

## ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДУ ПСИХОДРАМИ В ГРУПОВІЙ РОБОТІ З СОРОМ'ЯЗЛИВИМИ ДІТЬМИ

### PECULIARITIES OF THE METHOD OF PSYCHODRAMS IN GROUP WORK WITH SHY CHILDREN

*Мета статті полягає в описі групової роботи з сором'язливими дітьми за допомогою методу психодрами. Психодраматична робота спрямована на подолання замкнутості, скутості, нерішучості дітей, як допомога в руховій розкутості; подолання порушень комунікації; розширення поведінкового «репертуару» сором'язливої дитини; розвиток умінь позитивно вирішувати проблемні ситуації та здатності до довільної регуляції поведінки; формування стійких поведінкових механізмів, що забезпечують дитині на доступному їй рівні стабільність у саморегуляції внутрішніх афективних процесів і емоційну адекватність у контактах з навколишнім світом. Психодрама – метод групової психотерапії, що полягає в розігруванні учасниками сцен з їхнього життя, у яких відтворюються конфліктні ситуації й надається можливість вільно відреагувати на них. Дитяча психодрама – це один з небагатьох методів групової психотерапії, який використовується з маленькими дітьми. Це метод, який поєднує сюжетно-рольову гру, з глибоким психодинамічним опрацюванням. У такій групі створюються сприятливі умови для виникнення й розігрування відповідних сцен, подій дитинства. Те, що відбувається в дитячій групі, можна розглядати і як повторне інсценування специфічних фаз розвитку дитини в соціальному контексті. Тим самим групова терапевтична робота ставиться в рамки теоретичної моделі розвитку. Зцілення відбувається в процесі розвитку й соціалізації. До або після психодраматичної сесії доцільним є використання арттерапевтичних технік, діти охоче займаються малюванням або ліпленням з пластиліну, тому всі ці можливості варто використовувати під час розігріву, встановлення довіри, у відтворенні сцен з минулого або для інтеграції отриманого в грі нового досвіду. За допомогою психодраматичних сесій можна досягти поступового редукування захисних механізмів витіснення й заперечення, відбувається особистісне зростання дитини. Відчуття задоволення й благополуччя в грі виникає в дитини саме через особистісне зростання, яке спонукає ефект психодрами на когнітивному, емоційному й поведінковому рівнях.*

**Ключові слова:** психодрама, дитяча психодрама, сором'язливі діти, групова психотерапія, гра.

*The purpose of the article is to describe group work with shy children using the psychodrama method. Psychodramatic work is aimed at overcoming the closedness, tightness, indecision of children; as an aid in motor relaxation; overcoming communication disorders; expanding the behavioral "repertoire" of a shy child; developing the ability to positively solve problematic situations, the ability to arbitrarily regulate behavior; formation of stable behavioral mechanisms that ensure the child at the level available to it stability in self-regulation of internal affective processes and emotional adequacy in contact with the outside world. Psychodrama is a method of group psychotherapy that involves playing out scenes from their lives in which conflict situations are recreated and an opportunity to react to them freely is created. Child psychodrama is one of the few group psychotherapy methods used with young children. This is a method that combines story-role play with in-depth psychodynamic processing. Such a group creates favorable conditions for the emergence and re-enactment of relevant scenes and events of childhood. What happens in a child group can also be seen as a playback of specific phases of a child's development in a social context. Thus, group therapeutic work is put within the frame of theoretical model of development. Healing takes place in the process of development and socialization. Before or after a psycho-dramatic session, it is advisable to use art-therapeutic techniques, children are willing to draw or sculpt from plasticine, so all these opportunities should be used when warming up, when establishing trust, in the reproduction of scenes from the past, or for integration of new experiences gained in the game. With the help of psychodramatic sessions it is possible to achieve a gradual reduction of the protective mechanisms of displacement and denial, and there is a personal growth of the child. The feeling of pleasure and well-being in the game arises in the child through of a sense of personal growth that increase the efficacy of psychodrama on cognitive, emotional and behavioral levels.*

**Key words:** psychodrama, child psychodrama, shy children, group psychotherapy, play.

УДК 159.922.736.4  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.13-2.17>

**Маннапова К.Р.**  
к.психол.н.,  
доцент кафедри соціології та психології  
Харківський національний університет  
внутрішніх справ

