Министерство социальной защиты
населения Свердловской области
Государственное бюджетное
учреждение
«Комплексный центр социального
обслуживания населения г.Асбеста»

# Социокультурная реабилитация с использованием элементов кинотерапии

***Методическое пособие***

***Асбест 2010***

СОГЛАСОВАНО:
заведующий организационно - методическим отделением ГБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения г.Асбест»
_____Ю.Ю. Соловьянова
от «___» _____20 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения г. Асбест»
_____ Т.Н.Сухарева
«___» _____20 г.

Согласовано:

Методическим Советом по социальной реабилитации в государственных учреждениях социального обслуживания населения Свердловской области
протокол № 4
от « 27» ноября 2012 г

Составитель:
- психолог организационно – методического и консультативного отделения ГБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения г.Асбест» **Николаева Елена Владимировна**.

Социокультурная реабилитация с использованием элементов кинотерапии // ГБУ «КЦСОН г.Асбеста», 2010.

## Содержание


Список специальных терминов 4

Пояснительная записка 5

1. Понятие «Кинотерапия» 8

2.Основные направления и этапы проведения кинотерапии. 16

2.1. Функции специалиста, психолога – тренера в процессе кинотерапии 18

Заключение 21

- Технология ведения кинотерапии 21

Список литературы. 24

Приложение 1. 27

Приложение 2. 26

## Словарь терминов

**Адаптационное поведения –** поведение человека, которое позволяет наилучшим образом приспосабливаться к складывающимся обстоятельствам жизни.

**Арттерапия** – метод лечения, основанный на использовании художественного творчества.

**Кинотерапия –** одно из направлений современной арттерапии, использующее возможности киноискусства для достижения положительных изменений в эмоциональном и личностном развитии человека.

**Когнитивные процессы** – познавательные процессы человека, включая его ощущения, восприятие, внимание, воображение, память, мышление, речь.

**Коррекция** – система психологических, педагогических и лечебных мероприятий, направленных на преодоление или ослабление недостатков психического и физического развития.

**Общение** – процесс и результат установления контактов между людьми.

**Реабилитация** – восстановление или компенсация нарушенных функций организма и трудоспособности, достигаемое применением комплекса психологических, педагогических и социальных мероприятий.

**Терапия –** (в пер. с греч.) забота, уход, лечение.

**Тревожность** - склонность человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги.

**Фасилитатор** - это человек, который облегчает группе процесс общения и способствует созданию необходимой межличностной атмосферы для удовлетворения эмоциональных потребностей всех членов группы.

**Эмоции** – (от лат. emovere – волновать, возбуждать), особый класс психических процессов и состояний (человека и животных), связанных с инстинктами, потребностями, мотивами и отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т.д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности.

## Пояснительная записка

Психические процессы являются важнейшими компонентами любой человеческой деятельности. Но при этом они не просто участвуют в деятельности, они в ней развиваются и сами представляют собой особые виды деятельности. Таким образом, всякая деятельность - это соединение внутренних и внешних, психических и поведенческих действий и поступков. Такое соединение, интеграция происходит совершенно не однозначно в периоды старости. Речь идет, прежде всего, о механизмах и движущих силах психического развития, его нормативности (состоянии «норма»), в том числе и в критические периоды, о динамике когнитивных процессов и содержании отдельных структур личности (в первую очередь – образа Я), а также о социально-психологических параметрах, связанных с изменением ролей и адаптацией к ним. Ведь на самом деле, при изменении социального статуса любого человека, при изменении деятельности, связанной с исполнением профессиональных обязанностей, затрудняется адаптация человека к новым условиям внешней среды, меняется его восприятие, что влечет за собой смену и привычного образа жизни, смену в сфере общения, появление психологического дискомфорта.

Старость – один из самых противоречивых и парадоксальных периодов жизни, связанный с тем, что «последние вопросы бытия» (М.М.Бахтин) встают перед человеком во весь рост, требуя разрешения неразрешимого – совместить возможности старого человека в понимании мира и его жизненный опыт с физической немощью и невозможностью активно воплотить в жизнь все понимаемое. Процесс старения чаще всего связан с потерями, что незамедлительно сказывается на общем физическом и психологическом состоянии человека, происходит постепенное угасание когнитивной деятельности организма, а именно восприятие себя, окружающих. Именно в этот период создается ситуация характерная для любого кризиса – противоречие между обстоятельствами жизни (изменение социального статуса) и потребностями человека (потребность продолжить социально значимую

деятельность, потребность в сохранении своего положения в семье, в обществе). Содержание этого главного кризиса позднего возраста заключается в изменении внутренней позиции по отношению к жизни, принятие нового этапа своего жизненного пути, переоценке ценностей.

