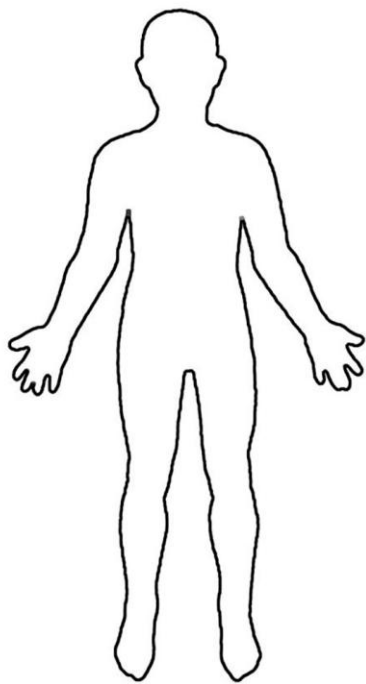


Методика «Путешествие по своему телу».



Цель: Обучение осознанию реакции своего тела, общего состояния и способам выражать своё состояние; изучение своего тела, запуск восстановительных механизмов.

Задачи:

1. Насыщение ресурсом.
2. Усиление контакта со своим телом.
3. Научить выражать словами те переживания, которые клиент выражает телом.

Возраст: от 12 лет.

Материалы: Половина листа ватмана А1, акварельные краски или гуашь, баночки для воды.

Ориентировочное время работы: 40-60 минут.

Алгоритм проведения.

I этап.

1. Инструкция:

Сядьте удобно, закройте глаза и сосредоточьтесь на ощущениях тела. Пусть ваше внимание несколько минут свободно бродит по разным участкам тела. После этого сосредоточьтесь на ощущениях в вашей голове со стороны затылка. Представьте себе, что у затылка есть звучание. Он может звучать как какой-то музыкальный инструмент или издавать совершенно особенные звуки. Послушайте, как он звучит.

Теперь переместите внимание на виски. Они тоже имеют свое звучание. Послушайте его. Переместите внимание на лицо. Послушайте, как звучат ваши глаза, нос, щеки, губы, подбородок. Затем послушайте звучание вашего горла, затылочной части шеи.

Так, постепенно перемещаясь, слушайте ваши плечи, руки, кисти рук, грудь, спину, живот, поясницу, половые органы, ягодицы, ноги и стопы. Возможно, каждая рука или нога будет звучать по-разному. Слушайте их отдельно.

При выполнении этого упражнения вы услышите самые разные звуки. Одни вам понравятся, другие вызовут раздражение, недоумение, тревогу. Обратите внимание на те участки тела, звуки которых поразили вас какофонией, скрипами и другой негармоничностью. Такие звуки могут происходить из-за болезни внутренних органов, а также из-за мышечных зажимов.

В некоторых участках тела вы можете встретиться с абсолютной тишиной. Это тоже результат мышечных зажимов и запретных чувств. В дальнейшем при выполнении задания вновь и вновь старайтесь установить контакт с этим участком. Если ничего не изменится, это может быть сигналом к тому, что вам необходимо поработать над разблокировкой тела.

2. Нарисуйте на целом листе ватмана (можно взять обычный лист) силуэт человека в полный рост: голова, тело, руки, ноги, — контур, очерченный карандашом или фломастером и белый (незакрашенный) внутри. Изобразите красками, как вы чувствуете каждый участок тела. Для этого, сфокусировав внимание на ощущении в данном участке головы или тела, слушайте его звучание и одновременно смотрите,

какой образ и какого цвета возник перед вашим внутренним взором. Постарайтесь нарисовать этот образ, используя эти цвета, внутри силуэта. Не заботьтесь, чтобы образ был передан точно. Пусть будет, как получится. Это лишь символ того, что вы чувствуете. Так постепенно закрасьте весь силуэт. Посмотрите, что у вас получилось. Какие участки вам не нравятся? Почему? Где вы видите диссонанс? В чем он выражается? После того как вы закончите рисунок и его анализ, сверните лист и отложите его.

