысл в происходящем.
5. Герой понимает свою неправоту и становится на путь изменений [26].

***Важно помнить!*** *Что применение психокоррекционных сказок ограничено по возрасту (примерно до 11—13 лет) и проблематике (неадекватное, неэффективное поведение).*

### Основные вопросы в работе со сказкой.

1. Как вы думаете, о чем (про что, про кого) эта сказка?
2. Кто из героев вам больше всего понравился (не понравился)?
3. Как вы думаете, почему тот или иной герой совершал те или иные поступки?
4. Придумайте, что было бы, если бы главный герой не совершил тот или иной поступок?
5. Как вы думаете, если бы в сказке были одни хорошие герои (или одни плохие герои), что это была бы за сказка?
6. Зачем в сказке есть плохие и хорошие герои?



## ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК

### Упражнение «Психокоррекционные сказки».

**Цель:** «замещение» неэффективного стиля поведения на более продуктивный.

**Инструкция:** составьте психокоррекционную сказку по одной из проблем:

- 1) Коррекция страхов.
- 2) Коррекция агрессии и агрессивного поведения.
- 3) Проблема появления «второго ребенка».
- 4) Коррекция лжи.
- 5) Коррекция самооценки.
- 6) Коррекция проявлений жадности.
- 7) Коррекция гиперактивности.

#### **Вопросы:**

- 1) Как вы думаете, о чем (про что, про кого) эта сказка?
- 2) Как вы думаете, почему главный герой совершал те или иные поступки?
- 3) Придумайте, что было бы, если бы главный герой не совершил, тот или иной поступок?
- 4) Какие изменения произошли в поведении главного героя?

#### **Задание:**

1. Выбрать проблему и возраст целевой аудитории для кого будет написана сказка.
2. Написать сказку в соответствии с алгоритмом создания психокоррекционной сказки.
3. Обсудить в группе вопросы к сказке.
4. С чем остаётся после работы?

### Упражнение «Моя любимая сказка»

**Цель:** понять суть жизненного сценария, природу страхов и проблем в жизни.

**Инструкция:** Именно в сказочных сюжетах передаются важнейшие знания о психике (душе), ее формировании и развитии и на основе анализа сказок можно раскрыть психологические закономерности внутренней жизни.

Наши любимые сказки словно программируют нас на определенный жизненный сценарий. И в дальнейшем мы бессознательно реализуем его в нашей жизни.

Предлагаю Вам вспомнить любимую сказку, чтобы понять суть вашего жизненного сценария и природу ваших страхов и проблем в жизни.

Вспомните, какая сказка или сказочный герой были у вас любимыми в детстве.

### **Вопросы (письменно)**

- 1) Как вы думаете, какая ведущая потребность у главного героя или у вашего любимого героя этой сказки?
- 2) Что показалось вам странным или важным в поведении главного (любимого) героя этой сказки?
- 3) На какие моменты вы обратили внимание во взаимоотношениях между героями этой сказки?
- 4) Не раздумывайте слишком долго, запишите то, что пришло на ум первым.

*Подумайте:*

1. Как потребность главного (любимого) героя соотносится с Вашей жизнью?
2. Удовлетворяется ли эта потребность у Вас?
3. Как это про Вас и Вашу жизнь?

**Задание:** проанализировать свою любимую сказку из детства по следующей схеме:

- 1) Какие были искажения в сюжете сказки.
- 2) Какие переживания вызывает герой.
- 3) Урок сказки («Теперь я знаю, что...»).
- 4) Проблемная зона героя («Что герой учится делать в сказке»).
- 5) Ресурсная зона героя («Что герой умеет, в чем его сила и достоинства»).

- 6) Как герой относится к миру.
- 7) Что получает герой в награду.
- 8) С чем остаётся после работы?

### Упражнение «Сказка для девочек»

**Цель:** на языке метафоры объяснить и раскрыть актуальную тему.

**Материал:** притча, листы А4, цветные карандаши.

**Инструкция:** Прослушайте притчу о волшебном дереве.

**Притча:** Однажды в одной далекой-далекой стране жило волшебное дерево с длинными ветвями. Впрочем, оно было еще не совсем взрослое, а только подросток-деревцо. Была у него мечта — вырасти в большое сильное дерево с крепкими корнями и тенистой кроной, чтобы люди могли отдыхать под ним.