В арсенале современной психотерапии существует достаточно мало методов разработанных специально для работы с людьми пожилого возраста. Более известны и распространены методы, разработанные на модели более ранних возрастов, но адаптированные к психологическим особенностям возрастов поздних. В связи с этим возникла необходимость создания методического пособия, как руководства в работе специалистов с категориями граждан пожилого возраста и инвалидов.

Залогом успешной работы психолога, специалиста по реабилитации с клиентами различного возраста, является многообразие применяемых форм и методов. Различные формы взаимодействия могут одновременно являться активными методами обучения, направленными на создание благоприятного психологического климата в ситуации человека, выбирающего путь к активному, а не пассивному старению, к активной деятельности, гармоничному отношению перехода к зрелому возрасту, старости. Одним из тех методов, которое может решить многие психологические проблемы данной категории людей, такие как одиночество, страхи, понизить уровень тревожности, решить вопросы в затруднении общения не только в общении с близкими и родными, но и общении в своей группе, может быть метод кинотерапии.

Когнитивная (познавательная, мыслительная) работа в процессе целенаправленного просмотра и обсуждения кинофильма и анализ собственного восприятия его образов, заставляет участника кинотренинга исследовать свои личностные особенности.

Систематическая кинотерапия позволяет укрепить память, а также восприятия самого себя, окружающих. Помогает понять и разобраться в переосмыслении своих целей, потребностей, психологических проблем. Способствует развитию способностей к самораскрытию, искренности в выражении чувств, способности к сопереживанию.

**Количество участников** тренинга по Кинотерапии от 10 – 20 человек.

**Целевая группа** – граждане пожилого возраста, достигшие пенсионного возраста, инвалиды всех возрастов, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, персонал.

**Пособие предназначено** для:

- специалистов, оказывающих коррекционные услуги;
- психологов;
- психологов – консультантов;
- специалистов по социальной работе;
- социальных работников, обслуживающих на дому клиентов и работающих в рамках арт-технологий.

**Пособие рекомендовано** с целью обучения специалистов механизмам проведения кинотренинга в малых группах и группах коррекции эмоционального состояния, в индивидуальном консультировании.

Пособие может использоваться в комплексных центрах социального обслуживания населения, реабилитационных центрах, социально-реабилитационных отделениях КЦСОН, в малых группах на дому обслуживаемых граждан.

## 1. Понятие «Кинотерапия»

Кинематограф, также как и другие виды искусства, был замечен психологией и "возделан" ею. Этот естественный и доступный способ "лечения души" был подкреплен психологическими теориями, под него подвели методологическую базу, опробовали на практике и, таким образом, сделали его одним из психотерапевтических методов.

Кинотерапия является одним из целебных методов воздействия на психику человеку. Возникла она одновременно с появлением кинематографа. Основателем данного вида терапии считается британский психотерапевт Берни Вудер. Актеры немых фильмов предоставляли возможность публике быть в кинозале героями любовных историй, совершать великие подвиги, переживать жизненные крушения, быть участниками нелепых и комических ситуаций. Великая сила кинематографа заставляла людей страдать и восхищаться, смеяться и плакать. Без единого слова фильмы открывали перед человеком удивительный мир, где он мог прожить любую жизнь и испытать любые чувства.

**Кинотерапия** – одно из направлений арттерапии, что означает терапия души искусством (слово «терапия» в переводе с греческого означает «забота, уход, лечение»).

**Кинотерапия** – это метод терапии, предполагающий просмотр и обсуждение кинофильма с помощью специалиста, психолога. В процессе просмотра кинофильма и анализа собственного восприятия его образов участник кинотренинга исследует свои личностные особенности.

**Кинотерапия** – это творческий процесс самопознания, вслед за которым возникает возможность перехода к сознательной коррекции своих действий.

**Кинотерапия** – это наиболее эффективный метод, т.к. содержит не только сюжет, но и визуальный ряд и музыкальное сопровождение. Все это действует интенсивно и менее утомительно на клиента.

