



# Психокоррекционные возможности метода «Сочинение историй» в работе с детьми и подростками

Чупракова Н.Н., ст. преподаватель  
кафедры «Юридическая психология и право»  
ф-та «Юридическая психология»  
/публичная лекция 09.02.26/

# Метод «Сочинение историй»

- ▶ Данный метод широко применяется в психокоррекции и психотерапии, основан на принципах библиотерапии.
- ▶ *Библиотерапия* — вид арттерапевтической техники, который использует чтение и рассказывание историй (рассказов), чтобы помочь клиенту прийти к осознанию собственных эмоций и переживаний, а также улучшить общение с самим собой и с другими.

# Арттерапия

- ▶ *Арттерапия* возникла в 30-е годы двадцатого века. Первый опыт применения *арттерапии* относится к попыткам коррекции эмоционально-личностных проблем детей, эмигрировавших в США из Германии во время второй мировой войны.
- ▶ Первые попытки использовать *арттерапию* для коррекции трудности личностного развития как арттерапевтического метода были применены в работе с детьми, испытывавшими стресс в фашистских лагерях и вывезенными в США.
- ▶ С этого момента *арттерапия* получила широкое распространение и используется как самостоятельный метод и как метод, дополняющий другие техники.

# Арттерапия

- ▶ Термин "*арттерапия*" (буквально: *терапия искусством*) ввел в употребление Адриан Хилл (1938) при описании своей работы с туберкулезными больными в санаториях. Это словосочетание использовалось по отношению ко всем видам занятия искусством, которые проводились в больницах и центрах психического здоровья.
- ▶ Это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительном и творческой деятельности.

# Арттерапия

- ▶ *Основная цель арттерапии* состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

# Коррекционные возможности Арттерапии

- ▶ Важнейшей техникой арттерапевтического воздействия здесь является *техника активного воображения*, направленная на то, чтобы столкнуть лицом к лицу сознательное и бессознательное и примирить их между собой посредством аффективного взаимодействия.
- ▶ С точки зрения представителей гуманистического направления, коррекционные возможности *арттерапии* связаны с предоставлением клиенту практически неограниченных возможностей для самовыражения и самореализации в продуктах творчества, утверждением и познанием своего "Я".
- ▶ Создаваемые клиентом продукты, объективируя его аффективное отношение к миру, облегчают процесс коммуникации и установления отношений со значимыми другими (родственниками, детьми, родителями, сверстниками, сослуживцами и т.д.).
- ▶ Интерес к результатам творчества со стороны окружающих, принятие ими продуктов творчества повышают самооценку клиента и степень его самопринятия и самоценности.



# Арттерапия. Механизмы воздействия

Выделяют два **основных механизма** психологического коррекционного воздействия, характерных для метода *арттерапии*.

- ▶ **Первый механизм** состоит в том, что искусство позволяет в особой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти ее разрешение через переструктурирование этой ситуации на основе креативных способностей субъекта.
- ▶ **Второй механизм** связан с природой эстетической реакции, позволяющей изменить действие "аффекта от мучительного к приносящему наслаждение" (Л. С. Выготский, 1987).

# Цели арттерапии

- ▶ *Дать социально приемлемый выход агрессивности и другим негативным чувствам* (работа над рисунками, картинами, скульптурами является безопасным способом выпустить "пар" и разрядить напряжение).
- ▶ *Облегчить процесс лечения.* Неосознаваемые внутренние конфликты и переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать их в процессе вербальной коррекции. Невербальное общение легче ускользает от цензуры сознания.
- ▶ *Получить материал для интерпретации и диагностических заключений.* Продукты художественного творчества относительно долговечны, и клиент не может отрицать факт их существования. Содержание и стиль художественных работ дают возможность получить информацию о клиенте, который может помогать в интерпретации своих произведений.



# Цели арттерапии

- ▶ *Проработать мысли и чувства, которые клиент привык подавлять.*  
Иногда невербальные средства являются единственными возможными для выражения и прояснения сильных переживаний и убеждений.
- ▶ Использование элементов арттерапии в групповой работе дает дополнительные результаты, стимулируя воображение, помогает разрешать конфликты и налаживать отношения между участниками группы.

