

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

**Кафедра психологии
Институт педагогики и психологии**

**ВТОРОЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАУЧНЫЙ ФОРУМ
(с международным участием)**

ДОКЛАДЫ И ВЫСТУПЛЕНИЯ

**Секция 3. Личность в кризисной ситуации:
психологическое консультирование и психотерапия**

**Особенности работы с кризисными состояниями
с помощью метода символдрамы**

**Чубова Ирина Ивановна,
кандидат психологических наук, доцент,
и.о. заведующего кафедрой дефектологии и психологической коррекции,
ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»**

Современная ситуация в мире характеризуется высокой степенью неопределенности: гибридные войны, пандемия коронавирусной инфекции, агрессивность средств массовой информации создают высокое психоэмоциональное напряжение в обществе. В дополнение ко всему выше сказанному, на Донбассе психические ресурсы людей истощены затянувшимся военным конфликтом.

Специалистам помогающих профессий приходится сталкиваться с необходимостью оказания психологической помощи людям, с непсихотическими психическими нарушениями, с наличием симптомов тревоги и депрессии даже у школьников, затяжным гореванием, всплесками психосоматических расстройств.

Именно поэтому, в такой ситуации специалистам необходимы инструменты, позволяющие эффективно справляться с задачами оказания психологической помощи людям в сложной обстановке социальной неопределенности. Многие из специалистов столкнулись с тем, что прежние привычные методы психологической помощи не работают, или дают лишь частичный результат. Все чаще встает вопрос об обновлении практических подходов к оказанию психологической помощи населению в таких сложных условиях. При ограниченном выборе доступных в такой обстановке психологических подходов и техник, наиболее экологичным и результативным показал себя метод символдрамы.

Символдрама (известная также как Кататимно-имагинативная психотерапия, или метод сновидений наяву) - это метод глубинно-психологически ориентированной психотерапии, который оказался клинически высокоэффективным при краткосрочном лечении неврозов и психосоматических заболеваний, а также при психотерапии нарушений связанных с невротическим развитием личности [3].

Символдраматические техники применялись специалистами в практике работы со взрослым населением, с детьми и подростками, пережившими боевые действия 2014 года, с остававшимися в блокаде, с вернувшимися на свои родные места. Наибольшую эффективность метод символдрамы показал в работе с неврозами, страхами, генерализированной тревогой, психосоматикой.

Вашему вниманию предлагается знакомство с одним из нескольких специализированных мотивов символдрамы, показавшим хорошие результаты по отзывам клиентов.

Для начала стоит перечислить основные мотивы символдрамы, которые рекомендуется использовать в работе с обозначенными проблемами. Проведение символдраматических мотивов (так называются темы для работы с воображением) требует специальной подготовки. Применение в работе психолога мотивов символдрамы «Крепость», «Защищенное место», «Птица

в клетке» позволили наблюдать значительное улучшение в психологическом состоянии клиентов с проблемами страхов, неврозов, тревоги [4;5]. Одна из техник разработана в 2014 году мною, на то время практическим психологом образования, в процессе оказания психологической помощи школьникам и их семьям, показала хороший результат. Предлагаем вам с ней ознакомиться.

Техника «Птица в клетке»

Цель техники:

- восстановление архаических психических ресурсов личности;
- коррекция невротического развития личности;
- стимуляция творческого потенциала личности.

Задачи:

1. установление осознанного контакта с телом;
2. снятие невротического напряжения;
3. развитие творческих способностей личности.

Инвентарь: средства для рисования.

Возрастные рамки применения: дети с 6 лет, подростки, взрослые.

Противопоказания: психотические нарушения, органические поражения головного мозга (эпилепсия, опухоли, церебрально-органические синдромы)

Время работы: 50 минут.

Алгоритм работы:

1. Релаксация.

Сядьте, пожалуйста, поудобнее.

Почувствуйте опору под собой.

Почувствуйте спинку кресла, на которую можно облокотиться.

Поставьте удобно ноги. Руки расположите удобно. Шею расположите так, чтобы вам было удобно и комфортно представлять образ.

Закройте, пожалуйста, глаза и постарайтесь расслабиться.

Так, как будто вам захотелось немножечко вздремнуть.

Начните расслабляться с мышц плеч.

