**оРГАНИЗАЦОННО**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

*ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТВОРЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ*

**Творчество** - "деятельность, порождающая нечто качественно новое и отличающееся неповторимостью, оригинальностью и общественно-исторической уникальностью". "В творчестве (в самом широком смысле слова) человек ощущает себя поистине самим собой во имя нравственных связей с людьми. Особенная, высокая радость встречи с самим собой в творчестве - есть вдохновение. Творчество обнаруживает и укрепляет самобытность творца, прокладывает ему дорогу к людям".

Не секрет, что п2осле выхода на пенсию у пожилых людей наблюдается потеря жизненного ориентира, это происходит потому, что остро ощущается необходимость замены профессиональной деятельности. И на данном этапе ее следует заменить равным в интеллектуальном смысле занятием. В медицине существует термин «пенсионная болезнь», она наблюдается у людей, которые привыкли к размеренной, постоянной трудовой деятельности, и вследствие прекращения начинает развиваться болезненные состояния.

К примеру, начинает беспокоить [бессонница](http://www.medweb.ru/articles/bessonnica-10-sposobov-naladit-polnocennyj-son), появляется беспричинная утомляемость, повышается нервная раздражительность, падает моральный дух и обостряются хронические заболевания. Человек оказывается наедине со своими страхами, ощущает острую нехватку общения, жизнь кажется ему бесцельной.

По мнению ученых, занятие творчеством помогает пожилым людям обрести

самое важное - желание жить и является одним из секретов долголетия. Замечено, что человек, который увлечен любимым делом не чувствует возраста, а главное - сохраняет на достойном уровне интеллектуальную и физическую форму.

 ***Творческая реабилитация (арт-терапия)*** – это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительной и творческой деятельности. Основная цель творческой реабилитации состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Важнейшей техникой взаимодействия здесь является техника активного воображения, направленная на то, чтобы столкнуть лицом к лицу сознательное и бессознательной и примирить их между собой посредством эффективного взаимодействия.

Изучение арт-терапии началось в 20-е гг. прошлого столетия с фундаментальных работ Принцхорна, а активно развиваться как комплекс психотерапевтических методик с 1940-х гг. Конкретные приемы терапии увлеченностью и творчеством возникли из клинико-терапевтического, лечебно-педагогического, психоаналитического изучения воздействия творчества и культуры на человека. Арт-терапия привлекает к себе в последнее время всё большее внимание во всём мире. Трудно назвать ещё какое-либо направление в современной психотерапии, которое имело столь же большие возможности не только для "исцеления" отдельных лиц и групп, но и для "социального врачевания" в эру "аппаратурной медицины" и фармакологии.

*Арт-терапия* — сборное понятие, включающее множество разнообразных форм и методов. Поэтому не существует общепризнанной ее классификации. Классификация, приводимая в книге Р.Б. Хайкина (1992) «Художественное творчество глазами врача», включает несколько уровней лечебного действия и адаптации в случае применения арт-терапии:

1) *Социально-личностный уровень адаптации*: в основе адаптирующего действия лежит неосознаваемая созидательная, гармонизирующая, интегрирующая сила некоего эстетического и творческого начала, заложенного в искусстве.

2) *Личностно-ассоциативный уровень адаптации*: облегчение, компенсация достигаются за счет не столько эстетического действия, сколько вследствие снижения напряжения, обусловленного отреагированием различных конфликтных, гнетущих переживаний и их сублимации.

3) *Ассоциативно-коммуникативный уровень адаптации:* лечебное действие арт-терапии достигается подключением интеллектуальных операций (проекция, обсуждение и осознание конфликта), облегчение психотерапевтических контактов и доступа специалиста к психопатологическим переживаниям, не требующим эстетического компонента, ибо результат достигается даже при простейшем проективном

представлении проблем.

4) Преимущественно *социально-коммуникативный уровень адаптации*: в качестве адаптирующих используются прикладные возможности творчества

— арт-терапия рассматривается упрощенно, как один из видов занятости, вариант организации и времяпрепровождения, принципиально не отличающийся от других аналогичных методов.

5) *Физиологический уровень адаптации*: учитывается физическое, физиологическое, координационно-кинетическое влияние пластического изобразительного творчества на организм и психику.

Арт-терапия успешно сочетается практически со всеми методами реабилитации, психокоррекции и адаптации. В арт-терапии не играют роли способности к изобразительной деятельности или художественные навыки. Здесь важен творческий акт как таковой, как средство выявления внутреннего мира творца. В арт-терапии принят запрет на сравнительные и оценивающие суждения, отметки, критику, наказания. Таким образом, арт-терапия позволяет каждому участнику оставаться самим собой, не испытывать неловкости, стыда, обиды от сравнения с более успешными, на его взгляд, людьми, продвигаться в развитии сообразно своей природе. При этом гуманистический подход не декларируется, а реально воплощается на практике. Причем, чем меньше психолог вмешивается в художественную деятельность, тем выше полученный терапевтический эффект, тем быстрее устанавливаются отношения эмпатии, взаимного доверия и принятия. Арт-терапия применяется индивидуально и в группе.

*Условия, способствующие раскрытию креативности:*

* Безоценочность;
* Атмосфера доверия к другим участникам и педагогу;
* Отсутствие понятия «правильно»/ «неправильно», «практично»/ «непрактично».

**Современные виды арт-терапии:**

* библиотерапия  (чтение литературы),
* видеотерапия (просмотр кинофильмов, мульттерапия),
* глинотерапия (работа с глиной),
* драматерапия (театр и актерское мастерство),
* игротерапия (терапия через игру, игровые ситуации),
* изотерапия (рисование, живопись, графика),
* звукотерапия (основана на частотном колебании различных звуков и их влиянии на организм, например, звуки природы, музыкотерапия),
* лепка из пластилина,
* мандалотерапия (рисование сакральных кругов — мандал),
* маскотерапия (перевод внутренних  проблем человека в  материю маски),
* оригами (изготовление фигур из бумаги),
* песочная терапия (работа с песком),
* сказкотерапия (проигрывание и анализ сказок),
* танцевальная терапия,
* фототерапия (работа с фотографиями),
* цветотерапия (лечение цветом).

**Методические рекомендации к проведению**

**различных видов арт-терапии:**

**РУКОДЕЛИЕ**

Издавна рукоделие считалось одним из видов психотерапии. Увлекаясь, творя какое-либо изделие, человек как будто обновляется. Активизируется работа правого полушария головного мозга, что способствует улучшению интуиции, образного мышления, пространственной ориентации. И всё это способствует установлению баланса в эмоциях, чувствах, жизнеощущении. Пожилые люди склонны со временем терять быстроту мелкой моторики, что косвенно влияет на интеллектуальную активность**.** Такие виды творчества как *вязание, вышивание, батик, бисероплетение, макраме, шитье, плетение кружев, лепка, пэчворк* развивают моторику, делают пальцы рук более послушными и гибким, а также помогают поддерживать интеллектуальную активность.

***Рекомендации*:**  чтобы виды рукоделия были не очень сложные в освоении, что очень важно для пожилого контингента. Первые занятия по рукоделию следует посвятить изучению **пэчворка:** можно работать с любым уровнем подготовки - и «с нуля», и имея швейное образование.

Интернет – ресурсы: <http://rukodei.ru/> , <http://terra-hobby.ru/>, <http://cmapywka.ru/>, <http://www.vipbiser.com/>, <http://volshebnyeniti.ru/>

**РИСОВАНИЕ**

Это занятие дарит свободу самовыражения, помогает бороться со [стрессом](http://www.medweb.ru/articles/kak-snyat-stress-20-effektivnykh-sposobov-0), избавляет от переживаний, успокаивает нервы. И опять же, тренирует мелкую моторику и [память](http://www.medweb.ru/articles/profilaktika-skleroza-mozhno-li-nakachat-pamyat). Очень хорошо заниматься рисованием на свежем воздухе, например, на берегу реки или в лесу. Некоторые исследователи считают рисование средством снятия напряжения, осуществляется это путем сознательной творческой деятельности и происходит в процессе её сублимации через выражение в символическом виде внутренних конфликтов и неосознанных стремлений. Произведение способствует вытеснению, прорыву содержания комплексов в сознание и переживание сопутствующих им отрицательных эмоций. В процессе работы ликвидируется или снижается защита, которая есть при вербальном, привычном контакте, поэтому в результате арт-терапии инвалид правильнее и реальнее оценивает свои нарушения.

