



Наталья Федоровна Александрова
Понять ребенка и помочь ему. Как?
Чудодейственный рисунок для развития детей

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184476

*Понять ребенка и помочь ему. Как? Чудодейственный рисунок для развития детей / Наталья Александрова.: Центрполиграф; Москва; 2009
ISBN 978-5-9524-4208-5*

Аннотация

В этой книге представлены упражнения и задания с рисунками, с помощью которых вы сможете понять внутренний мир своего ребенка, а также протестировать и при необходимости скорректировать его взгляды и отношение к окружающему, по-новому взглянув на уже знакомые проблемы и жизненные ситуации. Физические упражнения подготовят основу более уверенного владения своим телом и дадут толчок к развитию навыков общения, организованности и умения общаться с коллективом. Последняя глава посвящена тестированию взрослых.

Книга предназначена для широкого круга читателей.

Содержание

От автора	4
Учимся работать с рисуночными тестами	6
Символы. История и современность	7
Символы, используемые в психодиагностике человека	9
Основные установки и защитные механизмы	11
Примеры установок	11
Защитные механизмы	15
Стадии развития личности	18
1-я стадия – «Доверие и недоверие»	18
2-я стадия – «Достижение равновесия, автономии»	18
3-я стадия – «Предприимчивость и чувство вины»	19
4-я стадия – «Умелость и неполноценность»	19
5-я стадия – «Идентификация личности и путаница ролей»	20
6-я стадия – «Конфликты среднего возраста»	20
7-я стадия – «Общечеловечность и самопоглощенность»	21
8-я стадия – «Целостность и безнадежность»	21
Интерпретация изображений	23
Внешние проявления при рисовании	23
Общие черты рисунка	23
Детали рисунка	25
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Наталья Федоровна Александрова

Понять ребенка и помочь ему. Как? Чудодейственный рисунок для развития детей

Если вы боитесь, это еще не значит, что вам что-то угрожает. Вы должны признать, что вам плохо, и тогда вы сможете почувствовать себя лучше.

Если что-либо вам кажется разумным, это еще не означает, что это реально.

Ни одному человеку не дано по-настоящему понять другого и не дано устроить чужое счастье.

Китайская притча

От автора

Уважаемые родители и педагоги!

Перед вами книга, где представлены упражнения и задания с рисунками, с помощью которых вы сможете понять внутренний мир своего ребенка, а также протестировать и при необходимости скорректировать его взгляды и отношение к окружающему, по-новому взглянув на уже знакомые проблемы и жизненные ситуации.

Предлагаемая авторская методика позволяет выработать новую форму связи между родителями и ребенком, чтобы ребенок мог осознать уникальность своей личности и реализовать свои способности. Выполняя задания с рисунками и цветом, малыш поймет и преодолеет свои страхи, неуверенность, у него появится мотивация для активного участия в обучении. Физические упражнения подготовят основу для более уверенного владения своим телом и дадут толчок к развитию самостоятельности, организованности и умения общаться с коллективом. Упражнения легки в исполнении и состоят из естественных движений.

Даже работая по книге дома, вы сможете протестировать ребенка и скорректировать его мышление и поведение, чтобы улучшить отношения со сверстниками и учителями, а для успешных детей – более полно раскрыть свои способности.

Последняя глава посвящена тестированию взрослых с помощью техники рисунка, а также способам коррекции их поведения и мировоззрения.

В работе использованы данные последних исследований и направлений педагогики, психологии и физиологии. Некоторые из упражнений заимствованы из методик М. Люшера, Э. Эриксона, тестов А. Луныкова. Автор переработала их исходя из собственного опыта и знаний.

Расширяя познания о теле, реакциях, поведении, стиле мышления, человек способен очень многое изменить в своей жизни. Очень важно увидеть значение «установок» родителей, понять, насколько сильно они влияют на школьные успехи детей.

Традиционно многие из нас считают, что интеллектуальная деятельность существует независимо от тела. Однако исследования последних десятилетий говорят о том, что именно телесные ощущения дают мозгу информацию об окружающем мире, формируют представление об окружающей среде и создают основу для дальнейшего развития мыслительных способностей.

С помощью мышления и движений мы выражаем свои знания, обучаясь на протяжении всей жизни. Но при этом любой телесный или душевный опыт связан со словом.

Одни и те же слова способны вызывать у разных людей абсолютно разные чувства и реакции: у одного это будет плохое настроение, спад активности, раздражение и т. д., а у другого – радость, восторг, эмоциональный подъем. Этот опыт накапливается как информация в мозге и в дальнейшем активно используется.

По сути, наш мозг – это орган, работающий на информации, поступающей от пяти чувств: зрения, слуха, обоняния, осязания и вкуса. Информация – это пища для мозга, а то, каким образом мозг перерабатывает ее, проявляется в наших поступках. Современные исследования наконец-то приподняли завесу над таинственным процессом формирования нашей личности и общественных отношений. Именно эти новые теории и методики легли в основу данной книги.

Попробуйте с помощью предложенного метода увидеть другой путь понимания и взаимодействия со своими детьми, коллегами, друзьями и т. д. Метод направлен на укрепление чувства жизнерадостности и любви, понятия собственной уникальности и ценности, на гармонию тела и интеллекта, способности к самоанализу и социальной активности.

Хочу поблагодарить мужа и сыновей, которые помогали и поддерживали меня в этой работе, моих друзей, коллег и клиентов, позволивших мне апробировать описанную методику и использовать их рисунки.

Я рада за каждого, кто смог «перестроить» свою жизнь так, как он хотел. Новое видение себя и мира дало им возможность ставить реальные цели и независимо от возраста реализовывать свои желания и мечты.

Более подробную информацию обо мне и о моей работе вы можете получить на сайте в Интернете <http://active-studio.ru>.

Н. Александрова,

доктор педагогических наук, клинический психолог, инструктор по общей и образовательной кинесиологии

Учимся работать с рисуночными тестами

Метод, о котором пойдет речь, адресован всем, кто стремится лучше узнать своих детей и самих себя. Данная методика направлена на диагностику таких сфер, как отношение к себе, к своему внутреннему миру, к окружающим людям, к взрослым, детям, семье, к личностному росту (обучению), а также к проявлению всех чувств.

Важное отличие этой методики от других заключается в том, что с помощью рисунков можно не только диагностировать, но и корректировать имеющуюся ситуацию, не заставляя ребенка делать то, чего он не хочет. Коррекция происходит на бессознательном уровне. Из практики известно, что работа с тем, что не осознается, более эффективна, так как человек не выходит на ментальный (сознательный) уровень, где существует много элементов защиты, которые не позволяют быстро изменить ситуацию, а иногда даже усугубляют ее.

Данная глава поможет читателю понять смысловой элемент рисунка, а главное – выстроить по данному рисунку обратную связь с ребенком, что позволит увидеть, какая помощь требуется ему в данный момент.

Символы. История и современность

Символ – это абстрактная реальность, воплощенная в конкретный знак, способный передать сложнейшие логические понятия, идеи, мистические явления и состояния. Само слово «символ» в переводе с греческого означает «опознавательный знак». В древние времена люди делили предметы на половинки, оставляя одну себе, чтобы впоследствии напомнить об оказанной услуге, гостеприимстве или связи. Когда человек, оказавший ранее услугу, предъявлял одну часть условного предмета, хозяин совмещал ее со второй частью и оказывал предъявителю ответную услугу. Так родился символ.