С каждым годом дерево становилось все красивее, все стройнее. Разные насекомые, такие как пчелы и мухи, прилетали к его цветам. Но они только жужжали рядом в восхищении. Так оно цвело каждую весну, но цветы опадали, так и не превратившись в плоды. Иногда дерево думало, что оно какое-то не такое, раз пчелы и мухи не садятся на его цветы. Даже бывало плакало.

В один прекрасный день деревцо спросило у ветра: могучий Ветер, что со мной не так? Почему пчелы и мухи не садятся на мои цветы, ведь они так прекрасны? Ветер ответил: еще не время. Ты слишком молода.

Потом дерево спросило у земли: земля-матушка, что со мной не так? Земля ответила: молода еще. Я тебя еще не всему научила. Подожди немного.

Обратилось деревцо к соседним деревьям— одно было уже совсем взрослое, другое еще только кустик— братья, неужели я некрасивая, что мухи и пчела не обращают внимания? Братья ответили, что ты прекрасна, но еще твои цветы пустые, нет в них сладкого нектара. Жди! Всему свое время.

Дерево росло и росло. Ее питала матушка-земля, могучий ветер обучал ее, а братья просто наблюдали как наше дерево с длинными ветвями становилось взрослой.

Через некоторое время мухи и пчелы робко стали прилетать на аромат ее цветов, но к тому времени дерево уже выросло и знало, что не всякое насекомое можно к себе подпускать. Она сама выбирала самых достойных.

Однажды, наше дерево —уже совсем взрослое— увидела прекрасного шмеля. Он тоже ее сразу заметил. Они полюбили друг друга. Он заботился о ее прекрасных цветах. А она расцветала для него каждую весну. И на ее ветвях теперь стали появляться вкусные плоды, которые радовали своим сладким вкусом лесных животных.

**Вопросы:**

- 1) Какие чувства испытывало дерево?
- 2) Знакомо ли это тебе?
- 3) Почему ей так отвечали?
- 4) Что самое важное вы услышали или узнали для себя?
- 5) Нарисуйте рисунок по мотивам притчи

**Задание:**

1. Прослушать притчу.
2. Ответить на вопросы.
3. Выполнить рисунок.
4. С чем остаётесь после работы?

**ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Задание:** напишите продолжение фраз.

В некотором царстве, в некотором государстве	
Жили-были	
Давным-давно	
И вот однажды	
Как-то раз	
Из-за этого	
И тогда	
Стали они жить-поживать	
Вот вам сказка	

## **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**

1. История создания сказкотерапии.
2. Каковы цели и задачи сказкотерапии?
3. Основные направления современной сказкотерапии.
4. Какие существуют основные приемы работы со сказкой?
5. В чем заключается психологический анализ сказок?

### ***Темы докладов:***

- 1) Сказки и притчи: основные различия и особенности применения в сказкотерапии.
- 2) Технологии психодрамы в сказкотерапии.
- 3) Сказки для девочек. Сказки для мальчиков.
- 4) Сказкотерапия в диагностике, консультировании и психотерапии.
- 5) Сказкотерапия в групповой и индивидуальной работе с детьми, подростками и взрослыми.
- 6) Сказкотерапия с «особым» ребенком.
- 7) Медитативные, психотерапевтические и психокоррекционные сказки.
- 8) Примеры психологической работы с авторскими и народными сказками.