**Постановка проблеми.** Розмірковуючи про потенціал рольових ігор, Я. Морено зазначав, що вони дають людині можливість активно експериментувати як з реальними, так і з нереальними життєвими ролями, вибудовувати стратегію поведінки з різних рольових позицій (як самої людини, так і її оточення). Учасники рольових ігор набувають навичок спонтанної поведінки, розширюють свій рольовий репер-

туар [6, с. 24]. Психодрама надає психологічну допомогу дітям і підліткам, постраждалим від різних видів насильства, допомагає відновити позитивне ставлення до себе й інших людей, до життя загалом, зміцнити власне «я», вийти з позиції жертви або сильної особистості й стати людиною, яка здатна довіряти собі й іншим, захищати себе. Важливою перевагою психодрами як унікального цілісного методу

є поєднання детальної технологічної пропрацьованості з філософською й екзистенціальною глибиною розуміння сутності людини та її взаємодії зі світом. Групова психотерапія Морено являє собою метод, заснований на дії, мета якої полягає в активізації та самоактивізації в окремого члена групи почуття відповідальності за себе як індивіда й за групу як ціле [11, с. 347].

**Постановка завдання.** Оскільки метою статті є висвітлення особливості методу психодрами в груповій роботі з сором'язливими дітьми, доцільним є також роз'яснення, що саме розуміється під поняттям «сором'язлива дитина».

У строгому сенсі слово «сором'язливість» не є науковим терміном, воно широко використовується в повсякденній мові для позначення поведінкових і особистісних особливостей людини. Синоніми сором'язливості – боязкість, мовчазність, соціальний страх, соціальне занепокоєння, інтроверсія, комунікативна боязнь, скута поведінка. Є. Мишина визначає сором'язливість як емоційний стан, що важко переживається, обумовлений наявністю вираженого психологічного бар'єра, який заважає спілкуванню, і супроводжується думками про свою неповноцінність й ілюзіями негативного ставлення об'єктів спілкування. Сором'язливість різко знижує комунікативні здібності, ускладнює спілкування та звужує його сферу [7, с. 11].

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Сором'язлива дитина – це така дитина, яка, з одного боку, доброзичливо ставиться до інших людей, прагне спілкування з ними, а з іншого, не наважується проявляти себе та свої комунікативні потреби, що призводить до порушення узгодженості у взаємодії. Причина таких порушень криється в особливому характері відносин сором'язливості дитини до самої себе. З одного боку, дитина має позитивну загальну самооцінку, а з іншого, має сумніви в позитивному ставленні до себе інших людей, особливо незнайомих. Невпевненість сором'язливої дитини у своїй цінності для інших людей блокує в неї потребо-мотиваційну сферу, що не дає їй повною мірою задовольняти наявні потреби у спільній діяльності й у повноцінному спілкуванні.

Ставлення до себе в сором'язливих дітей характеризується високим ступенем фіксованості на своїй особистості в будь-яких видах взаємодії та на оцінюванні себе. Все, що робить така дитина, постійно оцінюється очима інших, які, з її точки зору, ставлять під сумнів цінність її особистості. Підвищена тривога про своє «я» часто затуляє зміст спільної діяльності й спілкування. У спілкуванні з близькими людьми, де характер відносин інший для дитини, її тривога йде в тінь, а в спілкуванні

зі сторонніми вона знову виступає на перший план, провокуючи захисні форми поведінки. Болісне переживання своєї уразливості сковує дитину, не дає їй можливості проявити часом досить хороші здібності, висловити свої переживання. Але в ситуаціях, коли дитина перемагає чекати оцінки оточення, стає відкритою й товариською.

Ми схилиємося до твердження А. Адлера, який ввів поняття невпевненої поведінки, що зумовлена страхом критики, страхом сказати ні, страхом контакту, страхом напоягати на своєму, обережністю. Учений писав, що діти з невпевненою поведінкою залежні, несамостійні, пасивні, тобто сором'язливі, і сором'язливість формується в результаті негативних переживань, які виникають у дитини в процесі спілкування й поступово закріплюються у свідомості.

Таким чином, головними задачами в роботі були:

- подолання замкнутості, скутості, нерішучості дітей, допомога в руховій розкутості;
- подолання порушень комунікації;
- розширення поведінкового «репертуару» сором'язливої дитини, розвиток умінь позитивно вирішувати проблемні ситуації й здатності до довільної регуляції поведінки;
- формування стійких поведінкових механізмів, що забезпечують дитині на доступному їй рівні стабільність у саморегуляції внутрішніх афективних процесів й емоційну адекватність у контактах з навколишнім світом.