Мистики считают, что способность к символотворчеству, к созданию и пониманию символов заложена в нас свыше, как и осознание божественности появления мира. Реалисты склонны считать, что эта способность возникла у нас в ходе эволюции.

Появление первых вещественных символов относится к эпохе неандертальцев. Жизнь их была тяжелой, полной лишений и опасностей. Во время археологических раскопок найдены свидетельства, говорящие об осознанных похоронах своих братьев. Невозможно точно ответить на вопрос, что заставило их устраивать похороны: желание выразить почтение или система верований в сверхъестественное, но факты свидетельствуют о том, что неандертальцы хоронили умерших или убитых соплеменников, оставляя с ними предметы, полностью соответствующие определению символических.

По мнению ученых, параллельно с неандертальцами шло развитие еще одной ветви прямоходящих, которые эволюционировали в современных людей за счет двух факторов: первый – это зачатки речи, второй – это охота и собирательство, которые требовали от древних дальнейшего развития разговорной речи. Поэтому они должны были создать «словарь символов», помогающий совершать сложные совместные действия.

Символы, используемые при погребении, дали начало различным ритуалам и далее проявились в мифологии и религии. Зависимость от природы, наблюдение за ней повлияло на возникновение первых верований. Наводнения, ураганы и землетрясения, их появление сопровождалось сильными эмоциональными переживаниями, прежде всего страхом.

Развитие символов в мифологии тесно связано с наблюдениями человека за природой и небесными телами, а также за собственной физиологией. Практически все древние народы, наблюдая за небесными телами и их движением, отождествляли их напрямую со сверхъестественными существами. Например, образ луны в большинстве мифов носит символ позитивного характера. Астрологические прогнозы часто делают исходя из пассивного характера луны, отражающей солнечный свет и связанной только с умозрительным знанием, далеким от откровения. В даосизме луна считается светочем духовного знания во тьме невежества. Психологи признают ее связь с такими человеческими качествами, как эмоциональность, изменчивость настроения.

Существует множество вещей за пределами человеческого понимания, и, чтобы представить понятия, которым трудно или невозможно дать определение, мы начинаем использовать символическую терминологию. Например, в религии есть много символов и образов, не понимаемых сознанием. Однако верующие люди выполняют связанные с ними ритуалы и используют символы в своей повседневной жизни.

Человек никогда полностью не воспринимает и не понимает происходящее вокруг. Он может что-то видеть, слышать, осязать, воспринимать на вкус, но все эти элементы восприятия зависят от количества и качества его ощущений. Они ограничивают восприятие окружающего мира. Как связаны между собой сознательное и бессознательное? Вспомним общеизвестный пример: разговаривая, вы внезапно понимаете, что не можете вспомнить то, что хотели сказать, хотя до этого ваша мысль была ясна и определена. Или вы представля-

ете своего знакомого – и вдруг забываете его имя. Большинство объясняет это недостатком памяти, то есть тем, что вы не можете вспомнить. Фактически же это ваша мысль перешла на бессознательный уровень или отделилась от сознания. Так же происходит и с нашими органами чувств. Достаточно слушать непрерывную ноту на границе слышимости – и звук то возобновляется, то периодически прекращается. Но эти колебания обусловлены периодическими уменьшениями и повышениями нашего внимания, а не изменениями звука.

Выпавшая из сознания мысль может «вспомниться» вновь. Бессознательное спустя какое-то время вновь дает человеку утраченную цель поиска. «Забытые» мысли не перестают существовать, хотя и не могут быть воспроизведены произвольно, они присутствуют в сублимированном (преобразованном) состоянии за порогом воспоминания, откуда могут спонтанно появляться в любое время, даже если это было очень давно.

Речь идет о вещах, которые человек сознательно видел или слышал, а затем забыл. Человек много видит и слышит каждый день, но или его внимание отвлечено, или воздействие этих вещей на чувства слишком мало, чтобы составить сознательное впечатление. Чтобы сравнить объем сознательной и бессознательной долей нашей психики, представьте себе маковое зернышко на поверхности земного шара. Наше бессознательное огромно, оно замечает все, и такое неосознанное восприятие может влиять на повседневную жизнь. При этом человек не понимает, как это происходит.

Многие люди ошибочно переоценивают роль воли, полагая, что ничто не может произойти в их собственном разуме без их согласия и намерения. Существует множество причин, по которым человек забывает то, что с ним происходило, и точно так же существует множество путей, по которым он может это вспомнить.

Для сохранения разума и физиологического здоровья бессознательное и сознание должны быть тесно связаны между собой и двигаться параллельными путями. Если же они разъединены, то наступает психологическая нестабильность.

В этом отношении символ является важным посланником от инстинктивной, бессознательной составляющей к рациональной части человеческого разума, и его интерпретация обогащает сознание, так как учит понимать язык инстинктов.

Символы, используемые в психодиагностике человека

Символы помогают раскрыть внутренние переживания человека. Все, что рисует ребенок или взрослый, тесно связано с его личностью, его отношениями с другими людьми и восприятием внешнего и внутреннего мира. В момент рисования начинается отбор, включающий идентификацию по средствам проекции и интроекции.

Проекция в данном случае представляет собой естественное средство выражения в рисунке телесных нужд и конфликтов его автора. А с помощью интроекции рисующий награждает свой рассказ положительными элементами. Например, говоря об изображенном животном «он добрый, смелый» и т. д., ребенок хочет сказать о своей потребности в теплоте, похвале со стороны взрослых, которая помогла бы ему быть смелее. Вот почему успешность интерпретации рисунка кроется не только в самом изображении, но и в рассказе. Необходимо научиться внимательно слушать, что говорит человек. Такая методика позволяет воссоздать и понять основные черты его самопроекции, когда он изображает в рисунке закрепленные соматические (телесные) переживания, конфликты и социальные установки. Выводы и догадки делаются в процессе задавания вопросов и получения ответов на них по нарисованному образу.

Пример

Ребенок изобразил человека.

Вопрос. Кого ты нарисовал?

Ответ. Это мальчик, он плохо понимает.

Вопросы. Если он начнет лучше понимать, что будет? А если не будет понимать? Какими качествами этот мальчик обладает?

Ответ. Он смелый.

Вопрос. Что дает ему смелость?

Ответ. Уверенность.

Вопрос. Что нужно сделать, чтобы этот мальчик нашел выход из сложившейся ситуации?

Вывод. У ребенка проблемы с уверенностью, верой в себя, доверием («он смелый»). Обычно сам человек знает, как найти выход из своей ситуации, но стереотипы и страхи, которые живут в нем, мешают этому. Необходимо вместе с ребенком добавить в рисунок кого-то или что-то, что позволяет изменить ситуацию и дает возможность нарисованному мальчику быть уверенным, спокойным и смелым.

С помощью рисунков и упражнений можно устранить у ребенка стресс и различные страхи, которые испытывают дети в разное время и в разных жизненных ситуациях, познавая мир. Необходимо отследить, какие у него есть установки и защитные механизмы и как они ему мешают, как они его блокируют на уровне обучения, коммуникации, организации или понимания.

Пример

Ребенок изобразил животное (кота).