В целом кинотерапия является универсальным методом для улучшения восприятия самого себя, что для пожилого человека утратившего такую способность очень важно. Этот метод нацелен на восстановление и активизацию телесных, психических и социальных функций, навыков и возможностей, а также на решение конкретных проблемных ситуаций, с которыми пожилой человек не может справиться самостоятельно. Кинотерапия базируется на психологическом механизме проекции, состоящем в том, что объективную реальность человек отражает субъективно, в соответствии с собственными моделями мышления, сознания. Во время просмотра он воспринимает кинофильм через призму собственной личности, по-своему его интерпретирует, расставляет акценты согласно своему мироощущению, своей жизненной ситуации. Как известно кинозритель в определенной степени идентифицирует себя с одним из персонажей фильма, с тем, кто ему наиболее близок и понятен. Обсуждая и оценивая поведение того персонажа он неизбежно приписывает ему свои бессознательные импульсы, конфликты и внутренние переживания, которые от своего имени ему выразить трудно. Это дает зрителю возможность анализировать собственную жизненную ситуацию через киногероя как через «посредника».

Посмотрев кино, в хорошей компании можно много интересного узнать о себе, о людях и мире вокруг. Один и тот же фильм, когда зрители увлечены процессом, сопереживанию героям, попадающим в разные жизненные ситуации, гордятся ими, как самим собой, когда они справляются с трудностями, возвращаются победителями из различных путешествий, радуются, когда герой обретает желаемое…но когда, в процессе обсуждения начинают вспоминать, делиться своими впечатлениями об увиденном, у всех они оказываются разные, даже если люди говорят об одном и том же сюжете. Данное обстоятельство говорит о том, насколько индивидуально мы все воспринимаем реальность, насколько велик порог чувствительности и восприятия к тем проблемам, которые испытывает в реальной жизни наш клиент - одно и тоже событие интерпретируется людьми по-разному, а иногда и

противоположно. Наше сознание в процессе жизни может искажаться, и все окружающее воспринимается через скрытые «фильтры» нашего сознания.

Понимание содержания фильмов позволяет человеку переосмыслить собственный внутренний мир, расширить возможности сознания.

Фильм – это своего рода метафора, в которой можно увидеть отражение определенной жизненной ситуации. Он позволяет со стороны посмотреть на собственные трудности. Чтобы оказывать терапевтическое действие, сюжет фильма должен иметь сходство с ситуацией, в которую попал клиент, и предлагать продуктивный выход из нее.

**Кинотерапия** – это просмотр популярных художественных кинофильмов с последующим обсуждением в группе. Всегда творческий увлекательный процесс самопознания в комфортной атмосфере и с беседой после фильма.

**Кинотерапия** – средство развития личности, доступное всем. Кинотерапия – тренажер, позволяющий безопасно (без последствий) наращивать практический опыт в решении своих проблем. Понимание содержания фильмов позволяет человеку переосмыслить собственный мир, расширять возможности сознания.

**Кинотерапия** помогает людям лучше понимать себя и окружающих, учит управлять своей жизнью.

Материал фильма используется как средство выявления в человеке «скрытых» мотивов и подсознательных установок, искажающие реальность.

**Цель кинотерапии:**

1. Эмоциональное переживание (отреагирование) и проживание участниками актуальных на данный момент жизни ситуаций и проблем.

2. Осознание и переосмысление себя и своих целей, действий, чувств, потребностей, психологических проблем.

3. Развитие способности самонаблюдений и умения быть честным перед самим собой в своих чувствах и поступках, чтобы управлять своей жизнью в позиции объективного наблюдения ситуации.

4. Развитие способности к самораскрытию, искренности в выражении чувств и нахождению в контакте с чувствами и смыслами других людей, способности к сопереживанию.

5. Духовный рост.

6. Формирование позитивного мышления и способности видеть многомерность и многозначность своих мотивов значимых для них людей.

**Кинотерапия** – это метод еще более эффективный, чем библиотерапия, так как фильм содержит не только фабулы, сюжет, но и визуальный ряд, музыкальное сопровождение. Все это действует на состояние человека более интенсивно и раньше, чем прочитанная книга. Просмотр кинофильма менее утомителен и более приемлем для человека, не любящего читать. Кинотерапия требует гораздо меньших затрат по сравнению с библиотерапией: можно выбрать фильм, идущий по телевидению, а можно взять кассету напрокат.

Культура и искусство – достоянная альтернатива психологическим техникам на пути к самосознанию и саморазвитию. Кинотерапия позволяет объединить эти два ресурса для продвижения на новый уровень развития личности.

**Преимущества кинотерапии:**

- Осознание и принятие проблемы;
- Определение возможных причин возникновения проблемы;
- Определение и коррекция проблемных паттернов поведения;
- Определение внутренних ресурсов для преодоления трудной ситуации;
- Открытие новых перспектив при разрешении проблемный ситуации;
- Мотивация к принятию осознанного и взвешенного решения

*Целительные свойства кинотерапии* воздействуют чаще всего на бессознательную сферу и основаны на работе нескольких психологических механизмов. Однако прежде, чем описать их, необходимо сказать о том, что все механизмы тесно связаны между собой, взаимопроникая и дополняя друг друга.

