

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i>	6
--------------------------	---

ГЛАВА 1.

РИСУНОК И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РИСУНОЧНЫЕ ТЕСТЫ

Эволюция детского рисунка	8
Психотерапевтическое значение рисунка	12
Техника проведения психологических рисуночных тестов.....	14

ГЛАВА 2.

СЕМЕЙНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В ВОСПРИЯТИИ РЕБЕНКА

Тест «Моя семья».....	17
Тест «Динамический рисунок семьи»	26
Тест «Семья животных»	28
Тест «Семья деревьев»	30

ГЛАВА 3.

ОТРАЖЕНИЕ В РИСУНКЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ.....

Тест «Несуществующее животное».....	33
Тест «Дом — дерево — человек».....	48
Тест «Автопортрет».....	66

Тест «Мое дерево»	71
Тест «Рисунки на полях»	87
Тест «Нарисуй историю»	90
Тест «Свободный рисунок»	100

ГЛАВА 4.

ТЕХНИКИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЭКСПРЕССИИ	105
«До и после» (Донна Кангелози)	106
«Шарики чувств» (Гленда Шорт)	109
«Волшебное искусство» (Руби Уолкер)	110
«Страшные сны» (Л. Дж. Эгр)	113
«Пирог» (Тира Синклер)	115
«Линия посередине листа» (Долорес Кониерс)	119
«Рисование сообщества» (Нэнси Кохран)	123
Техника изобразительных преобразований (Шерри Сэйкс)	127
Техника «Рисуем страх»	130
«Негативные чувства выплескиваем на бумагу»	131
«Избавляемся от гнева»	133
Графическая техника «Кактус»	134

ГЛАВА 5.

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ МАНДАЛ	137
Диагностика по рисунку мандалы	140
Символика цветов в рисунке мандалы	145
Символика форм в рисунке мандалы	149
Символика чисел в рисунке мандалы	151
Музыка при рисовании мандал	153
Примеры и анализ рисунков мандалы	153
Диагностические индивидуальные и групповые мандалы	158
1. Мандала «цветочная поляна»	158

2. Групповая мандала.....	160
3. Геометрическая мандала.....	161
Техники работы с мандалами	163
Создание мандалы с использованием природного и бросового материала	170
Создание мандалы из соли	171
Рисуем собственную мандалу	172
<i>Список литературы</i>	175

ПРЕДИСЛОВИЕ

В настоящее время использование психологических рисуночных тестов стало очень популярным во многих областях жизни. В основе их применения лежит принцип проекции на бумагу через рисунок психологического состояния детей и взрослых, отражение и раскрытие характера, чувств, эмоций, желаний, выявление межличностных отношений и т. п.

В данной книге, кроме собственно инструкций по применению ряда рисуночных тестов, приводится краткое описание развития детских графических проявлений, эволюции рисунка и его психотерапевтического значения, а также анализ рисунков, раскрывающих психологическое и эмоциональное состояние, причем рисунков, выполненных как детьми, так и взрослыми. Значительным преимуществом рисуночных тестов по сравнению с другими методиками исследования личности, например, по сравнению со словесным опросом, является отсутствие страха у клиента (испытуемого) в процессе тестирования, что позволяет дать наиболее точную и объективную оценку его личностных особенностей, эмоционального и психологического состояния.

В доступной и простой форме книга дает описание диагностических методик зарубежных и отечественных авторов для тестирования детей и взрослых; в основе этих методик лежит арттерапевтическая деятельность. Представлены некоторые техники художественной экспрессии, разработанные и апробированные зарубежными специалистами в области арттерапии; техники содержат ценные комментарии и пояснения по их применению.

Арттерапия — метод лечения, основанный на использовании художественного творчества. Существует целый ряд специалистов в области психологии и психотерапии, которые полагают, что художественное творчество оказывает благотворное влияние на здоровье, а терапевтические техники и упражнения обладают диагностическим, лечебным, коррекционным, развивающим потенциалом и действительно повышают качество психотерапевтического, психологического, медицинского и педагогическо-

го воздействия. Использование арттерапевтического метода в педагогической профессиональной практике создает необходимые и достаточно органичные условия для развития ребенка, учитывая его возрастные особенности и возможности. Актуально применение арттерапии и в качестве эффективного средства психологического и психотерапевтического воздействия на детей и подростков с различными отклонениями.