# Метод «Сочинение историй»

- ▶ Сочинение историй, рассказов используется для оживления чувств клиента, вербализации образов, ассоциаций, символов, имеющих у клиента, для того чтобы претворить внутреннее беспокойство в конкретный образ и вдохновиться в творчестве.
- ▶ Этот метод может использоваться как в индивидуальной, так и в групповой работе. Используя групповую форму работы, психолог должен учитывать готовность клиента чем-то искренне творчески поделиться в группе. Литературное сочинение координирует, дисциплинирует ум и руку; воображение используется клиентом в созидательной форме, а не в виде грез и фантазий.
- ▶ Написанное сочинение рассматривается в одном ряду с сочинениями других клиентов, в результате происходит обогащение.

# Метод «Сочинение историй»

- ❑ Изложение даже простых переживаний автора есть осязаемое произведение, отличающее автора от других.
- ❑ Совместная работа над сочинением обогащает, усиливает чувство удовлетворения.
- ❑ Списывание в сочинении семьи, друзей, событий прошлого и настоящего помогает клиенту стать более непринужденным в отношении к внешнему миру, противостоять условностям.
- ❑ Творческо-литературное дело выявляет реакции клиента на реальные и фантастические события на фоне реакций группы в целом.
- ❑ Члены группы оцениваются другими клиентами как думающие и творческие люди.
- ❑ Клиенты группы своей работой выражают решимость более активно и самостоятельно двигаться по пути к самоизменению и самореализации.
- ❑ Вербализация внутренних переживаний клиента во многом ведет к освобождению от этих переживаний.
- ❑ Поэтому процесс написания рассказов, сочинений, дневниковых записей способствует освобождению от многих переживаний и осознанию внутреннего конфликта клиента.

# Метод «Сочинение историй»

- Метод сочинения историй успешно используется в работе с детьми. Так, Р.М. Сиртцингер (1983) предложил метод *"общего сочинения историй"* ребенком и взрослым. Этот метод использовался им для того, чтобы помочь ребенку найти адекватные способы разрешения конфликтов, вызывающих нарушения поведения ребенка дома и в школе.

# Метод «Сочинение историй»

- ▶ Метод реализуется следующим образом: сначала некоторую историю рассказывает ребенок, затем ее продолжает взрослый, который вводит в повествование "более здоровые" способы адаптации и разрешения конфликтов, чем те, что были изложены ребенком.
- ▶ Этот метод помогает детям понять хорошие и плохие стороны своего "Я", осознать свой гнев и выразить его без опаски. В ответном рассказе взрослый представляет альтернативные решения конфликтов для того, чтобы у ребенка не было необходимости быть поработанным невротическими типами поведения.
- ▶ Каждую историю начинает ребенок со слов: "Однажды...", "Давным-давно...", "Когда-то...", "Далеко-далеко..." Это отделяет ребенка от содержания высказывания во времени и в пространстве и позволяет говорить о том, что вызывает у него тревогу. В конце каждой истории ребенок придумывает заглавие, которое помогает психологу выделить наиболее важные аспекты истории.



# Метод «Сочинение историй»

- ▶ Метод "общего сочинения историй" может использоваться и для групповых занятий с детьми. При этом методе один ребенок предлагает начало рассказа, второй продолжает, третий придумывает кульминацию рассказа, четвертый придумывает развязку. После того как рассказ составлен, дети обсуждают его, и взрослые предлагают им альтернативные способы разрешения конфликта, более здоровые в социальном плане.



# Ассоциативно-метафорические карты



# Ассоциативно-метафорические карты

- ▶ 60 квадратных карт с четырьмя видами картинок (герои, антураж героев, действия героев, взаимодействия)
- ▶ С помощью карт этой колоды можно сочинять истории – индивидуально, в паре или в группе, с продолжением и без, со свободной инструкцией или по заданной проблематике.
- ▶ Каждый «шаг» истории можно сопровождать уточняющими вопросами (Кто это? Чего он хочет? Зачем он это делает? Какими качествами он обладает? и т. п.), помогающими пациенту/клиенту увидеть волнующие его актуальные проблемы.

