**Эннс Е. А.**

**Применение элементов терапии творческим самовыражением**

**в работе практического психолога с детьми**

**подросткового и юношеского возраста**

Подростковый (от 11 до 15 лет) и ранний юношеский возраст (15-17 лет) – это два очень важных и интересных периода.

В подростковом возрасте происходит перестройка систем организма ребенка. Линии психического и физиологического развития не идут параллельно. Ребенок вынужден постоянно приспосабливаться к физическим изменениям. Формирующееся самосознание, личностная и межличностная рефлексия приводят к тому, что подросток начинает видеть причины своей успешности или неуспешности в общении со сверстниками и взрослыми, в особенностях собственной личности. Большое внимание подростками уделяется своей внешности, иногда она воспринимается как решающий фактор успешности в общении. Потребность в общении со сверстниками выходит в подростковом возрасте на 1-й план и становится ведущей деятельностью в этот период (Д.Б. Эльконин). Для младших, и особенно для старших подростков характерны переживания, связанные с их отношением к себе, к собственной личности, эти отношения формируются в общении со сверстниками и взрослыми. Большее количество этих переживаний (относящихся к процессу познания подростком себя) носят негативный характер. Поэтому так важно научить подростка видеть не только свои недостатки, но и понимать, видеть, уметь опираться на свои достоинства, на сильные стороны своего характера, личности. Мощным фактором саморазвития в старшем подростковом возрасте становится возникновение у школьников интереса к тому, какой станет их личность в будущем, к сфере самореализации, интереса к активной работе самого подростка по развитию собственной личности.

Старший подростковый и ранний юношеский возраст являются сенситивными периодами для становления временной перспективы, системы жизненных целей человека. Самоопределение, как профессиональное, так и личностное, становится центральным новообразованием ранней юности. Помощь в лучшем понимании себя, своих возможностей, помощь в понимании своего места и назначения в жизни – в этом нуждается большинство старшеклассников.

"Зона ближайшего развития" подростков и старшеклассников предполагает сотрудничество со взрослыми в пространстве проблем самопознания, личностной самоорганизации и саморегуляции, интеллектуальной и личностной рефлексии.

Таким образом, именно общение со сверстниками и взрослыми необходимо считать важнейшими психологическими условиями личностного развития в подростковом и юношеском возрасте. Отсутствие и затруднение такого общения ведет часто к формированию повышенной тревожности, развитию чувства неуверенности в себе, связанного с неадекватной и неустойчивой самооценкой, со сложностями в личностном развитии, установлении межличностных контактов, мешает профессиональному самоопределению, ориентации в жизненных ситуациях и т.п. Все это во много раз усугубляется, если у ребенка отсутствует благоприятное общение в семье.

Поэтому перед психологом встает важная задача: специально организовывать ведущую для подросткового и старшего школьного возраста деятельность, создать внутри этой деятельности атмосферу сотрудничества, взаимного доверия – детей друг с другом, детей и взрослого.

Одно из возможных решений этой задачи – разработка психологом или использование им имеющихся в психотерапевтической литературе личностных развивающих, психокоррекционных программ, способных помочь подросткам и старшеклассникам осознать свои силы и индивидуальность, почувствовать вкус успеха, найти дело, которое интересно, заглянуть в будущее. При работе с подростками упор следует делать на пробуждение интереса и развитии доверия к самому себе, на постепенном понимании своих возможностей, способностей, особенностей характера. При работе со старшеклассниками можно больше внимания уделять проблемам осознания своих особенностей, потенциала, своего призвания, профессиональному выбору и т.д.

Поскольку возрастные особенности существуют лишь в единстве с особенностями индивидуальными, то наиболее подходящей для решения перечисленных выше задач является применение элементов ТТС, в которой особое внимание уделяется конституционально-характерологическим особенностям человека.

Программа, представленная в этой главе, была составлена для развивающей работы со старшеклассниками. Эта форма работы объединяет ситуации психологического просвещения, группового и индивидуального консультирования, элементы психокоррекций. Групповая работа проводилась с детьми младшего юношеского возраста (15-17 лет); индивидуальная работа проводилась с подростками (11-14 лет) программа была составлена с использованием курса краткой ТТС [15].

Для индивидуальной работы использовались отдельные методики краткосрочной ТТС.

Перед началом групповых занятий с каждым из учащихся были проведены индивидуальные собеседования с целью выяснить, чего учащиеся хотели бы добиться в ходе этих занятий, что побудило детей к участию в них.