В данном виде арт-терапии предлагается использовать методику «Интуитивного или правополушарное рисование». Обучаемые переносят все свои эмоции и переживания, которые обычно прячутся внутри на листок бумаги.

Быстрое обучение рисованию происходит за счет включения в работу правого полушария мозга, которое обладает отличным чувством пространства и формы, чего, в общем-то, и не хватает нашим традиционным методам обучения. Метод «Правополушарного рисования», позволяет быстро научиться рисовать. Замечено, что если человек никогда не брал кисточку в руки, он может после первого занятия рисовать большую картину размером 60 на 90 сантиметров.

Преимущества «правополушарного рисования»:

* быстрое рисование: маленькая за 5 минут, большая – за 20-30.
* развивается правое полушарие мозга. (При нашем западном образе жизни доминирует левое полушарие, но когда работа полушарий находится в гармонии, производительность мозга увеличивается в 5 раз).
* повышается эмоциональный фон ,поднимается настроение, потому что результат виден сразу, кроме того, улучшается самочувствие, появляется вдохновение и творческий подъем.

Ресурс: Бетти Эдвардс "Правополушарное рисование"

**ТАНЦЕВАЛЬНО-ДИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ**

Это не только развлечение, но и отличная возможность поддерживать тело в тонусе. Легкая физическая нагрузка в пожилом возрасте только полезна. Кроме того, у танцующих увеличивается скорость ходьбы, улучшается чувство равновесия, что помогает  предотвратить получение серьезных травм в результате падений.

Можно выделить три основные формы танцевально - двигательной терапии. К функциональным методам относятся лечебная гимнастика, физиотерапия, дыхательная терапия, методы релаксации, массаж и хореотерапия.

Показания к двигательной терапии прежде всего касаются больных с длительным сроком госпитализации, гериатрических, психосоматических и

наркологических контингентов. Активизация невербальной экспрессии оказывает положительный эффект и в случаях затруднений вербального самовыражения.

Наивысшего эффекта функциональная двигательная терапия достигает при включении в двигательный тренинг психодинамических аспектов в рамках комбинирования с другими формами индивидуальной и групповой психотерапии. Включение телесного компонента в процесс психотерапии позволяет расширить возможности чисто вербальных вмешательств.

Основной задачей танцевальной терапии является побуждение к спонтанным выразительным движениям, благодаря осуществлению которых развивается подвижность и укрепляются силы не только на физическом, но и на психическом уровне.

К. Рудестам выделяет следующие цели танцевально-двигательной терапии:

1. расширение сферы осознания собственного тела,

2. формирование позитивного образа тела,

3. развитие навыков общения,

4. исследование чувств и приобретение специфического группового опыта.

Применение танцевально-двигательной терапии в коррекционной и реабилитационной работе с пожилыми людьми достаточно эффективно по ряду причин:

* Танец в терапии использует относительно неструктуированные двигательные формы и спонтанно освобождающиеся чувства, что предоставляет возможность пожилому человеку, несмотря на имеющиеся определенные патологические изменения моторной сферы, быть равноправным участником группового взаимодействия, свободно выражать свои чувства, оставаться субъектом двигательной активности без угрозы понижения самооценки.
* Включенность во взаимодействие с другими участниками группы танцевально-двигательной терапии помогает пожилому человеку ассимилировать в свой образ тела то, что является для него привлекательным в чужих телах, посредством механизма идентификации, а также обогащения тактильного, кинестетического и зрительного опыта.
* Самопринятие своего тела напрямую связано с более позитивным

образом «Я», а следовательно, и более адаптивными самопрезентациями в системе социальных интеграций.

* Танцевальные движения представляют собой относительно безопасное средство связи с окружающими во время обучения социально-адаптивному поведению
* Получение участниками танцевальных терапевтических групп приятного телесного опыта способствует развитию социальных навыков, позволяет преодолеть барьеры, возникающие при речевом общении.
* Танцевально-двигательная терапия может помочь пожилому человеку снять физическое напряжение, установить связь между чувствами и движениями, что освобождает подавляемые эмоции и чувства и помогает исследовать скрытые конфликты, которые являются источниками психического напряжения.
* Группы танцевально-двигательной терапии не только смогут улучшить физическое и эмоциональное состояние стареющего человека, но и помогут ему сконцентрироваться на приятных воспоминаниях, менее болезненно проститься с тем, что безвозвратно осталось в прошлом, и по достоинству оценить все положительные аспекты своего нынешнего существования.

***Рекомендуем танцевально-двигательной терапии при:***

* Астено-невротическое состояние,
* Вегетососудистая дистония,
* Нарушение обмена веществ и ожирение различной степени,
* Для улучшения адаптации к условиям проживания в пансионате,
* Нарушения психоэмоциональной сферы (апатия, неврозы позднего
* возраста, повышенная конфликтность, негативизм и т. д.),
* Нарушения работы опорно-двигательного аппарата на ранних стадиях
* заболевания,
* Заболевания органов дыхания.

***Противопоказания для танцевально-двигательной терапии***:

* Нарушение мозгового кровообращения,
* Стенокардия покоя и напряжения,
* Постинфарктный кардиосклероз,
* Гипертоническая болезнь 2 и 3 степени,
* Тяжелые заболевания органов дыхания.
* Психические расстройства.

**ЦВЕТОТЕРАПИЯ известна очень давно**.  Это – эффективный метод восстановления деятельности организма воздействуя на него цветом. Лечебное воздействие цвета связано с влиянием электромагнитных волн определенной длины на наши органы, причем действие разных цветов оказывает специфическое влияние при различных заболеваниях. Цветолечение очень популярно и активно используется в лечебных учреждениях мира благодаря двум основным свойствам: высокой эффективности и полной безопасности цветового воздействия. Цветотерапию успешно используют при лечении стрессовых состояний, головных болей, нарушений сна, синдрома хронической усталости и реабилитации людей с психологическими проблемами. Эти свойства цветолечения находят широкое применение в оздоровительных центрах, санаториях, спортивных учреждениях, кабинетах психологической разгрузки на предприятиях и др. Цветотерапия мгновенных результатов не приносит, а используется как дополнительное средство для улучшения общее состояние человека. Цвет должен соответствовать проблемной ситуации пожилого человека.

***Рекомендации*** для проведения занятий с использованием цветатерапии***:***

1. Использование необходимого цвета в одежде.

2. Создание «цветного интерьера».

3. Проведение медитаций с цветом.

**ДРАМАТЕРАПИЯ**

Традиция лечения с помощью драматического искусства восходит к истокам цивилизации и существует столько же, сколько существует само человеческое сообщество.  Она основана на постижении человеком смысла своих поступков и переживаний.

Драматерапия сейчас — это целый метод в практической психологии. Если понятнее, то психолог может слушать клиента, полулежащего на кушетке, беседовать с группой, сидящей плотным кольцом. А может «принимать» и анализировать проблемы людей, играющих на своеобразной сцене, в своеобразной пьесе на заданную жизнью тему. Когда внутренние блоки крепки, словно бетон, и не позволяют расслабиться, оглянуться назад и признать свои ошибки, так важно найти стимул, чтобы снять свою «забронзовелость». И на помощь приходит игра. Ролевая.

***Рекомендации:***Психолог-драматерапевт (практически режиссер) выбирает проблематичную тему и, импровизируя, разыгрывает ее с «актерами» так, чтобы спрятанная вглубь НАСТОЯЩАЯ причина вышла наружу. Нередко уже в процессе «пьесы» проблема находит свое решение.

Оптимальная продолжительность сеанса психодрамы — 45−50 минут . В реальности встречи могут быть короче или длиннее, и протяженность сеансов зависит от остроты, сложности проблем пожилых людей и их реакции. Примерные рамки сеанса: от 15−20 минут до нескольких часов.

Конечно, перед представлением психолог-драматерапевт беседует с будущим «актером» и предлагает «самый лечебный» вариант игры. Таких несколько:

* *Самопрезентация.* «Актер» на сцене один, ему предлагаются небольшие сюжеты, в которых он представляет себя или кого-то важного из своей жизни.
* *Монолог.* Комментирование своих действий в середине сцены, перед ее началом или в конце.
* *Обмен ролями.* «Актеру» предлагается сыграть роль какой-нибудь другой ключевой в его жизни фигуры, а другой актер (или сам психолог) играет «актера».
* *«Зеркало».* Позволяет протагонисту понять, как его воспринимают другие.
* *Проигрывание.* Разыгрываются возможные в будущем жизненные ситуации. Участники должны представить себе, что произошло бы, если реально драматизируемая ими проблемная ситуация оказалась иной, чем она есть на самом деле, или разрешилась каким-нибудь другим способом.
* *«За спиной».* Заключается в том, что «актер» садится на сцене на стул спиной к зрителям, а режиссер призывает зрителей к обсуждению клиента, давая тем самым ему возможность понять, как видят его другие.
* *«Волшебный магазин».* В этом магазине «актер» может купить все, что ему ХОЧЕТСЯ. Эта техника помогает осознать свои истинные цели и желания.

