

Психодрама как психокоррекционный метод



План выступления:

- Психодрама – это
- Возникновение метода психодрамы.
- Цели и задачи психодрамы.
- Основные элементы психодрамы.
- Формы и виды психодрамы.
- Размер группы в психодраме.
- Длительность психодрамы.
- Основные компоненты психодрамы
- Основные фазы психодрамы.
- Методики психодрамы.



- ▣ **Психодрама** — это метод групповой работы, представляющий ролевую игру, в ходе которой используется драматическая импровизация как способ изучения внутреннего мира участников группы, и создаются условия для спонтанного выражения чувств, связанных с наиболее важными для клиента проблемами.

Психодрама основана на игровом принципе.



Возникновение метода психодрамы.



▣ **Якоб Леви Морено** – известный американский психолог, психиатр, социолог, основатель психодрамы, социометрии и психотерапии.

«Психодрама» (Дж. Морено)

Участвуя в психодраме, один участник, на определенное время может взять на себя определенную роль другого человека, а затем они сталкиваются в неожиданных диалогах, дискуссиях, конфликтах (например, деловая игра).

Цель и задачи психодрамы.

- ▣ **Цель психодрамы** — диагностика и коррекция неадекватных состояний и эмоциональных реакций, их устранение, отработка социальной перцепции, углубление самопознания.

Работа группы психодрамы проводится в форме сюжетно-ролевой игры.



Терапевтические формы драматизации:

▣ *биодрама*

▣ *кукольная драматизация*

▣ *театрализация*



Психодрама в комплексе:

- групповая дискуссия
- психогимнастика
- ✓ эмоциональные расстройства
- ✓ психосоматические заболевания
 - работа с детьми и подростками
 - семейная психокоррекция



Условия для проведения психодрамы:

- ▣ *доброжелательность группы*
- ▣ *спонтанность поведения*
- ▣ *импровизация*



Элементы психодрамы широко используются в других направлениях:

- ▣ гештальттерапия
- ▣ поведенческая терапия
- ▣ социально-психологический тренинг
- ▣ деловые игры и т.д.



Задачи психодрамы:

1. Творческое переосмысление собственных проблем и конфликтов.
2. Выработка более глубокого и адекватного самопонимания клиентом.
3. Преодоление неконструктивных поведенческих стереотипов и способов эмоционального реагирования.
4. Формирование нового адекватного поведения и новых способов эмоционального реагирования.



Основные элементы психодрамы:

1. Протагонист.
2. Режиссер (фасилитатор).
3. Вспомогательные «Я».
4. Зрители.
5. Сцена.



Протагонист -

- первый игрок (от греческих слов «protos» — первый и «agon» — борьба, игра), изображает в психодраме героя, главного исполнителя психодраматической сцены, который представляет свои проблемы.



Режиссер -



- тот, кто помогает клиенту исследовать свои проблемы. Как правило, это психолог. Его функции заключаются в организации психодраматического действия, пространства, создании атмосферы доверия, стимулировании участников к спонтанности, подготовки протагониста и всей группы к ролевой игре, выявлении проблем, переживаний клиента, комментировании, включении вспомогательных персонажей, организации обсуждения, эмоционального обмена и анализа, интерпретации происходящего.

Режиссер в психодраме выполняет функции: постановщика, аналитика, терапевта.

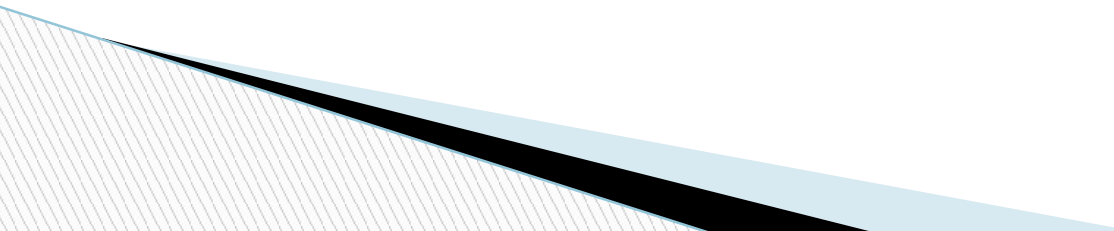
- В роли постановщика режиссер организует работу в группе, побуждает участников к выражению их мыслей в сценических действиях. Постановщик должен быть чрезвычайно чувствительным ко всем вербальным и невербальным проявлениям психических состояний актеров психодрамы и настроения ее зрителей. Главными качествами хорошего постановщика считают творческий подход к работе, гибкость, способность вовлекать в психодраматическое действие всех без исключения членов группы.
- В роли аналитика режиссер обсуждает действия всех участников психодрамы, интерпретирует их поведение, мысли и чувства.
- В роли терапевта руководитель психодраматического действия направляет его в нужное психокорректирующее русло. В роли терапевта режиссер психодрамы старается помочь участникам изменить нежелательные формы поведения. Терапевт может позволить себе сидеть в кресле, разрешая участникам вести спектакль самостоятельно, или может быть в высшей степени активным, подталкивая членов группы к действиям, должен быть открытым для критики и не защищаться от нападок.

Вспомогательные «Я» -

- это клиенты, исполняющие вспомогательные роли и усиливающие функции психолога. Вспомогательные «Я» могут олицетворять значимых для протагониста людей или части его собственного «Я».