Первый шаг. Посмотрите, как ребенок рисовал рисунок, легко или много стирал, оправдываясь, что плохо рисует. Изображение кота в первую очередь говорит о потребности ребенка в тактильном контакте. Спросите, сколько лет этому коту, это позволит увидеть, какая стадия развития волнует ребенка. Например, ребенок ответил, что коту пять лет, это 3-я стадия «Предприимчивость и чувство вины», поэтому дальше необходимо выяснить, много ли кот умеет, чем он интересуется. Кто вместе с ним

радуется его успехам? С кем кот живет? Эти вопросы помогут выяснить, кого ребенок принимает, с кем чаще всего контактирует и чего боится. Что с этим можно сделать? Увидеть механизмы защиты и установки: чем ребенок пользуется, защищая себя, что и как он воспринимает и понимает. Сразу станет ясно, что его волнует и как это можно скорректировать.

Второй шаг. Допустим, рисуя, ребенок много стирал и оправдывался, значит, ему свойственны неуверенность, чувство вины и недооценка своих положительных качеств. Ему необходимы внимание и телесный контакт (изобразил животное). Теперь начните плавно, давая обратную связь, переходить к изменению рисунка с помощью наводящих вопросов.

Например: «Я вижу, что кот один, без друзей, без близких. Мог бы ты добавить кого-нибудь, чтобы было ясно, что у него есть поддержка?» Ваши утверждения должны быть направлены на позитив, на то, что поддержка может быть всегда как от семьи, так и от друзей. Обязательно хвалите ребенка после каждого пририсованного элемента.

Например: «Как здорово! Теперь понятно, что он имеет поддержку и внимание других людей. Это поможет коту знать, что его любят, ценят и хотят с ним дружить». Эти утверждения помогут ребенку чувствовать свою нужность и значимость.

Ребенок часто от работы с бессознательным (с нарисованным котом) переходит на себя и начинает рассказывать про своих друзей и успехи. В таких случаях можно тоже похвалить его и сказать, что он – хороший друг, ученик, сын и так далее, дать оценку положительных качеств, которые есть у ребенка, а они есть всегда.

Все вопросы необходимо задавать спокойно, последовательно, внимательно подбирать все расшифровки к элементам рисунка. Каждый элемент дает дополнительную информацию к пониманию.

После работы над рисунком приступайте к работе над словом. Попросите тестируемого раскрасить буквы в данном слове так, как ему захочется.

Проследите, как ребенок воспринимает слово. Каждое слово содержит информацию, которую человек получает с помощью органов чувств (глаз, ушей и тела). Во внешний мир он передает свои переживания именно через речь, описывая свои чувства, желания и т. д. Каждый из нас по-разному реагирует на произнесенные слова. Одному человеку, например, «я» говорит о его значимости и радости жизни, другому «я» дает ощущение напряжения и контроля со стороны других.

Все свои ассоциации человек приобрел через образы (значения слов), а также через индивидуальное восприятие, основанное на своих эмоциях.

То, как ребенок раскрашивает буквы (одним или несколькими цветами, аккуратно или небрежно, с интересом или без), говорит нам о его негативном, позитивном или нейтральном восприятии данного слова.

Основные установки и защитные механизмы

Чем взрослый отличается от ребенка? Ребенок зависит от взрослых, он беспомощен. По мере роста ребенок приобретает необходимые навыки. Его нервная система формируется последовательно и в двадцать лет заканчивает свое формирование.

Каждый взрослый, воспитывая своих детей, дает им различные указания, что и как нужно делать, и предъявляет свои требования. Сам он, в свою очередь, получает это от своих родителей, а они – от своих. Поэтому то, что мы говорим и как делаем, нам кажется совершенно безобидным. Но на самом деле мы, сами того не желая, даем своим детям установки, которые способны блокировать успех и ощущение баланса между желаниями и возможностями.

Внутренние установки человека приводят к формированию различных способов защиты. Ребенок хочет, чтобы его любили, ценили, радовались его успехам, поэтому он всячески пытается соответствовать требованиям близких людей. Имеются общие законы системы, то есть те правила, по которым существует каждая система (семья).

Первый закон – это принадлежность. Все хотят чувствовать свою причастность и нужность и заботу близких, что позволяет черпать силы для движения и изменений. И если кто-то в семье не уважает или забыли, то происходит нарушение связей. Это проявляется как нарушение ролей в семье – например, старший сын становится на место отца (при разводе) и содержит мать и младших детей.

За принадлежностью следит родовая память (по Б. Хеллингеру). И если кто-то совершил что-либо негативное по отношению к другим членам рода, к примеру брат воевал против брата, как это бывало в периоды гражданских войн и революций, и отчасти виноват в том, что его расстреляли, то его совесть становится нечиста. Таким образом, возникает чувство вины и потеря доверия у других членов рода. Родовая совесть заботится о равновесии и порядке в семье. Это значит, что, если один член рода исключен, родовая совесть пытается восстановить нарушенную целостность, принуждая другого члена рода замещать исключенного (расстрелянного).

Второй закон – иерархия: родители главнее детей. То есть старший, естественно, является главным.

Третий закон – закон баланса между «давать» и «брать». Беру что-то – даю чуть больше. Дав чуть больше, беру больше предыдущего раза, и т. д. И если это радость и любовь, то это здорово, семья направлена на развитие и позитив. А если это напряжение и раздражение, закон работает так же и, соответственно, увеличивает напряжение и даже иногда «заканчивает» род (нет детей).

Примеры установок

НЕ правильные	Правильные
<p>«Ты — моя единственная опора» — это установка: «НЕ БУДЬ РЕБЕНКОМ!» <i>Ребенок не по возрасту несет ответственность за все, что происходит дома, испытывает необоснованное чувство вины, причем все более нарастающее во времени.</i></p>	<p>«Ты для меня большая радость» <i>Ребенок получает сигнал, что он на своем месте, и родители рады тому, что он есть, независимо от его поведения.</i></p>
<p>«Не делай сам — это опасно, за тебя сделаем мы» — это установка: «НЕ ДЕЛАЙ!» <i>Лишает ребенка и опыта, и движений, и чувств, лишает интереса, в том числе интереса нести ответственность.</i></p>	<p>«Давай сделаем вместе, а когда ты научишься, будешь делать сам» <i>Ребенок получает поддержку в лице родителей и имеет разрешение в дальнейшем делать что-то самостоятельно.</i></p>

<p>«Не высовывайся, будь как все» — это установка: «НЕ БУДЬ ЛИДЕРОМ!» <i>Блокирует успех.</i></p>	<p>«Учись действуя!» — таким образом, ты поймешь, что тебе нужно <i>Это в первую очередь — поддержка, во вторую — формирование стремления быть активным и добиваться результата.</i></p>
<p>«Не рассуждай, а делай что сказано», «Не думай об этом, забудь, отвлекись» — это установка: «НЕ ДУМАЙ!» <i>Блокируется внимательность, интерес к пониманию поступающей информации, а также умение использовать свой личный опыт, способности, свои знания и умения на практике.</i></p>	<p><i>В данной ситуации терпеливое объяснение требований позволит ребенку сформировать навык «подумай-сделай», где есть элемент понимания требований и возможность иметь «обратную связь» со взрослыми, а также приобрести личный опыт.</i></p>
<p>«Терпи, это не больно», «Есть нужно все, что дают» — это установка: «НЕ ЧУВСТВУЙ!» <i>Здесь не у всякого родителя или педагога может быть реализована позитивная сторона установки, и вместо «благих пожеланий», ребенок будет испытывать страх, тревогу, подсознательное нарастание этих чувств, несоответствие реальности внешним утверждениям. Такая настойчивость вызывает у ребенка неверие в себя («Я не должен чувствовать боль — а она есть!»)</i></p>	<p>«Я знаю, что больно, но со временем все пройдет» <i>При этом можно обнять, поцеловать ребенка (независимо от того, девочка это или мальчик). Акцент делается на внимании к ребенку и поддержке (сочувствие и сожаление, что все так вышло). Такое отношение к детям способствует доверию и пониманию с их стороны.</i></p>
<p>«Любая близость опасна, если это не близость с твоими родителями» — это установка: «НЕ ДОВЕРЯЙ!» <i>Снижает критерии надежности окружающего мира, интерес к</i></p>	<p><i>В данной ситуации необходимо терпеливо объяснять свои требования к поведению на улице с незнакомыми людьми, к общению и уважению старших, к правилам поведения в саду, школе и т. д.</i></p>