**МУЗЫКОТЕРАПИЯ**

Психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства. В качестве механизмов лечебного действия музыкотерапии на пожилых людей указывают: регулирование эмоционального состояния, облегчение осознания собственных переживаний, повышение социальной активности, приобретение новых средств эмоциональной экспрессии.

Музыкотерапия существует в двух основных формах: активной и рецептивной. *Активная музыкотерапия* представляет собой терапевтически направленную, активную музыкальную деятельность: воспроизведение, фантазирование, импровизацию с помощью человеческого голоса и выбранных музыкальных инструментов. *Рецептивная музыкотерапия* предполагает процесс восприятия музыки с терапевтической целью. В свою очередь рецептивная музыкотерапия существует в трех формах:

* коммуникативной (совместное прослушивание музыки, направленное на поддержание взаимных контактов, взаимопонимания и доверия),
* реактивной (направленной на достижение катарсиса),
* регулятивной (способствующей снижению нервно-психического напряжения).

Желательно использовать в лечебной практике рецептивную музыкотерапию с ориентацией на коммуникативные задачи. Участники группы прослушивают специально подобранные музыкальные произведения, а затем обсуждают собственные переживания, воспоминания, мысли, ассоциации, фантазии (часто проективного характера), возникающие у них в ходе прослушивания. На одном занятии прослушивают, как правило, 3 произведения или более-менее законченных отрывка (каждый по 10-15 минут).

Программы музыкальных произведений строятся на основе постепенного изменения настроения, динамики и темпа с учетом их различной эмоциональной нагрузки. *Первое произведение* должно формировать определенную атмосферу для всего занятия, проявлять настроения пациентов, налаживать контакты и вводить в музыкальное занятие, готовить к дальнейшему прослушиванию. Это спокойное произведение, отличающееся расслабляющим действием. *Второе произведение* — динамичное, драматическое, напряженное, несет основную нагрузку, его функция заключается в стимулировании интенсивных эмоций, воспоминаний, ассоциаций проективного характера из собственной жизни пациента. После его прослушивания в группе уделяется значительно больше времени для обсуждения переживаний, воспоминаний, мыслей, ассоциаций, возникающих у пациентов. *Третье произведение* должно снять напряжение, создать атмосферу покоя. Оно может быть спокойным, релаксирующим либо, напротив, энергичным, дающим заряд бодрости, оптимизма, энергии.

В процессе групповой психотерапии активность пациентов может стимулироваться с помощью различных дополнительных заданий, например:

постараться понять, чье эмоциональное состояние в большей степени соответствует данному музыкальному произведению; измеющейся фонотеки подобрать собственный «музыкальный портрет», т. е. произведение, отражающее эмоциональное состояние кого-либо из членов группы.

При групповой психотерапии с пожилыми людьми используется и активный вариант музыкотерапии. Он требует наличия простейших музыкальных инструментов. Пациентам предлагается выразить свои чувства или провести диалог с кем-либо из членов группы с помощью выбранных музыкальных инструментов.

***Рекомендации:***

* Расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Успокаивающий эффект носят звуки природы (шум моря, леса), вальсы (ритм три четверти).
* Уменьшают чувства тревоги и неуверенности произведения Вивальди, Бетховен «Симфония 6» – часть 2, Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси «Свет луны».
* Помогут снять раздражительность, нервное возбуждения произведения: Бах «Кантата 2» и «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония», Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор».
* Для снятия депрессивных настроений, улучшения настроения. Скрипичная и церковная музыка. Классика: Произведения Моцарта, Гендель «Менуэт», Бизе «Кармэн» - часть 3.
* Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности. Вялым людям нужна ритмичная, бодрящая музыка. Можно использовать различные марши: их прослушивание повышает нормальный ритм человеческого сердца в спокойном состоянии, что оказывает бодрящее, мобилизующее воздействие.Классика: Чайковский «Шестая симфония» - часть 3, Бетховен «Увертюра Эдмонд», Шопен «Прелюдия 1, опус 28», Лист «Венгерская рапсодия 2».
* Для снятия мигрени, головной и другой боли. Религиозная музыка. Классика: Моцарт «Дон Жуан» и «Симфония № 40», Лист «Венгерская рапсодия 1», Хачатурян «Сюита Маскарад», Бетховен «Фиделио», Гершвин «Американец в Париже».
* От бессонницы, для спокойного и крепкого сна. Сибелиус «Грустный вальс», Шуман «Грезы», Глюк «Мелодия», а также пьесы Чайковского. Если, например, плохо спит ваш малыш, ему можно негромко проигрывать во время сна музыку с медленным темпом и четким ритмом.
* снятие симптомов гипертониии и напряженности в отношениях с другими людьми: Бах «Концерт ре-минор» для скрипки,«Кантата 21»,

Барток «Соната для фортепиано», «Квартет 5», Брукнер «Месса ля-минор».

Также активно психологами используется музыкальная релаксационная психотерапия по Завьялову — вариант музыкальной психотерапии, при котором главной целью является достижение состояния мышечной релаксации и психического успокоения с помощью прослушивания специально подобранной музыки и особой техники работы с пациентом (Завьялов В. Ю., 1995).

  Важнейшее условие эффективности данной методики - построение терапевтического контекста " взаимоотношений между врачом и его пациентом. Музыкальная программа является только средством психотерапии. Для того чтобы это средство "работало", врачу необходимо точно диагностировать проблему пациента, проводить предварительное начальное обучение и создавать терапевтические ожидания и перспективы, вместе с пациентом выбирать достижимые цели, обеспечивать "доступ к ресурсам" пациента, грамотно анализировать сопротивление разрядке и расслаблению.
     Данная методика предполагает следующие этапы:

* предварительное обучение, основной процесс,
* "психотерапевтическая разработка»,
* посттерапевтическое обучение.

Одним из видов музыкальной терапии является пение. Вокальные упражнения тренируют память, улучшают вентилируемость легких и всего дыхательного аппарата, поднимают настроение и блокируют приступы депрессии. Кроме того, регулярные занятия в хоре повышают уровень особых веществ – иммуноглобулина-А и кортизола, которые являются признаками хорошего [иммунитета](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=gWRjN4yBgIEWiGza8sWdf8O*mibczH3GtJ1kRmFO81f6Uv80q2I4cMu19lWZAs46kf6TJnDMqJcpM7wO2FFwoZFcfUcA*GOntT9bIvw-8UfRXyAHojKAGrM5wMf9TkhTdlE2a-HpjhQiyJV3IMTgQjmO8yufYbBcEOWpKsWguGoE96l8JSTQr*pFOXqaMMzIwjw13y2BnGbPQ2rYBl9vZQ7*UPTKbfhkqQi4Mehnaaw8mSsxhKJHnJZebtt9105iPyCLpYvPYmEtBw92UUy0UCMUFfpP4atUo73jsEYyuNEL0-m33aATFfZiYec8dshi2lxLURN5fvVohuDKwdmN3F*BcFCRcqbyTux9a7-zZFduQn8qtVIEUv*l8yRRLqZM1psm10LnWh8KNwCA3LijBL-rViK6obU5oc3I3V0RS9Bt9OpsfHrv9Elt2TDvsv4pvnijQRL3eVow09CK4EpVj44DYazTfaqjKisIETY8leaQD2zOS9ofBAySmjT*yX7k9i*DADzYvDHEp-BDHxSGHtRdliakEvbfL5DXi3WheRV8N2c9&eurl%5B%5D=gWRjN-v6*-p1fCPROa1RlKEeOLZY5QVHklHkaBRJs*pP9UEF4PeS4v*KUA8).

***Рекомендации:*** *следует учитывать*, что регулярные занятия в хоре могут дать обратный для здоровья эффект, так как постоянно повышенный уровень кортизола провоцирует угнетение иммунитета, а пребывание в большом коллективе – это повышенная угроза заражения простудными заболеваниями.

