

## **Тема «Имаготерапия»**

### **Автор технологии**

Данный метод был предложен И.Е.Вольпертом в 1966 году. Занятия имаготерапией проводятся в индивидуальной и групповой формах.

### **Сущность воздействия**

Имаготерапия (от лат. inago – образ) – психотерапевтический метод, относящийся к группе методов игровой психотерапии. В его основе лежит театрализация психотерапевтического процесса. Имаготерапия заключается в воображении клиентом тех или иных представлений, состояний, ощущений. С помощью психотерапевта воображаемый образ активно воссоздается.

### **Методика**

В имаготерапии выделяют следующие подвиды: куклотерапию, образно-ролевую драмтерапию, психодраму.

Куклотерапия – метод арт-терапии, использующийся в работе с детьми, основанный на идентификации с образом любимого героя сказки, мультфильма, с любимой игрушкой. Технология проведения заключается в разыгрывании с куклой сюжета, являющегося травмирующим для ребёнка. То есть кукла попадает в страшную историю и успешно с ней справляется. При этом по мере разворачивания сюжета эмоциональное напряжение ребёнка нарастает, достигнув максимума, сменяется бурными поведенческими эмоциональными реакциями и, тем самым, снятием нервно-психического напряжения. Используют куклотерапию при коррекционной работе со страхами, заиканием, нарушениями поведения, для разрешения интра- и интерперсональных конфликтов, улучшения социальной адаптации, в работе с детьми, имеющими эмоциональную травму.

Образно-ролевая драмтерапия – метод арт-терапии, осуществляющий «реконструкцию поведенческой реакции» через разыгрывание по ролям и драматизацию сюжета. В составе репертуара могут быть и специально составленные сюжеты, и известные произведения, например сказки. Проигрывание ролей способствует разрушению старых патологических коммуникативно-поведенческих стереотипов.

Психодрама – метод психотерапии, созданный Я.Морено и широко распространённый по всему миру. Сущность психодрамы состоит в разыгрывании не готовых ролей, а импровизаций на тему проблемной, травмирующей ситуации. Результатом данного метода является катарсис, эмоциональное потрясение и внутреннее очищение, переработка травмирующей ситуации. Как и образно-ролевая драмтерапия психодрама позволяет отрабатывать социальные способы поведения.

### **Приемы**

1. Мимические и пантомимические этюды. Задача инвалидов состоит в изображении отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживаниями телесного и психического комфорта и дискомфорта. В данной части занятия они знакомятся с элементами выразительных движений: мимикой, жестами, позой, походкой.
2. Этюды и игры, направленные на выражение отдельных свойств личности и эмоций. Задачами этого этапа являются: моделирование поведения персонажей с теми или иными чертами характера, закрепление и расширение уже полученных детьми сведений о социальной компетентности. Специалистом осуществляется привлечение внимания инвалидов ко всем компонентам выразительных движений одновременно.
3. Этюды и игры, имеющие терапевтическую направленность на определенного инвалида и на группу в целом. Цель этой фазы — коррекция настроения, отдельных черт характера ребенка, тренинг поведения в стандартных ситуациях.
4. Психомышечная тренировка. Направлена на снятие эмоционального напряжения, внушение желательного настроения и поведения. Между первой и второй фазами делается перерыв на несколько минут, во время которого дети предоставлены сами себе. Между третьей и четвертой фазами рекомендуется включать этюды на развитие внимания, памяти, воображения. Все этюды, по мнению автора, должны быть коротки и доступны пониманию инвалидов.

### **Этапы работы**

Занятия имаготерапией обычно проходят в три этапа, каждый из которых имеет свое особенное значение, при этом каждый из них дает свои конкретные результаты.

1-й этап Пациент – рассказчик либо слушатель. На данном этапе происходит вживание в образ выбранного героя. Важно чтобы человек испытал все те чувства, которые переживает его герой. Кроме того, проводятся инсценировки – импровизации ситуаций из жизни. Цель первого этапа – развитие и фиксация адекватного образа себя и соответствующего поведения. Длительность 1-го этапа – 3–5 месяцев. В качестве домашнего задания рекомендуется ежедневно входить в выбранный образ и прибывать в нем 1–2 часа, затем время увеличивается. Результат — выбранный образ становится привычным, стереотипы поведения пациента меняются.

2-й этап Пациенты участвуют в инсценировке той или иной истории. Это может быть фрагмент романа, повести, рассказа. Основное – условие драматичность. Здесь должна развернуться драма, должны присутствовать диалоги и активные действия. Все участники действия должны быть вовлечены в эмоциональные переживания. Еще одно условие – присутствие положительного образа себя, наработанного на первом этапе. Результат — изменение реакции пациента на травмирующую ситуацию.

3-й этап Участникам предлагаются занятия в лечебно-драматической группе, условия те же. На данном этапе пациенты могут ставить сценки и элементами хореографии, комедии, драмы и аллегории. Здесь происходит корректировка психических черт. Например, застенчивому человеку будет предложена роль активного, слегка нагловатого героя. А эмоциональные люди сыграют роль застенчивых и скромных. Это помогает почувствовать себя в новом образе, понять чувства других.

### **Возможность применения в дошкольном возрасте**

Свойство детской психики — отождествлять себя с положительным героем. Такая особенность, помогает перенимать положительные модели поведения, что облегчает задачу терапевта. Почти каждый ребенок склонен размышлять над поведением героя и оценивать собственное поведение. Тем не менее, дети иногда не видят грани между добром и злом в силу своего возраста. Задача терапевта с помощью детских произведений познакомить ребенка с этими понятиями.

Маленькие дети очень часто не осознают связи между поступком и его последствиями. Благодаря библиотерапии малыш учится видеть эту связь, учится ответственности. Ребенок зачастую плохо владеет эмоциями, иногда чувствует страх. В данном случае терапевт подбирает литературу так, чтобы это могло успокоить малыша, настроить его на позитивный лад.

Библиотерапия используется не только в качестве основного метода, но и как вспомогательный процесс. Во втором случае она способствует решению конкретных узконаправленных задач – коррекция отношений между родителями и детьми, коррекция поведения при эмоциональных срывах и т.д.

Еще одной полезной функцией библиотерапии является возможность использовать дополнительный материал для ведения дискуссии в группе или на индивидуальных сеансах с психологом.

Помимо перечисленных сфер применения данная методика может также служить одним из способов косвенной диагностики, что очень важно в психотерапевтической практике.

### **Для какой нозологической группы возможно применение технологии?**

Использование методов имаготерапии при работе с детьми школьного возраста с нарушением зрения и общим недоразвитием речи, помогают разнообразить коррекционные занятия и сделать процесс изучения программы более эффективным и интересным ребенку, ведь таким детям предстоит запомнить, понять информацию, усвоить навыки по объему в несколько раз больше, чем нормально развивающимся детям. Улучшается фонематическое восприятие, артикуляционная моторика, звукопроизношение, слоговая структура слова, языковой анализ, грамматический строй, словарь, лексико-грамматические отношения, связная речь.