<p><i>успеху, познанию, к деятельности вообще.</i></p>	<p><i>При этом ребенок должен знать, что он может прийти к родителям и рассказать им все, что с ним было, они его выслушают, поймут и поддержат при необходимости.</i></p>
<p>«Детство — самое счастливое время жизни, не торопись взрослеть» — это установка: «НЕ РАСТИ!» <i>У ребенка может развиться инфантильность, непонимание своих истинных потребностей, неумение делать свой выбор в ходе созревания и в дальнейшей жизни.</i></p>	<p>«В каждом возрасте есть свои плюсы, в детстве ты можешь много играть, веселиться, и это здорово!» <i>Акцент в данном случае делается на ситуации здесь и сейчас. Радоваться тому, что есть сегодня. И с каждым годом будут изменяться желания и возможности.</i></p>
<p>«У тебя все равно ничего не получится, зачем пробовать?» — это установка: «НЕ ДОСТИГАЙ УСПЕХА!», «НЕ НАДЕЙСЯ НА УДАЧУ!» <i>Идет блокировка способностей к организации действий, последовательности, практичности, настойчивости и упорству.</i></p>	<p>«Учись действуя, а мы тебя поддержим в любом начинании» <i>Акцент здесь делается на личный опыт. Родители изначально смотрят на ребенка с позиции успеха.</i></p>
<p>«Мама или папа хотели девочку, а получили мальчика» (или наоборот) — это установка: «НЕ БУДЬ САМИМ СОБОЙ!» <i>При таких позициях родителей ребенок будет (и подсознательно, и сознательно) стараться вести себя так, как «лучше», чтобы соответствовать тому, кого папа с мамой ждали. Могут возникнуть проблемы и с идентификацией личности, и с половой ориентацией в дальнейшем развитии.</i></p>	<p>«Мы с папой очень рады, что родилась именно ты. Ты нас выбрала, и теперь мы сделаем что-то хорошее для тебя» <i>Это позволит ребенку открыто проявлять свои чувства и быть самим собой.</i></p>

Защитные механизмы

Из-за сложностей, возникающих на разных этапах жизни, человек учится приспосабливаться к ситуациям, то есть в работу включаются защитные механизмы для ограничения преодоления страхов и тревоги и для преобразования инстинктов.

Защитные механизмы дают человеку «удовлетворение», «радость» и другие блага. Таким образом хотя бы отчасти восстанавливается равновесие между его внутренним и внешним миром. Но вторая сторона медали защитных механизмов состоит в том, что, получив на время «равновесие» через компенсацию, человек реально не понимает и не знает, как решить возникшую перед ним проблему: он всего лишь компенсирует, сглаживает переживание.

Защитные механизмы – это способы мышления и поведения, к которым прибегает человек, чтобы избавиться от болезненного эмоционального переживания (внутреннего или внешнего). Из-за конфликтного общения, неудач, трудностей в обучении дети и взрослые подсознательно обращаются к защитным механизмам поведения.

Вот основные из них:

Агрессия — враждебное действие человека с целью нанести ущерб другому человеку или заставить его страдать. Агрессия обычно проявляется в ситуациях фрустрации¹ или торможения² потребностей. Она выражается в форме драки, словесного выпада или замаскированного действия: обмана, сплетни, анонимки и т. д. Агрессия может быть направлена не только на других людей, но и на самого себя (в физиологии состояние агрессии относится к так называемым «активно-оборонительным» реакциям).

Вытеснение — это удаление из сознания чувств, мнений и намерений к действию, потенциально вызывающих напряженность. Однако вытесненные в бессознательное комплексы продолжают действовать на душевную жизнь и поведение человека и постоянно ищут выхода наружу. Поэтому для удержания их в бессознательном требуется постоянный расход энергии.

Идентификация — подражание и уподобление поведению других; это снижает эмоциональное напряжение и дает ощущение психологической защищенности.

Избегание или отказ — когда человек избегает (неосознанно) ситуаций, в которых он потерпел неудачу, не смог осуществить свою цель. Избегание ситуаций или воспоминаний о них формирует в человеке пассивность, безразличие к учебе или другому действию, теряется интерес к происходящему. Избегание может привести к так называемому пассивно-оборонительному состоянию. Физиологически оно выражается в застойных явлениях на физическом (телесном) уровне – в атрофии, анемии, атонии тех или иных органов или тканей.

Изоляция — отделение неприятной, травмирующей психику ситуации от связанных с ней душевных переживаний. Замена ситуации происходит как бы неосознанно, по крайней мере не связывается с собственными переживаниями, все происходит как будто с кем-то другим. Например, человек очень спокойно рассказывает, как попал в аварию, как будто он говорит о чем-то незначимом.

¹ Фрустрация – психическое состояние человека, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания. Состояние человека сопровождается различными переживаниями, разочарованием, раздражением, тревогой, отчаянием и т. д. Высокий уровень фрустрации приводит к дезорганизации деятельности и снижению ее эффективности.

² Торможение – нервный процесс, противоположный возбуждению; проявляется в ослаблении или прекращении деятельности, специфической для данной системы организма. Торможение, в отличие от утомления, – активный процесс, обусловленный действием специальных тормозных механизмов. Торможение может быть локальным, избирательным, сосредоточенным в ограниченных участках центральной нервной системы.

Интроекция — когда человек чувствует и действует так, как если бы внешняя «добродетель» стала бы его внутренней – с уверенностью и достоинством. Этот механизм помогает ценить себя.

Компенсация — когда не удается выполнить намеченное, человек замещает это потребностями, которые он может удовлетворить: например, съесть торт, проиграв партию в футбол. При компенсации человек также может использовать и «обесценивание» цели, которая не может быть удовлетворена. Например, дорогие наряды, которые человек надевает не более одного-двух раз.

Слияние — когда человек не чувствует границ между собой и средой, то есть целое и части оказываются для него не различными. Таким образом, человек не способен на контакт даже с самим собой. Например, когда мама говорит «мы сделали уроки», а при этом ребенку уже десять лет.

Ретрофлексия — умение проводить границу между собой и другими, только человек проводит ее точно посередине себя самого. Он делает себе то, что хотел бы сделать другим. Такой человек перестает направлять свою энергию вовне, чтобы произвести изменения в окружающей среде, которые удовлетворили бы его потребности; вместо этого он направляет свою активность внутрь и делает объектом своих действий не среду, а себя самого. Речь идет о том, что у человека недостаточен уровень социальной активности и вдобавок есть постоянные сомнения, причины для копания в себе и поиска причин, не позволяющих ему обрести душевный покой и иметь желаемый результат.