**СКАЗКОТЕРАПИЯ**

Существует мнение, что сказкотерапия предназначена только для детей. Однако это не так. Сказкотерапию можно назвать "детским" методом потому, что сказки обращены к чистому и восприимчивому детскому началу каждого человека. Сказки метафоричны по своей природе. Согласно М. Дейли, метафора является инструментом влияния на реальность, подразумевает движение: "Метафора - это функция слова, она сдвигает значение и соотносится с преобразующим действием. Порой метафоры изменяют значение не только слов, но и явлений окружающего мира". Если следовать этой логике и дальше, то можно догадаться, что использование метафор влияет на нашу судьбу. А что значит "использовать метафоры" в нашем понимании? Сочинять сказки! Сочиняя сказки о своей прошлой, настоящей и будущей жизни, мы метафорически описываем реальные события.

Функциональное значение сказкотерапии в работе с пожилыми людьми:

* терапевтический потенциал сказкотерапии,
* диагностические возможности сказкотерапии,
* корректировка стереотипных моделей поведения и осваивание более эффективных способов межличностного взаимодействия,
* сказкотерапия как "дверь" в коллективное бессознательное, способ доступа
* к ресурсам, указание к действию, средство "обхода" сопротивления, как
* метафора,
* возможность больше узнать о своих ресурсах, развить творческую составляющую личности.

***Рекомендации:***

Обратить внимание на следующие моменты в работе с группой пожилых людей со сказкой:

* В групповой работе с пожилыми людьми интересно проходит интерпретация сказочных сюжетов.
* Также активно и в достаточной мере креативно проходит групповое

задание на сочинение сказки по 10 словам.

* Можно специалисту использовать в работе с пожилыми людьми и

групповую спонтанную инсценировку сказки. Проигрывание тех или иных эпизодов дает каждому участнику возможность прочувствовать некоторые эмоционально значимые для себя ситуации и отреагировать накопившиеся эмоции.

* Пожилые люди на группе с увлечением разбирают технику решения

сказочных задач, сказочные сюжеты и стратегии их использования. Проживающие очень любят слушать и разбирать притчи, проводить параллель с собственной жизнью. Иногда использование сказки как притчи-нравоучения, которая с помощью метафоры подсказывает человеку вариант решения проблемы.

* В сказкотерапии можно использовать такой прием как рисование по мотивам сказки.
* Рассказывание сказки. Прием способствует развитию фантазии, воображения, способности к децентрации.
* Сочинение сказки. В сказках дается не просто жизнеописание героя, а в

образной форме рассказывается об основных этапах становления и развития его личности. Характеры положительных и отрицательных героев должны представлять собой сильные и слабые стороны личности человека.

* Сказку можно использовать как притчу – нравоучение без обсуждения.

Можно устраивать обсуждения после прослушивания сказки или

притчи по вопросам:

- Как вы думаете, о чем эта сказка (притча)?

- Какая часть сказки (притчи) вам показалась наиболее яркой?

- Встречали ли вы людей, похожих на какого-либо из героев сказки

(притчи)?

- Чему мы можем научиться у этой сказки (притчи)?

***Итак, творческая реабилитация*** может использоваться как в виде основного метода, так и в качестве одного из вспомогательных методов. Выделяют два основных механизма коррекционного воздействия, характерных для метода творческой реабилитации.

*Первый* механизм состоит в том, что искусство позволяет в особой символической форме реконструировать конфликтную ситуацию и найти её разрешение.

*Второй* механизм связан с природой эстетической реакции, позволяющей изменить действие «аффекта от мучительного к приносящему наслаждение».

Творчество – это одно из средств, преодоления страха, возникающего в связи с конфликтом, формирующимся у человека, поведением которого управляет стремление к реализации личности. Творческие люди лучше концентрируют свою энергию, свои силы для преодоления препятствий и решения внутренних и внешних конфликтов. Основной источник человеческой деятельности лежит в непрерывном стремлении к самоактуализации и самовыражению, которое имеется, однако, только у здоровых людей

Необходимо:

* поощрять участников выражать свои внутренние переживания как можно более произвольно и спонтанно и совершенно не беспокоиться о художественных достоинствах своих работ.
* Если люди испытывают в данный период жизни нервные потрясения руководителю необходимо помочь людям ощутить мгновения счастья, создать условия для их возникновения, научить высвобождать подавленное, познать собственное Я.

**Приложение 1.**

**ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ НА ТЕМУ « ТЕХНОЛОГИЯ ПЭЧВОРК»**

***Цель:*** Освоить технологию пэчворк изготовив образец лоскутного шитья.

***Задачи:***

* Ознакомить с лоскутным шитьем как древним и современным видом декоративно - прикладного творчества.
* Сформировать практические умения изготовления сотового узора с помощью шаблонов.

***Оборудование для проведение занятия:*** *н*ожницы, мел, иголки ручные, нитки, булавки, подушечка, линейка, наперсток, сантиметровая лента.

***Ход занятия:***

|  |  |
| --- | --- |
| Этап | Содержание этапа |
| 1 | Организационный момент. Приветствие. Отметка присутствующих слушателей в журнале посещений. |
| 2 | Чтобы узнать тему сегодняшнего урока участникам предлагается разгадать ребус.http://festival.1september.ru/articles/643316/f_clip_image002.jpgСообщение темы и цели занятия. Тема «Технология пэчворк»Цель: освоить технологию пэчворк изготовив образец лоскутного шитья.Объяснение термина «пэчворк»: «пэчворк»- это лоскутное шитье. Это древний вид рукоделия. |
| 3 | Изучение нового материала.1.Показ презентации «Пэчворк»Самым простым распространенным узором лоскутного шитья является «спираль» и «изба». Схожесть изделий в том, что работа начинается от центра и, продолжается по спирали, лоскуты нашиваются на основу. А разница у них в том, что в одном случае лоскуты имеют неправильную форму и их формируют вокруг треугольника, а во втором – все детали выкраиваются одинаковой ширины, а центральная часть этого узора – квадрат с такой же стороной.2. Рассказ о технологии изготовления лоскутного узора по шаблону.Изготовление лоскутного изделия происходит по технологии подходящей для любого швейного изделия: выкраивание деталей с учетом направления долевой нити, лицевой и изнаночной стороны, припусков на швы; стачивание деталей.3. Практическая работа.Разгадать ребус «Материалы для пэчворка».

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Н | Ц | И | Р | И | Г | Л | А |
| О | Л | У | К | К | Т | Б | У |
| Ж | Ь | Ь | Н | И | И | Н | Л |
| Н | Т | К | А | Л | А | С | А |
| И | К | А | Р | К | И | Т | В |
| Ц | Д | Н | А | А | К | Й | К |
| Ы | А | Ш | Л | И | Н | Е | И |

Слова могут ломаться сверху вниз, снизу вверх, справа налево, слева направо. Но не по диагонали. (Ответ: ножницы, циркуль, игла, нитки, ткань, линейка, карандаш, ластик, булавки).пэчворк9пэчворк7пэчворк10пэчворк5* Выкройку предварительно делать не нужно. Все детали разметить на ткани с изнаночной стороны.
* Выкроить детали кроя: из ткани серого цвета 2 квадратные детали размером 6см на 6 см и 2 полоски шириной 4 см. Из ткани голубого цвета выкроить 6 полосок шириной 4 см. Из ткани темно- синего цвета - 9 полосок шириной 4 см.
* Перед тем как приступить к сшиванию деталей, сложите их в предложенном порядке, чтобы посмотреть, как будет изделие в готовом виде.
* Детали кроя стачать в порядке очерёдности. Сложить квадраты лицевой стороной внутрь и обтачать.
* Вывернуть изделие вставить ватин или наполнить синтепоном. Сделать по периметру наметку, отступив от края несколько миллиметров.
* Отутюжить с обеих сторон.
 |
| 4 | Обобщающая беседа: обсуждение процесса выполнения работы, качества выполнения работ (преподаватель указывает на типовые ошибки в изготовлении изделия, способы их устранения, отвечает на вопросы слушателей) |
| 5 | Подведение итогов (преподаватель анализирует ход занятия, отмечает успехи в работе, отличившихся слушателей , благодарит всех за участие) |

**Приложение 2**

**Психологический рисуночный тест «Дом. Дерево. Человек»**

Эта проективная методика исследования [личности](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/testy-detyam/teoriya-lichnosti/) была предложена Дж. Буком в 1948 г.  возможно групповое обследование и [тестирование](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/testy-detyam/). Суть методики рисуночного теста заключается в следующем: обследуемому предлагается нарисовать дом, дерево и человека. Затем проводится опрос по разработанному плану. Считается, что взаимодействие между домом, деревом и человеком представляет собой зрительную метафору. Если привести весь рисунок в действие, то вполне возможно заметить то, что действительно происходит в нашей жизни. Особым способом интерпретации может быть порядок, в котором выполняется рисунок дома, дерева и человека.

