

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ.	4
ГЛАВА 1. РИСУНОК И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РИСУНОЧНЫЕ ТЕСТЫ	5
Эволюция детского рисунка	5
Психотерапевтическое значение рисунка	6
Техника проведения психологических рисуночных тестов.	7
ГЛАВА 2. СЕМЕЙНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В ВОСПРИЯТИИ РЕБЕНКА	9
Тест «моя семья»	10
Тест «динамический рисунок семьи»	16
Тест «семья животных»	18
Тест «семья деревьев»	20
ГЛАВА 3. ОТРАЖЕНИЕ В РИСУНКЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ	22
Тест «несуществующее животное»	22
Тест «дом — дерево — человек»	29
Тест «автопортрет»	39
Тест «мое дерево».	42
Тест «рисунки на полях»	48
Тест «нарисуй историю»	51
Стимульные рисунки, вариант а	52
Стимульные рисунки, вариант б	54
Тест «свободный рисунок»	56
ГЛАВА 4. ТЕХНИКИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЭКСПРЕССИИ.	59
Характеристики техник художественной экспрессии.	59
«До и после».	59
«Шарики чувств»	61
«Волшебное искусство»	64
«Страшные сны».	68
«Пирог»	71
«Линия посередине листа».	75
«Рисование сообщества».	79
Техника изобразительных преобразований	83
Техника «рисую страх»	86
«Негативные чувства выплескиваем на бумагу»	88
«Избавляемся от гнева»	90
Графическая техника «кактус».	92
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	95

ПРЕДИСЛОВИЕ

В настоящее время использование психологических рисуночных тестов стало очень популярным во многих областях жизни. В основе их применения лежит принцип проекции на бумагу через рисунок психологического состояния детей и взрослых, отражение и раскрытие характера, чувств, эмоций, желаний, выявление межличностных отношений и т. п.

В данной книге, кроме собственно инструкций по применению ряда рисуночных тестов, приводится краткое описание развития детских графических проявлений, эволюции рисунка и его психотерапевтического значения, а также анализ рисунков, раскрывающих психологическое и эмоциональное состояние, причем рисунков, выполненных как детьми, так и взрослыми. Значительным преимуществом рисуночных тестов по сравнению с другими методиками исследования личности, например, по сравнению со словесным опросом, является отсутствие страха у клиента (испытуемого) в процессе тестирования, что позволяет дать наиболее точную и объективную оценку его личностных особенностей, эмоционального и психологического состояния.

В доступной и простой форме книга дает описание диагностических методик зарубежных и отечественных авторов для тестирования детей и взрослых; в основе этих методик лежит арттерапевтическая деятельность. Представлены некоторые техники художественной экспрессии, разработанные и апробированные зарубежными специалистами в области арт-терапии; техники содержат ценные комментарии и пояснения по их применению.

Арт-терапия – метод лечения, основанный на использовании художественного творчества. Существует целый ряд специалистов в области психологии и психотерапии, которые полагают, что художественное творчество оказывает благотворное влияние на здоровье, а терапевтические техники и упражнения обладают диагностическим, лечебным, коррекционным, развивающим потенциалом и действительно повышают качество психотерапевтического, психологического, медицинского и педагогического воздействия. Использование арттерапевтического метода в педагогической профессиональной практике создает необходимые и достаточно органичные условия для развития ребенка, учитывая его возрастные особенности и возможности. Актуально применение арт-терапии и в качестве эффективного средства психологического и психотерапевтического воздействия на детей и подростков с различными отклонениями.

Представленный в книге методический материал предоставляет возможность специалисту самому выбирать те техники, которые лучшим образом соответствуют индивидуальным особенностям клиента (испытуемого).

Книга «Психологические рисуночные тесты для детей и взрослых» предназначена как для профессиональных психологов, психотерапевтов, так и для всех, кому нужно уметь понимать людей, – для педагогов, врачей, менеджеров. Она также может оказаться полезной для тех, кто желает разобраться в собственном психологическом состоянии.

Глава 1

РИСУНОК И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РИСУНОЧНЫЕ ТЕСТЫ

ЭВОЛЮЦИЯ ДЕТСКОГО РИСУНКА

Развитие каждого ребенка очень индивидуально, но неоспоримым является тот факт, что ребенок может рисовать, еще не научившись писать.

Психолог Рода Келлог собрала и изучила свыше миллиона детских рисунков, показав, что они эволюционируют определенным образом – от первых базовых «клякс» в сторону последовательных символов. Келлог доказала, что рисунки двухлетних детей не являются бесцельным размазыванием красок и в них можно выделить 20 типов знаков. Точки, линии и кружки, начертанные детской рукой, отражают отдельные движения мышц, которые не контролируются зрительно. По мнению Келлог, каждый ребенок должен уметь рисовать такие знаки, а дети, не способные это делать, недоразвиты [1].