Представленный в книге методический материал предоставляет возможность специалисту самому выбирать те техники, которые лучшим образом соответствуют индивидуальным особенностям клиента (испытуемого).

Книга «Психологические рисуночные тесты для детей и взрослых» предназначена как для профессиональных психологов, психотерапевтов, так и для всех, кому нужно уметь понимать людей, — для педагогов, врачей, менеджеров. Она также может оказаться полезной для тех, кто желает разобраться в собственном психологическом состоянии.

В книге рассказывается о методе диагностики по рисунку мандалы для детей и взрослых.

Мандалы относятся к направлению арт-терапии и используются психологами и психотерапевтами как мощный метод глубинной диагностики и интеграции, как средство психологической помощи при самых различных состояниях человека.

В настоящее время существует множество методов диагностики своего психологического состояния и познания себя. Одним из таких методов является диагностика по рисунку и цветам мандалы.

Глава 1

РИСУНОК И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РИСУНОЧНЫЕ ТЕСТЫ

ЭВОЛЮЦИЯ ДЕТСКОГО РИСУНКА

Развитие каждого ребенка очень индивидуально, но неоспоримым является тот факт, что ребенок может рисовать, еще не научившись писать.

Психолог Рода Келлог собрала и изучила свыше миллиона детских рисунков, показав, что они эволюционируют определенным образом — от первых базовых «клякс» в сторону последовательных символов.

Келлог доказала, что рисунки двухлетних детей не являются бесцельным размазыванием красок и в них можно выделить 20 типов знаков. Точки, линии и кружки, начертанные детской рукой, отражают отдельные движения мышц, которые не контролируются



Рис. 1. «Каракули»

зрительно. По мнению Келлог, каждый ребенок должен уметь рисовать такие знаки, а дети, не способные это делать, недоразвиты [1].

Прослеживая развитие ребенка с самого раннего детства, можно увидеть, что навыки художественного творчества, параллельно с дописьменными, развиваются поэтапно в определенной последовательности. Так, к году-полутора ребенок способен постукивать по бумаге или рисовать «каракули» (рис. 1).

К трем годам ребенок обычно изображает нечто, напоминающее буквы, а также рисует круги всевозможных размеров, иногда с двумя точками внутри, так что изображение может напоминать голову человека. Символически круг для ребенка в этот период может обозначать все, что угодно: цветы, животное и т. п.

К трем с половиной-четырем годам ребенок уже пририсовывает к голове туловище, часто сильно уступающее по размерам голове; иногда отражает в изображении человечков элементы одежды. В это же время ребенок начинает писать большие печатные буквы и цифры, часто перевернутые зеркально (рис. 2, 3).

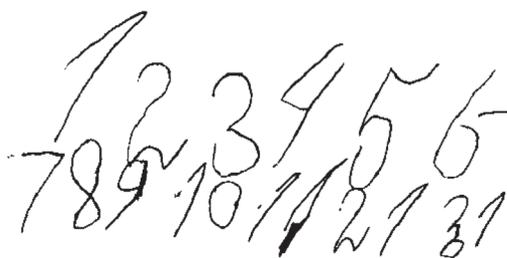


Рис. 2. Цифры



Рис. 3. Человек



Рис. 4. Лошадка



Рис. 5. Война

К пяти годам ребенок уже умеет писать свое имя печатными буквами, в его рисунках появляется очевидный смысл, они носят сюжетный характер. С особенным удовольствием пятилетние дети рисуют разных животных, птиц, всевозможные предметы быта, деревья, цветы (*рис. 4*).

Причем мальчики пяти-шести лет активно рисуют панорамы военных действий (*рис. 5*), изображают кровавые сцены, проявляют интерес к рисованию комиксов. Девочки чаще всего рисуют красивых девушек и куколок в различных нарядах (*рис. 6*).



Рис. 6. Девочка в спортивном костюме

В дальнейшем, в возрасте десяти лет, у детей возрастает стремление реалистично отображать в рисунке все увиденное [2].