Понятие "механизм" здесь также весьма условно, так как оно означает одновременно и условие кинотерапии и ее психологическую суть.

Итак, терапевтические свойства воздействия киноленты на человека определяются, во-первых, механизмом **проекции**. Фильм в этом случае является тем полотном, на которое не только режиссер, но и зритель (клиент) может спроецировать свои отношения, переживания, мысли и чувства. Фильм часто помогает клиенту перенести содержание внутреннего мира во вне, то есть увидеть на экране то, что происходит в его собственной жизни. Такая проекция своих забот или психологических затруднений облегчает работу над ними. Как известно, "лицом к лицу лица не увидать", поэтому "отделение" проблемы, проецирование ее на киноэкран уже само по себе оказывает полезное действие, помогая клиенту увидеть себя как бы со стороны (в консультировании, например, этот эффект достигается благодаря перефразированию или другим навыкам активного слушания). Во-вторых, в кинотерапии активно работает такой механизм как **идентификация**, который, несомненно, связан с проекцией. Благодаря проекции и идентификации человек выбирает такого киногероя, который наиболее ему близок в настоящий момент по характеру, способам поведения, решаемой ситуации, психологической проблеме и т.д. Клиент, выбирая героя и идентифицируясь с ним, проживает за время фильма его жизнь. Образ мыслей, чувства, привычки, черты характера, решения становятся как бы общими - либо спроецированными на героя, либо позаимствованные у него.

Понятно, что за счет этих двух психологических механизмов клиент эмоционально включается в происходящее на экране. И здесь стоит помнить о том, что хоть ситуация в кинофильме и вымышленная, но чувства у клиента - всегда настоящие. Поэтому золотое правило консультирования - **"здесь и сейчас"** - может быть выражением третьего механизма, задействованного в кинотерапии. Другими словами, целебный эффект этого вида арттерапии достигается еще и потому, что дает личности возможность пережить те чувства, которые не находят своего выражения в реальной жизни.

Представляется важным рассмотреть еще один механизм, основанный на законе **"фигуры и фона"**. В соответствии с ним клиент выберет в фильме ту ситуацию (или героя, наиболее запомнившейся эпизод, фразу и т.п.), которая является для него "фигурой", то есть наиболее значимой в данный момент.

Это можно отнести к четвертому механизму, работающему в кинотерапии, - **актуализации значимой проблемы (потребности).** Таким образом, фильм помогает не только актуализировать скрытые или казалось бы неявные проблемы, что необходимо для эффективной терапии, но и удовлетворять различные потребности личности.

Говоря об удовлетворении потребностей, следует отметить, что кинотерапия стремится к их удовлетворению через позитивные фильмы (например, снятие стресса через смех или получение острых впечатлений через фильм с авантюрным сюжетом). Это одно из правил кинотерапии, о которых будет сказано позже. Понятно, что за рамками кинотерапии, использующей созидающий потенциал фильмов, потребности могут удовлетворяться личностью и другими, разрушительными способами - через фильмы со сценами насилия, жестокости, агрессии, ужасов и т.д.

И, наконец, еще один важный механизм не только кино-, но и других видов арттерапии (а также всех проективных методов) - это так называемая **"маска".** Как мы помним, потребность в безопасности является для личности одной из самых важных, особенно значимой она становится при обращении к болезненным, травмированным или ослабленным сторонам души, что часто происходит на консультировании и терапии. Клиент в такой ситуации ищет возможность психологически спрятаться, найти защиту от пугающих переживаний и разрушения. В кинотерапии такой защитой и служит "маска", то есть образ киногероя и осознание того, что это - всего лишь фильм, а значит все происходящее - неправда и уж тем более "не моя жизнь". Возможность оставаться "скрытым" дает клиенту проникать в мир собственных чувств с наибольшей осторожностью и выдерживать ровно столько, сколько он может выдержать в данный момент.

Таким образом, используя просмотр позитивных кинофильмов в качестве терапевтического материала, мы видим, что они не только оставляют ощущение истинного наслаждения и обогащают духовную сферу личности, но и содержат в себе огромный целительный потенциал, который открывает широкие возможности для психотерапии. Помимо этого, в фильмах содержится богатый обучающий материал, позволяющий развивать социальные и культурные стандарты, а также нравственные и моральные нормы. Несомненно, к тому же, что этот вид арттерапии позволяет познакомиться с мнением других людей, что значительно расширяет спектр представлений о себе и мире.