Прослеживая развитие ребенка с самого раннего детства, можно увидеть, что навыки художественного творчества, параллельно с дописьменными, развиваются поэтапно в определенной последовательности. Так, к году-полутора ребенок способен постукивать по бумаге или рисовать «каракули».

К трем годам ребенок обычно изображает нечто, напоминающее буквы, а также рисует круги всевозможных размеров, иногда с двумя точками внутри, так что изображение может напоминать голову человека. Символически круг для ребенка в этот период может обозначать все, что угодно: цветы, животное и т. п.

К трем с половиной-четырем годам ребенок уже пририсовывает к голове туловище, часто сильно уступающее по размерам голове; иногда отражает в изображении человечков элементы одежды. В это же время ребенок начинает писать большие печатные буквы и цифры, часто перевернутые зеркально. К пяти годам ребенок уже умеет писать свое имя печатными буквами, в его рисунках появляется очевидный смысл, они носят сюжетный характер. С особенным удовольствием пятилетние дети рисуют разных животных, птиц, всевозможные предметы быта, деревья, цветы

Причем мальчики пяти-шести лет активно рисуют панорамы военных действий, изображают кровавые сцены, проявляют интерес к рисованию комиксов. Девочки чаще всего рисуют красивых девушек и куколок в различных нарядах.

В дальнейшем, в возрасте десяти лет, у детей возрастает стремление реалистично отображать в рисунке все увиденное [2].

С самого раннего детства и на протяжении всей жизни для человека остается неизменно велико психотерапевтическое значение рисунка.

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ РИСУНКА

Рисование является прекрасным средством для самопознания, формирования позитивного взгляда на жизнь, духовного и физического исцеления. Гете считает: «Нам следует меньше говорить и больше рисовать».

Каждый человек в детстве вырисовывает свои страхи, переживания, мечты о будущем. Правда, с годами многие замыкаются и забывают об этом, но, тем не менее, в душе каждого из нас продолжает жить тот самый эмоциональный ребенок, который умеет удивляться обычному цветку или бабочке. Тягу к рисованию многие испытывают на протяжении всей жизни, и очень часто это проявляется на бессознательном уровне. Например, у некоторых людей есть привычка во время разговора – в том числе телефонного, а у школьников, студентов во время лекций – рисовать какие-то линии, кружочки, простые фигуры. Иногда они, соединяясь, могут представлять собой небольшие пиктограммы. Таким образом отражаются мысли, душевное состояние человека, всё то, что видится внутренним взором. Подобные знаки и символы, как правило, появляются на бумаге бессознательно и как-будто не имеют очевидного смысла, однако на деле они несут больший смысл, чем сотни слов. Человеческий мозг устроен так, что ему необходимы зрительные образы – язык образов человеку свойствен и органичен.

Путь исцеления и трансформации для любого желающего ощутить великую силу творчества и терапевтическое действие самого процесса рисования должен начинаться с некоторых простых приготовлений.

Разумеется, прежде всего нужно приобрести кое-какие необходимые для рисования принадлежности, а также хорошо бы найти в доме подходящее место, где можно спокойно заниматься творческой работой. Уединение и спокойствие, отсутствие раздражающих факторов – немаловажные условия для терапевтических целей.

Если вы любите музыку и чувствуете, что она поможет вам сосредоточиться, то следует заранее приобрести кассеты или компакт-диски со спокойной, приятной музыкой, которую вы будете слушать непосредственно в процессе рисования.

НА ЗАМЕТКУ

Творческие способности заложены в каждом человеке с детства и сохраняются всю жизнь. Истории известно множество примеров, когда люди уже в довольно зрелом возрасте начинали рисовать и становились художниками, а больной человек, занимаясь творчеством, излечивался не только от душевных болей, но и тяжелых заболеваний.

В психотерапии существует целый ряд методов и рисуночных тестов, используя которые взрослый человек может многое узнать о своем внутреннем мире, так же как с помощью тех же методов и тестов педагоги и родители могут узнать о мире ребенка, о его душевных переживаниях, о его характере, предпочтениях и отношении к жизни.

Умение рисовать, выражать себя и свои мысли через графические образы помогает любому человеку найти решение многих проблем, дает возможность избавиться от всего, что держит в плену разум, тело и дух, а также приводит к раскрытию новых необыкновенных способностей, влияя таким образом на многие аспекты жизни. Сам по себе процесс рисования имеет большое психотерапевтическое значение – человек становится более гармоничной личностью. Вот почему так важно с раннего детства развивать в ребенке наблюдательность, воображение и творческие способности.

ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РИСУНОЧНЫХ ТЕСТОВ

Основные рекомендации по технике проведения психологических рисуночных тестов следующие.

Тестируемому необходимо дать чистый лист формата А4, простой карандаш (не очень твердый, ТМ, чтобы можно было оценить степень нажима исследуемого), ластик. Желательно не применять для проведения диагностики фломастеры и шариковые ручки, так как в этом случае рисунок будет отличаться от рисунков, выполненных карандашом, и затруднит его интерпретацию.

