

Проективное рисование как метод социально – психологического тренинга.

Социально – психологического тренинг – это область практической психологии, ориентированная на использование активных методов групповой психологической работы с целью развития компетентности в общении.

Проективное рисование считается интенсивным методом псих коррекционной работы. Ряд авторов не выделяют проективное рисование в самостоятельный метод, а включают в комплекс, обозначаемый как «проективная аэротерапия» (предполагает использование не только рисунка, но и лепки, моделирования и др.). Основная задача проективного рисования состоит в получении дополнительной информации о проблемах отдельных членов или группы в целом. Так же как психодрама и псих гимнастика, проективное рисование способствует выявлению и осознанию трудновербализуемых проблем и переживаний пациентов.

С его помощью совершенствуются психические качества личности, повышается ее художественная компетентность, человек получает возможность освободиться от сильных переживаний и конфликтов, усилить ощущение собственной личностной ценности, развить навыки внимания к собственным чувствам. В рисовании ему предоставляются условия для непрямого удовлетворения антисоциальных импульсов.

Данный метод является средством координирования личностью своих коммуникативных навыков. Когда людям бывает трудно выразить свои мысли словами, они прибегают к рисованию, а затем в беседе раскрывают свои чувства и объясняют причины действий. Различные виды рисования помогают наладить сотрудничество, взаимопомощь, учат корректировать совместные действия. Кроме этого, проективное рисование помогает интерпретировать и диагностировать затруднения в общении. Цель проективного рисования для человека довольно проста — с помощью художественных средств (цвет, форма) передать свое эмоциональное переживание, но ее реализация имеет огромное значение для личностного

развития.

В проективном рисовании существует несколько методик. Чаще всего в литературе встречается классификация С. Кратохвила, согласно которой оно разделяется на:

- свободное рисование, когда каждый рисует, что хочет;
  - коммуникативное рисование, когда рисуют в парах, общаются с помощью образов, линий, красок;
  - дополнительное рисование, когда рисунок идет по кругу участников: начинает один, другой продолжает, последний заканчивает;
  - совместное рисование, когда все рисуют на одном листе.
- Темы рисунков (С. С. Харин):
- собственное прошлое, настоящее: «Мой обычный день», «Я и дети», «Ситуации, где я чувствую неуверенность»;
  - будущее или абстрактное понятие: «Три желания», «Остров счастья», «Одиночество», «Кем бы я хотел быть»;
  - отношения в группе: «Наша группа», «Что ожидал и что получил от участия в группе».

Приемы, использованные в проективном рисовании, предложенные Л.А.Францужовой:

- свободное рисование – каждый рисует то, что хочет;
- тематическое рисование – все рисуют на тему, выбранную групповой или предложенный ведущим;
- дополнительное рисование – рисунок посылается по кругу, один начинает рисовать, другой продолжает;
- совместное рисование – несколько человек или вся группа рисует что-то на одном листе;
- разговорное рисование – члены группы работают с выбранным партнером в паре. У каждой пары 1 лист бумаги, и они общаются на нем с помощью образов, линий и красок.

В методике проективного рисования целевые акценты разнообразны, одной из

целей может стать развитие способности к социальному восприятию. Участник учится описывать свои чувства «чувствую, рисую, вижу, говорю о себе, о других».

Занятие строится обычно следующим образом: каждый участник получает лист бумаги, цветные мелки (можно использовать краски, цветные карандаши) и рисует на заданную тему. Для проективного рисования качество не имеет существенного значения. Темы, предлагаемые для рисования, могут быть самыми разнообразными и касаться как индивидуальных, так и обще групповых проблем. Обычно темы охватывают три основные категории:

1) прошлое, настоящее и будущее (какой я есть, каким хотел бы быть, каким кажусь окружающим, я среди людей, моя семья, моя работа, мое самое приятное или неприятное воспоминание и др.);

2) общие понятия (любовь, ненависть, болезнь, здоровье, страх, зависимость, ответственность и др.);

3) отношение в группе (я глазами группы, мое положение в группе, моя группа и др.). Применяется также свободное (каждый член группы рисует то, что хочет) или совместное рисование (вся группа рисует на одном листе бумаги, например, портрет группы). На рисование обычно отводится 30 минут. После этого группа переходит к обсуждению рисунков каждого участника. Обсуждение проективного рисования, как правило, начинается с высказываний членов группы о том, что хотел изобразить автор рисунка, как они понимают его замысел, что он хотел выразить, какие чувства вызывает рисунок. Затем автор рисунка говорит о собственном замысле и своем понимании. Особый интерес представляют расхождения в понимании и интерпретациях членов группы и рисовавшего, которые могут быть обусловлены как наличием в рисунке неосознаваемых автором элементов, так и проекцией проблем других участников. При интерпретации проективного рисования обращается внимание на содержание, способы выражения, цвет, форму, композицию, размеры, повторяющиеся в