В связи со столь богатыми возможностями, которые предоставляет кинематограф для оказания психологической помощи, Т.И. Сытько выделяет следующие цели, которые определяют вид кинотерапии и, соответственно, особенности ее проведения.

**1.** ***Развитие психологической компетентности***. В задачи этого вида кинотерапии входит знакомство с различными социальными типажами (типы темперамента, социальные роли и т.д.) и обучение взаимодействию с ними.

**2.** ***Развитие интеллектуальных навыков***. Здесь основной задачей является тренировка внимания, памяти, наблюдательности, навыка формулирования мысли, слушания, логического мышления и т.д.

**3.** ***Развитие эмоциональной сферы***. Этот вид кинотерапии ставит своей задачей обучить клиентов навыкам эмпатии, определения собственных чувств (рефлексии) и эмоциональных состояний партнера по общению (или киногероя).

**4.** ***Развитие навыков решения проблем***. В данном случае психологическая работа с фильмом позволяет увеличить количество способов решения какой-либо проблемы, расширить поведенческий репертуар у членов группы (например, пятьдесят способов признаться девушке в любви).

**5**. ***Снятие стресса***. Как видно из названия, такая кинотерапия позволяет снять эмоциональное напряжение, а также обучает навыкам релаксации и спонтанности в поведении.

**6.** ***Самоанализ***. В сущности это направление наиболее полно отражает понятие "киноТЕРАПИЯ", так как именно здесь задачами являются обучение навыкам глубокой рефлексии, самоосознания и самоанализа, а также психотерапевтическая проработка психологических проблем.

**7.** ***Обучение расшифровке символического ряда***. Это один из самых интересных видов кинотерапии, так как он позволяет научиться работать с символами, которые используются в фильме. "Работать" в данном контексте значить видеть эти символы, понимать их значение и уметь расшифровать смысл, которым они наполнены. Такое обращение к символическому ряду фильма позволяет сделать кинотерапию не только более глубокой и познавательной, но и увидеть волнующие проблемы в другом ракурсе, а также научиться замечать символику в повседневной жизни.

Как мы видим, возможностей у кинотерапии очень много. Но их реализация зависит не только от профессионального мастерства психолога, но и от правильного подбора фильма.

## 2. Основные направления и этапы проведения кинотерапии

Естественный способ осуществления кинотерапии – групповой, но не исключена и возможность индивидуальной формы работы. Поэтому начало ее предваряет формирование группы потенциальных кинозрителей по возможности с более или менее общими интересами и проблемами. При отборе киноматериала исходят из целей и задач, которые ставит перед собой специалист. Группе пожилых целесообразно предложить для просмотра фильмы, которые являются своеобразной иллюстрацией жизни их поколения, фильмы в которых отражается время их юности, молодости и зрелости, когда было сделано самое главное в жизни. Нужно, чтобы фильм давал как можно больше пищи для размышления и анализа, и пониманию реальной психологической ситуации, а не только своих представлений о ней.

Первый этап кинотерапии – ***подготовительный.***

В зависимости от поставленных задач и вопросов выбирается фильм, отражающий жизнь человека и побуждающий к развитию и переосмыслению своей жизни. Зрителя волнуют фильмы, которые эмоционально созвучны внутреннему запросу. Как правило, фильм популярный и всем известный.

Подготовка к проведению занятия заключается в выборе фильма и в составлении программы проведения занятия. Психолог обязательно заранее просматривает фильм и анализирует его, чтобы избежать неправильных реакций. Фильм должен являться высокохудожественным произведением, должен иметь строгую и четкую тематическую линию. Выбрать лучше такой фильм, который по времени не превышает 120 минут.

Следующий этап – ***просмотр фильма.***

Просмотр фильма, во время которого внимание участников обращается на:

- образы и стили поведения героев фильма, которые им приемлемы;
- позитивность и негативность динамики фильма и музыки;
- эмоциональное и физиологические переживания (как отреагировало тело на тот или иной сюжет);
- стереотипы, которые разыгрываются героями и т.д.

- промежуток между просмотром и обсуждением не должен превышать 20 минут. Рекомендуется не просто коротать время за приятным просмотром фильма, а провести параллель с собственной проблемной ситуацией, определить те качества характера и ресурсов героев, которые помогают им в разрешении жизненных трудностей и определить свои собственные сильные стороны, проанализировать насколько поведение героев приемлемо в вашей ситуации, примерить на себя разные варианты решения проблемы с последующей оценкой их возможного результата.