Дитяча психодрама – це один з небагатьох методів групової психотерапії, який використовується з маленькими дітьми, починаючи з 5 років. Це метод, який поєднує діяльність, що так полюбляють діти, – сюжетно-рольову гру, з глибинним психодинамічним опрацюванням. Усі діти люблять грати. Гра є провідним видом діяльності для дітей дошкільного й молодшого шкільного віку. Особливості дитячих ігор можна простежити в рольовій грі («Доньки-матері», «Лікар», «Школа» тощо). Діти відображають в іграх свої конфлікти, відіграють емоції й страхи. Ігри дають можливість дітям програти конфлікти на символічному рівні, пережити заново сценарії з життя, «знайти себе» за допомогою гри. Розігруючи в метафоричній формі переживання й ситуації, що їх лякають або є травматичними, змінюючи й перетворюючи ролі й сюжетну лінію, дитина просувається до вирішення актуального конфлікту, що допомагає їй краще адаптуватися до реального життя. Психодраматична дитяча гра дає можливість дітям проявити себе, знижує напругу й тривогу, дозволяє пробувати різні ролі, є територією для перевірки нових моделей і способів поведінки. Обговорюючи, придумуючи, фантазуючи про важливі елементи історії, діти перетворюють своє

неусвідомлене в усвідомлені ігрові сюжети. В процесі гри вони вчаться домовлятися, відчувати й поважати кордони іншого, виявляти ініціативу й толерантність, радіють спільній творчості. Так, в атмосфері спільної гри й під захистом метафори діти пізнають себе, і через досвід різноманітних міжособистісних відносин в групі розширюють і формують образ свого «я». Тому особливо дивним видається той факт, що в груповій терапії з дітьми не отримала широкого поширення психодрама з її розробленою груповою концепцією. Адже терапевтична робота Я. Морено надихалася спонтанною грою з дитячими групами [6, с. 62]. Незважаючи на те що на зорі своєї діяльності Я. Морено вів інтенсивні заняття з дітьми, психодраму як теоретичний метод він розробив для дорослих.

Важливо пам'ятати, що для дитини гра є природною. Дитина грає багато, постійно, не соромлячись своєї «несправжньої» ролі. На відміну від дорослого дитина, по-перше, здатна занурюватися в гру несвідомо й чесно, а по-друге, вона не буде бачити в цій грі якийсь інший бік. У психодраматичних техніках закладений потенціал, що допомагає активізувати значущі емоційні переживання. Ці техніки дають змогу домогтися цілісного розуміння складної ситуації. Часто це досягається завдяки використанню образів і метафор. Вдаючись до образів, «картинок», можна пробудити інтуїтивне розуміння ситуації. Часом одна подібна відповідь розкриває проблеми глибше, ніж десятки психологічних тестів. Цей метод допомагає через асоціації, визначення знаходити пояснення конфліктів, складнощів і труднощів у роботі з дітьми. Наприклад, чому б не зіграти в «Зоопарк»? Нехай кожна дитина вибере свою власну роль. Взаємодіючи, діти покажуть в ігровій формі відносини, що склалися в групі, оголивши свої ролі. І кожного стане видно як на долоні.

Дитяча психодрама, орієнтована на створення творчої й спонтанної особистості, не обмежується усуненням порушень, вона бачить свою центральну задачу в сприянні розвитку експресивної, творчої особистості. Дитяча психодрама намагається стимулювати й підтримувати в дитині спонтанність і творчу активність. Її завдання – пробуджувати й розвивати спонтанність і творчість там, де вони обмежені. Спонтанність й усвідомлення, на думку психодраматерапевта Г.Б. Гандзілевської, дають можливість творчо й адекватно пристосуватися людині до життя в соціальному середовищі. Авторка зазначає, що саме спонтанність дає можливість й імпульс до творчої реакції в різних нових життєвих ситуаціях [4, с. 64]. А. Блатнер відзначає, що наша культура багато людських якостей відносить винятково до дитинства, наприклад такі, як спонтанність, креативність і бажання грати,

тим самим перешкоджаючи прояву дитячої безпосередності в дорослому житті. Психодраматична робота з дітьми допомагає розвивати ці якості й з повагою ставитися до їхніх проявів. Діти добре відчують символічну реальність. У ній вони отримують можливість зіграти безліч ролей, приміряючи їх на себе, і разом з тим придбати досвід інтеграції переживань, які виникають у процесі гри. Психодрама не перешкоджає природній поведінці дітей, навпаки – вона її заохочує та, якщо дивитися ширше, дає дітям можливість відчувати, що їх приймають і цінують [5, с. 16].