Самыми распространенными мотивами явились: стремление к самопознанию, к улучшению саморегуляции, стремление избавиться от чувства неполноценности, получить объективную информацию о себе, получить возможность самореализации.

Вот, что говорили дети: "Мне мешает раздражительность"; "Могу расплакаться"; "Не могу постоять за себя, мне все время говорят: "Ты самый умный?"; "Меня не покидает ощущение собственной неполноценности"; "Иногда я сравниваю себя с другими, и я им очень даже завидую"; "О моем переменчивом характере можно сказать очень много: я очень веселая, люблю жизнь с ее сюрпризами, но легко вспыльчива, раздражительна и иногда плачу по пустякам, не довожу дело до конца – это мне очень мешает"; "Я не могу себя понять, я не могу ответить на вопрос – что я такое, и на что я способна"; "Я многого хочу добиться в жизни и очень боюсь оказаться серостью"; "Я не доволен своим поведением. Мне хочется во все вмешаться, все переделать, довершить. Мне почему-то кажется, что я чувствую стиль, как бы сказать – гармонию совершенства, но я всегда сдерживаю себя. Иногда, боясь своим превосходством обидеть людей, иногда понимая, что они мастера гораздо больше, чем я. Я сдерживаю себя, я остываю, мне нужно хоть где-то себя проявить, хоть где-то".

В группу вошли ученики 10-х классов, те кто проявил интерес и выразил желание участвовать в занятиях. В группу вошло 17 человек.

Конкретными целями этих групповых занятий были следующие:

1. Познакомить участников групповых занятий группы с типологией характеров. Особое внимание уделить сильным сторонам каждого типа. Показать, что существуют позитивные моменты в каждом типе характера. Показать неповторимость и ценность индивидуальности, необходимость проявлять уважение к "инакости".

2. Организовать ситуации познания участниками группы особенностей своего характера в творческом самовыражении.

3. Сформировать позитивное отношение к проявлениям особенностей собственного характера и характера другого человека.

4. Познакомить участников группы со средствами эмоционального творческого самовыражения.

Первое занятие посвящено теме "Творчество".

В начале каждого занятия рассматриваем с учащимися репродукции картин разных художников. Рассматриваем и сравниваем деревенские пейзажи Клода Моне и "Хижины" Ван Гога, пейзажи А.И. Куинджи, А.И. Левитана, Мориса де Вламинка, В.Э. Борисова-Мусатова. Рассматриваем и сравниваем женские портреты "Портрет молодой женщины" Пабло Пикассо, "Девушка с веером" Огюста Ренуара, "Портрет неизвестной крестьянки в русском костюме" И.П. Аргунова; натюрморты И.Т. Хруцкого и Анри Матисса. Обращаем внимание прежде всего не на различия в стилях этих произведений, не на то, что они принадлежали к разным эпохам, говорили о том, как по-разному эти художники видят и изображают мир вокруг себя, людей.

Дети отмечают, что одни картины похожи на фотографии, другие – "как картинка из сна" и говорили с детьми о том, что в каждом из этих произведений проявляется творческая индивидуальность автора, его отношение к миру, к людям, его мироощущение. Индивидуальность, особенности личности проявляются и в творчестве писателей и поэтов. Для примера зачитываем стихотворение "Осень" А.С. Пушкина и стихотворение "Золотая осень" Б.Л. Пастернака.

Порой, когда смотришь на какую-нибудь картину или читаешь рассказ или стихотворение, чувствуешь, что это произведение тебе близко, созвучно твоему внутреннему мироощущению. Когда мы встречаем что-то, что нам близко, мы воспринимаем это не рассудочно, а всей душой, эмоционально переживая эту встречу.

 Тогда мы можем сказать себе, что нас вдохновило то или иное произведение, картина. Но есть и то, что нам не близко, что не трогает, не вдохновляет. Так и общаемся мы с миром живописи, литературой, выбирая для себя похожее, близкое, свое и отставляя в сторону то, что не приняла душа. И этот выбор у каждого из нас будет индивидуален и будет зависеть от того, на мироощущение какого творца похоже собственное мироощущение. Творения художников несут отпечаток их личностного склада, характера. И каждый из вас уже выбрал себе картины, которые вам близки, про которые вы можете сказать: "Я вижу мир точно так же, я его так же ощущаю".