Если первым нарисовано дерево, значит, основное для человека – жизненная энергия. Если первым рисуется дом, то на первом месте – безопасность, успех или, наоборот, пренебрежение этими понятиями.

Интерпретация признаков в тесте «Дом. Дерево. Человек»

*Дом старый, развалившийся* – иногда субъект таким образом может выразить отношение к самому себе .*Дом вдали* – чувство отвергнутости (отверженности).*Дом вблизи* – открытость, доступность и (или) чувство теплоты и гостеприимства. *План дома (проекция сверху) вместо самого дома* – серьезный конфликт. *Разные постройки* – [агрессия](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/testy-detyam/konflikty/agressivnost/) направлена против фактического хозяина дома или бунт против того, что субъект считает искусственными и культурными стандартами. *Ставни закрыты* – субъект в состоянии приспособиться в интерперсональных отношениях. *Ступеньки, ведущие в глухую стену* (без дверей) – отражение [конфликтной](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/testy-detyam/konflikty/konfliktnost/) ситуации, наносящей вред правильной оценке реальности. Неприступность субъекта (хотя он сам может желать свободного сердечного [общения](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/testy-detyam/otnoshenie-k-komuchemu-libo/potrebnost-obshheniya-test-onlajjn/)).

[*«СТЕНЫ»*](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/testy-detyam/psikhologicheskie-risunochnye-testy/#a_menu)

*Задняя стена, расп*оложенная необычно – сознательные попытки самоконтроля, приспособление к конвенциям, но, вместе с тем, есть сильные враждебные тенденции. *Контур задней стены* значительно ярче (толще) по сравнению с другими деталями – субъект стремится сохранить (не потерять) контакта с реальностью. *Стена, отсутствие ее основы* – слабый контакт с реальностью (если рисунок помещен внизу). *Стена с акцентированным контуром основ*ы – субъект пытается вытеснить конфликтные тенденции, испытывает трудности, [тревогу](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/testy-detyam/trevozhnost/trevozhnost-rebenka/). *Стена с акцентированным горизонтальным измерением* – плохая ориентировка во времени (доминирование прошлого или будущего). Возможно, субъект чувствителен к давлению среды. *Стена: боковой контур слишком тонок и неадекватен –* предчувствие (угроза) катастрофы. *Стена: контуры линии слишком акцентированы* – сознательное стремление сохранить контроль. *Стена: одномерная* – изображена всего одна сторона. Если это боковая стена, имеются серьезные тенденции к отчуждению и оппозиции. *Прозрачные стены* – неосознаваемое влечение, потребность [влиять](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/psychologiya/psikhologiya-vliyaniya-na-cheloveka/) (владеть, организовывать) на ситуацию, насколько это возможно. *Стена с акцентированным вертикальным измерением* – субъект ищет наслаждения прежде всего в фантазиях и обладает меньшим количеством контактов с реальностью, нежели желательно.

[«ДВЕРИ»](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/testy-detyam/psikhologicheskie-risunochnye-testy/#a_menu)

*Их отсутствие* – субъект испытывает трудности при стремлении раскрыться перед другими (особенно в домашнем кругу). *Двери* (одна или несколько), задние или боковые – отступление, отрешенность, избегание. *Двери открыты* – первый признак откровенности, достижимости. *Двери открытые*, если дом жилой – это сильная потребность к теплу извне или стремление демонстрировать доступность (откровенность). *Двери боковые* (одна или несколько) – отчуждение, уединение, неприятие реальности. Значительная неприступность. *Двери очень большие* – чрезмерная зависимость от других или стремление удивить своей социальной [коммуникабельностью](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/testy-detyam/teoriya-lichnosti/kommunikabelnost-obshhitelnost-cheloveka-test-onlajjn/). *Двери очень маленькие* – нежелание впускать в свое «Я». Чувство несоответствия, неадекватности и нерешительности в социальных ситуациях. *Двери с огромным замком* – враждебность, мнительность, скрытность, защитные тенденции.

[«ДЫМ»](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/testy-detyam/psikhologicheskie-risunochnye-testy/#a_menu)

*Дым очень густой* – значительное внутреннее напряжение (интенсивность по густоте дыма). *Дым тоненькой струйкой* – чувство недостатка эмоциональной теплоты дома.

[«ОКНА»](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/testy-detyam/psikhologicheskie-risunochnye-testy/#a_menu)

*Первый этаж нарисован в конце* – отвращение к межперсональным отношениям. Тенденция к изоляции от действительности. *Окна сильно открытые* – субъект ведет себя несколько развязно и прямолинейно. Множество окон показывает готовность к контактам, а отсутствие занавесок — отсутствие стремления скрывать свои чувства. О*кна закрытые* (занавешенные). Озабоченность взаимодействием со средой (если это значимо для субъекта). *Окна без стекол* – враждебность, отчужденность. Отсутствие окон на первом этаже – враждебность, отчужденность. Окна отсутствуют на нижнем, но имеются на верхнем этаже – пропасть между реальной жизнью и жизнью в фантазиях.

[«КРЫША»](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/testy-detyam/psikhologicheskie-risunochnye-testy/#a_menu)

Крыша – сфера фантазии. Крыша и труба, сорванные ветром, символически выражают чувства субъекта, что им повелевают, независимо от собственной силы воли. Крыша, жирный контур, несвойственный рисунку, – фиксация на фантазиях как источнике удовольствий, обычно сопровождаемая тревогой. Крыша, тонкий контур края – переживание ослабления контроля фантазии. Крыша, толстый контур края – чрезмерная озабоченность контролем над фантазией (ее обузданием). Крыша, плохо сочетаемая с нижним этажом – плохая личностная организация. Карниз крыши, его акцентирование ярким контуром или продлеванием за стены – усиленно защитная (обычно с мнительностью) установка.

[«КОМНАТА»](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/testy-detyam/psikhologicheskie-risunochnye-testy/#a_menu)

Ассоциации могут возникнуть в связи с:
1) человеком, проживающим в комнате,
2) интерперсональными отношениями в комнате,
3) предназначением этой комнаты (реальным или приписываемым ей).

Ассоциации могут иметь позитивную или негативную эмоциональную окраску. Комната, не поместившаяся на листе — нежелание субъекта изображать определенные комнаты из-за неприятных ассоциаций с ними или с их жильцом. Субъект выбирает ближайшую комнату – мнительность. Ванна – выполняет санитарную функцию. Если манера изображения ванны значима, возможно нарушение этих функций.

[«ТРУБА»](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/testy-detyam/psikhologicheskie-risunochnye-testy/#a_menu)

Отсутствие трубы – субъект чувствует нехватку психологической теплоты дома. Труба почти невидима (спрятана) – нежелание иметь дело с эмоциональными воздействиями. Труба нарисована косо по отношению к крыше – норма для ребенка; значительная регрессия, если обнаруживается у взрослых. Водосточные трубы – усиленная защита и обычно мнительность. Водопроводные трубы (или водосточные с крыши) – усиленные защитные установки (и обычно повышенная мнительность).

[«ДОПОЛНЕНИЯ»](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/testy-detyam/psikhologicheskie-risunochnye-testy/#a_menu)

Прозрачный, «стеклянный» ящик символизирует переживание выставления себя всем на обозрение. Его сопровождает желание демонстрировать себя, но ограничиваясь лишь визуальным контактом. Деревья часто символизируют различные лица. Если они как будто «прячут» дом, может иметь место сильная потребность зависимости при доминировании родителей. Кусты иногда символизируют людей. Если они тесно окружают дом, может иметь место сильное желание оградить себя защитными барьерами. Кусты хаотично разбросаны по пространству или по обе стороны дорожки – незначительная тревога в рамках реальности и сознательное стремление контролировать ее. Дорожка, хорошие пропорции, легко нарисована – показывает, что индивид в контактах с другими обнаруживает такт и самоконтроль. Дорожка очень длинная – уменьшенная доступность, часто сопровождаемая потребностью более адекватной социализации. Дорожка очень широкая в начале и сильно сужающаяся у дома – попытка замаскировать желание быть одиноким, сочетающаяся с поверхностным дружелюбием. Солнце – символ авторитетной фигуры. Часто воспринимается как источник тепла и силы. Погода (какая погода изображена) – отражает связанные со средой переживания субъекта в целом. Скорее всего, чем хуже, неприятнее погода изображена, тем вероятнее, что субъект воспринимает среду как враждебную, сковывающую.

