

## **Психодраматические техники работы с детьми и подростками, пережившими травмирующее событие**

В психологии много методов групповой работы с детьми и подростками, один их эффективных методов является психодрама.

Метод психодрамы включает в себя проигрывание проблемных ситуаций таких как страх, обида, тяжелое событие. Такое проигрывание помогает человеку лучше понимать свое состояние, свой внутренний мир.

После проигрывания проблемной ситуации часто у детей и подростков появляется состояние эмоционального баланса, многие говорят об ощущении «все стало на свои места». Психодрама с помощью театрализованного проигрывания раскрывает творческий потенциал ребенка, меняя восприятие, самовосприятие, отношение к окружающему миру и поведение.

Основатель метода – американский психиатр, психолог, социолог Якоб Леви Морено. Сам ученый воспринимал психодраму не только как метод психотерапии и творчества, но и как отдельную форму искусства, философию жизни.

Якоб Леви Морено в своем новом методе не описывал каких-то четких инструкций, описаний и положений для использования. Психодрама по его идее – это разыгрывание ролей, с долей импровизации, близкой к свободным театральным постановкам. Цель проработать ту или иную проблему равносильна исключительному, не похожему на других «спектаклю». В течение «спектакля» можно кричать, плакать, быть сильным и смелым, или капризным и глупым.

### **Понятие «роль»**

Каждый день люди играют разные роли. Для проблемного вопроса так же можно подобрать роль.

- *Проблема психосоматическая*: все, что связано с телом. (Пример: роль человека, который ест пищу, если у ребенка проблемы с пищевым поведением, или роль части тела человека, если ребенок справляется с каким-то заболеванием).

- *Проблема эмоциональная*: все, что связано с эмоциями. (Пример: роль страдающего человека, роль очень счастливого человека).

- *Проблема социального взаимодействия*: все, что связано с коммуникацией. (Пример: роль человека-липучки, роль человека-тень). Сюда же можно включить интегративные роли: роль любящего человека, роль верующего человека и т.д.

## Правило спонтанности

Креативность, реакция на новые условия или новая реакция на старые ситуации. Психодрама учит конструктивному выражению спонтанности и контролю над ней.

## Практика психодрамы

Психодраму можно проводить как индивидуальную терапию, но лучше использовать этот метод для групповой работы.

*Условия проведения:*

- Оптимальная численность группы – 6-9 человек.
- В составе группы нужно быть внимательным к мелочам, предотвращая тем самым проблемы. Группа **не может** быть с участниками с большой разницей в возрасте (например, ребенок 9 лет и подросток 14 лет), разным психическим состоянием (например, ребенок с психоэмоциональными проблемами и ребенок с расстройством аутистического спектра)
- Продолжительность одного занятия и курса устанавливается индивидуально, но в любом случае важна регулярность, системность. Усредненный вариант: встречи один раз в неделю, длина занятия – 1,5-2 часа.
- Важно общение на «ты», употребление настоящих имен.

Кроме того, обязательно соблюдение двух главных принципов занятий: *конфиденциальность и безоценочность суждений*. Нельзя выносить информацию за пределы группы, нельзя оценивать слова и действия участников.

**Важно:** все, чем делятся участники группы специалист не должен распространять за пределами данной группы. Разглашение личной информации о ребенке происходит только в случае необходимости помощи коллег или, если ребенок находится в экстренной помощи, а специалист не может помочь.

Подробности есть в чек-листе по созданию групп помощи для усыновителей, созданном педагогом-психологом Национального Центра усыновления Мотрушенко А.В. (Ссылка: <http://nacedu.by/professional-professionalu2>).

## Должности участников

Классическая психодрама выделяет 5 компонентов: *протагонист, ведущий, вспомогательные «я», зрители, сцена*. Рассмотрим их подробнее:

1. Протагонист – главный герой занятия, именно его переживания, идеи или пожелания разбираются в конкретном занятии. Сам протагонист является актером, режиссером и сценаристом «своей истории». С помощью других участников он воспроизводит свои истории и эмоции, посредством других людей он разбирается в себе.
2. Руководитель, организатор группы. Побуждает к активности, направляет, помогает.
3. Вспомогательные «я» – участники, которых протагонист выбрал для воплощения ролей в своем сценарии. Они импровизируют, но направление движения диктует протагонист и руководитель.
4. Зрители – участники, которые не задействованы в играх. Они просто наблюдают со стороны.
5. Сцена – место, на котором разворачивается действие.