И мы чувствуем, как иногда поднимается настроение, когда мы сталкиваемся с чем-то близким, своим по духу. Это вдохновение, этот эмоциональный подъем благотворно влияет на нас и даже на наше тело. Мы можем не только искать созвучное, но можем создавать что-то свое, проявив себя в творчестве, выразив свое видение, чувствование мира. Это можно сделать не только в написании сочинения, но в простой фразе в записной книжке, в оформлении собственной комнаты или в разговоре с человеком, в чтении литературы. Ко всему, с чем мы соприкасаемся, мы можем относиться творчески, то есть выражая себя в этом отношении по-своему, в соответствии со своим душевным складом, опытом, знаниями.

В конце занятия обсуждаем с участниками группы, произведения каких художников и писателей им близки. Высказывается пожелание участникам, искать вокруг себя – в повседневности, в литературе, в живописи – то, что близко и созвучно, постараться создать что-нибудь свое: рисунок, рассказ, эссе, зарисовку.

Следующие несколько занятий были посвящены знакомству с типами характеров. Количество и содержание этих занятий может меняться в зависимости от участников группы. В данной группе были рассмотрены следующие типы характеров: гипертимный, циклоидный, аутистический, сензитивный, авторитарный, демонстративный, неустойчивый, психастенический. Эти занятия проходили по следующему плану: сначала ведущий группы рассказывает о сущности характера, потом участники и ведущий обсуждают сильные стороны конкретного типа характера, трудные ситуации – "места наименьшего сопротивления", разбирали примеры литературных героев. При описании характере использовалась методика аутоидентификации акцентуаций характера Э.Г. Эйдемиллера, описания А.Е. Личко, К. Леонгарда, М.Е. Бурно.

В начале занятия обязательно подчеркиваем, что нет плохих и хороших характеров, что характер – это устойчивое сочетание особенностей человека и в каждом типе характера есть все необходимое для достижения обладателем этого характера своих целей в жизни. Сильные стороны характера не являются сами по себе ни плохими, ни хорошими, их оценка зависит от тех целей, для достижения которых они используются.

Каждый человек уникален, неповторим, заслуживает уважения, если он нравственен. Знать особенности своего характера необходимо, для того чтобы лучше понимать себя знать свои сильные стороны.

1. Гипертимный тип

Даем краткое описание характера:

"У меня всегда хорошее настроение. Обо мне можно смело сказать, что характер у меня приветливый и открытый. Думаю, что я добр, во всяком случае, охотно принимаю участие в судьбе моих друзей, которых, кстати, у меня много. Я – не молчун, с удовольствием принимаю участие в беседе. Охотно помогаю людям, но поскольку много раздаю обещаний, то, естественно, далеко не все могу сдержать. Терпеть не могу нудную, кропотливую работу, которая требует усидчивости и терпения. На работе у меня так много всяких дел, что не успеваю все сделать вовремя. Замечал, что окружающие охотно слушают меня, потом повторяют мои наиболее остроумные высказывания. Мне ничего не стоит высмеять своего противника. У меня часто бывают оригинальные идеи, но, сознаюсь, не очень люблю заниматься их претворением в жизнь. Люблю девушек, они мне признавались, что я – галантный ухажер. Сколько я встречал людей, все же могу сказать, что мало кого из них поставил бы выше себя. Не люблю, когда мне противоречат, это начинает меня раздражать; а когда разойдусь, веду себя грубо, кричу, ругаюсь, оскорбляю всех подряд. У меня отличный аппетит. В школе у меня репутация шалуна, учителя считают меня заводилой во всех шалостях, пожалуй, не без оснований. Кто видел мою мимику, способность передразнивать и копировать людей, всегда говорил, чтобы я шел в актеры. Житейские невзгоды переношу легко, деньгам счет не веду, легко даю их в долг, так же легко сам залезаю в долги."

Ситуациисложныедляэтоготипалюдей – невозможность широких контактов с людьми, ограничения проявления инициативы, одиночество и монотонная работа, требующая аккуратности и тщательности, жесткий контроль. Можно привести отрывок из стихотворения Л. Куликова "Торопей":

Сильные стороны характера: активность, выносливость, умение вызывать доверие, общительность, находчивость в нестандартных и стрессовых ситуациях, готовность брать ответственность на себя.

1. Циклоидныйтип

Даем описание характера:

"Пожалуй, главное в моем характере – беспричинная смена периодов разного настроения: то длительное время я себя чувствую очень хорошо, все у меня получается, работа спорится, хорошо сплю, у меня прекрасный аппетит, часто встречаюсь с друзьями, хожу с ними в кино, на танцы. Если же случаются со мной какие-либо неприятности, то в этот период переношу их легко. Однако совершенно непонятным для меня образом настроение портится, подчас на продолжительное время – на недели, даже месяцы. Мне становится все безразлично, чувствую себя в этот период времени больным, унылым, перестаю верить в себя. Иногда появляется страх, что со мной может что-то случится. От встречающихся трудностей, неприятностей впадаю в уныние. Плохо сплю, просыпаюсь с ощущением разбитости, плохо ем. Мне не хочется встречаться с людьми, их общество раздражает меня. Хочется лежать в постели и забыть обо всем. Я заметил, что такие смены периодов хорошего настроения и плохого чаще всего происходят либо весной, либо осенью."