Рационализация — вытеснение эмоций из-за сильного напряжения и обращение к анализу путем рассуждений. Так осуществляется обесценивание ранее поставленных целей. Причем зачастую это происходит путем «убедительных» для себя рассуждений еще ранее, чем цель обесценена практически. Обесценивание способствует самооправданию на всех уровнях, в том числе оправданию своих неудач, а также помогает найти возможность снизить свою активность.

Реактивные образования — поведение или чувства, противопоставляемые желанию; это явная или неосознанная инверсия желания. Такая деятельность всегда является производной рационализации: изначальное желание не отброшено, а просто вытеснено. Это когда человек постоянно говорит, что нужно пойти учиться, но не делает этого. То есть желание есть, но человек не действует, чтобы его реализовать.

Отрицание — попытка не принимать за реальность события, нежелательные для ЭГО³. Примечательна наша способность в таких ситуациях пропускать в своих воспоминаниях неприятные пережитые события, заменяя их вымыслом.

Проекция — когда причины собственных неудач проецируются вовне и приписываются всем окружающим. Свои недостатки человек видит в других людях. С помощью этого механизма человек чувствует себя психологически более устойчиво, и это позволяет ему справиться с излишним напряжением. Этот механизм очень распространен.

Регрессия — уход на более низкий уровень, который часто свойствен маленьким детям с целью избежать конфликта. Направленность действий при этом остается прежней, но происходит подмена цели, снижается уровень притязаний. Поведение остается прежним, но активность может снизиться. Человек ставит цель, не требующую от него много энергии. Часто после нескольких неудач человек становится пассивным наблюдателем своей жизни. К примеру, человек потерял работу и устроился на первую попавшуюся, объясняя это тем,

³ ЭГО (*лат.* ego – «я») – термин, предложенный З. Фрейдом в его триаде Ид (Оно) – Это – Супер Это. Это – это та часть психического аппарата, которая находится в контакте с внешней реальностью. Она развивается из Ид по мере того, как ребенок начинает сознавать свою личность. Это управляет произвольными движениями, его задачей является самосохранение.

что возраст уже не тот или далеко ездить не хочется, то есть он все время использует отговорки.

Сублимация — торможение актуальных потребностей. Их удовлетворение замещается уходом в творчество или духовность. Часто это проявляется, когда у человека малооплачиваемая работа, и он говорит: «Я приношу пользу людям», но при этом у него нет возможности оплатить свою учебу и другие собственные потребности.

Фантазии и грезы — когда не удается осуществить свои планы и претворить их в реальность, они переживаются в фантазиях (в иллюзиях). Удовлетворение потребностей происходит в воображении. Этот способ временно снижает психическое напряжение: таким образом происходит отрыв (с помощью воображения) от реальности и социальной активности. Часто его используют дети или инфантильные личности, которые сомневаются, что их желания могут быть реализованы.

Зная, к каким формам защиты прибегает ребенок, легче понять, что ему нужно в данный момент и как скорректировать эту ситуацию с помощью рисунка.

Стадии развития личности

(по Э. Эриксону)

Э. Эриксон определил стадии развития личности. Эти стадии позволяют понять ход развития человека и то, как меняются его влечения, в ходе чего он устанавливает основные ориентиры по отношению к себе и к внешнему миру. Каждой стадии присущи свои собственные параметры развития, способные принять положительные и отрицательные значения. В работе Э. Эриксона хорошо видно поэтапное изменение желаний и требований, присущих каждому возрасту.

Все стадии важны, каждая накладывает свой отпечаток, и человек не всегда может естественным образом справиться с переживаниями (не всегда приятными и осознанными).

Чтобы определить актуальные потребности ребенка в соответствии с его возрастом, то есть понять, что важно для него в определенный период его развития, нужно определить, на какой стадии развития личности он в данный момент находится.

1-я стадия – «Доверие и недоверие»

(охватывает первый год жизни ребенка)

В этот период развивается фактор социального взаимодействия. Положительный полюс – это доверие, отрицательный – недоверие.

Очень важный год, когда необходим телесный и эмоциональный контакт с мамой. В связи с этим очень важно, чтобы мама хотя бы до года была с малышом, а няня просто помогала бы ей.

Степень доверия к окружающему миру, к другим людям и к самому себе в значительной степени зависит от проявляемой к ребенку заботы.

Ребенок, получая тепло, внимание и ласку от близких, чувствует, что мир – уютное место, а люди – отзывчивые существа.

Если за малышом не осуществляется должный уход и он не получает достаточно внимания, в нем вырабатываются боязливость, подозрительность, страх и недоверие.

Это недоверие он переносит на другие стадии своего развития. Такое положение вещей возможно изменить в дальнейшем, но на каждой последующей стадии исправлять это будет все труднее.

2-я стадия – «Достижение равновесия, автономии»

(охватывает второй и третий годы жизни ребенка)

В этот период у ребенка развивается самостоятельность на основе совершенствования его моторных и психических способностей.

Ребенок осваивает много движений (учится ползать, ходить, держать предметы, отпускать, бросать). Он гордится своими новыми навыками и стремится все делать сам (спускать воду в туалете, открывать баночки и разворачивать конфеты).

Если родители позволяют ребенку все делать самому и не торопят его, то у малыша развивается самостоятельность, уверенность в себе и умение владеть собой, своими мышцами, он учится управлять своим жизненным пространством. Но если воспитатели или родители регулярно выказывают раздражение и спешку, то у ребенка развиваются стыдливость и нерешительность.

Неустойчивая психика ребенка реагирует на упреки за испачканные штанишки или разбитую чашку, что приводит к неуверенности в своих способностях и убеждению в неумении взаимодействовать с самим собой и со своим окружением.

Если эта стадия прошла для ребенка напряженно, то в дальнейшем все отрицательные моменты отразятся на его уверенности в себе и его самостоятельности.

3-я стадия – «Предприимчивость и чувство вины»

(охватывает четвертый и пятый годы жизни ребенка)

Ребенок уже приобрел достаточно много навыков, он придумывает себе занятия, отвечает на действия других людей или подражает им.

Ребенок проявляет себя не только в речи, но и в фантазиях.

С одной стороны, развивается предприимчивость, а с другой стороны – чувство вины.

Дети, которым предоставлено право выбора в моторной деятельности, бегают с мячом, катаются на велосипеде, играют в «жмурки», «догонялки» и т. д. У этих детей развиваются и закрепляются предприимчивость и активность.

Чтобы способствовать дальнейшему развитию этих качеств, необходимо отвечать на вопросы детей, которые они задают родителям, не скупиться на объяснения.

Случается, что родители постоянно одергивают малыша. Вопросы, которые он задает, кажутся им назойливыми и неуместными, а игры глупыми. В результате у ребенка формируется чувство вины, которое проявляется на дальнейших стадиях развития личности, иногда доходя до ипохондрии и самоуничужения.

4-я стадия – «Умелость и неполноценность»

(охватывает возраст от шести до одиннадцати лет, годы начальной школы)

У ребенка развивается способность к организованным играм и регламентированным занятиям. Эта стадия характеризуется, с одной стороны, умелостью, с другой – чувством неполноценности.

В этот период обостряется интерес к тому, как устроены вещи, как их можно освоить (разобрать-собрать), приспособить к чему-нибудь.

Если родителями поощряется самостоятельность детей на уровне желаний: готовить, рукодельничать, строить, конструировать, им разрешают довести начатое дело до конца и хвалят за это, то у них развивается чувство умелости и мастерства, а также способности к техническому творчеству.