Більшість дітей охоче займаються малюванням або ліпленням з пластиліну, тому всі ці можливості варто використовувати під час розігріву, встановлення довіри, або у відтворенні сцен з минулого.

У груповій психотерапії з дітьми велике значення надається груповій темі й груповій динаміці, оскільки в дитячій групі кожна дитина є протагоністом, водночас для інших дітей вона антагоніст.

Група, що складається з декількох дітей, яку ведуть два терапевти, нагадує сім'ю. У такій групі створюються сприятливі умови для виникнення й розігрування відповідних сцен, подій дитинства. Завдяки цьому дитяча група особливо підходить для того, щоб у грі з терапевтами відтворювати (вносити в інтроєкт) сімейні сцени й атмосферу сім'ї. Те, що відбувається в дитячій групі, можна розглядати і як повторне інсценування специфічних фаз розвитку дитини в соціальному контексті. Тим самим групова терапевтична робота ставиться в рамки теоретичної моделі розвитку. Зцілення відбувається в процесі розвитку й соціалізації. Цей процес кожна дитина й група загалом повинна зробити спільно. Таким чином, група стимулює розвиток функції.

У групі діти отримують новий досвід: претензії потрібно висловлювати, про наміри – повідомляти, норми, правила й санкції – узгоджувати, а іноді й змінювати. Нова поведінка веде до серйозної зміни Я-концепції: завдяки участі в групі однолітків дитина вчиться бути самою собою серед багатьох інших. Також психодрама сприяє вираженню «заборонених емоцій», які буквально переповнюють багатьох дітей (гніву, страху, роздратування, образи), і знаходженню «загально прийнятих» способів їх вираження.

У групі спільність, схожість з іншими стає більш виразною, але дитині необхідно зберегти й свою унікальність, інакше можна залишитися «попутником» або аутсайдером, так і не реалізувавши свої власні плани й наміри за допомогою групи. Визнання й популярність у групі істотно залежать від здатності до співпраці, уміння висловлювати свою точку зору й відстоювати свою позицію в суперечці, приходить до згоди.

А. Айхінгер і В. Холл [1; 2] виділяють такі початкові фази психотерапії дітей:

1. Підготовча фаза:

- з'ясування показань для кожної дитини;
- процес прийняття рішення про формування групи й укладення контракту;
- бесіди з вихователями, вчителями тощо, для того щоб зрозуміти, наскільки дитина здатна до взаємодії з однолітками.

На цьому етапі терапевту дуже важливо визначити рівень розвитку дитини. Це повинно бути зроблено перед першою сесією. Якщо під час першого інтерв'ю виникають хоча б найменші сумніви у відповідності інтелекту віку, слід користуватися тільки найпростішими іграшками й елементарними допоміжними засобами. В іншому випадку діти фруструються, намагаючись щось зробити з іграшками, які виявилися для них або складними, або не відповідають віку. Це тільки посилює в дітей відчуття марності й неповноцінності.

2. Фаза формування групи.

Коли для більшості дітей питання індивідуальної діагностики вирішені позитивно, постає завдання сформувати групу.

Якщо дітям від п'яти до шести років, то розмір групи обмежують чотирма дітьми, тому що в цьому віці їм дуже важливо бути поміченими й відчувати підтримку. Таким дітям, наприклад, потрібна допомога не лише в будівництві декорацій й переодяганні, але перш за все під час структурування «історії». Вони в змозі придумати лише своє власне «перетворення», але не окремі сцени, не кажучи вже про загальний розвиток сюжету. Діти не можуть виносити жодної напруги в розвитку гри. Кожен хотів би вийти першим зі своєю ідеєю, і очікування дається їм з великим зусиллям. Витримати напруженість сюжету їм вдається тільки з допомогою терапевтів, які повинні подбати про те, щоб через суперництво, яке наростає, справа не дійшла до хаосу й безладу.

Для дітей у віці від восьми років оптимальний розмір групи – шість осіб. У такій групі є й творче різноманіття, і можливість тримати кожну дитину в полі зору. Бажано, щоб різниця у віці між дітьми не перевищувала одного року, хоча зрештою вирішальним усе ж є рівень розвитку дітей.