Для человека с таким характером трудной является ситуация смены настроения и также, когда у него пониженное настроение – а от него ожидают привычного, "хорошего" настроения. К сильным сторонам характера относятся: естественность, личность, способность к сопереживанию, искренность.

1. Аутистический характер

 "По характеру я замкнутый, круг моих знакомых мал. В компаниях я не могу найти себе места. В обществе людей чувствую себя одиноким. Хотя я замкнут, но иногда, неизвестно почему, могу поделится своими переживаниями, раскрыться даже случайно понравившемуся мне человеку. Мне бывает трудно понять близких, их горе или радости, а им, в свою очередь, еще труднее понять меня. От знакомых приходилось слышать, что от меня веет холодом, что общаться со мной трудно. Подчас некоторые мои поступки выглядят странными, вызывают удивление окружающих. У меня есть на все свое мнение, и то, что ему не соответствует, я отбрасываю. Люблю настоять на своем, не терплю чужих советов, поступаю по своему. Меня нередко считают несправедливым, говорят, что я "не знаю середины". Мой внутренний мир, переживания, идеи непонятны окружающим. Я часто вызываю недоумение и улыбки у людей, но это не трогает меня. Использую свою систему образов, слова, которые другими людьми почти не применяются."

В качестве иллюстрации можно привести описание героя рассказа Ю.Я. Яковлева "Багульник". Главный герой рассказа – мальчик Коста – произвел на своих одноклассников неприятное впечатление: вызывающе зевал, зажмуривал глаза, отвратительно морщил нос, подвывал, тряс головой на уроках, был нелюдимым, скрытным, "молчальником", никто не знал, что у него на уме: хорошее или плохое. Одноклассники не понимали его, не знали, о чем он думает. Но через некоторое время одноклассники забыли, что Коста "молчальник", и решили, что он "волшебник". Коста приносит в класс пучок тонких прутиков, ставит их в банку с водой и, несмотря не посмеивания одноклассников и учительницы, он ежедневно меняет воду. И вот чудо: веник зацвел. "прутики покрылись маленькими светло-лиловыми цветами, похожими на фиалки. А из набухших почек-узелков прорезались листья светло-зеленые, ложечкой"! у одноклассников исчезло раздражение, недоверие, Коста показался интересным человеком, загадочным. Но много было в жизни мальчика, о чем никто из одноклассников не знал. Как только звенел звонок с урока, Коста вскакивал с места и сломя голову выбегал из класса: он торопился к собакам, которым была нужна его помощь.

Сильные стороны этого характера: способность к принятию нестандартных решений, "холодный" ум, неподверженный субъективным, эмоциональным воздействиям, увлеченность и глубокое знание того, чем интересуется, способность долго работать в одиночестве, "поленезависимость".

1. Сенситивный тип

"Пожалуй, будет правильным сказать про меня, что я – человек робкий, застенчивый, впечатлительный, малодушный. Я очень страдаю, если со мной обращаются грубо, не могу дать отпор, постоять за себя. Людское общество меня утомляет, предпочитаю одиночество. Боюсь темноты, вздрагиваю от малейшего шороха. Не переношу вида крови. Не выношу горячих споров, стараюсь избегать скандалов, конфликтов: уж лучше я уступлю. Меня не покидает ощущение собственной неполноценности. Нередко мне кажется, что окружающие меня осуждают. Настроение у меня, как правило, пониженное. Меня очень мучает ощущение того, что я не такой, как все, крайне не уверен в себе, с завистью смотрю на людей сильных, решительных, уверенных в себе. При появлении в большом обществе робею, чувствую себя неловко, краснею, начинаю заикаться. Сон у меня неспокойный, тревожный, полный кошмарных сновидений."

В качестве иллюстрации можно привести отрывок из сказки Ганса Христиана Андерсена "Гадкий утенок".

