

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ИГРА-ТЕСТ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ "ТОЧКА, ТОЧКА, ЗАПЯТАЯ"

Цель: дать возможность определить свои психосоматические проблемы.

Материалы: семь листов бумаги, семь разноцветных карандашей, ножницы, клей.

Инструкция. Сейчас вы нарисуете семь рисунков. Закончив рисунок на одном листе бумаги, переворачиваете его и убираете до времени.

Первый лист. Изобразите те части вашего тела или орган, которые обеспечивают, по вашему мнению, внутреннюю и внешнюю безопасность.

Второй лист. Нарисуйте ту часть тела (органы), которая дает наибольшую жизненную силу.

Третий лист. Нарисуйте те части тела или органы, которые отвечают за сотрудничество с внешним миром, наши «дипломаты» и коммуникаторы.

Четвертый лист. Изобразите те части своего тела или органы, которые помогают сопротивляться окружающей действительности. Так называемая ваша братва, или что у вас по этому поводу возникнет в качестве метафоры...

Пятый лист. Нарисуйте те свои части, которые помогают общаться с самим собой, отвечают за благополучие внутреннего, интимного мира.

Шестой лист. Изобразите те части тела или органы, которые все это контролируют, возглавляют, собирают, другими словами — служат «генеральным директором».

Седьмой лист. Нарисуйте что-то из предлагаемых вариантов:

- ту часть своего тела, которую просто хотите нарисовать еще раз (уж очень она вам нравится);
- то, что не вошло ни в один рисунок, а вы считаете, что это должно быть — просто так, для комплекта.

Теперь вырежьте по контуру все, что нарисовали, и попробуйте составить из полученного целого человечка. Не беда, если у него будет много рук или голов. Анализ результатов. В идеале человек должен быть нормальным и жизнеспособным — т. е. целым. Плохо, если чего-то важного у него не хватает.

Рассмотрим параметры оценки полученного коллажа.

Цельность и комплектность. Если у вашего человечка чего-то не хватает, значит, он «не работает». И это главный ответ на частый вопрос: «Почему не работает моя жизнь?» — посмотрите на своего человечка.

Защищенность. Этот параметр имеет жесткое и простое требование — **ВСЕ ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ ДОЛЖНЫ НАХОДИТЬСЯ ВНУТРИ!** В норме внутренние органы должны быть нарисованы «внутри тела», как бы защищены им. Они не должны быть больше корпуса тела, не должны располагаться отдельно. Все это выдает их незащищенность, уязвимость.

Соразмерность. Человечек должен быть реалистичным. Голова не может быть больше туловища, а одна нога не может быть короче другой в несколько раз.

Принцип разделения властей. Иногда на каждом рисунке бывают нарисованы чуть ли не все части тела. Получается, что все отвечают за все. Представьте аналогию. Вы всем коллективом бросаетесь к Иванову, чтобы помочь ему одеться, затем дружно бежите к телефону, чтобы позвонить родителям Сидорова, а затем все вместе садитесь писать заявление заведующему детским садом на проведение

экскурсии. Что это означает в реальной жизни? Неумение дифференцировать функции приводит к следующему.

Как говорят психологи, у такого человека «стоит заболеть левому мизинцу, как у него отказывает все тело». То есть малейшее недомогание лишает такого человека трудоспособности.

Недаром в подводных лодках существуют перегородки. Они делят лодку на отсеки и в случае аварии в одном отсеке блокируют его, чтобы не страдали остальные.

В идеале уши отвечают за слух, глаза — за зрение, а сердце — за любовь. Но когда на рисунке «все отвечает за все» — это точно говорит о хаосе в психике и, как следствие, в организме.

Реалистичность. Никто не говорит, что нужно рисовать, как художник. Но всякие фантазии в этом тесте говорят об удручающих вещах. Например, капустный кочан вместо головы или горшок с цветами, ножи вместо рук, гусеницы танка вместо ног, пламенный мотор вместо сердца. Это указывает на то, что человек с такими «частями тела» функционировать нормально не может.

Принцип кратности. Он сводится к следующему: шесть голов — это хорошо. Но тогда должно быть и по шесть рук-ног или хотя бы по две пары. А когда чего-то явно в избытке, а чего-то нет совсем — это нарушение принципа кратности.

А теперь самостоятельно проанализируйте свой коллаж в соответствии с основными параметрами. Посмотрите, какой орган отвечает у вас за коммуникацию с миром. У одних — уши, у других — руки. Это два совершенно разных способа жить. Не правда ли? Никто лучше вас не поймет корень ваших же собственных проблем.

ТОЧКА, ТОЧКА, ЗАПЯТАЯ...