3. Контракт.

З батьками й дитиною необхідно обговорити деякі моменти:

- привід для терапії й бажані зміни;
- метод роботи (наочне уявлення);
- необхідність пробного періоду протягом п'яти сесій (кожна дитина повинна познайомитися з методом, щоб після пробного періоду вирішити, чи буде вона й далі брати участь у групі; терапевт сам може дізнатися, чи принесе групова робота користь кожній дитині, тільки після декількох сесій);

– можлива тривалість роботи групи (як правило, мінімум один рік).

Структура психодраматичної сесії й терапевтичні техніки.

П. Пітцелле нагадує, що дитина може висловлювати свої почуття тільки в тому випадку, якщо поряд є людина, яка її повністю приймає, розуміє та підтримує. Перш ніж починати роботу на досягнення результату, терапевт повинен зуміти встановити з дитиною необхідні відносини, допомогти дитині включитися в психодраматичну реальність і повірити в метод. Дитина може чинити опір, іноді може здаватися, що драматична дія стоїть на місці, але ведучий обов'язково повинен довіряти методам Морено: вірити в те, що вони приведуть до успіху [10, с. 117].

1. Розігрів.

Кожна психодраматична сесія починається з фази розігрівання. Мета розігріву – сприяти прояву й розкриттю спонтанності, пробудити в дітей відкритість і готовність брати участь у грі. Розігрів дітей для психодраматичної символічної гри – це внутрішньо- і міжособистісний процес, який має кілька взаємних цілей. З одного боку, кожна дитина повинна бути готова до участі в ігровій дії, а з іншого боку, вона має також помічати, що сама переживає, і відчуває, що будь-що хоче грати на цій сесії.

Під час заняття ми можемо задавати тему зустрічі, це може допомогти нам у просуванні до розв'язання поставлених задач. Для цього в терапевтичній роботі з дітьми використовуються спеціальні техніки розігріву на задану тему:

– «Дублювання пози тіла» (наприклад, всі учасники групи по колу мають сісти так, як сидить один з учасників, або показати його улюблену позу; останнє вимагає достатнього знайомства членів групи);

– «Говорити про те, що мені подобається»;

– «Я відчуваю себе добре, коли...» (використання директором дубля може доповнити висловлювання про те, що відчуває дитина);

– «Султан і слуги» (дитина протягом нетривалого часу грає без слів султана – приймає пози, віддає накази, а інші діти грають його безсловесних рабів; потім султан призначає собі наступника (вибір має соціометричне значення));

– «Цирк тварин» (можна грати невербально; можна запропонувати варіант, коли дитина зображує тварину, а інші відгадують, ставлячи питання, що вона любить, чого не любить, як живе, який у неї характер тощо);

– по колу назвати, що ви візьмете з собою, якщо вас забере летюча тарілка;

– «Чарівний килим-літак» (може принести дитину в будь-яке місце, де вся її бажання задовольняються негайно, де все так, як хотілося б);

– «Ралі через невідомість» (по колу діти говорять, яке місце вони проїжджають у той час, коли ведучий за кермом; можна зупинитися, щоб усунути неполадку, через метеоумови, стихійні лиха тощо);

– позою намалювати автопортрет, портрети батьків, інших важливих для дитини осіб, розподілити їх відповідно до емоційної близькості;

– улюблені рухи тіла (решта членів групи дзеркально повторюють);

– «Чарівний магазин».

## 2. Вибір теми.

У дитячій психодраматичній групі, на відміну від психодрами з дорослими, де програються сцени з реального життя учасників групи, Я. Морено рекомендує використовувати метод символічної психодрами.

Кожна сесія починається з загального кола. Дітям краще сісти на стільці в коло. Починати роботу групи варто питанням про те, у що діти хотіли б сьогодні пограти. Вони можуть пропонувати історії, внесення змін до запропонованої теми або разом розвивати історію, групову фантазію, яку кожна дитина зможе використувати відповідно до своєї потреби в усвідомленні проблеми або в опорі.

Часто виникає поле різноманітних, не пов'язаних між собою тем. Ці різні ігрові ідеї необхідно розглядати як частину загального, сповненого сенсом процесу, як частину загальної сцени. Тому ведучі групи повинні допомогти дітям оформити з різних запропонованих тем таку загальну тему, яка б привела до розігрування однієї спільної історії, що містить окремі теми – внески кожної дитини.