Трудными ситуациями для этого типа характера являются ситуации обвинения, указания на его недостатки. К сильным сторонам характера относится острое нравственное зрение, "тонкокожесть", способность чувствовать внутреннюю истинную суть происходящего, ориентация на истинные, а не полезные чувства людей

1. Авторитарный тип

"Для меня нет других интересов, кроме интересов работы и моих собственных. Меня считают вспыльчивым, хотя я долго сдерживаюсь, но когда уж вспылю, то впадаю в неудержимую ярость. Обидчив, нанесенную обиду помню долго, не упускаю случая рассчитаться за нее. Давно убедился, что если не придираться, то никто не будет работать. Вокруг такой беспорядок, такая небрежность во всем, распущенность, что я вынужден добиваться установления порядка. Поэтому я строго спрашивая с других. Требую скрупулезного соблюдения установленного порядка, не прощаю ни одного плохого проступка. Поскольку мне присущи аккуратность и пунктуальность в исполнении работы, то и с других я требую того же. Считаю своим долгом давать советы, не терплю к себе начальственного отношения. Если говорю, объясняю что-либо, то делаю это обстоятельно, медленно, чтобы как можно убедительнее высказаться: терпеть не могу, когда меня прерывают, не дают договорить, торопят. Порой у меня бывает беспричинно тоскливое настроение, и тогда я делаюсь вспыльчивым и раздражительным. На работе меня хвалят и ставят в пример за тщательность и аккуратность. Гибкость в общении с людьми мне не свойственна, привык идти напролом, говорить то, что думаю, хотя осознаю, что из-за этого могут быть неприятности."

В качестве иллюстрации можно привести героя драмы А.С. Пушкина "Скупой рыцарь".

Сильные стороны характера: огромное упорство в достижении поставленной цели, пунктуальность и обязательность; выносливость и внимание к мелочам, деталям; стремление все сделать досконально, а не поверхностно.

1. Демонстративный тип

"Не выношу равнодушного отношения окружающих к себе. Предпочитаю быть в центре внимания, когда с меня берут пример, подражают. Люблю вызывать удивление и восхищение у других. Уж лучше пусть ненавидят меня, чем относятся равнодушно или не замечают. Люблю рассказывать истории, и тем охотнее, чем с большим интересом меня слушают. Считают, что у меня есть артистические способности. Люблю фантазировать, в моих фантазиях исполняются мои мечты, я достигаю такого положения, что мне все завидуют и мною восхищаются. Я сразу чувствую отношений людей ко мне. Если я захочу, то со мною охотно дружат. К сожалению, мне не удалось найти настоящего друга. Я ценю такого приятеля, который всегда внимателен ко мне. Когда я болен, то хочу, чтобы ко мне относились внимательно, ухаживали за мной и даже жалели. Работу люблю увлекающую, такую, чтобы меня ценили и ставили другим в пример. В любви мне наибольшее удовольствие доставляет флирт. Одеваться люблю так, чтобы мною любовались окружающие."

Трудными ситуациями являются такие, когда человека обвиняют во лжи, не обращают на него внимания. В качестве иллюстрации можно привести сказочного героя Карлсона.

К сильным сторонам характера относятся: артистизм, развитая интуиция, способность к перевоплощению, стремление к яркому, нестандартному, способность заражать окружающих силой чувств.

1. Неустойчивый тип

 "Я – человек компанейский, очень скучаю, когда остаюсь один. По обыкновению беру пример со своих более сильных по характеру друзей. Не всегда заканчиваю начатое дело, особенно если меня никто не проверяет и не помогает. Очень люблю всякие развлечения, выпивку и компании друзей. Всегда хочу повеселиться. Вообще мне нравится все то, что запрещено. Мои домашние упрекают меня в том, что я ленив, неаккуратен, беспорядочен, но меня эти упреки мало трогают. Протрезвев, раскаиваюсь в своих поступках, ругаю себя, но в то же время, подумав, понимаю, что вина моя не так уж велика. Если бы не ряд некоторых обстоятельств, то было бы все иначе. Хотел бы иметь верного друга, который бы меня защищал от бед, иначе я могу пропасть. О будущем своем я думаю мало, особенно в те моменты, когда мне весело и хорошо."

К сильным сторонам этого характера относится умение не переутомляться и получать сильные, яркие впечатления от жизни ежедневно, доворчивость и преданность группе. В качестве иллюстрации можно привести героя сказки Н. Носова "Незнайка".