100





# Ассоциативно-метафорические карты



# Ассоциативно-метафорические карты

1. Карта "Герой" - кто он, главный герой вашей истории? Откуда он? Где происходит действие? Какова его цель, куда он отправился и зачем?

2. Карта "Антураж героя" - появляется вспомогательный герой. Кто этот второй? Что у него есть? Откуда он, что он умеет, чем он пригодится главному герою, что ему дал?

21

3. Карта "Взаимодействие" - что они вместе стали делать, или куда отправились, где это происходило?

4. Карта "Герой" - кто им встретился, кто вмешался в их общее дело?

5. Карта "Действие" - что он им сделал или дал (это может быть как волшебный предмет в подарок, так и заклятие)?

6. Карта "Действие" - к чему это привело, помогло или помешало, где герои оказались после этого.

7. Карта "Антураж героя" - чем окончилась история, удалась ли герою его миссия, каким герой стал, что приобрел?

22


Желаю вам  
захватывающе  
интересной и полной  
открытий работы с  
колодой "Ёжины сказки".  
Ева Морозовская



# Метод «Сочинение историй»

- Изучая, как клиент придумывает и рассказывает проективную историю с элементами сказки и мифа, мы можем видеть, как происходит самопроекция на четко организованную и очерченную реальность, что говорит о тактике, применяемой клиентом при столкновении с окружающим миром. Таким образом, данный метод может успешно использоваться в консультировании и психотерапии для самоисследования и самопознания клиента.



- 
- ▶ этот технический прием отвечает стоящей перед нами задаче быстрой оценки индивидуальных способов сопротивления, чтобы мы могли рекомендовать терапевту или другому человеку, который будет оказывать помощь клиенту, каким образом лучше всего достичь взаимопонимания с клиентом, развить и углубить контакты с ним, пользуясь тем самым языком, который клиент выбрал сам для выражения своих переживаний, рассказывая Историю в Шести Частях.

# Метод «Сочинение историй»

- ▶ *Описание техники:* Материалы: карандаши, бумага, ластик.
- ▶ Клиент получает следующие инструкции: Сейчас мы придумаем историю, в которой шесть частей. Я задам тебе вопросы (дам инструкции), а ты ответишь в виде рисунка или наброска. Не надо думать о том, хороший ли рисунок, понятен ли он другим, главное – чтобы он был понятен тебе, чтобы ты смог объяснить, что нарисовано. (Вариант – можно вместо рисунков использовать словесные ответы на вопросы).

# Метод «Сочинение историй»

- ▶ а) Раздели листок линиями на шесть частей, как угодно (только не разрезай листок)
- ▶ б) Выбери главного героя или героиню – реальный или вымышленный человек, существо, герой фильма, книги, спектакля. Можно просто придумать героя – кто он/она и где живет. Первая картинка – это ответ на этот вопрос.
- ▶ в) Вторая картинка должна ответить на такой вопрос – какая задача стоит перед героем, что он должен обязательно сделать. В каждой сказке или легенде перед героем стоит какая-то задача, у него есть некоторая миссия. Какая задача стоит перед твоим героем? Ответ должен быть во второй картинке.

# Метод «Сочинение историй»

- ▶ г) Третья картинка: кто или что может помочь главному герою (если вообще что-то может помочь)?
- ▶ д) Четвертая картинка: что или кто является препятствием на пути героя истории к выполнению его задачи/миссии?
- ▶ е) Пятая картинка: как герой преодолевает это препятствие?
- ▶ ж) Шестая картинка: что произошло в конце, чем кончается история? Эта история полностью кончается, или продолжение следует? Таковы шесть частей истории, которую ты должен рассказать.
- ▶ Теперь сочини свою историю, рисуй что хочешь, картинки, линии, символы, фигуры. Когда закончишь рисовать, объяснишь мне, что получилось (время твое не ограничено).

# Метод «Сочинение историй»

- ▶ Когда терапевт слушает, как клиент рассказывает свою историю, он должен обратить внимание параллельно на три аспекта:
- ▶ 1) тон, которым рассказывается история
- ▶ 2) общий контекст и посыл ( темы)
- ▶ 3) проявление следов доминирующих компонентов модели противодействия стрессу (BASIC Ph) в истории Почему мы используем именно эти вопросы для задания структуры истории?



