Арт-терапевтическая техника «Розовый куст» (автор Дж. Аллан)

**Цель:** диагностическая, данная методика позволяет получить ценную информацию о внутреннем мире человека. Рисуя розовый куст, ребенок фактически рисует свой внутренний мир, а розовый куст является метафорой его состояния. Коррекционная – в процессе опроса, дорисовывания происходит трансформация проблемной области, эмоции переходят в позитивное русло.

Методика «Розовый куст» символизирует эмоциональную сущность человека. Это упражнение – медитация, с помощью которого можно осуществить удивительное путешествие в собственное подсознание и открыть внутренние.

Закройте глаза. Просто ощущайте свое тело. Забудьте о том, что происходит вокруг вас... думайте только о том, что происходит внутри вас. Думайте о дыхании... вы чувствуете, как воздух поступает через ваш рот, нос и движется дальше в грудь. Представьте себе, что ваше дыхание похоже на мягкие волны, накатывающиеся на берег... Каждая волна приносит вам успокоение.

Теперь представьте, что каждый из вас превратился в куст роз. Постарайтесь выяснить, что значит быть кустом роз... Какой ты куст?.. Большой?.. Маленький?.. Широкий?.. Высокий?.. У тебя есть цветы?.. Если да, то какие?.. Какие у тебя стебли и ветки?.. На что похожи твои корни? (пауза)... или у тебя нет корней?.. Если у тебя есть корни, то какие они?.. Длинные и прямые?.. Скрученные?.. Они глубоко уходят в землю?.. Оглянитесь вокруг (пауза)... Где вы находитесь?.. Во дворе?.. В парке?.. В пустыне?.. В городе?.. За городом?.. Посреди океана?.. Вы находитесь в сосуде или растете в земле?.. Быть может, вы пробиваетесь сквозь бетон?.. Растете внутри чего-то? Оглянитесь вокруг (пауза)... Что вы видите?.. Другие цветы?.. Вы одиноки?.. Нет ли поблизости деревьев?.. Животных? .. Людей?,. Птиц?.. Вы похожи на куст роз или на что-нибудь иное?.. Не ограждает ли вас изгородь?.. Кто за вами ухаживает?.. Какая теперь погода?

Как вы воспринимаете жизнь?.. Что вы чувствуете?.. Что происходит с вами, когда меняются времена года?.. Не забывайте, что вы — розовый куст. Определите свое отношение к своей жизни и происходящему с вами.

А теперь я попрошу вас открыть глаза и изобразить себя на рисунке в виде куста роз. Затем я задам вам несколько вопросов. Вы расскажете мне о рисунке так, как если бы вы были розовым кустом (долгая пауза)... Готовы? Откройте глаза и нарисуйте розовый куст.

**Опрос детей после окончания рисования розового куста**

**Вопрос 1**: Каким кустом роз ты являешься и как ты выглядишь

**Вопрос 2:** Расскажи мне о своих цветах.

**Вопрос 3**: Расскажи мне о своих листьях.

**Вопрос 4:** Расскажи мне о своих стеблях и ветвях.

**Вопрос 5:** У тебя есть шипы? Если да, то расскажи мне о них. Если нет, тогда расскажи, как ты защищаешься. Ты добрый или злой куст?

**Вопрос 6:** Расскажи мне о своих корнях.

**Вопрос 7:** Расскажи мне, где ты живешь. Какие предметы окружают тебя? Тебе нравится жить в том месте, где ты находишься?

**Вопрос 8:**Ты думаешь, что ты похож на розовый куст или на что-то

иное? Если да, то на что ты похож?

**Вопрос 9:** Кто ухаживает за тобой? Тебе это нравится? Каким

образом они ухаживают за тобой?

**Вопрос 10:** Как ты относишься к нынешней погоде? Что происходит с

тобой при смене времен года?

**Вопрос 11:** Как ты чувствуешь себя в роли куста роз? Как тебе

живется в роли куста?

Можно изобразить диалог между проблемной частью рисунка и розовым кустом.

После того, как ребенок закончил описание, ему зачитывают вслух каждое высказывание, чтобы он подумал, соответствует ли оно тому, что происходит с ним в реальной жизни.

Коррекция Внутреннего Состояния

Что делать, если рисунок содержит большое количество неблагополучных признаков? В течение двух недель снова и снова рисовать куст роз, представляя, как за ним ухаживают, как его поливают, как через какое-то время на нем распускаются бутоны, появляются ярко-зеленые молодые листики. Куст может измениться, а вслед за ним трансформируется состояние ребенка.

Интерпретация Рисунка

**♦ Размер рисунка** Куст роз нарисован маленьким по отношению к листу бумаги – говорит о неуверенности человека, чем меньше рисунок по отношению к альбомному листу, тем ярче проявляется такое качество. Куст роз очень большой, буквально не помещается на листе бумаги – указывает на сильную эгоцентричную позицию и импульсивность. **♦ Цвет** Черный цвет, темно-коричневый, серый и все темные цвета в рисунке говорят о возможном неблагополучном эмоциональном фоне человека. Все яркие, сочные, теплые краски и их оттенки, которыми раскрашен рисунок, являются признаками психологического благополучия и внутренней гармонии. **♦ Благополучные признаки рисунка** Пышный куст с густой листвой, с крепкими корнями, с многочисленными бутонами или распустившимися цветками, который растет с другими такими же кустами. На благополучие внутреннего состояния человека могут указывать также нарисованное солнце, небо, яркие цветы, отсутствие всяких ограждений и т. д. **♦ Неблагополучные признаки рисунка** Большое количество колючек и шипов на ветвях – признак агрессивности, но в то же время может означать потребность в защите, чувстве безопасности. Голые ветви без листьев, корней, куст растет одиноко в пустыне или висит буквально в воздухе – говорят о возможном внутреннем одиночестве, опустошенности, недостатке душевного тепла. Сломанные цветы на кусте или срезанные в вазе – признак неблагополучия, возможная психологическая травма. Забор, ограда или частокол вокруг куста – указывают на подавление каких-то страхов в себе, ограничения в действиях. Рисунок расположен внизу альбомного листа – говорит о душевном дискомфорте.

Эту технику можно использовать и в групповой работе. Тогда предлагается участникам группы поделиться своими ощущениями от работ других участников. Что они видят в рисунке? Какое настроение передавал автор? Общее впечатление от рисунка? Очень часто, в ходе такой работы происходит множество инсайтов. Однако не забываем, что как в индивидуальной, так и при групповой форме работы возможна не только диагностика, но и коррекция. Уточняем у ребенка: чего не хватает кусту? Что хотелось бы изменить (дорисовать, закрасить, стереть). Реализуем то, что сказано. Отслеживаем ощущения, мысли, эмоции. Работаем до достижения благоприятного эмоционального фона.