## 3. Вибір ролей.

Коли тему для гри знайдено, ведучі просять дітей вибрати ролі, які вони хотіли б виконувати, і коротко їх описати. Для того щоб ролі пророблялися якомога пластичніше, ведучі повинні ставити уточнювальні питання або пропонувати репліки, які могли би прояснити: «Ти маленький чи великий вовк?», «У тебе великі зуби?», «У тебе ж прекрасне м'яке хутро, так і хочеться погладити!», «Ще ти можеш здорово гарчати й вити». Однак це «опитування» не потрібно занадто затягувати, тому що діти часто не можуть дочекатися початку гри. Важливо мінімальною кількістю запитань пропрацювати найважливіші особливості обраних ролей.

Під час роботи з сором'язливими дітьми ведучі мають відчувати межі дитини. Оскільки такі діти часто можуть погоджуватися з нав'язаною ведучим роллю, словами й діями, тому важливо відчувати, коли дитина погоджується з невміння відмовитися, піддаючись авторитету ведучого. Це легко побачити по феноменах, які демонструє дитина: енергія ролі спадає, все тіло дитини напружується, шия втискається в плечі, слів і дій із ролі стає менше або вони взагалі зникають.

Якщо обрані ролі пов'язані з проявом сили або з бажанням командувати іншими, має бути отримано згоду інших дітей, оскільки сором'язливі діти саме мають труднощі з відстоюванням своїх психологічних і фізичних кордонів: необхідно з'ясувати, чи готові вони і якою мірою підкоряться чарівним силам або наказам «ватажка». Якщо дитина хоче бути чарівником, ведучі розпитують її, як вона буде чаклувати, й уточнюють, чи згодні інші учасники дати себе зачарувати. Ці домовленості необхідні для того, щоб спільна гра дітей не переривалася гарячими спорами й конфліктами.

Також важливо під час узгодження ролей установити відношення, зв'язки між ролями. Наприклад, дитині, що обрала роль лікаря, необхідні інші діти, готові у грі побути хворими або постраждалими. Якщо дитина пропонує іншим дітям ролі, які визначаються її власними намірами в грі, ведучі вказують на правило, що кожна дитина може самостійно вирішувати, яку роль на себе взяти.

Докладне рольове опитування можна також проводити й під час побудови декорацій, якщо вибір теми затягнувся й дітей більше неможливо утримати в колі. Діти починають влаштовувати простір для гри, а ведучі ходять від дитини до дитини й розпитують про їхні ролі. На відміну від психодрами з дорослими, де ведучий-директор не бере участі в грі, в роботі з дітьми в ідеалі необхідна участь у грі обох ведучих, для того щоб діти могли повністю програти свої перенесення на батьків або бажання відокремитися. Щоб у ролях могли бути представлені проєкції дітей, ведучі мають уточнювати характер і особливості поведінки персонажа.

## 4. Декорації, побудова сцени.

Оскільки в дитячій психодрамі немає публіки, то немає також і сцени в прямому сенсі цього слова. Все приміщення стає ігровим простором, у якому ніхто не може залишатися поза психодраматичною грою. У ньому за допомогою підручних матеріалів і м'яких сидінь діти можуть влаштовувати місце дії.

Щоб просторова організація ігрової кімнати відповідала вимогам історії, що розігрується, потрібно спочатку все приміщення розділити на ігрові зони. Розділивши приміщення на зони, діти будують свої декорації з наявного реквізиту й позначають описану місцевість за допомогою хусток, сидінь тощо. Будівництво декорацій слугує й подальшому розігріву дітей. Поки діти будують декорації, ведучі можуть підходити до них і ставити питання, роблячи за їхньою допомогою символічний світ більш виразним і наочним. Так, наприклад, у грі в розбійників ведучі запитують: «Як же виглядає ваша печера? Вона зовсім темна? Вона викопана в землі або вирубана в камені? Як там всередині, затишно? А де ж місце для вогню?» – і так далі.

Після того як діти закінчать будівництво й прикрашання, ведучі, перш ніж почати гру, описують ігровий простір або просять кожну дитину розповісти про свої реальні або вигадані декорації й пояснити їхнє призначення. Завдяки дару фантазії кожної дитини декорації оживають, і всі діти дізнаються, що означають подушки, сидіння, хустки тощо.