Заключительный этап – ***обсуждение фильма***.

Спонтанное обсуждение после просмотра. Участники в кругу высказывают мысли и чувства, вызванные затронувшими эпизодами фильма.

Высказываются все желающие, сообщая о том, что запомнилось из фильма, что вызвало наибольшее впечатление. Особое внимание при обсуждении фильма уделяется главным героям, анализируются чувства, мысли, реакции, которые вызвали у участников тренинга те или иные персонажи. В процессе просмотра фильма человек сливается с одним из героев, если ему близко настроение персонажа, или ситуация, которая обыгрывается в фильме. Иногда анализ поведения и мотивов поступков персонажей помогают клиенту выразить те мысли, которые трудно было передать словами. Затем психолог или специалист, ведущий кинотерапию, обобщает то, что высказали участники группы, без обращения к личностям, дает перечень чувств и проблем, которые вскрыл фильм. После анализирует мысли, идеи, которые возникли во время просмотра и обсуждения.

Далее, участники имеют возможность принять решение о дальнейших действиях, ведущих к удовлетворению своих задач и потребностей.

**Предполагаемый результат**

Со стороны специалиста:

1. Осознание и переосмысление себя и своих целей, потребностей, психических проблем;

2. развитие способности к самораскрытию, искренности в выражении своих чувств , нахождение в контакте с чувствами и мыслями других людей, способности к сопереживанию;

3. развитие способности к самонаблюдению и умению быть в позиции объективного наблюдения ситуации;

4. формирования позитивного мышления и способности видеть многомерность, многозначимость своих мотивов и мотивов значимых для них людей.

Со стороны клиента:

1. духовный рост;
2. эмоциональное переживание и проживание участниками актуальных на данный момент жизни ситуаций и проблем;
3. общение между участниками терапии;
4. удовлетворение от просмотра.

## 2.1. Функции специалиста, психолога - тренера в процессе кинотренинга

*Первая функция* - выбор фильма для обсуждения. Целесообразно учитывать при этом как цель обсуждения (каких результатов вы хотите достичь), эстетические запросы группы (считаться с эстетическими запросами клиента, даже если ты с ними не согласен) так и субъективное чувство интереса (фильм должен быть интересен и самому тренеру),

*Вторая функция* - следить за реализацией программы обсуждения в соответствии с намеченным планом обсуждения, т.е., задавать и следить за регламентом, стимулировать участников к высказываниям и активности, особенно в начале процесса, когда все немного побаиваются и смотрят на других (ничего не запрещать, лучше поставить рядом собственный идеал и посмотреть, по каким принципам он не проходит (или проходит с трудом)

Отдельная задача - фасилитация (сопровождение) процесса обсуждения, которая проявляется в необходимости иногда уточнять прояснять или даже «переводить на понятный язык» отдельные высказывания участников, со

временем эта функция сокращается, но иногда она становится насущно необходимой.

В ходе задавания вопросов к герою фильма необходимо стимулировать активность всех участников, поскольку есть тенденция, когда одни сверхактивны, а другие отмалчиваются.

Процесс психологического анализа героев фильма также лежит на плечах тренера. Здесь главное - не только дать свои впечатления, но и подтвердить их сценами из фильма. Это собственно и является объектом обсуждения и тренингом наблюдения, понимания и навыков психологической интерпретации. Главное здесь - чтобы теория не шла впереди наблюдаемого материала, иначе легко впасть в спекулятивный психологизм, подводя поведение героев фильма под психологические штампы, не важно, какого толка. Важно научиться точно фиксировать наблюдаемый материал и отличать интерпретацию от фактов. Это собственно и есть тренировка навыков наблюдения, столь необходимая не только в профессиональной, но и повседневной жизни. Описать понятно - это довольно трудно, но для этого и проводится тренинг, чтобы показать то, о чем рассказать невозможно.

Одна из особенностей кинотренинга - это возможность использовать его в качестве проективного теста. Причем такое «тестирование» вводят некоторые компании при подборе персонала. Но в любом проективном тесте важна правильная интерпретация полученного материала. Эта функция также лежит на тренере, поэтому он должен не только обладать психологическими знаниями и способностями, но четко понимать, когда и как уместно делиться полученными впечатлениями.

Один из важных моментов - это создание необходимого психологического напряжения, которое является необходимым условием продуктивной работы, поскольку, как показывает опыт, без указанного напряжения не получается необходимого продукта. Создавать необходимое напряжение и следить за тем, чтобы не было «понижения градуса» со стороны отдельных участников тренинга, также входит в функции тренера.