# Метод «Сочинение историй»





# Метод «Сочинение историй»

- ▶ (Картинка 1) В самой чаще прекрасного леса жила волшебница Лия (I) в своем небольшом магическом домике (I). А магическим он был потому, что каждый гость (S), который переступал порог домика, обретал то, что давно искал, будь это любовь, счастье или вера в себя (A, BV).
- ▶ (Картинка 2) Только Лия, прожив в этом домике 115 лет, чувствовала себя несчастной и одинокой (-A). Она мечтала стать свободной и объездить весь мир в поисках своего собственного счастья (BV).
- ▶ (Картинка 4) К сожалению, с домиком Лия была связаны мрачными чарами (I), которые наложила на нее сестра Грета за старую детскую обиду (-S). Благодаря им Лия могла оставаться вечно молодой (I), но при этом не могла переступить через порог волшебного домика. Она оставалась «птицей в золотой клетке».
- ▶ (Картинка 3) Но Лия не сдавалась и все годы, проведенные в домике, готовила волшебный отвар (I), выпив, который она стала бы свободной. За много лет у Лии появилось множество друзей (S), которые были благодарны ей и ее домику за обретенное счастье (A). Они помогали ей добывать ингредиента для волшебного отвара (I).
- ▶ Наконец Лия собрала все свои силы (BV) и направила их на приготовление зелья, она рассчитала каждый грамм всех необходимых ингредиентов (C), которые друзья приносили ей (S), долго тренировалась с палочкой заклинаниями (C), чтобы наделить отвар волшебными свойствами (I).
- ▶ (Картинка 5) И вот спустя 115 лет заточения, она выпила приготовленное зелье (I). Переступив порог необычного домика, Лия наконец смогла почувствовать себя свободной (A). Она побежала прочь из прекрасного леса, подальше от домика, в котором чувствовала себя как в темнице (A). Ей не нужна была вечная молодость, она хотела лишь свободы. И благодаря друзьям и собственным усилиям Лия добилась своей цели (S, C).
- ▶ (Картинка 6) Всю последующую жизнь Лия не задерживалась нигде надолго, она хотела исследовать каждый уголок этого чудесного мира (Ph). Волшебница продолжала общаться со своими друзьями (S), и в итоге обрела свое счастье (A). Она простила сестру (A), ведь прошлого не изменить, а будет ли наше будущее счастливым зависит только от нас самих и наших усилий (BV).

## Метод использования собственного ресурса – методика Мули Лаад

### ► Многомерная модель внутренней устойчивости

*BASIC PH*

/Кратко изложено проф. Мули Лаад/

# Личные ресурсы преодоления

- ✓ Личность и поведение человека гораздо сложнее, чем теоретические попытки их описания, основанные на одном или двух измерениях
- ✓ В предлагаемой **Многомерной модели внутренней устойчивости *BASIC PH*** /Кратко изложено проф. Мули Лаад/ учитываются все шесть частей, из которых составляется характеризующий каждого человека стиль преодоления

*Эмоции, чувства (Affect), Когнитивность, ум (Cognitive), Физическая активность, деятельность (Physiological), Социальность (Social), Воображение (Imaginative), Вера и убеждения (Belief and values)*

# литература

- ❖ Кац Г. Мухаматулина Е. Метафорические карты: Руководство для психолога.-2-е изд.-М.;Генезис,2014.-160 .
- ❖ Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. — СПб.: Речь, 2006. — 160 с
- ❖ Клокель Е. А. Бурдыко Н. А. Методы арт-терапии в работе с детьми и подростками : учеб.-метод. пособие / Академия образования. — Минск, 2025. — 265 с..
- ❖ Осипова А.А. Общая психокоррекция, учебное пособие. М.; СФЕРА, 2002 г. 510 с.
- ❖ Остапенко Г.С. Лукина С.Е.. ЛичковаЖ.Л. КуриленкоН.Н. КудринаЖ.А. Организация работы мобильной арт-терапевтической студии: методическое пособие. — Ч. 1. — Воронеж: ГБУ ВО «ЦППиРД», 2014. — 92 с. — (Проект «Мобильная арт-терапевтическая студия для оказания выездной помощи детям, пострадавшим от жестокого обращения»).