

Огромное спасибо автору за книгу

Прекрасное пособие для практикующего психолога и для тех, кто еще учится. В книге представлены тесты, упражнения для психокоррекции, сказки, интересные случаи из практики и немного теории театротерапии.

Помощь для учителя и воспитателя

Мне эта методика помогла в работе с, так скажем, активными детьми в начальной школе. Мы стали разыгрывать сценки, что-то придумывать. Дети действительно менялись.

Комплексная методика

Действительно автор проработал все от «а» до «я». Методика очень хорошо продумана. Сначала самодиагностика, разбираешься в себе, потом меняешь то, что мешает. Все просто, понятно, захватывающе интересно и главное — эффективно.

Спасибо за очень полезную книгу!

Она станет теперь у меня настольной, так как написана очень конкретно, профессионально и в то же время доступно. Книга упорядочивает теоретические знания и помогает понять себя. И действительно что-то поменять в «сценарии жизни».

Светлана
ШИШКОВА

БИБЛИОТЕКА
УСПЕШНОГО
ПСИХОЛОГА

СОЗДАЙТЕ СЧАСТЛИВЫЙ СЦЕНАРИЙ ВАШЕЙ ЖИЗНИ

ТЕАТРОТЕРАПИЯ

ТЕСТЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9

ББК 88.53

Ш65

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Шишкова, Светлана Юлиановна.

Ш65 Создайте счастливый сценарий вашей жизни. Театротерапия. Тесты и упражнения для детей и взрослых / Светлана Шишкова. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 320 с. : ил. — (Библиотека успешного психолога).

ISBN 978-5-17-106465-5

Каждому человеку на пути к успеху, счастью, гармонии важно выбрать свой собственный путь, который подходил бы к его психотипу и учитывал врожденные сильные и слабые стороны. Авторская методика Светланы Шишковой «Театротерапия» помогает подобрать индивидуальный сценарий жизни, преодолеть подавленное состояние; закрепить здоровые реакции на травмирующие психику ситуации; повысить сопротивляемость к стрессам, обрести внутреннюю свободу и легкость.

Эта методика опирается на разработки режиссеров и театральных деятелей, арт-психологов, нейропсихологов, педагогов. Перед вами книга-практика, которая прекрасно сочетается с любыми психологическими программами и будет полезна всем, кто хочет добиться большего, понять себя и изменить свою жизнь, а также практикующим психологам и родителям, которым небезразлично развитие детей.

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-106465-5

© Шишкова С., 2018

© Хнкоян Л., иллюстрации, 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	11
Как работать с этой книгой?	13
Благодарности	14
РОЖДЕНИЕ ВЕЛИКОГО ИСКУССТВА	15
Немного истории	16
Почему вообще возник театр?	16
Юродивый или артист?	17
Ликбез для начинающих: театральные жанры, реальная жизнь и психодрама	20
Что наша жизнь? Игра!	20
Лестница Якоба	23
ЛИЧНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА В ИСКУССТВЕ И ТЕАТРЕ	27
Что такое арт-терапия?	28
Сам себе терапевт	31
Хлеба и зрелищ!	34
История создания театротерапии	34
Чем так хороша театротерапия?	36
Зритель или режиссер?	37
Использование театра в психологической практике	40
Искусство самовоспоминания	41
Чувства и эмоции	43
Как средство превращается в цель?	44

Театротерапия для детей	46
Как справиться со страхом общения?	48
Личный SWOT-анализ для ребенка	53

С ШИРОКО ОТКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ. КАКОЙ Я?.. 61

Мой темперамент	60
Как определить свой темперамент?	63
Сангвинический темперамент (сенсорно-этический подтип)	67
Холерический темперамент (интуитивно-этический подтип)	69
Флегматический темперамент (сенсорно-логический подтип)	71
Меланхолический темперамент (интуитивно-логический подтип)	74

Мой психотип в личной жизни и на работе	78
Как определить свой тип личности	79
Экстраверсия — Интроверсия	81
Кто такой экстраверт?	82
Кто такой интроверт?	83
Сенсорика — Интуиция	85
Кто такой сенсорик?	86
Кто такой интуит?	86
Логика — Этика	88
Кто такой логик?	89
Кто такой этик?	90
Рациональность — Иррациональность	92
Кто такой рационал?	92
Кто такой иррационал?	94

Характеристика психотипов	99
Психотип Эк И Эт Р (экстраверт, интуит, этик, рационал)	99
Психотип Эк И Эт И (экстраверт, интуит, этик, иррационал)	102
Психотип Инт И Эт Ир (интроверт, интуит, этик, иррационал)	105

Психотип Инт И Эт Р	
(Интроверт, интуит, этик, рационал)	107
Психотип Эк И Л Р	
(экстраверт, интуит, логик, рационал)	109
Психотип Инт И Л Р	
(интроверт, интуит, логик, рационал).	112
Психотип Эк Ин Л Ир	
(экстраверт, интуит, логик, иррационал)	114
Психотип Ин И Л Ир	
(интроверт, интуит, логик, иррационал)	116
Психотип Эк С Л Р	
(экстраверт, сенсорик, логик, рационал)	118
Психотип Инт С Л Р	
(интроверт, сенсорик, логик, рационал).	120
Психотип Эк С Эт Р	
(экстраверт, сенсорик, этик, рационал)	122
Психотип Инт С Эт Р	
(интроверт, сенсорик, этик, рационал)	124
Психотип Эк С Л Ир	
(экстраверт, сенсорик, логик, иррационал)	126
Психотип Инт С Л Ир	
(интроверт, сенсорик, логик, иррационал)	128
Психотип Эк С Эт Ир	
(экстраверт, сенсорик, этик, иррационал)	130
Психотип Инт С Эт Ир	
(интроверт, сенсорик, этик, иррационал)	132