Инструкцию к тесту и задание следует произносить четко и понятно.

ВАЖНО!

Не следует забывать, что для детей младшего возраста рисование воспринимается как игра, следовательно, для них психологический рисуночный тест можно и нужно проводить в игровой форме.

При первой консультации лучше всего предложить выполнить такие рисуночные тесты, в которых тестируемый мог бы проявить максимум свободы в исполнении рисунка. К таковым можно отнести «Рисунок на свободную тему», «Автопортрет» и «Не существующее животное».

Проводящему тест нужно обращать внимание на следующие факты:

- 1) расположение листа при выполнении рисунка;
- 2) время, затраченное на рисование;
- 3) последовательность изображения различных деталей и частей рисунка;
- 4) содержание ответов на вопросы.

Важно отметить, что по окончании рисования испытуемому обязательно следует задавать вопросы о том, что он нарисовал: можно попросить описать рисунок или составить по нему рассказ. Ответы необходимо фиксировать.

Как бы ни был выполнен рисунок, не следует его критиковать – в любом случае стоит высказать одобрение.

Работу следует подписать, указав имя и фамилию автора рисунка, возраст и причину, по которой тестируемый (или его родители, если это ребенок) обратился за консультацией.

Глава 2

СЕМЕЙНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В ВОСПРИЯТИИ РЕБЕНКА

Для определения взаимоотношений между детьми и родителями есть несколько методик, но наиболее информативной из них является тест «Моя семья». В качестве дополнительных тестов используются такие как «Динамический рисунок семьи», «Семья животных», «Семья деревьев» и др., которые применяются, если необходимо получить дополнительные сведения о восприятии ребенком семьи и взаимоотношений в ней.

В диагностической работе с детьми иногда приходится рассеивать смущение или опасения перед неудачей, которые возникают при просьбе нарисовать членов семьи, так как изображение человеческих фигур для многих детей представляет определенную трудность.

Рисуночный тест «Моя семья» применяется в основном для обследования детей, но в некоторых случаях он применим для выявления отношений к семейной сфере и у взрослого человека.

Тест «Динамический рисунок семьи» больше подходит для детей дошкольного и школьного возраста — он позволяет узнать о восприятии распределения ролей в семье. Этот тест можно использовать как самостоятельно, так и в качестве дополнительного к тесту «Моя семья».

Тест «Семья животных» можно применять как для детей, так и для взрослых. Из-за своей нейтральности очень часто именно он оказывается наиболее информативным. Рисуя членов семьи в виде животных, и ребенок, и взрослый имеет реальную возможность максимально правдиво показать семейные отношения.

Кроме этого, существует еще несколько вспомогательных методик и рисуночных тестов, с помощью которых можно выявить взаимоотношения в семье и взгляд ребенка на них.

Например, методики «Фантастическая семья», «Семья деревьев», «Красивый рисунок» могут использоваться для получения дополнительной информации в том случае, когда следует уточнить некоторые моменты в сфере взаимоотношений в семье.

ТЕСТ «МОЯ СЕМЬЯ»

Рисуночный тест «Моя семья» может использоваться для детей с четырех-пятилетнего возраста. Основной целью теста является диагностика внутрисемейных отношений. В психологической практике этот тест является одним из самых информативных.

Очень часто родители атмосферу семейных отношений оценивают положительно, в то время как ребенком она воспринимается совсем иначе. В «невинном» детском рисунке можно хорошо увидеть не только психологическое состояние ребенка, неосознанные или скрытые проблемы, но и его отношение к каждому члену семьи и восприятие семьи в целом. Узнав, какими ребенок видит семью и своих родителей, можно эффективно помочь ему и постараться исправить неблагоприятный климат в семье.

Задание

Дайте ребенку лист бумаги для рисования формата А4, простой карандаш, ластик. Попросите ребенка нарисовать семью, включая его самого, а также предложите ему – по его желанию – добавить к рисунку и другие детали.

Инструкция может быть еще более простой, если сказать только: «Нарисуй свою семью». Этот вариант дает большую свободу, а сам рисунок почти всегда отражает семейные взаимоотношения, каковы они есть в восприятии ребенка.

Когда рисунок будет закончен, необходимо попросить ребенка идентифицировать нарисованные фигуры, а для себя отметить последовательность, с которой ребенок их рисовал.

ВАЖНО!

Не следует просить ребенка нарисовать семью непосредственно после семейных ссор; контролировать или подсказывать во время рисования, а также обсуждать с кем-либо полученный результат при ребенке.

Кроме порядка изображения членов семьи, важно заметить, как сильно ребенок нажимает на карандаш, рисуя того или иного члена семьи, каково соотношение размера рисунка к размеру листа, а также как долго ребенок рисует.

При интерпретации выполненного рисунка семьи родителям и педагогам необходимо учитывать также возрастные особенности своего ребенка, наличие или отсутствие у него изобразительных навыков. Начинать оценку рисунка лучше всего с тестовых показателей.