II этап. Релаксация.

Сидящего в удобном кресле клиента вводят в состояние расслабления. Достаточно попросить лечь или сесть, закрыть глаза и расслабиться. Важным условием проведения с ребенком сеанса символдрамы является его понятное и приемлемое для ребенка обоснование. Например, ребенка можно спросить, знает ли он интересную «игру полета фантазии с закрытыми глазами». Таким образом, у него удастся пробудить любопытство и создать мотивацию для проведения сеанса символдрамы. В работе с более старшими детьми и подростками психолог может спросить, не хочет ли ребенок пройти интересный тест, в котором нужно представлять в воображении определенные образы. После достижения состояния расслабления ребёнку предлагается представить образ на заданную психологом в открытой форме тему. Представляя образы, ребёнок рассказывает о своих переживаниях сидящему рядом психологу, который как бы «сопровождает» его в образах и, если необходимо, направляет их течение в соответствии со стратегией коррекции.

Инструкция:

- Попробуйте представить себя совсем маленьким человечком и совершить путешествие по собственному телу.

- Давайте совершим путешествие к тому месту, которое у вас болит, что вам представляется?

- Как выглядит это место? Какие чувства вызывает у вас это место?

- У вас есть возможность помочь этому месту. Вы можете погладить его руками, согреть золотистым светом, помыть, помазать целебным кремом, может быть что – то еще (убрать, использовать жидкости, прикосновение, погладить и т.д.).

- Побудьте еще возле этого места, делайте то, что вам нужно. Чем вы поможете? Что сейчас? Какие чувства вы испытываете?

- Куда вы отправитесь в следующее место? Что ещё важно осмотреть?

- Как бы вам хотелось попрощаться? Вы можете почувствовать организм единым целым, дать ему напутствие. Беседа после образа: Как вы себя чувствуете? Было ли в образе что-то неприятное? Что было самым приятным? Как бы вам хотелось завершить нашу работу? Хочется что-то сказать?

III этап.

1. Снова нарисуйте силуэт человека. Теперь снова выполняйте упражнение «Цветные звуки моего тела», но уже в измененном виде. Если мелодия вам нравится, то визуализируйте ощущение и мелодию и изобразите красками на силуэте ваше ощущение. Если ощущение и мелодия вам не нравятся, то визуализируйте их, а затем постепенно изменяйте и образ, и мелодию, и ощущение до тех пор, пока не получите то, что вам нравится, и тогда изобразите это на силуэте. Посмотрите, что у вас получилось. Сравните с прошлым автопортретом. Что изменилось?

2. В течение недели каждый день фокусируйтесь на тех участках тела, которые вам пришлось трансформировать. И если звучание, образ и цвет вам не понравятся,

снова изменяйте их до тех пор, пока не будете удовлетворены. В том случае, если ощущения, образ и мелодия упрямо возвращаются к прежнему, начните общаться с образом ощущения, чтобы понять, что он хочет вам сообщить.

3. Через неделю снова повторите упражнение. Посмотрите, что у вас получилось. Сравните с прежними рисунками.

Выражать свои эмоции можно не только с помощью красок. Для этого вы можете использовать, например, пластилин или другой материал. Все зависит от вашей творческой мысли.

Обсуждение: Покажите, что у вас получилось, какие участки вам не нравятся, почему? Где вы видите диссонанс? В чем он выражается? Какие участки тела вам нравятся? Расскажите, что, по вашему мнению, означают цвета, которые вы взяли для каждой части?

Выводы: мы можем слышать своё тело и видеть его в разных красках. Когда вы делаете такие упражнения вы не только начинаете лучше понимать своё состояние, выражать его без слов, но и снимать стрессовое напряжение. Важно, чтобы порядок осмотра тела выбирал сам клиент, стараться не допустить агрессивных действий клиента.