Метод эннеаграммы для определения

своего психотипа	136
Эннеатип 1. Перфекционист	138
Эннеатип 2. Помощник	142
Эннеатип 3. Боец	145
Эннеатип 4. Романтик.	149
Эннеатип 5. Наблюдатель	152
Эннеатип 6. Консерватор	156
Эннеатип 7. Авантюрист	159
Эннеатип 8. Лидер	163
Эннеатип 9. Миротворец	166

ЖИЗНЕННЫЙ СЦЕНАРИЙ 171

Что значит переписать свой жизненный сценарий? 173

Репетиция жизненного сценария 173

Упражнение № 1 175

Упражнение № 2 178

Упражнение № 3 181

Упражнение № 4 183

Упражнение № 5 186

Проект «Поменять сценарий жизни» 192

Что это? 192

Как с этим работать? 193

Первая неделя 193

Новый взгляд на себя 195

День первый 196

День второй 199

День третий 201

День четвертый 202

День пятый 203

День шестой 203

День седьмой 204

Вторая неделя 206

Новый взгляд от себя 206

День первый 208

День второй 230

День третий 230

День четвертый 232

День пятый 236

День шестой 236

День седьмой 237

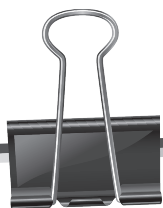
Третья неделя 239

Творческое раскрытие 239

День первый 241

День второй 241

День третий	244
День четвертый	248
День пятый	252
День шестой	254
День седьмой	254
Четвертая неделя	256
Проект	256
День первый. Подготовительный	256
День второй. Проведем ревизию, или Анализ и оценка	259
День третий. План мероприятий по проекту	263
День четвертый	263
Ресурсное обеспечение	265
День пятый. Финансовый план	274
День шестой. Эффективность	276
День седьмой	278
Пятая неделя	281
Приятные хлопоты	281
День первый. Увидеть	281
День второй. Услышать	283
День третий. Петать и говорить	284
День четвертый. Чувствовать	285
День пятый. Мой день	286
День шестой. Пробовать	287
День седьмой	288
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	291
ПРИЛОЖЕНИЯ	293
Истории и впечатления от знакомства с театром в роли зрителя и в роли актера	294
Литература	307
Календарь	310
Об авторе	310



Введение



*«Театр имеет широчайшую область
из всех форм самовыражения,
какую только может предложить человек.
Скульптор, романист, живописец —
они сводят свою креативность
к более ограниченной, узкой области.
Однако в театре разыгрывается сама жизнь».*

Я. Л. Морено

Эта книга адресована тем, кто хочет познать себя, и тем, кто, не останавливаясь в своем развитии, осмысленно и осознанно идет вперед. В разные периоды жизни у всех людей появляются вопросы: кто я? В чем смысл моей жизни? Почему одни люди живут так, а я иначе? Что делать, чтоб изменить свою жизнь? Обобщив знания и наш многолетний опыт, мы посмотрели на эти вопросы через призму театра и предлагаем вам познакомиться с ответами на них.

Театротерапия — молодое направление арт-терапии в практической психологии и психотерапии, интерес к которому очень быстро растет. Ведь театр — это универсальное действо, понятное каждому человеку вне зависимости от языка, вероисповедания и культуры. Существует много направлений театральных школ: знаменитый японский театр Кабуки, американский, индийский религиозный театр Катхали, театральный авангард, европейская театральная школа и многие другие интереснейшие театральные школы и направления. В нашей книге мы будем опираться на русскую театральную школу, которая поможет читателям увидеть себя по-новому, даст возможность побывать в роли актера, режиссера и зрителя не просто театрального зрелища, а своей жизни.

Как работать с этой книгой?

Первый раздел настроит вас на соответствующую волну, расширит кругозор, поможет разобраться с такими понятиями, как театральный жанр и психодрама.

Во втором разделе даются основы театротерапии для взрослых и детей.

Третий раздел позволит провести самодиагностику, определить свои сильные и слабые стороны.

Четвертый раздел — практикум, который дает инструменты для создания или изменения своего жизненного сценария.

Составляйте свой собственный сценарий жизни, пробуйте себя в разных ролях. А если у вас появятся вопросы или возникнет необходимость профессиональной диагностики, консультации, театротерапии, то вы всегда можете обратиться к нам, в Психологический центр «ДОМ» **www.spcdom.ru** в г. Москве или написать по адресу: **pc_dom@mail.ru**

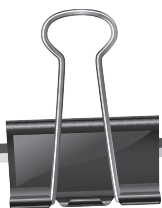
Наиболее интересные идеи и практические разработки, представленные в книге, были апробированы в течение нескольких лет в Психологическом центре «ДОМ», на практических семинарах в вузах Москвы, на I и II Международных конференциях Ассоциации практических психологов и коучей.

Благодарности

Выражаем искреннюю благодарность рецензентам рукописи: доктору психологических наук, профессору Овсяник Ольге Александровне, доктору педагогических наук Шишову Сергею Евгеньевичу.

Благодарим наши семьи за помощь и поддержку в создании книги, и особые слова любви за творческое вдохновение нашим детям Артему и Павлу Шишковым, Евгении и Максиму Клыковым.

Желаем всем продуктивного и интересного чтения. Развивая себя, становитесь сильнее, умнее и, конечно, добрее!



***Рождение
великого
искусства***