#### 5. Гра.

У грі в дітей є свобода для імпровізації. Гра й запропонована історія зовсім не повинні збігатися. І самі діти дуже рідко строго тримаються наміченого сценарію. Початковий опис гри служить лише проєктом. Найчастіше динаміка взаємодії змінює хід подій. Але для того щоб забезпечувати спільні дії, діти повинні домовлятися про зміни в ході драматичних подій.

Якщо дитина втілює в грі символічні образи, то вони не лише втрачають свої чари і свою владу над нею, але й сама дитина забирає їхню силу собі. У її власного «я» є можливість знайти й знову впорядкувати себе, з'єднати елементи, які були роз'єднані «злісними силами», зв'язати їх в одне ціле й набути відчуття сили й полегшення, катарсис інтеграції, очищення через відновлення цілісності [2, с. 328].

У разі виникнення конфліктної ситуації необхідно переривати, «заморожувати» гру й допомагати дітям порозумітися зі своїми партнерами й знайти спосіб вирішення конфлікту. У випадку, якщо діти розігрують різні ідеї, які вони не обговорили або не погодили з іншими дітьми, ведучі мають ненадовго перервати гру й розпитати, як вона піде далі. Якщо дитина дає ведучим якусь певну вказівку щодо їхніх ролей, ведучі повинні запитати, чи згодні на це всі інші діти. Якщо діти ображають інших або роблять один одному боляче, ведучі швидко втручаються й установлюють межі, що особливо необхідно розгальмованим дітям. Межі допомагають захистити й утримати таких дітей.

У випадку з дітьми, які відчувають тривогу, страх, стрес, переживають різні травми, найбільший ефект має техніка «Зоопарк». Вона полягає в тому, що всі персонажі у розіграванні – тварини.

Діти розподіляють між собою ролі тварин і розігрують конфліктні життєві ситуації на прикладі тварин. Переживання дітей, які реалізуються через образи тварин, відрізняються від людських, однак допомагають зрозуміти почуття інших.

У більшості зустрічей наприкінці гри ведучі можуть запропонувати дітям арттерапевтичні техніки, це корисно для інтеграції отриманого у грі нового досвіду. Діти можуть намалювати або зліпити – як індивідуально, так і колективно, якщо цього потребує мета заняття (намалювати або зліпити якість або предмет, які дитина обрала для себе в «Чарівній лавці»,

«амулет» або «супергероя-захисника», що допомагає у складній ситуації, «равлика» або «квітку» найкращих якостей дитини, «нагороду» після роботи над темою досягнень, «картини-мазалки» з фарби або глини для зняття напруги після роботи з важкою темою тощо). Іноді можна запропонувати такі техніки, навпаки, спочатку, перед дією – для більш ефективного занурення в роль (зробити саме «свою» корону для такої принцеси, якою дитина відчуває себе на цьому етапі групових занять; змайструвати з матеріалів для ліплення та підручних предметів, розфарбувати «свою» планету або країну, «веселку почуттів» для актуалізації теми емоцій й усвідомлення свого емоційного стану, «родину звірів» під час роботи з родинною темою та інше). Під час роботи з темою страхів ведучі просять дітей зліпити «Страхозаврика» – загальне уособлення страху, а наприкінці гри й заняття цього «Страхозаврика» дітям необхідно змінити й показати, як він трансформувалася в образі за допомогою сил, якостей, дій дітей, які з'явилися або відігравалися під час драми. Такі поробки дитина може забрати з собою, ведучі можуть порекомендувати батькам розмішувати їх вдома на дошці для досягнень або дошці-галереї, це також буде продовжувати внутрішню роботу над змінами дитини.

#### 6. Завершальна фаза.

Мета завершальної фази – завершити дію, гру й дати можливість короткого огляду подій, що відбувалися в групі. Необхідно закінчувати ігрову фазу приблизно за десять хвилин до закінчення сесії. Наприклад, на сесії, коли діти були дикими звірами, а терапевти – звірологами, ведучі говорять: «На жаль, час минув, ми повинні закінчувати гру. Зараз ми більше не звіролови, а знову пан Г. та пані Б., а ви вже не дикі звірі. Ти зараз вже не тигр, а Мишко, і ти більше не крокодил, а Марійка». Ці вимоги скласти з себе взяті в грі ролі, цей «деролінг» терапевтам треба проводити дуже рішуче. Діти хочуть грати далі, особливо якщо гра була дуже цікавою або якщо вони повністю поринули у свої фантазії. Дітям хочеться в цей момент залишатися у своїх ролях і не вступати в конфронтацію з реальністю. Щоб зійти з символічного рівня гри й повернутися на рівень реальності, ведучі просять дітей зняти ігрові костюми й розібрати декорації.