---

## ИТОГОВАЯ ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО АРТ-ТЕРАПИИ

**Цель:** закрепить и обобщить теоретический и практический материал по курсу «Практикум по арт-терапии».

**Практическое задание:** разработать программу с использованием методов арт-терапии для решения ниже перечисленных проблем, с которыми сталкивается психологи и педагог-психолог в своей практической деятельности (выбрать одну тему):

1. Тревожность детей младшего школьного возраста.
2. Адаптация первоклассников.
3. Формирование самооценки детей младшего школьного возраста.
4. Развитие межличностные коммуникации детей младшего школьного возраста.
5. Профилактика конфликтов в школьной среде.
6. Формирование нравственных ценностей у старшеклассников.
7. Коррекция страхов детей младшего школьного возраста.
8. Формирование мотивации детей младшего школьного возраста.
9. Коррекция агрессивного поведения детей младшего школьного возраста.
10. Развитие лидерских качеств детей подросткового возраста.
11. Коррекция эмоциональных нарушений первоклассников.

### **План построения программы:**

1. Актуальность и практическая значимость программы.
2. Цели и задачи программы.
3. Основное содержание работы.
4. Тематический план занятий (не менее 8-10).
5. Структура и ход занятий (описать организацию занятий, материалы и оборудование):
  - ритуал приветствия,
  - разминочные упражнения,
  - реализация арт-техники
  - рефлексия занятия,
  - ритуал прощания.
6. Приложение. В приложении описать использованные в программе арт-терапевтические направления (определение, кратко история, цели и задачи, показания, противопоказания, механизм терапевтического воздействия).
7. Список литературы.

**Образец титульного листа**

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«АДЫГЕЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

*Кафедра педагогической психологии*

**ИТОГОВАЯ ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА  
ПО АРТ-ТЕРАПИИ**

**Тема:** \_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_  
*подпись                      дата                      должность, Ф.И.О.*

Выполнил обучающийся \_\_\_\_\_  
*номер                      педагогики и психологии                      группы факультет                      Ф.И.О.*

**Майкоп 20** \_\_\_\_



---

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев, П. В. Введение в практическую психологию образования: учебное пособие / П. В. Андреев, Е. М. Кравцова, Е. В. Пятницкая. – Балашов, 2013 – 277 с.
2. Асламазова, Л. А. Практикум к курсу «Технологии психокоррекционной помощи детям с ОВЗ»: учебное пособие / Л. А. Асламазова, А. К. Берсирова. – Майкоп: АГУ, 2018. – 88 с.
3. Багдасарьян, И. С. Особенности агрессивного поведения умственно отсталых младших школьников / И.С. Багдасарьян // Диагностика, коррекция, оздоровление в системе специального образования. – Красноярск, 2002. – С. 188-194.
4. Баева, И. А. Тренинги психологической безопасности в школе / И. А. Баева. – Санкт-Петербург : Речь, 2002. – 251 с.
5. Баер, У. Творческая терапия – терапия творчеством: теория и практика психотерапии, использующей разнообразные формы творческой активности / У. Баер. – Москва : Класс, 2013. – 552 с.
6. Базыма, Б. А. Психология цвета: теория и практика / Б. А. Базыма. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 208 с.
7. Басаргина, Д. В. Игры в тренинге. Любимые рецепты успешного тренера / Д. В. Басаргина, Т. В. Семенова. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 174 с.
8. Бердникова, Ю. Мир ребенка. Развитие психики, страхи, социальная адаптация, интерпретация детского рисунка / Ю. Бердникова. – Санкт-Петербург, 2007. – 150 с.
9. Бетенски, Мала. Что ты видишь? : новые методы арт-терапии / Мала Бетенски ; [перевод с английского М. Злотник]. – Москва : ЭКСМО-Пресс, 2002. – 250, [2] с., [4] л. цв. ил. : ил.; 22 см. – (Ступени психотерапии).

10. Вачков, И. В. Введение в профессию «психолог» / И. В. Вачков, И. Б. Гриншпун, Н. С. Пряжников. – Москва ; Воронеж, 2002. – 464 с.
11. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Г. В. Бурменская, Е. И. Захарова, О. А. Карабанова [и др.]. – Москва : Академия, 2002. – 416 с.
12. Гаврилушкина, О. П. Проблемы социальной и коммуникативной компетентности дошкольников и младших школьников с трудностями в общении / О. П. Гаврилушкина, А. А. Малова, М. В. Панкратова // Современная зарубежная психология. – 2012. – Т. 1, № 2. – С. 5-16.
13. Герхард, С. Как любовь формирует мозг / С. Герхард. – Москва : Этерна, 2013. – 320 с.
14. Гребенщикова, Л. Г. Основы куклотерапии. Галерея кукол / Л. Г. Гребенщикова. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 78 с.
15. Дарвиш, О. Б. Возрастная психология : учебное пособие для студентов вузов / О. Б. Дарвиш ; под редакцией В. Е. Клочко. – Москва : Владос-Пресс, 2004. – 264 с.
16. Дерябина, В. В. Технологии социально-психотерапевтического сопровождения детей, переживших насилие / В. В. Дерябина // Социальная педагогика. – 2014. – № 2. – С. 50-61.
17. Детская практическая психология : учебник / под редакцией Т. Д. Марцинковской. – Москва : Гардарики, 2007. – 253 с.
18. Детский практический психолог: программы и методические материалы : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / под редакцией О. А. Шаграевой, С. А. Козловой. – Москва : Академия, 2001. – 256 с.

19. Дубровина, И. В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми : учебное пособие / И. В. Дубровина, А. Д. Андреева, Е. Е. Данилова ; под редакцией И. В. Дубровиной. – Москва : Академия, 1998. – 160 с.
20. Дуда, И. В. Формирование дружеских отношений среди младших школьников средствами изотерапии в условиях инклюзивного образования / И. В. Дуда, Н. А. Петрик // Молодой ученый. – 2018. – № 22 (208). – С. 312-315.
21. Евтихов, О. В. Практика психологического тренинга / О. В. Евтихов. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 256 с.
22. Еременко, А. В. Социально-культурная деятельность как средство профилактики эмоциональных нарушений подростков : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук : 13.00.05 / Еременко Артем Валерьевич. – Тамбов, 2006. – 25 с.
23. Ерохина, М. С. Игровые технологии в работе с детьми групп риска : методическое пособие / М. С. Ерохина, Е. И. Серeda. – Псков : ГИМЕНЕЙ, 2006. – 142 с.
24. Завьялова, Н. Ю. Особенности воли младших школьников / Н. Ю. Завьялова // Образование и воспитание. – 2017. – № 1.1. – С. 19-21.
25. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Путешествие в страну сказок : практическое пособие / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – Москва, 2004. – 112 с.
26. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Основы сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 170 с.
27. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Практикум по песочной терапии. Чудеса на песке / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко. – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – 89 с.
28. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Практикум по сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – Санкт-Петербург : Речь, 2000 – 310 с.

29. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Проективная диагностика в сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Е. А. Тихонова. – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – 208 с.
30. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2013. – 783 с.
31. Карелина, И. О. Эмоциональные нарушения в дошкольном возрасте и их коррекция / И. О. Карелина // Ярославский педагогический вестник. – 2004. – № 1-2 (38-39). – С. 104-109.
32. Карпова, Г. З. Мир чувств и эмоций дошкольника / Г. З. Карпова // Воспитатель дошкольного образовательного учреждения. – 2011. – № 8. – С. 119-121.
33. Киселева, М. В. Арт-терапия в психологическом консультировании: учебное пособие. / М. В. Киселева, В. А. Кулганов. – Санкт-Петербург : Речь, 2014. – 64 с.
34. Киселева, М. В. Арт-терапия в работе с детьми : руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. – Санкт-Петербург : Речь, 2014. – 160 с.
35. Киселева, М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе / М. В. Киселева. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 336 с.
36. Киселева, М. В. Арт-терапия в работе с детьми : руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 160 с, илл.
37. Козлов, В. В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В. В. Козлов, А. Е. Гиршон, Н. И. Веремеенко. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 286 с.
38. Кокоренко, В. Л. Арт-технологии в подготовке специалистов помогающих профессий / В. Л. Кокоренко. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 101 с.

39. Колакоглу, К. Проективный сказочный тест : руководство к применению / К. Колакоглу ; перевод и адаптация Е. А. Савиной. – Москва : Когито-Центр, 2003. – 214 с.
40. Колошина, Т. Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге / Т. Ю. Колошина, А. А. Трусъ. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 189 с.
41. Копытин, А. И. Современная клиническая арт-терапия / А. И. Копытин. – Москва : Когито-центр, 2015. – 528 с.
42. Копытин, А. И. Арт-терапия детей и подростков / А. И. Копытин, Е. Е. Свистовская. – Москва : Когито-Центр, 2010. – 200 с.
43. Копытин, А. И. Арт-терапия : хрестоматия / А. И. Копытин. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 320 с.
44. Копытин, А. И. Практическая арт-терапия: лечение, реабилитация, тренинг / А. И. Копытин. – Москва : Когито-Центр, 2008. – 288 с.
45. Копытин, А. И. Теория и практика арт-терапии / А. И. Копытин. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 368 с.
46. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 940 с.
47. Куракина, С. В. Коррекция социальной дезадаптированности младших школьников с помощью средств АРТ-терапии : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук : 19.00.07 / Куракина Светлана Викторовна. – Ярославль, 2007. – 21 с.
48. Кучма, В. Р. Современное дошкольное образование: гигиенические проблемы и пути решения / В. Р. Кучма. – Москва : Научный Центр здоровья детей РАМН, 2011. – 356 с.
49. Лютова-Робертс, Е. Игры-приветствия для хорошего настроения / Е. Лютова-Робертс, Г. Моница. – Санкт-Петербург : Речь, 2011. – 25 с.
50. Люшер, М. Цвет вашего характера / М. Люшер. – Москва : Вече : Рипол Классик, 1997. – 240 с.

51. Марасанов, Г. И. Социально-психологический тренинг. Методы моделирования и анализа ситуаций в социально-психологическом тренинге / Г. И. Марасанов. – Москва : Совершенство, 1998. – 208 с.
52. Марчук, Н. Ю. Методические материалы по вопросам формирования навыков безопасного поведения у детей и подростков / Н. Ю. Марчук, И. В. Пестова, Т. Р. Дильмиева. – Екатеринбург : Ладос, 2014. – 52 с.
53. Матюхина, М. В. Возрастная и педагогическая психология : учебное пособие для студентов педагогических институтов / М. В. Матюхина, Т. С. Михальчик, Н. Ф. Прокина ; под редакцией М. В. Гамезо. – Москва : Просвещение, 1984. – 256 с.
54. Минияров, В. М. Психология семейного воспитания (диагностико-коррекционный аспект) / В. М. Минияров. – Москва : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2000. – 256 с.
55. Мохова, Е. Е. Возрастная динамика представлений о друге и дружбе в младшем школьном возрасте : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук : 19.00.13 / Мохова Екатерина Евгеньевна. – Москва, 2004. – 235 с.
56. Немчин, Т. А. Изучение состояний тревоги у больных неврозами при помощи опросника / Т. А. Немчин // Вопросы современной психоневрологии. – Л.: [б. и.], 1966. – С. 235-246.
57. Ничикова, Е. В. Интеграция методов мандалотерапии и метафорических ассоциативных карт в практике арт-терапии на примере создания и апробации комплекта метафорических ассоциативных карт «Полёт в красивое настроение» / Е. В. Ничикова, Е. В. Тупика // Современные психологические и педагогические технологии. – 2019. – № 1. – С. 1-7.
58. Орлова, Е. А. Патопсихология: базовый курс / Е. А. Орлова, Р. В. Козьяков, Н. С. Козьякова. – Москва : Юрайт, 2012. – 240 с.

59. Осипова, А. А. Общая психокоррекция : учебное пособие / А. А. Осипова. – Москва : Сфера, 2000. – 512 с.
60. Петрова, Е. А. Психология : учебник / Е. А. Петрова, А. В. Голенков, С. В. Шмелева ; под редакцией Е. А. Петровой. – Москва : Омега-Л, 2013. – 352 с.
61. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка / под редакцией А. К. Колеченко. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 296 с.
62. Рубцов, В. В. Социальное взаимодействие и обучение: культурно-исторический контекст / В. В. Рубцов // Культурно-историческая психология. – 2005. – № 1. – С. 14-35.
63. Рыбакова, М. С. Оптимизация работы психолога с подростками, вступившими в конфликт с законом : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук : 19.00.03 / Рыбакова Марина Серафимовна. – Москва, 2013. – 280 с.
64. Сакович, Н. А. Технологии игры в песок. Игры на мосту / Н. А. Сакович. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 176 с.
65. Саломатова, О. В. Современные зарубежные подходы к оценке игровой деятельности дошкольников: обзор избранных методик / О. В. Саломатова // Современная зарубежная психология. – 2022. – Т. 11, № 4. – С. 51-60.
66. Сапогова, Е. Е. Психология развития человека : учебное пособие / Е. Е. Сапогова. – Москва : Аспект пресс, 2005. – 460 с.
67. Сборник психологических тестов : пособие : Ч. III / составитель Е. Е. Миронова. – Минск : Женский институт ЭНВИЛА, 2006. – 120 с.
68. Семенова, З. Ф. Психологические рисуночные тесты. Методика «Дом – Дерево – Человек» / З. Ф. Семенова, С. В. Семенова. – Москва : АСТ ; Санкт-Петербург : Сова, 2007. – 190 с.
69. Сидоров, П. И. Введение в клиническую психологию : учебник для студентов медицинских вузов: в 2 томах Т. I / П. И. Сидоров, А. В. Парняков. – М. : Академический Проект ; Екатеринбург : Деловая книга, 2000. – 416 с.

70. Сосновикина, Н. Ю. Использование арт-терапии в начальной школе / Н. Ю. Сосновикина // Эксперимент и инновации в школе. – 2012. – № 1. – С. 41-45.
71. Спиваковская, А. С. Психотерапия: игра, семья, детство : в 2 томах Т. 1 / А. С. Спиваковская. – Москва : Апрель-Пресс : ЭКСМО-Пресс, 2000. – 304 с.
72. Сусанина, И. В. Введение в арт-терапию / И. В. Сусанина. – Москва : Когито-Центр, 2007. – 92 с.
73. Тарарина, Е. Практикум по арт-терапии в работе с детьми / Е. Тарарина. – Киев : ІРЮ, 2018. – 256 с.
74. Тарарина, Е. В. Шкатулка мастера : практикум по арт-терапии / Е. Тарарина. – Москва : Вариант, 2017. – 200, [1] с. : ил.; 22 см.
75. Ткач, Р. М. Сказкотерапия детских проблем / Р. М. Ткач. – Санкт-Петербург ; Речь ; Москва : Сфера, 2008. – 118 с.
76. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации / под редакцией А. Ф. Шадуры. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 176 с.
77. Фельдштейн, Д. И. Современное детство: проблемы и пути их решения / Д. И. Фельдштейн // Вестник практической психологии образования. – 2009. – № 2 (19). – С. 28-32.
78. Ферс, Г. М. Тайный мир рисунка / Г. М. Ферс. – Санкт-Петербург : Деметра, 2003. – 176 с.
79. Филиппова, Т. А. Физическое развитие и состояние здоровья детей на рубеже дошкольного и младшего школьного возраста / Т. А. Филиппова, А. С. Верба // Новые исследования. – 2013. – № 4 (37). – С. 145-158.
80. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? : психологические игры и упражнения : Ч. 1-4 / К. Фопель. – Москва : Генезис, 2010. – 544 с.