**Психолог, специалист, ведущий кинотерапию должен:**

1. Владеть техникой организации дискуссии,

2. Уметь «переводить» высказывания участников тренинга на понятный для всех язык,

3. Разбираться в киноязыке,

4. Владеть максимумом культурных ассоциаций,

5. Уметь формулировать и передавать другим те впечатления, которые проходят на бессознательном уровне (Маркин М.А.).

Примерный перечень фильмов по темам представлен в приложении 2.

## Заключение

Рассмотрим подробнее, как могут проходить ***кинотренинги по развитию эмпатии***.

Эмпатия играет большую роль как в межличностном общении, так и в социальной адаптации, позволяя человеку, оптимально поняв другого, наилучшим образом построить свои взаимоотношения с окружающими. Это часто является особенно актуальным для педагогов.

Основой других видов кинотренинга является интеллектуальный анализ ситуации (выстраиваются версии увиденного, разбираются действия героев, выявляется их мотивация и т. п.), а на этих занятиях внимание направленно на эмоциональное состояние – как участников, так и персонажей фильма.

## Технология ведения кинотерапии

*Это технология ведения групповой беседы.* Прежде, чем вынести фильм для обсуждения в группе, терапевт просматривает его несколько раз сам, чтобы свободно ориентироваться в последовательности сюжетов, основных символах и даже фразах. Важно, чтобы психолог мог восстановить фильм с любого момента. Во время групповой беседы обсуждаются впечатления от просмотренного фильма (чувства, мысли), анализируются герои, их поступки, то, что показалось символичным, обозначить наиболее запомнившиеся эпизоды. Это поможет ведущему вычленить значимую для каждого проблематику и с ее учетом подбирать фильмы для следующих занятий. Кроме того, в ходе выполнения этого задания члены группы обнаруживают значительную разницу в восприятии и расстановке акцентов и осознают это. Как выясняется, изначально многие уверены, что восприятие фильма и его эпизодов в кругу одинаково. Также обсуждаются нравственные проблемы, которые затронул этот фильм или наиболее актуальные в фильме темы (например, "смерть", "потеря", "любовь к матери", "преступление" и т.д.).

Однако следует помнить о том, что групповая дискуссия о просмотренном фильме может содержать в себе опасность ухода на искусствоведческие темы. Это одна из ловушек кинотерапии: вместо

обращения к собственным чувствам и переживаниям, участники могут обсуждать игру актеров или режиссерские промахи. В этом случае очень важно помнить о целях кинотерапии и возвращать к ним группу.

Для более полного самоанализа можно использовать не только беседу, но и рисование (чувств, героев фильма, нравственных дилемм), а также элементы психодрамы, где участники группы, становясь героями фильма, разыгрывают наиболее значимую или непонятную ситуацию (сцену из фильма).

В конце обсуждения, подводя итоги, можно поговорить о том, чему научил этот фильм, какой самый главный урок вынес каждый участник кинотерапии. Например, Форрест Гамп в конце одноименного фильма спрашивает: "Есть ли судьба или все мы летим по жизни как перышко по ветру?"

Действие можно организовать следующим образом.

**1.** После просмотра киноленты участники по кругу высказывают чувства, которые у них вызвал фильм, и указывают наиболее запомнившиеся эпизоды, описывая вызванное этими эпизодами эмоциональную реакцию. Таким образом, происходит настраивание группы на работу с чувствами, ставится акцент на эмоциональный способ восприятия.

**2.** Поскольку во время просмотра каждый член группы обычно психологически соединяется с кем–либо из героев (с тем из них, который наиболее близок по поведенческим и эмоциональным реакциям), то следующий шаг – указать ситуации в фильме, при которых он (член группы) наиболее сильно сопереживал герою, ощущал себя на его месте. Даётся задание обсудить эти ситуации с точки зрения эмоциональной значимости – чем они вызваны, почему присоединение было наиболее полным именно в этих случаях.

**3.** Всё предыдущее – лишь настрой, подготовка к третьему этапу. А его задача – разбудить способность эмпатически соединяться с абсолютно различными людьми, которые могут быть эмоционально и поведенчески совершенно не близкими участнику тренинга. Для этого, выбрав одного из психологически «чужых» персонажей, даётся задание найти в нем что – то

эмоционально близкое (вспомнить ситуации, в которых он был наиболее эмоционально близким) и затем попытаться ощутить его чувства (и описать) в различные моменты фильма. Диагностика успешности психологического соединения проводится с двух сторон: с одной стороны ведущим, а с другой – тем из участников, которому этот герой наиболее психологически близок (надо отметить, что эта задача не всегда решается сразу даже у наиболее эмпатически развитых участников группы).