[«Перспектива».](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/testy-detyam/psikhologicheskie-risunochnye-testy/#a_menu) Перспектива «над субъектом» (взгляд снизу вверх) – чувство, что субъект отвергнут, отстранен, не признан дома. Или субъект испытывает потребность в домашнем очаге, который считает недоступным, недостижимым. Перспектива, рисунок изображен вдали – желание отойти от конвенционального общества. Чувство изоляции, отверженности. Явная тенденция отграничиться от окружения. Желание отвергнуть, не признать этот рисунок или то, что он символизирует. Перспектива, признаки «потери перспективы» (индивид правильно рисует один конец дома, но в другом рисует вертикальную линию крыши и стены – не умеет изображать глубину) – сигнализирует о начинающихся сложностях интегрирования, страх перед будущим (если вертикальная боковая линия находится справа) или желание забыть прошлое (линия слева).Перспектива тройная (трехмерная, субъект рисует по меньшей мере четыре отдельные стены, на которых даже двух нет в том же плане) – чрезмерная озабоченность мнением окружающих о себе. Стремление иметь в виду (узнать) все связи, даже незначительные, все черты.

[«Размещение рисунка»](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/testy-detyam/psikhologicheskie-risunochnye-testy/#a_menu). Размещение рисунка над центром листа – чем больше рисунок над центром, тем больше вероятность, что:

1) субъект чувствует тяжесть борьбы и относительную недостижимость цели;

2) субъект предпочитает искать удовлетворение в фантазиях (внутренняя напряженность);

3) субъект склонен держаться в стороне.

Размещение рисунка точно в центре листа – незащищенность и ригидность (прямолинейность). Потребность заботливого контроля ради со-хранения психического равновесия. Размещение рисунка ниже центра листа – чем ниже рисунок по от-ношению к центру листа, тем больше похоже на то, что:

1) субъект чувствует себя небезопасно и неудобно, и это создает у него депрессивное настроение;

2) субъект чувствует себя ограниченным, скованным реальностью.
Размещение рисунка в левой стороне листа – акцентирование прошлого.

«[Импульсивность».](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/testy-detyam/psikhologicheskie-risunochnye-testy/#a_menu) Размещение рисунка в левом верхнем углу листа – склонность избегать новых переживаний. Желание уйти в прошлое или углубиться в фантазии. Размещение рисунка на правой половине листа – субъект склонен искать наслаждения в интеллектуальных сферах. Контролируемое поведение. Акцентирование будущего. Рисунок выходит за левый край листа – фиксация на прошлом и страх перед будущим. Чрезмерная озабоченность свободными откровенными эмоциональными переживаниями. Выход за правый край листа – желание «убежать» в будущее, чтобы избавиться от прошлого. Страх перед открытыми свободными переживаниями. Стремление сохранить жесткий контроль над ситуацией. Выход за верхний край листа – фиксирование на мышлении и фантазии как источниках наслаждений, которых субъект не испытывает в реальной жизни. Контуры очень прямые – ригидность. Контур эскизный, применяемый постоянно – в лучшем случае мелочность, стремление к точности, в худшем – указание на неспособность к четкой позиции.

[«Человек» в психологическом рисуночном тесте](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/testy-detyam/psikhologicheskie-risunochnye-testy/#a_menu) .

«Голова». Сфера интеллекта (контроля). Сфера воображения. Голова большая – неосознанное подчеркивание убеждения о значении мышления в деятельности человека. Голова маленькая – переживание интеллектуальной неадекватности. Нечеткая голова – застенчивость, робость. Голова изображается в самом конце – межперсональный конфликт. Большая голова у фигуры противоположного пола – мнимое превосходство противоположного пола и более высокий его социальный авторитет.

[«Шея»](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/testy-detyam/psikhologicheskie-risunochnye-testy/#a_menu) . Орган, символизирующий связь между сферой контроля (головой) и сферой влечений (телом). Таким образом, это их координационный признак. Подчеркнута шея – потребность в защитном интеллектуальном контроле. Чрезмерно крупная шея – осознание телесных импульсов, старание их контролировать. Длинная тонкая шея – торможение, регрессия. Толстая короткая шея –уступки своим слабостям и желаниям, выражение не подавленного импульса.

[«Плечи, их размеры»](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/testy-detyam/psikhologicheskie-risunochnye-testy/#a_menu). Признак физической силы или потребности во власти Плечи чрезмерно крупные – ощущение большой силы или чрезмерной озабоченности силой и властью. Плечи мелкие – ощущение малоценности, ничтожности. Плечи слишком угловатые – признак чрезмерной осторожности, защиты. Плечи покатые – уныние, отчаяние, чувство вины, недостаток жизненности. Плечи широкие – сильные телесные импульсы.

[«Туловище»](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/testy-detyam/psikhologicheskie-risunochnye-testy/#a_menu) . Символизирует мужественность. Туловище угловатое или квадратное – мужественность. Туловище слишком крупное – наличие неудовлетворенных, остро-осознаваемых субъектом потребностей. Туловище ненормально маленькое – чувство унижения, малоценности.

«Лицо». Черты лица включают глаза, уши, рот, нос. Это сенсорный контакт с действительностью. Лицо подчеркнуто – сильная озабоченность отношениями с другими, своим внешним видом. Подбородок слишком подчеркнут – потребность доминировать. Подбородок слишком крупный – компенсация ощущаемой слабости и нерешительности. Уши слишком подчеркнуты – возможны слуховые галлюцинации. Встречаются у особо чувствительных к критике. Уши маленькие – стремление не принимать никакой критики, заглушить ее. Глаза закрыты или спрятаны под полями шляпы – сильное стремление избегать неприятных визуальных воздействий. Глаза изображены как пустые глазницы – значимое стремление избегать визуальных стимулов. *Враждебность*. Глаза выпучены – грубость, черствость. Глаза маленькие– погруженность в себя. Подведенные глаза – грубость, черствость. Длинные ресницы – кокетливость, склонность обольщать, соблазнять, демонстрировать себя. Полные губы на лице мужчины – женственность. Рот клоуна – вынужденная приветливость, неадекватные чувства. Рот впалый – пассивная значимость. Нос широкий, выдающийся, с горбинкой – презрительные установки, тенденция мыслить ироническими социальными стереотипами. Ноздри – примитивная агрессия. Зубы четко нарисованы – агрессивность. Лицо неясное, тусклое – зоязливость, застенчивость. Выражение лица подобострастное – незащищенность. Лицо, похожее на маску – осторожность, скрытность, возможны чувства деперсонализации и отчужденности. Брови редкие, короткие ~– презрение, изощренность.

[«Волосы»](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/testy-detyam/psikhologicheskie-risunochnye-testy/#a_menu) . Признак мужественности (храбрости, силы, зрелости и стремление к ней).Волосы сильно заштрихованы – тревога, связанная с мышлением или воображением. Волосы не заштрихованы, не закрашены, обрамляют голову – субъектом управляют враждебные чувства.