1. Психастенический характер

 "Основные черты моего характера – крайняя нерешительность, боязливость, постоянная склонность к сомнениям. Самое тяжелое для меня принять решение. Решившись на что-нибудь, начав уже действовать, я постоянно сомневаюсь: так ли поступаю, то ли я делаю, что хочу; и эти вечные сомнения делают эту работу медленной и мучительной. Люблю, когда меня утешают, не умею обходиться без дружеской поддержки. Боюсь за свое здоровье, беспокоюсь о судьбе своих близких. Постоянные тревоги, опасения, беспокойство – таково содержание моей жизни. Долго не могу решиться, но если на что-нибудь решился, то не успокоюсь сам и не дам покоя окружающим, пока намеченное мной не будет сделано. Я – педант, формалист. Всякое отступление от раз и навсегда заведенного порядка тревожит и сердит меня. Очень стесняюсь и теряюсь, когда на меня обращают внимание. Из-за своей стеснительности я часто боюсь сделать то, что хотел бы. Если, например, мне сделали что-то хорошее, я не решаюсь поблагодарить; если мне делают неподходящее предложение, я не решаюсь отклонить его. Не люблю заниматься физическим трудом, считаю, что неловок, неуклюж. Не приспособлен к борьбе за существование. Склонен к самоанализу, самокопанию. Люблю рассуждать и обсуждать "общие проблемы", которые не имеют ко мне прямого отношения."

К трудным ситуациям относятся ситуации, требующие принятия решения, оперативных действий, выбора, повышенной нагрузки и ответственности, возлагаемые близкими на человека.

К сильным сторонам характера относятся способность к анализу, заботливость и способность брать на себя ответственность за здоровье и благополучие других; чувство эмоциональной привязанности к близким людям, ответственность за порученное дело, способность проверять и перепроверять все до мелочей.

В качестве иллюстрации можно привести описание характера Гамлета, сделанного М.Е. Бурно.

В результате этих занятий дети знакомятся с разными типами характеров, составляют описание своего характера.

Вот пример такого описания:

"Я не уверен в себе. Постоянно испытываю чувство неполноценности, когда сравниваю себя с другими. Я не могу постоять за себя, стесняюсь, когда на меня обращают внимание. Я очень чувствителен, я близко принимаю к сердцу все, что происходит со мной, считаю, что все должны обращаться друг с другом без грубости. Я часто сомневаюсь, поговорив с другом долго переживаю, так ли я себя вел, не могу первым подойти начать разговор. Меня можно назвать робким и застенчивым. Я обидчив, у меня есть очень спокойный друг – он не бросает меня, старается меня успокоить, я ценю его поддержку и очень дорожу этой дружбой. Я доверчив. У меня есть собака, я отношусь к ней как к другу, я ей нужен, я забочусь о ней. Я не могу понять тех, кто мучает и убивает животных. Одно время я даже хотел написать в ГРИНПИС и стать участником этой организации. Я люблю классическую музыку, мне очень нравятся песни Б. Окуджавы, одно время пытался писать фантастические рассказы, но то, что получалось, мне не очень нравилось."

В индивидуальных беседах, с помощью психодиагностических методик (патохарактерологический опросник А.Е. Личко, Н.Я. Иванова, методика словесного характерологического портрета Э.Г. Эйдемиллера) познаем, обсуждаем особенности характера, делая акцент на нахождение и использование сильных сторон характера, их проявления в деятельности, подчеркивая, что без "слабости" не было бы "силы".

Следующий этап занятий – это знакомство с методиками творческого самовыражения. На этих занятиях учащиеся знакомятся с разными способами творческого эмоционального самовыражения, создают рисунки, эссе; наблюдают, как в их собственном творчестве отражаются особенности их характера.

Следующее занятие построено по методике М.Е. Бурно "Краткосрочная терапия творческим рисунком". В начале занятия рассматриваем с детьми репродукции разных картин, которые принадлежат к разным стилям: синтонно-реалистического (Ренуар, Левитан, Куинджи); аутистическому (Пикассо, Ван Гог, Матисс, Рерих); реалистически-авторитарному стилю (Суриков, Репин); тревожно-сомневающемуся реалистическому стилю (Писсаро, Моне); демонстративному (Брюллов).

В картинах этих художников отразился их личностный стиль, их мироощущение.

В картинах синтонно-реалистических художников – естественная теплота, немного грусти, романтичности, полнокровно-чувственное переживание.

В картинах аутистических художников мы видим символизм, отражение потаенного смысла, загадочность, не просто отражение, описание реальности, а реальность, наполненная особым содержанием.

В картинах демонстративного стиля – красивость, позирование.

В картинах тревожно-сомневающихся реалистических художников чувствуется тревожная неуверенность, нежность, реалистичность.

В картинах реалистически-автоританых художников мы видим напряженные, натуралистические подробности.

