

Основные понятия техники и гештальт-терапии. Использование приемов гештальт-терапии в работе с детьми и подростками с ОВЗ

«Я делаю свое дело, и ты делаешь свое дело.

Я в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям,

И ты в этом мире не для того, чтобы соответствовать моим.

Ты — это ты, и я — это я,

И если нам случилось найти друг друга — это прекрасно».

Что такое гештальт терапия?

- ▶ Гештальт-терапия — это самостоятельное направление в практической психологии, занимается изучением и корректировкой эмоций. Направлена на исцеление неврозов, психозов и других расстройств психики, вызывающих конфликт личности со своим внутренним «я» и внешним миром, изменяет поведение, соотнося его с внешними обстоятельствами.
- ▶ Основы гештальт терапии были разработаны психологом Фридрихом Перлзом, его женой Лаурой и Полом Гудменом.

Виды терапии:

- ▶ групповая гештальт терапия;
- ▶ семейная;
- ▶ парная;
- ▶ детская;
- ▶ индивидуальная.



Главные цели гештальт-терапии

Лечение психических расстройств посредством эмоций, пациент при помощи врача, анализируя свои негативные чувства, должен найти свою внутреннюю опору; обретение положительной жизненной энергии, чтобы в дальнейшем жить в ладах со своей совестью и окружающим миром.



Задачи гештальт-терапевтической практики

- ▶ **Работа с эмоциями.** Истинное здоровье — это когда выражаются подлинные чувства, их блокировка недопустима, различные умозаключения, то есть «работа головой», только тормозит проявление настоящего эмоционального настроения личности.
- ▶ **В настоящем кроются следы прошлого.** Необходимо их распознать и работать с ними.
- ▶ **Анализ.** Негативные эмоции трактуются как «эмоциональный гной», который следует возратить тому, кто его вызвал. Происходит это в игровой форме.
- ▶ **Внимание к телу.** Кратко это можно охарактеризовать известной фразой: «В здоровом теле — здоровый дух». Гештальт-терапевт не склонен верить рассказам клиента о своих переживаниях, только расспрос о его телесных ощущениях может дать достоверную информацию, что же на самом деле с ним происходит.

Основные техники и приемы гештальт-терапии

- ▶ Осознание
- ▶ Концентрация энергии.
- ▶ Принятие решения.
- ▶ Работа с полярностями.
- ▶ Монодрама.
- ▶ Работа со снами.
- ▶ Использование переноса.

Концентрация внимания на чувствах

- ▶ **Обострение ощущения тела.** «Сейчас я осознаю, что лежу на кушетке. Сейчас я осознаю, что собираюсь осуществлять эксперимент на осознание. Сейчас я осознаю, что колеблюсь, спрашиваю себя, с чего начать. Сейчас я осознаю - замечаю, что за стеной звучит радио. Это напоминает мне... Нет, сейчас я осознаю, что начинаю слушать, что передают... Я осознаю, что возвращаюсь от блуждания. Теперь я опять ускользнул. Я вспоминаю совет держаться внешних событий. Сейчас я осознаю, что лежу со скрещенными ногами. Я осознаю, что болит спина. Я осознаю, что мне хочется переменить положение. Теперь я осуществляю это...» и т. Д.
- ▶ **Опыт непрерывности эмоций.** Лежа попробуйте почувствовать свое лицо. Чувствуете ли вы свой рот? Лоб? Глаза? Челюсти? Обретя эти ощущения, задайте себе вопрос: «Каково выражение моего лица?». Не вмешивайтесь, просто позвольте этому выражению быть. Сосредоточьтесь на нем, и вы заметите, как быстро оно меняется. В течение минуты вы можете почувствовать несколько разных настроений.

«Интеграция полярностей»

- ▶ «Разыгрывание ролей»
- ▶ «Борьба противоположностей»
- ▶ «Антикварный магазин»
- ▶ «Два стула»
- ▶ «Работа с именем»

«Работа со сновидениями»

- ▶ Расскажите сон от первого лица. Выделите наиболее заряженные энергией элементы сна. Последовательно идентифицируйтесь с каждым объектом сна, произнесите монолог от его имени. Возможна организация диалога между элементами сна. Найдите проекцию этих отношений в «дневной» жизни (это действие называется «челнок»).
- ▶ В группе один человек рассказывает сон. Каждый из слушателей выбирает одного «персонажа» и делает рисунок. Затем в парах проиграйте роли этих персонажей или разыграйте диалог между выбранными персонажами. Осознайте, какие ваши чувства отразились в этом сне.

«Преодоление сопротивления»

- ▶ Метод 1. «Превращение слияния в контакт».
- ▶ Метод 2. «Работа с ретрофлексией. Исследование ложно направленного поведения»
- ▶ Метод 3. «Работа с ретрофлексией. Мобилизация мускулов»
- ▶ Метод 4. «Работа с ретрофлексией. Возвращение действия во внешний мир»
- ▶ Метод 5. «Работа с интроекцией. Интроецирование и еда»
- ▶ Метод 6. «Работа с интроекцией. Изгнание и переваривание интроектов»
- ▶ Метод 7. «Работа с проекцией. Обнаружение проекций»
- ▶ Метод 8. «Работа с проекцией. Ассимилирование проекций»
- ▶ Метод 9. «Работа в группе»