Основные функции вспомогательных «Я»:

- сыграть роль, которая необходима протагонисту для реализации замысла;
 - помочь понять, как протагонист воспринимает взаимоотношения с другими персонажами;
 - сделать видимым неосознаваемые протагонистом отношения;
 - направлять протагониста в решении проблем и конфликтов;
 - помочь протагонисту перейти от драматического действия к реальной жизни.
- 

Вспомогательные «Я» решают в психодраме следующие задачи:

- Изображают отсутствующих реальных или воображаемых лиц, имеющих отношение к протагонисту, и становятся носителями его переносов и проекций в психодраме.
- Являются посредниками между ведущим психодрамы и протагонистом и, как таковые, должны концентрироваться как на протагонисте и его игре, так и на ведущем психодрамы и его указаниях.
- Выполняют социотерапевтическую функцию, помогая протагонисту изображать и исследовать собственные межчеловеческие отношения, а также проводить диалог со своими жизненными партнерами.

Зрители -

- ▣ В качестве **зрителей** выступают **члены группы**, не принимающие непосредственного участия в психодраматическом действии, но **обсуждающие ситуацию после ее завершения** (не только относительно протагониста и участников психодрамы, но и применительно к самим себе).



Задача зрителей:

- с одной стороны, помочь протагонисту осознать его собственные проблемы
- с другой — помочь самим себе



Сцена -

- ЭТО **МЕСТО** в пространстве, где разворачивается действие. Часто психодраму применяют в специально организованных для этого театрах или приспособленных для игры кабинетах.



ФОРМЫ И ВИДЫ ПСИХОДРАМАМЫ

- Психодрама, центрированная на протагонисте.
- Психодрама, центрированная на теме.
- Психодрама, направленная на группу.
- Психодрама, центрированная на группе.



Размер группы в психодраме:

- от 6 до 9 человек



Длительность психодрамы:

- ▣ от 15—20 мин до 4 ч



Основные компоненты психодрамы:

- ролевая игра
- спонтанность
- «теле»
- катарсис
- инсайт



▣ **Ролевая игра** — участие в импровизированном представлении, когда человеку предоставляется возможность творчески проработать личные проблемы и внутренние конфликты.



▣ **Спонтанность** — это поведение и чувства, не регулируемые воздействием извне, поэтому в психодраме нет заранее написанных сценариев и ролей.



▣ **«теле»** обозначает двусторонний процесс передачи эмоций между клиентом и режиссером и среди членов группы. Морено определял «теле» как вчувствование друг в друга, как взаимосвязь всех эмоциональных проявлений переноса, контрпереноса и эмпатии. В то время как *эмпатия* — одностороннее вчувствование одного человека во внутренний мир другого, «теле» представляет собой взаимный обмен эмпатиями. «Теле» может включать в себя как положительные (позитивные «теле»), так и отрицательные (негативные «теле») эмоции, возникающие в психодраматической ситуации.



▣ ***Катарсис*** (модель согласия) понимается как чувственное потрясение и внутреннее очищение, распространив действие катарсиса не только на зрителей, но и на актера. Он говорил о том, что психодрама имеет лечебный эффект не столько по отношению к зрителю (вторичный катарсис), сколько по отношению к самому актеру, который разыгрывает драму и освобождает себя от нее.



▣ **Инсайт** — это вид познания, который приводит к немедленному решению или новому пониманию проблемы. Это прозрение, озарение. Инсайт может возникнуть не только во время катарсиса, но и во время обсуждения разыгранной психодрамы тогда, когда связанные с ним переживания уже ослаблены. Целью психодрамы является создание такого группового климата, в котором было бы возможно максимальное проявление катарсиса и инсайта.



Основные фазы психодрамы

- 1. Разогрев и разминка.
- 2. Собственно драматическое действие.
- 3. Обсуждение (предоставление обратной связи и эмоциональный обмен).



Первая фаза состоит из трех стадий:

1. Постепенное раскрепощение двигательной активности участников.
2. Стимуляция спонтанных поведенческих реакций.
3. Фокусировка членов группы на конкретной проблеме.



Вторая фаза психодрамы:

- представляет собой собственно психодраматическое действие, когда импровизированно воссоздаются и проигрываются в ролях реальные проблемные жизненные ситуации
- ✓ «зеркало»,
- ✓ «двойники»,
- ✓ другие «Я»,
- ✓ «монолог»,
- ✓ «диалог»,
- ✓ «построение будущего»,
- ✓ «проба реальности» и др.



Третья фаза :

- ▣ обсуждение, или интерпретация, — является завершающей. Когда действие закончено, протагонист и остальные члены группы приступают к его анализу.



На этой стадии решаются следующие задачи:

- ▣ *де-ролинг*
- ▣ *эмоциональная стабильность*
- ▣ *комфортное состояние*
- ▣ *способность понимать себя*



МЕТОДИКИ ПСИХОДРАМЫ:

1. Представление самого себя (самопрезентация).
2. Монолог.
3. Дублирование (множественное дублирование).
4. Обмен ролями.
5. «Пустой» стул и «высокий» стул.
6. «Зеркало».
7. Проигрывание возможных будущих жизненных ситуаций.
8. «За спиной».
9. Идеальный друг.
10. Волшебный магазин.