И наоборот, родители, которые видят в затеях своих детей лишь досадное баловство и пакотню, могут развить в них только чувство неполноценности.

Пребывание ребенка в школе и отношения, которые складываются у него со сверстниками и учителями, также оказывают большое влияние на уравновешенность его психики.

Ребенок, не отличающийся смелостью, может получить в школе психологические травмы, даже если дома его поощряют. Постоянная необходимость самозащиты может развить у него чувство неполноценности. Таким образом развитие этого параметра зависит не только от родителей, но и от ровесников и товарищей по учебе, равно как и от учителей и других взрослых.

5-я стадия – «Идентификация личности и путаница ролей»

(охватывает возраст от двенадцати до восемнадцати лет)

Пробуждение любви и ревности к родителям. Физиологическое и психическое созревание. Осознание особой миссии собственной личности – ответственность за множество социальных ролей: чей-то сын, чей-то друг, затем ученик, студент, жених, муж, кормилец семьи, отец, общественник-активист и т. д. Чувство ответственности свойственно любой роли и является ее началом. Наличие чувства ответственности определяет высоту человеческого достоинства.

Вдобавок к новым ощущениям и желаниям, которые проявляются в результате созревания, у человека развиваются новые взгляды на вещи, новый подход к жизни. Важное место занимает интерес к мыслям других людей, к тому, что те сами о себе думают.

Подростки часто создают себе идеал семьи, общества, вырабатывают или перенимают социальные теории и мировоззрения, которые дают, по их мнению, возможность примирить все противоречия, возможность созидания (в воображении) гармоничного целого.

Положительным на этой стадии развития является идентификация «я» (понимание себя в разных ролях), а отрицательным – путаница ролей. У подростка нет полного представления, а те понятия, которые есть, находятся в «бурном брожении», подвергаются смешениям и подменам. Например, сын может оказаться в роли кормильца семьи из-за того, что его родители находятся в разводе. Он неосознанно занимает место отца и, возможно, часто навлекает на себя претензии мамы, которая говорит: «Ты, как отец, не умеешь того-то и того-то...» В конечном счете все это приводит к отдалению в отношениях с сыном или же к еще большему сближению, которое не позволяет ему быть самим собой.

Подросток сталкивается с тем, что он должен обобщить все, что знает о себе как о сыне, друге, спортсмене, школьнике и т. д., и одновременно разбить, дифференцировать свои роли, индивидуализировать себя в них, осмыслить их, связать с прошлым и проецировать в будущее. Если он справляется с этой задачей – с психосоциальной идентификацией, – то начинает ощущать, кто он есть, где находится и куда идет.

Из-за неудачного детства или тяжелого быта подросток часто не может решить задачу идентификации и определить свое «я». Таким образом появляется симптом путаницы ролей и неуверенность в понимании того, кто он такой и к какой среде принадлежит. В связи с этим возникает напряжение и ощущение своей ненужности.

6-я стадия – «Конфликты среднего возраста»

(является началом зрелости и охватывает возраст от девятнадцати до тридцати лет)

Это период ухаживания и ранние годы семейной жизни.

Положительный полюс этой стадии – близость, а отрицательный – одиночество. Близость в данном случае – это не только физическая близость, но и способность заботиться о другом человеке и делиться с ним всем существенным без боязни потерять при этом себя.

С близостью дело обстоит также, как с идентификацией. Это успех или провал, он не прямо зависит от родителей, а лишь от того, насколько успешно человек прошел предыдущие стадии.

Социальные условия могут облегчать или затруднять достижение близости.

Это распространяется не только на сексуальные отношения, но и на дружбу. И если человек не состоялся ни в дружбе, ни в семейных отношениях, уделом его остается одиночество. Ему не с кем разделить свою жизнь и не о ком заботиться.

7-я стадия – «Общечеловечность и самопоглощенность»

(зрелый возраст, который охватывает годы после тридцати и до пятидесяти лет)

Дети уже выросли, а родители связали себя с определенным родом занятий. Положительным полюсом на этой стадии является общечеловечность, отрицательным – самопоглощенность.

Общечеловечностью Э. Эриксон называет «способность человека интересоваться судьбами других людей за пределами семейного круга, задумываться над жизнью грядущих поколений, устройством будущего мира».

Такой интерес к новым поколениям не обязательно связан с наличием собственных детей. Если это чувство сопричастности не выработалось, то человек сосредотачивается на удовлетворении своих собственных потребностей и личном комфорте.

8-я стадия – «Целостность и безнадежность»

(охватывает возраст после пятидесяти лет)

Основная работа для человека на этой стадии закончилась, и началась забота о внуках, если они есть.

Психосоциальный параметр этого периода заключен между целостностью и безнадежностью. Осмысленность жизни возникает у того, кто, оглядываясь на прожитые годы, ощущает удовлетворение и целостность. Тот же, кому кажется, что прожитая жизнь не удалась, а начинать все сначала поздно и упущенного не вернуть, впадает в безнадежность и убеждение, что жизнь не сложилась. Думать же о «просто» ее продолжении кажется бессмысленным.

Каждую из стадий развития личности (даже если она уже окончена) можно скорректировать с помощью рисуночных тестов.

Пример

(продолжение)

Ребенок нарисовал кота, которому, по его определению, на рисунке три года; это 2-я стадия, «Достижение равновесия», на которой формируется самостоятельность, автономия, начинают развиваться моторные и психические способности. Но в реальности ребенку пять лет, это уже 3-я стадия, «Предприимчивость и чувство вины», на которой приобретает еще больше навыков и знаний для последующего обучения в школе. Поэтому нужно обратить внимание в своих вопросах на то, что ребенок недополучил на предыдущей стадии.

Вопросы. *Боится ли чего-нибудь нарисованный кот? Что он умеет делать сам, без своей мамы-кошки? (Выявление уровня самостоятельности.) За что его ругает мама или кто-то другой? (Выявление напряжения, которое осталось в предыдущей стадии.) Что ты можешь дорисовать, чтобы кот чувствовал себя более уверенно и спокойно? (Корректировка состояния личности. Необходимо направить*

ребенка на решение: начав рисовать, ребенок обходит механизмы защиты и может использовать предложенный вариант в жизни.)

Дополнительные корректировки. Обязательно хвалите ребенка, выделив «яркие», нужные в данной работе элементы. Например, ребенок дорисовал место, где спит кот, его миску. Можно сказать: *«Да, это важно иметь свое место и возможность кушать. Мне нравится рисунок. И я думаю, кого-то еще можно нарисовать, чтобы котенок чувствовал поддержку и любовь. Кто это может быть?»* И ребенок рисует маму-кошку и может еще нарисовать папу-кота. Это лучший вариант, так как есть баланс папа—мама—ребенок. Если ребенок нарисовал только маму, можно спросить: *«А где папа? Можешь его дорисовать?»* Если есть сопротивление, можно дать обратную связь и сказать: *«Вообще,, даже у животных всегда есть и папа и мама, иногда, конечно, папа не живет вместе с мамой, но все равно он есть».* Обычно ребенок соглашается, и здесь можно еще раз попросить его нарисовать папу, чтобы семья была полной и целостной.

Интерпретация изображений (примеры)

Ниже предложены возможные интерпретации часто изображаемых на рисунках объектов. С помощью них и нужно расшифровывать тестовые рисунки.