Постарайтесь почувствовать, как плечи становятся тяжелыми, теплыми и расслабленными.

Плечи тяжелые и теплые. Тяжелые и теплые.

Представьте, как приятное тепло опускается из плеч в руки.

Расслабляется верхняя часть рук. Расслабляются локти.

Ваши запястья расслабляются.

Расслабляются кисти рук – ладони становятся тяжелые и теплые. Тяжелые и теплые.

Расслабляется каждый палец на руках. Руки расслаблены, провисли вплоть до самых кончиков пальцев.

А теперь обратите внимание на то, как вы дышите – дыхание становится свободным и ровным, свободным и ровным.

Вам хорошо и приятно дышится.

Постарайтесь почувствовать приятное тепло в груди, тепло в области солнечного сплетения, тепло в животе.

Представьте, как тепло из живота опускается в ноги.

Расслабляется верхняя часть ног.

Почувствуйте, как расслабляются колени, расслабляются голени.

Стопы становятся тяжелые и теплые, тяжелые и теплые.

Почувствуйте пятки. Пальцы ног. Все ноги расслаблены.

Теперь обратите внимание на спину.

Почувствуйте, как расслабляется поясница, позвоночник. Почувствуйте лопатки.

Почувствуйте, как расслабляется середина спины между лопатками.

Расслабляется шея, затылок. Вся голова расслаблена.

Расслаблено темя, виски. Расслабляется лоб и лицо.

Почувствуйте свои щеки, скулы, подбородок.

Нижняя челюсть становится тяжелой.

Губы расслаблены, язык теплый, расслабляется нос и глаза.

Веки тяжелеют, ресницы слипаются. Глаза расслаблены.

Попробуйте себе представить себе птицу в клетке.

2. Попробуйте представить птицу в клетке. Опишите как выглядит клетка, какого она размера? Далее просим описать как выглядит птица? Какое у нее настроение? Что бы ей хотелось?
3. Попробуйте представить себя этой птицей. Представьте, что у вас есть любые возможности. Что бы хотелось? Клиент в воображении совершает желаемые действия.
4. Обсуждение представленного образа. Можно задать следующие вопросы:
 - Как вы себя чувствуете теперь?
 - Что было самым приятным в этом упражнении?
 - Что было неприятным?
 - Что вызвало удивление?
 - Что оказалось самым важным?
5. Предлагаем нарисовать рисунок.

В аналитической работе психолога рассматривается наличие ресурсов личности (доступ к ресурсам указывает наличие в клетке воды и еды и возможность свободно ее покинуть). Анализируется название самой птицы, в котором получают отражение особенности личности.

Выводы.

Данная символдраматическая техника позволяет восполнить нарциссические, оральные, анальные архаические ресурсы личности. Способствует развитию творческих способностей личности, активизации жизненной позиции. Эффективна в работе с невротическим напряжением, тревогой, психосоматикой.

Список используемой литературы:

1. Лейнер Х. Кататимное переживание образов / Х. Лейнер.– М.: Эйдос, 1996. – 213с.

2. Обухов Я.Л. Символдрама и современный психоанализ. Кататимно-имажинативная психотерапия детей и подростков / Я.Л. Обухов.– Харьков: Регион-информ, 1999. – 231 с.
3. Обухов Я.Л. Сравнительная эффективность метода символдрамы и личностно-реконструктивной психотерапии у подростков диапазона пограничной аномальной личности. Типология личности в символдраме и других методах психотерапии / Я.Л. Обухов. – Ставрополь: Графа, 2009. – 302с.
4. Чубова И.И. Применение метода символдрамы в работе с детьми и подростками, пережившими военные действия / И.И. Чубова // Современные проблемы коррекционного образования, логопедии, педагогики и психологической помощи : Сб. научн. трудов / Под общ. ред. доц. Черных Л.А. – Луганск : Изд-во Луганского университета имени Тараса Шевченко, 2015, с.133-138.
5. Чубова И.И. Возможности психокоррекции посттравматических стрессовых состояний у детей и подростков с помощью метода символдрамы. Республиканский опыт обучения и воспитания: инициатива, инновации, творчество: сборник (из опыта работы педагогов Луганской Народной Республики) / под общ. ред. О.А. Колесниковой. – Луганск, 2017. – С. 231 – 235.