С самого раннего детства и на протяжении всей жизни для человека остается неизменно велико психотерапевтическое значение рисунка.

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ РИСУНКА

Рисование является прекрасным средством для самопознания, формирования позитивного взгляда на жизнь, духовного и физического исцеления. Гёте считает: «Нам следует меньше говорить и больше рисовать».

Каждый человек в детстве вырисовывает свои страхи, переживания, мечты о будущем. Правда, с годами многие замыкаются и забывают об этом, но, тем не менее, в душе каждого из нас продолжает жить тот самый эмоциональный ребенок, который умеет удивляться обычному цветку или бабочке. Тягу к рисованию многие испытывают на протяжении всей жизни, и очень часто это проявляется на бессознательном уровне. Например, у некоторых людей есть привычка во время разговора — в том числе телефонного, а у школьников, студентов во время лекций — рисовать какие-то линии, кружочки, простые фигуры. Иногда они, соединяясь, могут представлять собой небольшие пиктограммы. Таким образом отражаются мысли, душевное состояние человека, всё то, что видится внутренним взором. Подобные знаки и символы, как правило, появляются на бумаге бессознательно и как будто не имеют очевидного смысла, однако на деле они несут больший смысл, чем сотни слов. Человеческий мозг устроен так, что ему необходимы зрительные образы — язык образов человеку свойствен и органичен.

Путь исцеления и трансформации для любого желающего ощутить великую силу творчества и терапевтическое действие самого процесса рисования должен начинаться с некоторых простых приготовлений.

Разумеется, прежде всего нужно приобрести кое-какие необходимые для рисования принадлежности, а также хорошо бы найти в доме подходящее место, где можно спокойно заниматься творче-

ской работой. Уединение и спокойствие, отсутствие раздражающих факторов — немаловажные условия для терапевтических целей.

Если вы любите музыку и чувствуете, что она поможет вам сосредоточиться, то следует заранее приобрести кассеты или компакт-диски со спокойной, приятной музыкой, которую вы будете слушать непосредственно в процессе рисования.

НА ЗАМЕТКУ

Творческие способности заложены в каждом человеке с детства и сохраняются всю жизнь. Известно множество примеров, когда люди уже в довольно зрелом возрасте начинали рисовать и становились художниками, а больной человек, занимаясь творчеством, излечивался не только от душевных болей, но и тяжелых заболеваний.

В психотерапии существует целый ряд методов и рисуночных тестов, используя которые взрослый человек может многое узнать о своем внутреннем мире, так же как с помощью тех же методов и тестов педагоги и родители могут узнать о мире ребенка, о его душевных переживаниях, о его характере, предпочтениях и отношении к жизни.

Умение рисовать, выражать себя и свои мысли через графические образы помогает любому человеку найти решение многих проблем, дает возможность избавиться от всего, что держит в плену разум, тело и дух, а также приводит к раскрытию новых необыкновенных способностей, влияя таким образом на многие аспекты жизни. Сам по себе процесс рисования имеет большое психотерапевтическое значение — человек становится более гармоничной личностью. Вот почему так важно с раннего детства развивать в ребенке наблюдательность, воображение и творческие способности.

ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РИСУНОЧНЫХ ТЕСТОВ

Основные рекомендации по технике проведения психологических рисуночных тестов следующие.

Тестируемому необходимо дать чистый лист формата А4, простой карандаш (не очень твердый, ТМ, чтобы можно было оценить степень нажима исследуемого), ластик. Желательно не применять для проведения диагностики фломастеры и шариковые ручки, так как в этом случае рисунок будет отличаться от рисунков, выполненных карандашом, и затруднит его интерпретацию.

Инструкцию к тесту и задание следует произносить четко и понятно.

ВАЖНО!

Не следует забывать, что для детей младшего возраста рисование воспринимается как игра, следовательно, для них психологический рисуночный тест можно и нужно проводить в игровой форме.

При первой консультации лучше всего предложить выполнить такие рисуночные тесты, в которых тестируемый мог бы проявить максимум свободы в исполнении рисунка. К таковым можно отнести «Рисунок на свободную тему», «Автопортрет» и «Несуществующее животное».

Проводящему тест нужно обращать внимание на следующие факты: