Основные методы и техники гештальт-терапии с детьми

Как мы знаем, цель гештальт-терапевтической работы заключается в поддержке осознавания клиентом своего непосредственного проживания опыта. Под осознаванием в гештальт-терапии понимается ясное и четкое переживание, содержащее образ, эмоции и действия как единое целое. Важно подобрать такое занятие, в котором ребенок будет чувствовать себя естественно и комфортно, соответственно своему возрасту и предпочтениям. Это может быть игра с предметами, игра по правилам, ролевая игра, рисование или лепка, фантазирование, обсуждение или разыгрывание ситуаций и историй — все, что может помочь терапевту создать безопасную ситуацию для раскрытия переживаний и экспериментирования, приблизиться к проблеме ребенка, обеспечить необходимой поддержкой и обнаружить новые способы поведения в сложной ситуации.

За проблемным поведением и жалобами гештальт-терапевт видит прерванный контакт ребенка с окружающим миром, неоформленное неузнанное переживание, неудовлетворенную потребность. Задача терапевта — определить момент остановки контакта и поддержать осознавание переживания ребенка.

Приведенные ниже техники направлены на поддержание осознавания у клиентов. Их применение эффективно на том этапе терапии, когда уже установились безопасные доверительные отношения между клиентом и терапевтом. Вы можете сделать следующие упражнения, чтобы научиться использовать эти приемы в работе.

Усиление

Для более ясного и глубокого осознавания своих переживаний терапевт может предложить клиенту усилить то или иное свое действие — например, попросить сказать что-либо более громким или выразительным голосом, сделать резче то или иное движение, повторить действие несколько раз. В работе с ребенком усиление включается в игровые действия, в рисование, в разыгрывание ролей. Благодаря этому происходит сосредоточение на действии или движении клиента, и соответствующие этому действию переживания также оказываются более энергетизированными, более яркими и отчетливыми, становятся осознанно проживаемыми.

Упражнение 1 (в парах). Попросите вашего партнера рассказать о какой-то актуальной для него ситуации. Обратите внимание на наименее выразительные или смазанные интонационно фразы и попросите повторить их несколько раз, усиливая выразительность и громкость. Уточните, какое переживание возникает при этом.

Упражнение 2 (с рисунком). Нарисуйте на одном листе бумаги свое настроение. Определите особенности изобразительных средств (цвета, линии, сюжет и т.д.). Возьмите одну деталь и нарисуйте ее на отдельном листе бумаги в увеличенном виде, усильте яркость цвета и четкость линий. Уточните, какие переживания выступают при этом на первый план.

Работа с полярностями

Поддерживая и принимая одно определенное значение переживания, человек часто отвергает или игнорирует противоположное содержание переживаний. Одно переживание выступает на передний план и становится фигурой, в то время как другое остается на заднем плане, в фоне. С точки зрения гештальт-подхода, в поле сознания человека содержится полный спектр переживаний и опыта. Структурирование этого опыта, принятие одних и отвержение других значений и чувств приводит к искаженному осознаванию человеком собственного переживания.

Для прояснения полного содержания переживаний можно поддержать проявление противоположных качеств или отношений — например, прояснив в игре с ребенком характер действующего персонажа, включить в игру персонаж, который стал бы носителем противоположных качеств (смелость — трусость, жадность — щедрость). Можно также предложить придумать и разыграть историю-перевертыш, в которой положительный и отрицательный персонажи меняются местами. Таким образом, в поле осознавания включаются не только принимаемые, знакомые, очевидные переживания ребенка, но и отвергаемые, малознакомые переживания. Это приводит к проживанию ребенком нового опыта, расширяет границы осознаваемого, приводит к открытию новых ресурсов самоподдержки и развития личности.

Упражнение 3 (в парах). Попросите вашего партнера рассказать о своем отношении к какому-то значимому объекту. Определите совместно, с каким чувством он рассказывает об этом объекте. Определите противоположное отношение. Попросите его продолжить рассказ об этом объекте с противоположным чувством. Проясните, какие переживания актуализируются при этом.

Упражнение 4 (с рисунком). Нарисуйте на листе бумаги свое настроение. Определите выразительные средства. Выберите противоположные средства и нарисуйте на другом листе новый рисунок, используя только новые средства. Определите, какие переживания у вас возникают при этом.

Диалог частей (субличностей)

В том случае, если не происходит полной интеграции полученного опыта, разные фрагменты опыта проецируются на отдельные части, или субличности. Таким образом, можно выделить более взрослую и детскую части личности: послушную и протестующую, самостоятельную и зависимую, успешную и неудачливую. Каждая из этих частей может обладать своей формой и, следовательно, может быть спроецирована вовне. Цель работы с частями личности заключается в большем осознавании внутренних конфликтов и в поддержке интеграции личности, в объединении различных тенденций в единое целое благодаря поддержанию диалога между разными персонажами, олицетворяющими внутренние части личности. В работе с ребенком это может происходить в процессе игры, в которой игрушки воплощают разные стороны его характера, в драматизации, в работе с масками, в рисунке, в работе с фантазиями и снами.

Упражнение 5 (в парах). Попросите партнера рассказать о своем успехе. Пусть он опишет и покажет себя в ситуации успеха. Придумайте вместе имя для этого состояния. Теперь попросите его рассказать о своей неудаче, описать и показать себя. Придумайте имя для этого состояния. Попросите партнера сказать несколько слов от лица одного персонажа другому. Поддерживайте диалог между ними, проясняя отношения одного персонажа к другому. Выясните, что изменилось в результате этого "знакомства".

Упражнение 6 (с рисунком). Подумайте о какой-нибудь неразрешенной ситуации в вашей жизни. Изобразите ее при помощи линий и пятен. Представьте себя этими линиями и поговорите от их лица. Придумайте и проговорите диалог между двумя частями рисунка. Уточните, какие переживания выходят на первый план, что меняется в результате диалога.

Упражнение 7 (с игрушками). Выберите игрушку, похожую на вашу детскую часть, и игрушку, похожую на вашу взрослую часть. Проведите диалог между ними. Подумайте, где и когда в вашей жизни происходят такие диалоги.

Упражнение 8 (с масками). Вспомните, какую сказку вы любили в детстве. Нарисуйте маски главных героев и их противников. В паре с партнером проведите диалог и взаимодействие сначала от лица одной маски, потом от лица другой. Проясните, какие переживания выходят на первый план, что меняется в ходе игры. Опишите свое состояние после упражнения.

Метафора

Один из важных способов поддержания целостности — обращение к метафоре, поскольку в ней могут быть объединены самые разные аспекты переживаний человека. Метафора естественным образом включается в игру и фантазирование ребенка, позволяя более безопасно и глубоко интегрировать опыт переживаний. Метафора позволяет ребенку предъявить терапевту свои проблемы, которые он не может адекватно представить в вербальной, рациональной форме. Помимо этого, метафора может стать хорошим средством интеграции нового опыта.

Упражнение 9 (в парах). Попросите своего партнера рассказать вам о своих отношениях со значимым для него человеком. Попросите его сосредоточиться и представить метафору этих отношений. Расспросите о разных деталях этого образа. Уточните, что именно в отношениях стало яснее после этого представления.

Упражнение 10 (с рисунком). Подумайте о своем присутствии в мире. Представьте себе рисунок лодки в море, который соответствовал бы вашему ощущению. Нарисуйте на листе бумаги представленный образ. Представьте себя на месте разных деталей рисунка и расскажите о себе от их имени. Вернитесь к целому рисунку. Оцените, что изменилось в вашем отношении, что вы осознаете сейчас.