[«Конечности»](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/testy-detyam/psikhologicheskie-risunochnye-testy/#a_menu). Руки – орудия более совершенного и чуткого приспособления к окружению, главным образом в межперсональных отношениях. Широкие руки (размах рук) – интенсивное стремление к действию. Руки шире у ладони или у плеча – недостаточный контроль действий и импульсивность. Руки, изображенные не слитно с туловищем, а отдельно, вытянутые в стороны – субъект иногда ловит себя на действиях или поступках, которые вышли у него из-под контроля. Руки скрещены на груди – враждебно-мнительная установка. Руки за спиной – нежелание уступать, идти на компромиссы (даже с друзьями). Склонность контролировать проявление агрессивных, враждебных влечений. Руки длинные и мускулистые – субъект нуждается в физической силе, ловкости, храбрости как в компенсации. Руки слишком длинные – чрезмерно амбициозные стремления. Руки расслабленные и гибкие – хорошая приспособляемость в меж-персональных отношениях. Руки напряженные и прижатые к телу – неповоротливость, ригидность. Руки очень короткие – отсутствие стремлений вместе с чувством неадекватности. Руки слишком крупные – сильная потребность в лучшей приспособляемости в социальных отношениях с чувством неадекватности и склонностью к импульсивному поведению. Отсутствие рук – чувство неадекватности при высоком интеллекте. Деформация или акцентирование руки или ноги на левой стороне – социально-ролевой конфликт. Руки изображены близко к телу – напряжение. Большие руки и ноги у мужчины – грубость, черствость. Сужающиеся руки и ноги – женственность. Руки длинные – желание чего-то достигнуть, завладеть чем-либо. Руки длинные и слабые – зависимость, нерешительность, потребность в опеке. Руки, повернутые в стороны, достающие что-то – зависимость, желание любви, привязанности. Руки вытянуты по бокам – трудности в социальных контактах, страх перед агрессивными импульсами. Руки сильные – агрессивность, энергичность. Руки тонкие, слабые – ощущение недостаточности достигнутого. Рука как боксерская перчатка – вытесненная агрессия. Руки за спи-ной или в карманах – чувство вины, неуверенность в себе. Руки неясно очерчены – нехватка самоуверенности в деятельности и социальных отношениях. Руки большие – компенсация ощущаемой слабости и вины. Руки отсутствуют в женской фигуре – материнская фигура воспринимается как не любящая, отвергающая, не поддерживающая. Пальцы отделены (обрублены) – вытесненная агрессия, замкнутость. Большие пальцы – грубость, черствость, агрессия. Пальцев больше пяти – агрессивность, амбиции. Пальцы без ладоней – грубость, черствость, агрессия. Пальцев меньше пяти – зависимость, бессилие. Пальцы длинные – скрытая агрессия. Пальцы сжаты в кулаки – бунтарство, протест. Кулаки прижаты к телу – вытесненный протест. Кулаки далеко от тела – открытый протест Пальцы крупные, как гвозди (шипы) – враждебность. Пальцы одномерные, обведены петлей – сознательные усилия против агрессивного чувства. Ноги непропорционально длинные – сильная потребность независимости и стремление к ней. Ноги слишком короткие – чувство физической или психологической неловкости. Рисунок начат со ступней и ног – боязливость. Ступни не изображены – замкнутость, робость. Ноги широко расставлены – откровенное пренебрежение (неподчинение, игнорирование или незащищенность). Ноги неодинаковых размеров – амбивалентность в стремлении к независимости. Ноги отсутствуют – робость, замкнутость. Ноги акцентированы – грубость, черствость. Ступни – признак подвижности (физиологической или психологической) в межперсональных отношениях. Ступни непропорционально длинные – потребность безопасности. отребность демонстрировать мужественность. Ступни непропорционально мелкие – скованность, зависимость.

[«Поза».](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/testy-detyam/psikhologicheskie-risunochnye-testy/#a_menu) Лицо изображено так, что виден затылок – тенденция к замкнутости. Голова в профиль, тело анфас – тревога, вызванная социальным окружением и потребностью в общении. Человек, сидящий на краешке стула – сильное желание найти выход из ситуации, страх, одиночество, подозрение. Человек, изображенный бегущим – желание убежать, скрыться от кого-либо. Человек с видимыми нарушениями пропорций по отношению к правой и левой стороне – отсутствие личного равновесия. Человек без определенных частей тела указывает на отвержение, непризнание человека в целом или его отсутствующих частей (актуально или символично изображенных).Человек в слепом бегстве – возможны панические страхи. Человек в плавном легком шаге – хорошая приспособляемость. Человек – абсолютный профиль – серьезная отрешенность, замкнутость и оппозиционные тенденции. Профиль амбивалентный – определенные части тела изображены с другой стороны по отношению к остальным, смотрят в разные стороны – особо сильная фрустрация со стремлением избавиться от неприятной ситуации. Неуравновешенная стоячая фигура – напряжение. Куклы – уступчивость, переживание доминирования окружения. Робот вместо мужской фигуры – деперсонализация, ощущение внешних контролирующих сил. Фигура из палочек – может означать увиливание и негативизм. Фигура Бабы-Яги – открытая враждебность к женщинам. Клоун, карикатура – свойственное подросткам ощущение неполноценности. Враждебность, самопрезрение.

[«Длина штрихов»](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/testy-detyam/psikhologicheskie-risunochnye-testy/#a_menu) .Если человек возбудимый, штрихи укорачиваются, если нет –удлиняются. Прямые штрихи – упрямство, настойчивость, упорство. Короткие штрихи – импульсивное поведение. Ритмичная штриховка – чувствительность, сочувствие, раскованность. Короткие, эскизные штрихи – тревога, неуверенность .Штрихи угловатые, скованные – напряженность, замкнутость. Горизонтальные штрихи – подчеркивание воображения, женственность, слабость. Неясные, разнообразные, изменчивые штрихи – незащищенность, недостаток упорства, настойчивости. Вертикальные штрихи – упрямство, настойчивость, решительность, гиперактивность. Штриховка справа налево – интраверсия, изоляция. Штриховка слева направо – наличие мотивации. Штриховка от себя – агрессия, экстраверсия. Стирания – тревожность, опасливость. частые стирания – нерешительность, недовольство собой. Стирание при перерисовке (если перерисовка более совершенна) – это хороший знак. Стирание с последующей порчей (ухудшением) рисунка – наличие сильной эмоцональной реакции на рисуемый объект или на то, что он символизирует для субъекта. Стирание без попытки перерисовать (т.е. поправить) – внутренний конфликт или конфликт собственно этой деталью (или с тем, что она символизирует).Большой рисунок – экспансивность, склонность к тщеславию, высокомерию. Маленькие фигуры – тревога, эмоциональная зависимость, чувства дискомфорта и скованности. Очень маленькая фигура с тонким контуром – скованность, чувство собственной малоценности и незначительности. [Недостаток симметрии – незащищенность.](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/testy-detyam/psikhologicheskie-risunochnye-testy/#a_menu) Рисунок у самого края листа – зависимость, неуверенность в себе. Рисунок на весь лист – компенсаторное превознесение себя в воображении.

[«Детали»](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/testy-detyam/psikhologicheskie-risunochnye-testy/#a_menu) .Здесь важно их знание, способность оперировать ими и приспособиться к конкретным практическим условиям жизни. Исследователь должен заметить степень заинтересованности субъекта такими вещами, степень реализма, с которым он их воспринимает; относительную значимость, которую он им придает; способ соединения этих деталей в совокупность. Детали существенные – отсутствие существенных деталей в рисунке субъекта, который, как известно, сейчас или в недалеком прошлом характеризовался средним или более высоким интеллектом, чаще показывает интеллектуальную деградацию или серьезное эмоциональное нарушение. Избыток деталей – «неизбежность телесности» (неумение ограничить себя) указывает на вынужденную потребность наладить всю ситуацию, на чрезмерную заботу об окружении. Характер деталей (существенные, несущественные или странные) может послужить для более точного определения специфичности чувствительности. Лишнее дублирование деталей – субъект, скорее всего, не умеет входить в тактичные и пластичные контакты с людьми. Недостаточная детализация – тенденции к замкнутости. Особо щепетильная детализация – скованность, педантичность.

«Ориентация в задании». Способность к критической оценке рисунка при просьбе раскритиковать его – критерии не утерянного контакта с реальностью. Принятие задания с минимальным протестом – хорошее начало, за которым следует усталость и прерывание рисования. Извинения из-за рисунка – недостаточная уверенность. По ходу рисования уменьшаются темп и продуктивность – быстрое истощение. Название рисунка – экстраверсия, потребность и поддержка. Мелочность. Подчеркнута левая половина рисунка – идентификация с женским полом. Упорно рисует, несмотря на трудности – хороший прогноз, энергичность. Сопротивление, отказ от рисования – сокрытие проблем, нежелание раскрыть себя.

«Дерево» в психологическом рисуночном тесте . Интерпретация по К. Коху исходит из положений К. Юнга (дерево – символ стоящего человека). Корни – коллективное бессознательное. Ствол – импульсы, инстинкты, примитивные стадии. Ветви – пассивность или противостояние жизни. Интерпретация рисунка дерева всегда содержит постоянное ядро (корни, ствол, ветви) и элементы украшений (листва, плоды, пейзаж). Как уже отмечалось, интерпретация К. Коха была направлена в основном на выявление патологических признаков и особенностей психического развития. Земля приподнимается к правому краю рисунка – задор, энтузиазм. Земля опускается к правому краю листа – упадок сил, недостаточность стремлений.