Обсуждаем с участниками группы, какой из этих стилей им ближе, с какими художниками они чувствуют созвучие.

Некоторые участники группы сразу же отмечают свое созвучие с реалистическим искусством ("Мне нравится эта картина, я просто представляю себя в ней, сейчас подует теплый ветер и я услышу пенье птиц" – о картине А.И. Куинджи "Березовая роща", "Это не женщина – это карикатура, мне бы не хотелось, чтобы так нарисовали меня" – о "портрете молодой женщины" П. Пикассо. "Эта картина какая-то искусственная, виртуальная" – о картине Ван Гога "Хижины").

Учащиеся, склонные к аутистическому мироощущению, выбирали созвучные для себя аутистические произведения. ( "Это портрет внутреннего мира, души, грусти" – о "Портрете молодой женщины" П. Пикассо, "Когда я закрываю глаза, я вижу мир таким" – о картине Борисова-Мусатова "Балкон осенью".)

Далее учащимся предлагается нарисовать что-то свое, выразить видение мира по-своему. Предлагается нарисовать рисунок на тему "Осенние мотивы".

Рассматриваем рисунки, говорим о том, что переживания каждого из нас уникальны, неповторимы и нельзя сказать, чье ощущение мира более правильное и грамотное.

Примеры рисунков и высказываний ребят о них.

Синтонно–реалистическое мироощущение [рис.1,2]. Ребята сразу отмечают мягкость, теплоту, "немного грусти", романтичность в этих рисунках.

Тревожно – сомневающееся реалистическое мироощущение [рис.3,4]. Дети отмечают – "немного тревожно", грусть, "обнаженность души".

Аутистическое мироощущение [рис.4,5] – "символизм", "сказочность", "сгусток осеннего настроения".

Демонстративное мироощущение [рис.6,7] – "оригинальность", яркость.

В заключении занятия говорим о том, что разнообразие характеров, различия в мироощущении людей составляют духовное богатство всего Человечества. Важно изучить, принять свою индивидуальность, знать свои сильные стороны, поступать и творить по своему, в соответствии со своими особенностями, и проявлять уважение к индивидуальности другого человека, помня о том, что он может видеть мир совсем не так как мы.

Следующее занятие было посвящено знакомству с творческими произведениями учащихся, создание которых было домашним заданием на первом занятии. Дети принесли рисунки, коллажи, стихотворения, афоризмы, литературные зарисовки. В этих работах была отражена творческая и характерологическая индивидуальность авторов. Ребята знакомили друг друга со своими творческими портретами, разглядывали предрасположенность к тому или иному мироощущению, говорили о тех чувствах и эмоциях, которые возникали при работе. Приведем в пример несколько работ учащихся.

"По-новому взглянула в свои дневники, теперь это для меня не просто возможность "разрядиться", а возможность выразить себя. Раньше мечтала, что найдут эти записи когда-нибудь потом и поймут меня, мой мир, но сейчас, чувствую, что главное – то, что я пытаюсь сама себя понять. Никогда не могла себя заставить писать насильно, ежедневно записывать в дневник сколько часов потратила на уроки, кого сегодня встретила, о чем говорили. Могу писать, когда вдохновлена, когда выходят слова, отражающие меня. Могу писать, когда взволнована и хочу переложит эту взволнованность на бумагу. (Ученица 10 класса, 16 лет. Аутистический характер)

Сейчас конечно же зима,

Мороз свиреп и ночь темна.

Но верится, что будет лето

И будет все теплом согрето.

Земля плодородною станет,

Покроется зеленью вся.

Как к лету, как к лету нас манит,

Но сейчас, к сожалению, зима.

 (Ученик 10 класса. 16 лет.

Тревожно-сомневающийся характер)

"Совершенно необходимо, чтобы внутренний мир каждого человека, его фантазии и мечты о нереальном находили иногда отражение во внешнем мире, таком прозаичном и жестком. Будь то радуга, мелькнувшая в капле мутной до этого воды, или звезды ночью над темным уснувшим собственным, будто игрушечным домом, пронзительно напомнят о времени и расстояниях, о забытых детских устремлениях и мечтах." (Ученик 10 класса. 17 лет. Аутистический характер.)

"Все о чем мы говорили на занятиях произошло и со мной. Я не помню уже из-за чего сильно расстроилась и вдруг увидела в книжке рисунок – тюлененок, маленький, милый, пушистый. Я успокоилась, сразу захотелось его погладить, заботиться о нем. И теперь я помню, что моя цель – это прийти в мир, неся с собой немного заботы и поддержки." (Ученица 10 класса. 16 лет. Сенситивный характер.)