Фаза шерінгу в дитячій психодрамі в порівнянні з дорослою терапією набагато коротша. Ми хочемо отримати від дітей тільки загальний зворотний зв'язок. Ми запитуємо їх, як їм гралося, що їм сподобалося, що не сподобалося. Часто діти говорять тільки те, що це було «здорово», «по-дурному», «класно» тощо. Аналіз і відображення того, що відбувається, здійснюється насамперед ведучими. Вони дають дітям короткий зворотний зв'язок, у якому

позитивно виділяють нові сміливі альтернативи поведінки та дій дітей, і таким чином намагаються надати їм сили.

**Висновки з проведеного дослідження.**

Про те, що терапія приносить допомогу, свідчать зростання спонтанності дитини та її креативності, спадання числа негативних перенесень. У такому випадку захисні механізми витіснення й заперечення крок за кроком редукуються і відбувається особистісне зростання дитини. Відчуття задоволення й благополуччя в грі виникає в дитини не стільки в результаті катарсичної розрядки афекту, скільки саме через відчуття особистісного зростання.

Розглядаючи проблему тривалості ефекту психодрами, варто відзначити, що це метод дії, де важливо не стільки інтелектуальне прозріння, скільки чуттєвий, емоційний досвід. Якщо розглядати ефективність психодрами на когнітивному, емоційному й поведінковому рівнях, то варто відзначити такі особливості:

- на когнітивному рівні: у дітей розвивається наочно-дієве мислення, увага;
- на емоційному рівні проведені заняття стабілізують емоційний фон дітей, покращують настрій, дають дітям змогу відредагувати свої почуття й емоції в конфліктних ситуаціях;
- також діти розвивають емоційний інтелект: вивчають ті чи інші емоційні стани, їхні назви й характер проявів;
- на поведінковому рівні: діти здобувають знання про правила поведінки в сім'ї, дружньому колективі, соціумі, що сприяє налагодженню міжособистісних відносин.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Айхінгер А., Холл В. Психодрама в детской групповой терапии. Москва : Генезис, 2003. 256 с.
2. Айхінгер А., Холл В. Детская психодрама в индивидуальной и семейной терапии, в детском саду и школе. Москва : Генезис, 2005. 336 с.

3. Бобкова Л.Н., Черкасова В.А. Использование метода психодрамы в работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. *Детство как антропологический, культурологический и педагогический феномен* : материалы II Международной научной конференции. 2016. С. 325–329.

4. Гандзілевська Г. Б. Застосування психодраматичних прийомів для оптимізації дитячої обдарованості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2012. Вип. 19. С. 63–66.

5. Єрмоленко А.О. Психологічні особливості формування особистості сучасного підлітка шляхом психодраматичних технік. *Кривий Ріг*, 2018. 74 с.

6. Марино Р. История Доктора : Джей Л. Морено – создатель психодрамы, социометрии и групповой психотерапии. Москва : Класс, 2001. 224 с.

7. Мишина Е. Застенчивый ребенок. Как преодолеть страх общения. Санкт-Петербург : Питер, 2012. 128 с.

8. Морено З.Т. Обзор психодраматических техник. *Психодрама и современная психотерапия*. 2003. № 2–3. С. 4–15.

9. Осухова Н. Применение психодрамы в психотерапии с детьми, пережившими насилие. Москва : Чистые пруды, 2005. 30 с.

10. Питцелле П. Подростки изнутри. Интрапсихическая психодрама. *Психодрама: вдохновение и техника* / ред.-сост. П. Холмс, М. Карп. НФ Класс, 2009. 288 с.

11. Федоровічева О.Л. Ресурси психодрами у контексті адаптації дітей-переселенців у процесі вивчення географії. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України*. 2015. Том 11. Вип. 13. С. 347–355.

12. Юдина Р.Н., Пермьякова К.Б. Психологическая коррекция проявления застенчивости у детей старшего дошкольного возраста средствами художественно-творческой и игровой деятельности. *Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия «Психологические и педагогические науки»*. 2016. № 1. С. 52–68.