### **Фазы психодрамы**

Каждый сеанс имеет 3 составляющие: разогрев, действие, шеринг:

1. Разогрев включает в себя создание доверительной атмосферы, различные упражнения на знакомство, доверие и сплоченность. Обязательно на этом этапе проговорить настроение участников, важно определить, о чем сегодня хотят поговорить участники.
2. Основная часть подразумевает определение сцены и темы, выход протагониста на сцену, подбор конкретной ситуации из недавно случившихся, обсуждение ожиданий от работы, саму игру.
3. Шеринг – обсуждение, рефлексия, обмен эмоциями, чувствами, переживаниями, ассоциациями. Шеринг обязательно проводится в кругу.

### **Упражнения для работы с подростками и детьми с элементами психодрамы**

При работе с детьми или подростками, пережившими травмирующее событие, важно понимать, что оскорбления, жестокость, психологическое насилие и газлайтинг оказывают фатальное влияние на жизнь ребенка. Такие дети часто вырастают ранимыми, мнительными, у них наблюдаются телесные зажимы, проблемы с щитовидной железой и кардиологией. У них часто искажено отношение к себе и другим, им сложно доверять. В работе важно проявлять терпение, подбирать слова поддержки, хвалить ребенка даже за самые маленькие порывы «доверять». Если в группе есть такой ребенок, то у психолога есть несколько вариантов спроектировать работу в группе: создать условия для возникновения атмосферы общности и сопереживания (упражнение «два маленьких медвежонка», где ребенок и психолог вместе строят берлогу), можно оказывать поддержку ребенка в

течение самого спектакля, от некого идеального объекта или героя, которым восхищается ребенок.

### **Упражнение «Два маленьких медвежонка»**

Цель: создание доверительной обстановки.

Инструкция: ребенок и психолог включаются в роль двух маленьких медвежат, которые ищут с чего бы им построить свою уютную берлогу, где будет тепло, уютно и весело. Берлогу можно строить из всего, что попадется под руку: стулья, простыни, шарфы. Ребенок так же может изнутри обустроить эту берлогу: принести игрушки, ручки, листики.

### **Упражнение «Встретились два существа»**

Цель: научиться выражать мысли и идеи невербальным способом общения.

Участники группы получают задание придумать и показать сценку, как встретились два существа и чем это закончилось. При этом участникам необходимо выполнить одно условие: они должны представить каждое существо без слов. То есть надо жестами, мимикой, возможно, типичными для этого существа звуками показать характерные его особенности. Нужно также показать реакцию этих существ друг на друга.

### **Упражнение «Из семечка в дерево»**

Цель: проработать эмбриональные травмы, помочь найти ребенку опору внутри себя.

Дети лежат или сидят в эмбриональной позе, поджав колени к голове. Ведущий предлагает участникам группы представить себя семечком дерева, которое упало в конце лета на землю. На начальных стадиях сессии можно использовать повязки на глазах, но потом, когда наработан опыт, отказаться от них.

**Ведущий произносит следующий текст:** Семечко постепенно уходило все дальше под землю и наконец опустилось на какой-то уровень. Сначала было тепло, грело солнце. Но наступила осень и подул ветер... Опали с деревьев листья... Деревья стоят голые, они спят. Так же спокойно сейчас спят семена в земле.

Землю сковал мороз, падает снег, а семена спят в земле. Бушует вьюга, но им тепло.

Время идет... Приближается весна. Солнышко начинает пригревать все сильнее и сильнее. Тает снег, по земле течет вода. Постепенно вода проникает в землю, и семена потихоньку начинают разворачиваться. Сначала из семени прорастает росток, он медленно движется, тянется к поверхности

земли. Идет время, и деревце появляется, растет, крепнет. Его ветви-руки колышутся, тянутся к солнцу, к свету. Ветер усиливается, но деревце прочно держится корнями за землю. Оно растет.

Упражнение выполняется очень медленно, плавно, с перетеканием из одной позы в другую, без резких толчков и остановок. Такой характер движений позволяет подросткам лучше погрузиться в себя, сконцентрироваться на своих эмоционально-телесных ощущениях.

### **Упражнение «Беспорядок»**

Цель: помочь человеку раскрыться, понять запрос.

Речь идёт о том, чтобы создать беспорядок. Можно положить сколько угодно объектов в кучу посередине сцены. Например, перевернуть два-три стула или опрокинуть стол, сумки членов группы, обувь, зонты, одежду, книги, ручки, карандаши и всё что можно, всё что есть вокруг, чтобы сделать кучу. Участники делают все по очереди: встаёт лицом к этому беспорядку и говорит, о чём это ему напоминает и, например, делает то, что ему хочется сделать.

Когда первый участник закончил, беспорядок создают для следующего участника.