Внешние проявления при рисовании

Принятие задания с минимальным протестом или фраза «Я не умею рисовать» — неуверенность в себе.

Сопrotивление или отказ от рисования – маскирует желание человека скрыть свои потребности.

Упорно рисует, несмотря на трудности, – хороший прогноз, энергичность, наличие положительной мотивации.

Способность к критической оценке рисунка при просьбе разъяснить его – критерии не утерянного контакта с реальностью.

Извинения из-за рисунка – недостаточная уверенность в себе.

Избыток деталей – неумение оградить себя от «неизбежной телесности», вынужденная потребность заботиться об окружении.

Стирание или перерисовка – если она более интересна – это хороший знак, стремление к переменам.

Стирание с последующей порчей – наличие сильной эмоциональной реакции на рисунок.

Частые стирания – нерешительность, недовольство собой.

Изменение деталей в рисунке – спонтанная защитная реакция на ситуацию (эту реакцию символизируют детали начального рисунка).

Общие черты рисунка

Рисунок в нижней части листа – чувство незащищенности, депрессивный фон настроения (чем меньше рисунок, чем тоньше контур, тем сильнее он выражен).

Рисунок выходит за нижний край листа – (устанавливается только по опросу тестируемого или по его спонтанным комментариям). Чем больше рисунка оказывается в нижней части листа, тем человек экспрессивнее.

Рисунок в верхней части листа – фиксация на мышлении и фантазиях как на источнике наслаждений (которые могут быть получены или не получены).

Рисунок выходит за верхний край листа – ограничение пространства с вытекающей отсюда повышенной чувственностью. Подразумеваются сильные агрессивно-реактивные тенденции (скрываемые или не скрываемые).

Рисунок на правой стороне листа – гиперактивность, поиск наслаждения в интеллектуальной сфере. Контролируемое поведение, акцентирование будущего, стремление стать мужественнее, идентификация с мужчиной (для женщины).

Рисунок выходит за правый край листа – желание убежать в будущее, чтобы избавиться от прошлого. Страх перед открытыми свободными переживаниями. Стремление сохранять жесткий контроль.

Рисунок выходит за левый край листа – фиксация на прошлом и страх перед будущим. Эмоциональность, склонность к свободным отношениям без обязательств.

Рисунок в левом верхнем углу листа – гиперактивность, тестируемый явно встревожен и регрессирует, если только нет врожденной умственной отсталости. Склонность избегать новых переживаний, желание уйти в прошлое или углубиться в фантазии.

Рисунок над центром листа – чем выше, тем вероятнее, что человек чувствует тяжесть своей борьбы и относительную недостижимость цели; он ищет удовлетворения в фантазиях (внутренняя напряженность) и держится в стороне от реальных событий.

Рисунок точно в центре листа – потребность в заботливом контроле ради сохранения психического равновесия.

Рисунок ниже центра листа – чем ниже, тем больше вероятность, что человек чувствует себя небезопасно и неудобно, и это создает у него депрессивное настроение; он чувствует себя ограниченным, скованным реальностью.

Контур кривой, изогнутый – обычно хороший признак, но может означать и сильно выраженное отвращение к ограничениям.

Контур очень прямой – ригидность (негибкость, неготовность к изменениям программы поведения в соответствии с новыми ситуационными требованиями).

Контур обрывистый (линии контура прерываются) – постоянное предчувствие надвигающейся катастрофы.

Контур эскизный (художественно, элегантно изображенный) – в лучшем случае означает мелочность; в худшем – неспособность к четкой позиции (в случаях, когда весь рисунок эскизный: пропорциональный, со множеством деталей).

Контур жирный в целом (во всех элементах рисунка) – напряжение, неадекватность вместе с нерешительностью, колебания, страх проигрыша.

Контур жирный (только по бокам рисунка) – стремление сохранить личное равновесие. Но

это осознается как что-то неприятное и сопровождается физическим напряжением.

Сильный нажим – энергичность, настойчивость, большая напряженность.

Линия с нажимом – агрессивность, неустойчивость.

Легкий нажим – недостаточные энергетические ресурсы, регрессия, скованность.

Изменчивый нажим – цикличность, импульсивность, эмоциональная нестабильность, тревога, незащищенность.

Штриховка деталей рисунка – тревога, агрессия, сфера конфликта.

Сильная штриховка – агрессивные тенденции, асоциальная личность.

Штриховка, выходящая за пределы контура, – тенденция к импульсивному ответу.

Штриховка $\frac{3}{4}$ листа – выраженная эмоциональность.

Легкая или минимальная штриховка – относительное спокойствие.

Длинные штрихи – контролируемое поведение (у детей).

Короткие штрихи – импульсивное поведение (у детей).

Короткие эскизные штрихи (художественная, красиво дополняющая рисунок штриховка) – тревога, неуверенность.

Штрихи угловатые – напряжение, замкнутость.

Штрихи округлые – зависимость, женственность, эмоциональная зависимость.

Прямые штрихи – упрямство, настойчивость, решительность, слабость (у детей).

Горизонтальные штрихи – подчеркивание воображения, женственность, слабость.

Штриховка слева направо – активность, стремление поддержать в трудной ситуации.

Штриховка справа налево – замкнутость, изоляция.

Штриховка снизу вверх – активность, агрессия.

Ритмичная штриховка (ровная и быстро выполненная) – чувствительность, сочувствие.

Неясные, разнообразные, изменчивые штрихи — недостаток упорства, настойчивости, незащищенность.

Обильная, беспорядочная (размазанная) штриховка – психопатические тенденции.

Детали рисунка

Изображение животного

Говорит о бессознательном отношении к своей жизнедеятельности, телесности, эмоциональной сфере.

Домашние животные — желание «приручить» свою телесность (контролировать все, что связано с собственным телом и его проявлениями).

Собака — тенденция к зависимости, подчинению. На уровне комфорта часто отождествляется с верностью и служением.

Кошка — двойственность желаний: потребность в тактильном контакте и в то же время потребность в самоизоляции; предпочтение невербального (бессловесного) взаимодействия вербальному (словесному, речевому).

Полезные животные, служащие источником питания (корова, коза и др.), — отождествление себя с ролью «кормильца», «кормилицы», стремление давать больше, чем получать, оставляя окружающих с чувством вины, в роли должников (часто неосознанно).

Птицы в клетках и рыбы в аквариумах — агрессивные тенденции, стремление к подавлению сигналов своего тела и желание контролировать свое тело, нередко с оттенком самолюбования.

Вьючные животные — при негативном отношении к персонажу («На мне или на нем все ездят») – тенденция к обвинению окружающих, маскирующая неспособность взять ответственность за свою жизнь, предоставление другим права решать за себя с последующим предъявлением претензий. При позитивном отношении – восприятие своей жизнедеятельности и телесности как источника энергии и силы.

Дикие животные — имеют ряд своих интерпретаций.

Голубь — «символ мира», когда человек ассоциирует себя с позицией «Я очень добрый» – отказ от исследования собственных проблем.

Выбор ночных животных, подземных или «противных» (мыши, крысы, черви, пауки и др.), — представление о жизни как о средоточии всего негативного и отрицаемого в себе.

Опасные животные (скорпионы, волки, шакалы и др.), символизирующие угрозу для жизни человека, — восприятие своей жизни как непредсказуемой, угрожающей, агрессивные тенденции.

Животные, символизирующие силу, власть или какие-либо выдающиеся способности (слоны, львы, орлы, тигры, обезьяны и др.), — восприятие своей жизни как источника позитивной энергии, особых ресурсов и силы.

