

Как помочь подростку благополучно прожить и завершить кризисный период

Вероника Милицына,
психолог, гештальт-терапевт,
ведущая подростковых терапевтических групп,
Москва

Проективная методика «Розовый куст»

Розовый куст – метафора состояния человека как отражение внутреннего мира. Методику можно проводить как индивидуально, так и с группой детей при условии, что в классе доверительная атмосфера.

Дети садятся на стулья, которые расставлены по кругу, занимают удобное положение и под вашу инструкцию погружаются в визуализацию. Задача участников - представить себя в роли куста роз. После визуализации подростки открывают глаза и рисуют то, что они увидели. Когда рисунки готовы, участники разбиваются на пары и рассказывают друг другу о своих кустах.

Педагог-психолог: Расположитесь так, чтобы вам было удобно. Закройте глаза, расслабьтесь, сконцентрируйтесь на своем дыхании и на телесных ощущениях. Теперь представьте, что вы превратились в куст роз.

Рассмотрите внимательно, какой вы куст: большой или маленький; высокий или низкий; сильный или слабый? Есть ли на вас, как на кусте, цветы, и сколько их? Цветы полностью распустились или есть только бутоны? Рассмотрите свои стебли, ветки и листья, какие они? Возможно, у вашего куста есть шипы. Есть ли у вашего куста корни, какие они и как глубоко проникают в землю? Оглянитесь, где вы растете: в городе, в деревне, на клумбе или в горшочке? Быть может, вы пробиваетесь сквозь бетон или растете внутри чего-то? Нет ли поблизости деревьев, птиц, животных или людей? Есть ли вокруг вас изгородь или забор? Кто за вами ухаживает? Какая погода сейчас, благоприятная или нет? На что это похоже – быть таким розовым кустом?

А теперь откройте глаза и нарисуйте свой розовый куст. Включите в ваш рисунок все, что захотите.

Теперь обсудите свои кусты. Для этого вам нужно разбиться на пары. Выберите себе партнера для общения. Задача первого участника – рассказать о своем рисунке. При этом важно говорить в настоящем времени от первого лица. Задача второго партнера – выслушать рассказ автора и задать уточняющие вопросы.

Участники распределяются на пары, и каждый описывает свой куст партнеру. После того, как они закончат, задайте вопросы: «Встречались ли у вас в парах одинаковые кусты?», «Заметили ли вы, насколько все разные и индивидуальные?».

Примечание. Подростки могут тревожиться за результат из желания справиться с задачей. Поддержите их, сказав, что в этой методике нет

правильного или неправильного рисунка. Все кусты роз неповторимы. Важно не качество рисования, а то, что этот куст роз расскажет ребенку о нем.

Диагностическая интерпретация

Обратите внимание, какой куст по размеру. Чем он меньше по отношению к альбомному листу, тем неувереннее ощущает себя подросток. Если рисунок «не умещается» на листе, это может говорить о расторможенности психических процессов или сильной эгоцентрической позиции, импульсивности. Если ребенок использовал в рисунке темные тона, коричневый, серый, фиолетовый цвета, это может указывать на неблагоприятный эмоциональный фон. Яркие теплые краски и оттенки – признаки психологического благополучия и внутренней гармонии.

Большое количество колючек и шипов на кусте роз – признак агрессивности. Шипы могут выразить потребность в защите и символизировать о чувстве небезопасности. О подавляемых страхах говорят нарисованные заборы или частоколы вокруг цветка. Сорванный или поломанный цветок также является признаком эмоционального неблагополучия, возможно, серьезной психотравмы.

Признаки психологического благополучия: пышный цветущий куст с крепкими корнями, с листвой, который растет рядом с другими растениями, за которым кто-то ухаживает. Дополнительными показателями эмоционального комфорта можно считать солнце, небо, другие цветы и деревья.

К неблагоприятным симптомам можно отнести рисунок внизу листа, картины запустения и опустошенности, отсутствие ухода, куст без листьев, цветов, корней. Настораживает, если куст растет в пустыне, срезан, висит в воздухе.

Примечание. Помните, что для подростков характерно нестабильное самоощущение, и их розовые кусты могут говорить больше о неблагополучии или скрытой тревоге. Используйте эту методику, чтобы поговорить с ними, без большого количества интерпретаций. Важно, что они сами расскажут о себе.

Если что-то натолкнет вас на мысль, что ребенок находится в крайне тяжелом состоянии, сверхтревожном, напряженном или депрессивном, – ищите дополнительные возможности для индивидуальной работы с ним.

Подростковый кризис не навсегда. Как пройдет у ребенка этот период и чем он закончится, зависит от поддержки родителей и педагогов.

ж. «Справочник педагога-психолога» № 5,1918.