81. Фопель, К. Психологические группы: рабочие материалы для ведущего : практическое пособие / К. Фопель. – Москва : Генезис, 1999. – 256 с.
82. Фролова, А. В. Практикум по психотерапевтическим методам работы практического психолога с детьми и подростками : практикум / под редакцией А. В. Фроловой. – Казань : Бриг, 2015. – 104 с.
83. Фурманов, И. А. Психология детей с нарушениями поведения / И. А. Фурманов. – Москва : Владос-Пресс : КДУ, 2013. – 352 с.
84. Шевченко, М. А. Психологические цветовые и рисуночные тесты для взрослых и детей / М. А. Шевченко. – Москва : АСТ, Кладезь, сор. 2015. – 128 с.
85. Шипицына, Л. М. Азбука общения (основы коммуникации) : программа развития личности ребенка, навыков его общения со взрослыми и сверстниками / Л. М. Шипицына, О. В. Заширинская, А. П. Воронова. – Санкт-Петербург : ЛОИУУ, 1996. – 304 с.
86. Штейнхард, Л. Юнгианская песочная терапия / Л. Штейнхард. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 320 с.
87. Экслайн, В. Игровая терапия / В. Экслайн : перевод с английского. – Москва : Институт психотерапии, 2007. – 416 с.
88. Эмоции и отношения человека на ранних этапах развития / под редакцией Р. Ж. Мухамедрахимова. – Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургский государственный университет, 2008. – 312 с.
89. Kalf, D. Sandplay. A Psychotherapeutic Approach to the Psyche. Santa Monica : SigoPress, 1980.
90. Kaljf, D. M. Introduction to Sandplay Therapy / D. M. Kaljf //Journal of Sandplay Therapy. – 1991. N 1, Vol. 1.

---

## РЕКОМЕНДУЕМЫЕ К ИЗУЧЕНИЮ РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Ваш психолог. Работа в школе. – URL: <http://www.vashpsixolog.ru>
2. Игры психологические // МетодВики «Летний лагерь». – URL: [https://summercamp.ru/Игры\\_психологические](https://summercamp.ru/Игры_психологические)
3. Образцова, Т. Психологические игры для детей / Т. Образцова. – URL: <http://www.psychologos.ru/articles/view/psihologicheskie-igry-dlya-detey-tatyana-obrazcova>
4. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / под редакцией М. Р. Битяновой. – URL: <https://profilib.net/chtenie/134392/kollektiv-avtorov-praktikum-po-psikhologicheskim-igram-s-detmi-i-podrostkami.php>
5. Проект «ИНФОУРОК»: ведущий образовательный портал России. – URL: <https://infourok.ru>
6. Проект «MaryPop»: развитие и воспитание ребенка. – URL: <http://marypop.ru>
7. Проект «Эмоции и чувства нашей жизни: EmotionLabs». – URL: <http://www.emotionlabs.ru/>
8. Психологические игры // В помощь психологу. Диагностические тесты и методики для дошкольного и школьного возраста. – URL: <http://www.psiholognew.com/igra05.html>
9. Психологические игры для детей младшего школьного возраста // Социальная сеть работников образования «Наша сеть». – URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2013/09/01/psikhologicheskie-igry-dlya-detey-mladshego-shkolnogo>
10. Психологические игры на доверие для младших школьников // Учебно-методический кабинет. – URL: <http://ped->

[kopilka.ru/psihologija/psihologicheskie-igry-na-doverie-dlja-mladshih-shkolnikov.html](http://kopilka.ru/psihologija/psihologicheskie-igry-na-doverie-dlja-mladshih-shkolnikov.html)

11. Социальная сеть работников образования «Наша сеть». – URL: <https://nsportal.ru>

12. Третьякова, Г. В. Программа тренинга для детей дошкольного и младшего школьного возраста по снижению агрессивности / Г. В. Третьякова // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – URL: <http://открытыйурок.рф/статьи/414095/>

13. Учебно-методический кабинет: образовательный портал. – URL: <http://ped-kopilka.ru/>

14. Эмоциональная сфера младших школьников // Проект «Эмоции и чувства нашей жизни: EmotionLabs». – URL: <http://www.emotionlabs.ru/content/153/>

*электронное учебное издание*

**А. К. Берсирова, Ф. П. Хакунова**

# **ПРАКТИКУМ ПО АРТ-ТЕРАПИИ**

*учебное пособие*

---

изображение на обложке [http:// www.freepik.com/freepic.diller](http://www.freepik.com/freepic.diller)

Подписано к использованию 16.11.2023 г.

Объем 5.9 усл. печ. л.

ООО «ЭЛИТ». 385020, РФ, Республика Адыгея,  
г. Майкоп, а/я 09.

E-mail: [elit-publishing@ya.ru](mailto:elit-publishing@ya.ru)