Животные – сказочные герои — интерпретируются в соответствии с той ролью персонажа, которую озвучивает тестируемый (когда сочиняет о нем рассказ).

Стилизованные и фантастические животные, персонажи книг и мультфильмов — отказ от анализа проблем своей жизни.

Изображение конкретных животных (личных питомцев, принадлежащих клиенту) — интерпретируется в соответствии с теми потребностями, которые удовлетворяет клиент в контакте с данным животным. Необходимо помнить, что человек, заводящий домашнее животное, удовлетворяет в контакте с ним те потребности, которые не может, с его точки зрения, удовлетворить в контакте с окружающими людьми.

Изображение растения

(дерева, цветка и т. д.)

Говорит о процессе развития и роста тестируемого, его способности использовать ресурсы, имеющиеся в наличии, без необходимости изменения ситуации (растение не способно к передвижению).

Комнатные растения в горшках — отрицание возможности выхода из конкретной семейной, чаще всего детско-родительской, ситуации.

Полезные растения (овощи, фрукты и т. д.) — идентификация с ролью «кормильца», «кормилицы».

Букет в вазе — интерпретируется в зависимости от отношения тестируемого к изображению. Это могут быть и перемены в жизни («отрыв от корней»), и выход из детско-родительских отношений.

Тюльпаны или ромашки — обычно рисуют люди с шизоидным типом поведения или маленькие дети.

Выбор любимых символов (мимоза, береза, сирень и др.) — отказ от анализа проблем своего развития и от личной истории.

Деревья с висящими на них плодами — отождествление себя с родительской ролью и желание «остановить» процесс отделения своих детей.

Колючие растения (кактус, елка, чертополох и др.) — агрессивные тенденции, восприятие своего развития как накопления средств обороны от всего мира.

Растения без верхушки — чувство неопределенности в том, что касается будущего.

Группа деревьев — говорит о чем-то доминировании над тестируемым, детское, инфантильное поведение, нарушение инструкций.

Дерево наклонено влево — нарушенное равновесие из-за отсутствия желания эмоционального наслаждения, а также из-за импульсивного поведения.

Дерево, изображенное как карандаш или кусочек мела, — ригидность (негибкость), конкретность мышления.

Корни, уходящие в землю, ярко выражены — стремление сохранить имеющееся восприятие действительности, незащищенность.

Корни тонкие, слабый контакт с землей — слабый контакт с реальностью.

Стол узкий у основания — достижение целей часто сопряжено с борьбой, трудностями; эгоизм.

Стол большой, с маленькой кроной — неустойчивое душевное равновесие из-за неудач, возникшее из-за неспособности удовлетворить базовые потребности.

Стол неяркий, контур тонкий — чувство неадекватности, неустойчивости, нерешительности.

Ветви абсолютно симметричные — отражает двойственность переживания, когда один и тот же объект вызывает у человека одновременно противоположные чувства: удовольствие – неудовольствие, симпатию – антипатию и т. п., неспособность к свободному проявлению эмоций.

Ветви обращены влево — отсутствие душевного равновесия из-за невозможности немедленно получить удовлетворение.

Ветви обращены вправо — отсутствие душевного равновесия из-за невозможности отсрочить или избежать чувственных наслаждений, стремление найти их в умственных занятиях.

Ветви изображены заштрихованными или закрашенными — если они нарисованы легко и быстро, это показывает тактичные, но скорее поверхностные отношения со средой.

Ветви не закрашены, ствол закрашен — оппозиционные тенденции.

Ветви, похожие на шипы (колючки), — подсознательный страх, мазохистские желания.

Линия земли поднимается к правому краю — задор и энтузиазм.

Линия земли опускается к правому краю — упадок сил, недостаток стремлений (человек ни к чему или мало к чему стремится в жизни).

Поверхность земли изображена в виде одной четкой линии — сосредоточенность на цели, принятие некоторого существующего порядка, соблюдение «правил игры» при контактах с людьми.

Поверхность земли изображена — действия в соответствии со своими собственными правилами, потребность в идеале.

Поверхность земли касается края листа — спонтанность, импульсивность, капризность.

Изображение неодушевленного предмета (изображение того, что лишено жизнедеятельности, то есть, с точки зрения человека, «не может умереть») — выражает стабильность или является предметом потребности.

Неодушевленный предмет может символизировать то, что человек связывает с переживаниями стабильности и определенности в самом себе. С предметом также связывается символ постоянства и верности (так как он не может «бросить» владельца без его воли). В данном случае нужно обращать внимание не только на сам рисунок, но и на рассказ, который сможет прояснить, что сейчас важно для человека, где он чувствует стабильность, а где неопределенность в своих отношениях с окружающими людьми.

Изображение человека

(только одного лица или полностью всей фигуры)

Четкое выражение своих побуждений, тревог, конфликтов и их проявлений в действиях. В некотором смысле нарисованная фигура или лицо — это и есть сам человек, а окружение (дополнения, если они имеются) — его реальное окружение.

Голова — сфера интеллекта (контроля) воображения.

Большая — неосознанная убежденность в том, что интеллект имеет большое значение в деятельности человека.

Маленькая — склонность к самокритике.

Нечеткая — застенчивость, робость.

Голова изображается в самом конце — конфликт с одним из родителей (или партнером), который долгое время не разрешается.

Большая голова у фигуры противоположного пола — признание превосходства этого пола и его более высокого социального авторитета.

Изображение лица — одна из самых важных характеристик в коммуникации. Независимо от умения рисовать, тестируемый бессознательно придает лицу на своем рисунке определенное выражение (непринятия, страха, радости, разочарования, агрессии, смущения и т. д.).

Шея — символизирует связь между контролем (головой) и влечениями (туловище).

Подчеркнутая — желание контролировать свои эмоции и действия.

Чрезмерно крупная — осознание телесных импульсов, стремление их контролировать.

Тонкая и длинная — торможение, регрессия (уменьшение запросов и требований к себе и миру с целью избежать конфликта; свойственно маленьким детям).

Толстая и короткая — уступки своим слабостям и желаниям и попытки их скрыть.

Рот — свидетельствует о функциональных особенностях роста и развития ребенка (или взрослого).

Сильно выделенный рот — фиксация на пище, с желудочной симптоматикой; склонность сквернословить со вспышками гнева.

С детально прорисованными зубами (у взрослого) — является признаком инфантильности, которая проявляется через агрессивный крик, претензии.

Изогнутый, чувственный — отмечается у инфантильных, зависимых людей.

Впалый — означает пассивность.

Рот клоуна (большой рот и очень широкая улыбка) — вынужденная приветливость, неадекватные чувства.

Грубая линия рта — склонность к агрессивности.

Отсутствие рта — характерно для астматиков, депрессивных людей, а также людей, страдающих сильным чувством вины и часто срывающихся на крик.

Брови — подчеркивают черты мужественности.

Аккуратные — критическое отношение к тем, кто позволяет себе свободное самовыражение.

Поднятые брови — надменность, высокомерие, недоумение.

Кустистые или большие брови — реализованные личные потребности.

Уши — их выделение говорит о каком-либо конфликте.

Большие — слабая реакция на критику, слуховые галлюцинации.

Маленькие — нежелание принимать критику, стремление заглушить ее.

Глаза

Маленькие — погруженность в себя. *Выпученные или подчеркнутые* — грубость, черствость.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.