Автор коллажей, ученица 10 класса, так выразила свое аутистическое отношение к творчеству: "творчество – это способ обмануть повседневность, понимаемую мною как тесные стены маленькой квартиры, низкие потолки. Можно сказать, что я коллекционирую нереальные впечатления. Однажды в полярную ночь в нашем районе выключили свет, я была на улице в тот момент. Сначала дома казались мертвыми, но люди в квартирах стали зажигать свечи и дома снова обрели души – это было очень красиво.

В конце занятия еще раз говорим о том, что творческое отношение к повседневности, к искусству, к другим людям помогает нам полнее себя проявить и познать. Окружив себя близкими нам вещами, книгами, репродукциями почувствуем свою особенность, индивидуальность, свой склад характера. И будем жить, помня о своих слабых и сильных сторонах, помогая себе творчеством лучше понять себя. Заканчиваем занятия словами Б.Л. Пастернака: "Единственное, что в нашей власти – это суметь не исказить голоса жизни, звучащего в нас".

 После проведения этих занятий в самоотчетах учащиеся писали, что стали лучше понимать, что с ними происходит, понимать проявления своего характера, индивидуальность. Многие учащиеся отмечали, что они стали относится к себе не только негативно, как раньше, а более объективно, понимая и проявляя свои сильные стороны. Так же учащиеся отмечали, что теперь они могут полнее выразить свой внутренний мир, отношение к чему-то, свою индивидуальность.

**. Список использованной литературы**

1. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. Руководство для врачей. М., Медицина. 1993 г.
2. Бадмаев С.А. Психологическая коррекция отклоняющегося поведения школьников. М., Магистр. 1997 г.
3. Бурно М.Е. Справочник по клинической психотерапии (некоторые старые и новые способы лечения средствами души). М., Российское общество медиков-литераторов. 1995 г.
4. Бурно М.Е. Начала терапии творческим самовыражением. Учебное пособие. М., Российская медицинская академия последипломного образования. 1998 г.
5. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. Диссертация в виде научного доклада на соискание ученой степени доктора медицинских наук. М. 1998 г.
6. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. М., Академический проект. 1999 г. Екатеринбург, Деловая книга. 1999 г.
7. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением: клиническая терапия творчеством, духовной культурой. Московский психотерапевтический журнал. 1999 г № 1, стр. 19.
8. Бурно М.Е. Сила слабых. Психотерапевтическая книга. М., Приор. 1999 г.
9. Гиппенрейтер Ю.Б. введение в общую психологию. Курс лекций. М., ЧеРо. 1996 г.
10. Карвасарский Б.Д психотерапия. М., Медицина. 1985 г.
11. Конрад-Вологина Т.Е., Поклитар Е.А. опыт внелечебного использования приема терапии творческим самовыражением Бурно М.Е. в сборнике "Терапия творчеством". М., Российское общество медиков-литераторов. 1997 г., стр. 31.
12. Леонгард К Акцентуированные личности. Киев, Наукова думка. 1987 г.
13. Личко А.Е. психопатии и акцентуации характера у подростков. Ленинград, Медицина. 1983 г.
14. Макаров В.В. избранные лекции по психотерапии. М., Академический проект. Екатеринбург, Деловая книги. 2000 г.
15. О краткосрочной терапии творческим самовыражением и клинико-психотерапевтическим театре в психиатрии. Приложение к Независимому психиатрическому журналу. М., НПА России. 1997 г.
16. Подросток на перекрестке эпох. Проблемы и перспективы социально-психологической адаптации подростков. / Под ред. Кривцовой С.В. М., Генезис. 1997 г.
17. Психокоррекция: теория и практика. / Под ред. Шевченко Ю.С., Добриденя В.П., Усиновой О.Н. М., НПЦ "Коррекция ". 1995 г.
18. Психология. Словарь. М., Издательство политической литературы. 1990 г.
19. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Пособие для школьных психологов. / Под общей редакцией Дубровиной И.В. М., Академия. 1995 г.
20. Рогов Е.И. настольная книга практического психолога в образовании. М., Владос. 1995 г.
21. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. / Под редакцией Дубровиной И.В. М., Академия. 1995 г.
22. Спиваковская А.С. Профилактика детских неврозов. Комплексная психологическая коррекция. М., МГУ. 1998 г.
23. Яковлева Е.Л. Развитие творческого потенциала личности школьника. М., Вопросы психологии 1996 г. №3, стр. 28.