различных рисунках одного участника специфические особенности. В проективном рисовании находят отражение непосредственное восприятие человеком той или иной ситуации, различные переживания, часто неосознаваемые и невербализуемые. Например, человек, который говорит, что он глава семьи и удовлетворен своим положением, выполняя рисунок на тему «Моя семья», рисует яркие и крупные фигуры жены и детей в центре листа и себя самого, лежащего на кровати; при этом себя он рисует черным цветом и помещает свою крошечную фигурку в нижнем углу листа. В дальнейшем оказалось, что рисунок гораздо более точно отражал ситуацию и, что самое главное, истинные переживания пациента в связи со своим положением в семье. При совместном рисовании дискуссия дополняется обсуждением участия каждого участника в групповой работе, характера его вклада в общую деятельность и особенностей взаимоотношений членов группы в процессе совместной работы.

Можно предложить несколько вариантов заданий. Например, весьма эффективными могут оказаться упражнения «Ты как...», предлагающие с помощью символов изобразить каждого участника группы. Упражнение «Рисунок как ответ» позволяет выразить свое настроение. Для формирования умения партнерских отношений уместно упражнение «Рисунок вместо слов», в котором участникам предлагается нарисовать картину, отображающую их желания.

Чтобы ускорить процесс знакомства, можно использовать упражнение «Нарисуй свое имя», в нем задание такое: «Нарисуй свое имя или настроение, возникающее у тебя от воспоминаний о своем имени». Многоцелевым является упражнение с использованием метафор. Задание такое: «Нарисуй «Я себя чувствую, словно...».

Сложные ассоциации вызывают стихи, проза, песни, романсы, которые вполне могут стать темой для задания проективного рисования «Текст как тема», они позволяют выразить свои чувства через образное восприятие конкретного текста.

В организации проективного рисования как метода существуют свои методические рекомендации:

1. Участие в рисовании должно быть обязательно добровольным.

2. Следует внимательно отнестись к подбору материала, так как он несет определенную смысловую нагрузку при выражении человеком себя в рисунке, указывая на область конфликтов и на степень готовности к эмоциональному самовыражению.

3. С помощью красок эмоции, образы бессознательно протекают через руки прямо в материал и отображают настроения человека с минимальным участием контроля и критики. Акварель и пастель помогают выразить текучесть и динамичность душевных процессов. Цветовое богатство восковых мелков дает возможность разнообразить процесс самореализации, но это твердый материал, поэтому хорошо подходит тем, кто пугается текучести. Рисование фломастерами и карандашами предполагает сильный контроль, ими можно лишь провести линии, нарисовать фигуры с четкими контурами и границами. Выбор этого материала для рисования указывает на депрессивные моменты (черный карандаш) или на препятствия в эмоциональном выражении. Бумага для рисования должна быть большого формата, побуждающая к широким движениям, особенно если рисуют красками.

4. При выборе упражнения проективного рисования возраст участника не играет существенной роли.

5. Во время рисования ведущему не следует вмешиваться в процесс. Его предложения или интерпретации могут только помешать.

6. Выражение чувств участниками не должно быть принудительным, но ведущему следует продумать способы поддержки проявления эмоций.

7. Работать над рисунком нужно легко, с удовольствием, по этому уместен юмор и упражнения могут носить форму игры.

8. Инструкция по выполнению задания должна отражать методические особенности того или иного вида рисования. Например, при использовании для рисования текста его сначала зачитывают, а затем предлагают нарисовать свое впечатление, а не просто иллюстрацию к содержанию. В рисовании музыкальных картин акцент делается на установку свободы проявления: «Дайте вашим кисточкам (карандашам) возможность потанцевать друг с другом под музыку».

9. Существует несколько правил обсуждения готовых рисунков:

—ведущему необходимо подготовить содержание беседы по поводу нарисованного;

—участнику предоставляется право говорить / не говорить о своих рисунках;

—исключается деструктивная критика;

—демонстрация рисунков одновременно, просмотр и сравнение совместными усилиями общего и отличного в содержании;

—если разбирается каждый рисунок отдельно, то он переходит из рук в руки и участники высказываются о его психологическом содержании;

—при анализе рисунка учитывается не уровень изображения, а передача эмоциональных состояний участника.

10. Полезно начинать и заканчивать каждое занятие, если оно состоит из заданий по проективному рисованию, определенным ритуалом (телесным упражнением, медитацией).

Рисование позволяет человеку выразить свое отношение к действительности, в своем творчестве открыть себя.

Например, в практике можно использовать такое упражнение:

#### «Групповая картина»

Цель: выражение настроения.

Задание: нарисовать групповую картину «Наше настроение».

Инструкция: участникам дается большой лист бумаги и предлагается

описать свое настроение, изображая это на листе бумаги. Коллективный рисунок идет по кругу. Каждый рисует свое настроение.

Анализ упражнения:

1. Какое настроение преобладало в групповой картине?
2. Какое название можно дать этой картине?
3. Какие предложения следует учесть при выполнении данного упражнения в следующий раз?