[«Корни»](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/testy-detyam/psikhologicheskie-risunochnye-testy/#a_menu)

Корни меньше ствола – тяга к спрятанному, закрытому. Корни равны стволу – более сильное любопытство, уже представляющее проблему. Корни больше ствола – интенсивное любопытство, может вызвать тревогу. Корни обозначены чертой – детское поведение в отношении того, что держится в секрете. Корни в виде двух линий – способность к различению и рассудительность в оценке реального; различная форма этих корней может быть связана с желанием жить, подавлять или выражать некоторые тенденции в незнакомом кругу или близком окружении. Симметрия – стремление казаться в согласии с внешним миром. Выраженная тенденция сдержать агрессивность. Колебания в выборе позиции по отношению к чувствам, амбивалентность, моральные проблемы. Расположение на листе двойственное – отношение к прошлому, к тому, что изображает рисунок, т.е. к своему поступку. Двойное желание: независимости и защиты в рамках окружения. Центральная позиция – желание найти согласие, равновесие с окружающими. Свидетельствует о потребности в жесткой и неукоснительной систематизации с опорой на привычки. Расположение слева направо – увеличивается направленность на внешний мир, на будущее. Потребность в опоре на авторитет; поиски согласия с внешним миром; честолюбие, стремление навязывать себя другим, ощущение покинутости; возможны колебания в поведении.

«Форма листвы». Круглая крона – экзальтированность, эмоциональность. Круги в листве – поиск успокаивающих и вознаграждающих ощущений, чувства покинутости и разочарования. Ветви опущены – потеря мужества, отказ от усилий. Ветви вверх – энтузиазм, порыв, стремление к власти. Ветви в разные стороны – поиск самоутверждения, контактов, самораспыление. Суетливость, чувствительность к окружающему, отсутствие противостояния ему. Листва-сетка, более или менее густая – большая или меньшая ловкость в избежании проблемных ситуаций. Листва из кривых линий – восприимчивость, открытое принятие окружающего. Открытая и закрытая листва на одном рисунке – поиски объективности. Закрытая листва – охрана своего внутреннего мира детским способом. Закрытая густая листва – скрытая агрессивность

«Манера изображения». Острая вершина – защищается от опасности, настоящей или мнимой, воспринимаемой как личный выпад; желание действовать на других, атакует или защищается, трудности в контактах; хочет компенсировать чувство неполноценности, стремление к власти; поиск безопасного убежища из-за чувства покинутости для твердого положения, потребность в нежности. Множественность деревьев (несколько деревьев на одном листе) – детское поведение, испытуемый не следует данной инструкции.

Два дерева – могут символизировать себя и другого близкого человека (см. положение на листе и другие моменты интерпретации). Добавление к дереву различных объектов – трактуется в зависимости от конкретных объектов. Пейзаж – означает сентиментальность. Переворачивание листа – независимость, признак интеллекта, рассудительность.

«Земля». Земля изображена одной чертой – сосредоточенность на цели, принятие некоторого порядка. Земля изображена несколькими различными чертами – действия в соответствии со своими собственными правилами, потребность в идеале. Несколько совместных линий, изображающих землю и касающихся края листа–спонтанный контакт, внезапное удаление, импульсивность, капризность.

**Приложение 3**

**Основные целебные качества каждого цвета.**

***Красный цвет*** способствует активизации кровообращения, нормализации обмена веществ, а также стимулирует мозговую деятельность. В зимний сезон цветотерапия рекомендует обращаться за помощью к красному цвету, который содействует замедлению и прекращению воспалительного процесса. Красный способствует расслаблению застывшим мышцам (особенно ногам) и суставам. Действуя оптимистически, красный провоцирует настойчивость, волю и бодрое

расположение духа.

***Оранжевый*** древние мудрецы называли цветом созидания. В цветотерапии оранжевый применяется при любых нарушениях состояния желудочно-кишечного тракта, почек и мочевого пузыря. Если человек страдает легочным, сердечным или эндокринным заболеванием, медики рекомендуют обзавестись оранжевыми занавесками. Оранжевому цвету приписывают способность уравновешивать гормональное состояние организма и очищать от слизи любую системы организма. Оранжевый помогает победить усталость, тревогу, страх, нервные срывы и депрессивные состояния. Этот цвет помогает человеку инстинктивно нащупать правильный путь в своих действиях и поступках.

***Желтый цвет*** — это цвет коммуникабельности, интеллекта. Областью влияния желтого цвета на наш организм является весь пищеварительный тракт. При аккуратном использовании вылечиваются заболевания кожи и центральной нервной системы. Он очищает организм от токсинов, контролирует вес, так как, например, стимулирует выделение желудочного сока, необходимого для пищеварения. Желтый цвет помогает быстро усваивать информацию, провоцирует любознательность, способствует ясности и точности мысли. Желтый цвет способен избавить от депрессии и мрачного мироощущения, неуверенности в себе, застенчивости, навязчивых мыслей.

***Розовый*** помогает от бессонницы. К тому же учеными было замечено, что этот цвет способен расщеплять подкожную жировую клетчатку, т.е. способствовать похудению.

***Синий цвет*** является очень хорошим анестетиком, поэтому его используют при мигренях, ожогах, ушибах и воспалениях. Это самый сильный болеутоляющий цвет спектра. Синий успокаивает дыхание, помогает при астме, бронхите. Также этот цвет благотворно влияет на костную систему, особенно на позвоночник. В Голландии в целях реабилитации инвалидов используются комнаты релаксации, где происходит лечение синим цветом.

***Голубой*** цвет также способен снимать боль и раздражение, с его помощью уменьшают воспаления и ликвидируют ощущение жжения, например, при солнечных ожогах, успокаивают боли при язвах желудка. Людям, страдающим бессонницей, рекомендуют читать на ночь под голубым абажуром, тогда сон придет незамедлительно. Этот цвет повышает иммунитет, благоприятно влияет на работу щитовидной железы, также он помогает при недержании мочи.

***Фиолетовый цвет*** полезен при любых внутренних воспалениях, он нормализует состояние лимфатической системы. Вспышки фиолетового успокаивают расшатанные нервы, снимают резь в глазах и помогают при мигренях, а фиолетовая посуда способна снижать даже самый «зверский» аппетит.

***Зеленый цвет*** укрепляет иммунитет, положительно влияет на работу сердца, снимает головную боль и головокружение. Его используют в качестве тонизирующего средства, способного стабилизировать кровяное давление и успокаивать нервы. Зеленый способствует отдыху глаз, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие. Считается, что зеленый цвет расширяет пространство, поэтому им можно лечить от клаустрофобии.

**С*алатовый*** поднимает настроение и повышает общую активность организма – человек становится более подвижным и деятельным. Благодаря ему гораздо легче устанавливать социальные контакты и налаживать общение с окружающими.

***Серебристый цвет*** ускоряет все процессы организма, в связи с чем он полезен для выведения токсинов, улучшает обмен веществ и повышает общий тонус организма. Серебряный успокаивает нервы, уменьшает волнение и утешает при нервных потрясениях.

Золотой цвет также благотворно влияет на весь метаболизм и приводит в порядок гормональные функции.

***Черный и белый*** – цвета нейтральные, поэтому их действие на организм незначительно. Большое количество черного сильно подавляет, вводит в состояние растерянности. Многие ученые и врачи советуют применять солнечные или световые ванны для поднятия иммунитета, общего улучшения

настроения, борьбы с осенней и зимней депрессией. Лучше всего для этого подойдет белая одежда на вас.»

**Источник:**

1. Колошина Т.Ю. Арттерапия – исцеляющее искусство.- www.psyinst.ru.
2. Копытин А.И. Арт-терапия. Хрестоматия. - СПб.: Изд. «Питер». - 2001.
3. Активные направления в работе с пожилыми людьми В ПВТ № 31.
4. Диагностика в арт-терапии. Под редакцией А.И. Копытина. СПб: Речь, 2005.
5. <http://www.modo-novum.ru/reobilitacia.htm>
6. <http://www.medweb.ru/articles/art-terapiya-dlya-pozhilyx>
7. <http://www.psy.su/psyche/projects/338>
8. <http://www.nevestushka.ru/>
9. <http://www.forum-grad.ru/forum.php>
10. <http://psinovo.ru>
11. <http://feelgood.ua/>