Кино, подобно зеркалу, позволяет увидеть в героях и сюжетах фильма самих себя, своих близких, свои поступки. Оно предлагает взглянуть на проблемную ситуацию со стороны, оценить происходящее, сделать выводы и подталкивает к принятию единственно верного решения.

(Примерный план кинотренинга представлен в приложении 1).

***Использованный материал:***


1. Асенин С. Волшебники экрана. Эстетические проблемы современной мультипликации. М., 1974.
2. Бондаренко Е. А. Путешествие в мир кино. М.: Олма-пресс, 2003
3. Ежова Н.Н. Рабочая книга практического психолога: - Ростов н/Дону: Феникс, 2006
4. Емотин Р.С. Применение кинотренинга в работе психолога с сотрудниками УИС/ Р.С. Емотин// Вестник владимирского юридического института.- 2007.- №2(3)
5. Кораблина Е.П. искусство исцеления души: этюды о психологической помощи: пособие для практических психологов/ Е.П.Кораблина. И.А. Акиндинова, А.А. Баканова, А.М.Родина.- СПб, 2001.
6. Левшина И.С. Как воспринимается произведение искусства. - М.: Знание, 1983
7. Левшина И.С. Любите ли вы кино? - М.: Искусство, 1978. - 254 с.
8. Левшина И.С. Проблемы социологии кино и телевидения//Вопросы философии. - 1971. - № 2.
9. Левшина И.С. Театр, кино и телевидение в структуре досуга//Научно-практическая конференция "Театр и зритель". - М.: Министерство культуры СССР, 1974.
10. Лотман Ю. Семиотика кино и проблемы киноэстетики. Таллин: Издательство «Ээсти Раамат", 1973.
11. Мерло-Понти М. Кино и новая психология. - http://www.psychology.ru
12. Маркин М. А. Психологический кинотренинг. - http://gratio.ru/article/2057
13. Плескачевская А.А. Кинотренинг и сфера его применения// Психологическая газета.- 1998 - №8(35)
14. Программа кинотерапии, разработанная Журба Е. А., Песковицкой М. А. г. Москва.
15. Толстых В. Воспитание чувств // Культура чувств М., 1967

***Приложение 1***

***Примерный план ведения кинотренинга***

| № занятия | Характер фильма | Примерные вопросы |
|---|---|---|
| 1 занятие | Фильм направлен для побуждения к положительным эмоциям | Что запомнилось? Что вызвало положительные эмоции? Кто из персонажей (его чувства, мысли, реакции, поступки) вызвал положительные эмоции? Состояние после просмотра (рефлексия) |
| 2 занятие | Фильм направлен на переживание тех или иных эмоций, которые уже были пережиты в прошлом (отношение к детям, отношение к нелепой ситуации, шутки близких, отношение близких) | Что запомнилось? Что вызвало эмоции? Кто из персонажей (его чувства, мысли, реакции, поступки) вызвал те или иные эмоции? Состояние после просмотра (рефлексия) |
| 3 занятие | Фильм направлен на внутреннюю гармонию (релакс-фильмы ) | Что запомнилось? Что вызвало эмоции? Какие эмоции возникали во время просмотра и какие эмоции остались? Состояние после просмотра (рефлексия) |
| 4 занятие | Выбор фильма по желанию клиента. Получение обратной связи. | Зависит от характера фильма |

***Приложение 2***

**Примерный перечень фильмов по темам**

1. Позитивное восприятие жизни:

- *Старомодная комедия.*
- *Зимний роман.*
- *Я остаюсь.*
- *Любовь и голуби.*

2. Постановка и достижение целей:

- *Сталкер.*
- *Три цвета.*
- *Форест Гамп.*
- *Мирный воин.*
- *Цветы запоздалые.*
- *Страна глухих.*

3. Детско – родительские отношения

- *Старый новый год.*
- *мини – фильм «Воробей»*
- *Отцы и деды.*
- *В двух километрах от Нового года.*
- *Приходи на меня посмотреть.*

4. Грустно? Тогда Вам сюда!

*Комедии советского периода.*

- *Самолет летит в Россию.*

*Мультфильмы*

5. Смысл и любовь к жизни.

- *Солярис.*
- *Сталкер.*
- *Пока не сыграл в ящик.*