

Сергей Красин

**ВВЕДЕНИЕ В РЕЖИССИРУЕМУЮ
ФИЛЬМОТЕРАПИЮ**

Исцеление с помощью кино



Сергей Красин

Введение в режиссируемую фильмотепию

Наши контакты:

Сайт «Режиссируемая фильмотерапия» - <https://cinematherapy.org/>

Страница в фейсбук - <https://www.facebook.com/filmtherapy.institute/>

Страница в контакте – <https://vk.com/filmtherapy.institute>

YouTube канал - <https://www.youtube.com/c/СергейКрасин>

Страница автора ФБ – <https://www.facebook.com/sergey.krasin.1>

Страница автора ВК - <https://vk.com/skrasin>

Ежегодно мы проводим обучение в направлениях:

Консультирование по методу «Режиссируемая фильмотерапия»

Режиссируемый фильмокоучинг

Режиссируемый фильмотренинг

Режиссируемая фильмотерапия

Заявку на обучение оставляйте на странице в фейсбук:

<https://www.facebook.com/filmtherapy.institute/>

или на сайте <https://cinematherapy.org/kontakty>

Вопросы, комментарии и предложения оставляйте на странице в фейсбук:

<https://www.facebook.com/filmtherapy.institute/>

или на сайте <https://cinematherapy.org/kontakty>

Сергей Красин

ВВЕДЕНИЕ
В РЕЖИССИРУЕМУЮ ФИЛЬМОТЕРАПИЮ

Харьков
2018

УДК 778.534.4
К 78

Красин С.А.

К 78 Введение в режиссируемую фильмотерапию / С.А. Красин.—
Харьков : ФЛП Рубашкин, 2018.— 84 с. ; ил.

ISBN 978-966-97815-0-5

В книге в доступной форме освещаются практические основы фильмотерапии. Выделены основные подходы и методы работы. Описан новый, эффективный подход в работе с клиентами, основанный на просмотре любого аудиовизуального ряда – кино, мультфильмов, клипов, шоу.

Книга будет полезна психологам, психотерапевтам, консультантам, тренерам, коучам и всем, кто интересуется вопросами терапии с помощью кино.

УДК 778.534.4

Все права защищены.
Копирование, распространение и
воспроизведение содержания
книги или отдельных фрагментов
без письменного согласия автора
запрещено в любой форме.

ISBN 978-966-97815-0-5

© С.А. Красин, 2018

Способность обучать человека на доступном ему языке, в понятном для него диапазоне метафор и образов – это один из мощнейших инструментов современного образовательного пространства. Мой 16 летний опыт преподавания подтверждает, что навыки использования фильмотерапии как одного из инструментов современной инновационной арт-терапии, позволяет внести как в терапевтический, так и в обучающий процесс максимальное количество смыслов. В данном пособии даны и обоснованы абсолютно четкие стратегии использования потенциала фильмотерапии для специалистов помогающих профессий и не только. Считаю, что эта книга станет флагманом современного образовательного пространства только потому, что она написана на самом понятном и универсальном языке для ВСЕХ жителей современного мира – языке визуальных образов и богатой эмоциями словесной метафоре. Кино – это универсальный язык современного человека, который ежесекундно стремится выйти за рамки собственных смыслов, и, безусловно, скоро сделает это.

Е. Тарарина, кандидат педагогических наук, обучающий тренер, психолог, автор 22 книг.

Tararina.com

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

В этой книге описан новый, эффективный подход в работе с клиентами, основанный на просмотре любого аудиовизуального ряда – кино, мультфильмов, клипов, шоу. Это совершенно новый метод, который я разрабатывал в течение девяти лет.

Как горячий поклонник фильмотерапии, я всегда стремился максимально эффективно использовать киноматериалы в своей работе. Изучал для этого всю доступную литературу, разные подходы и методы. Опробовал разные подходы по использованию кино в консультационной, тренинговой и терапевтической работе. Постепенно передо мной все глубже и глубже раскрывалась истинная суть фильмотерапии, ее сильные и слабые стороны, возможности и ограничения.

Накопив достаточно опыта, я разработал новый подход, значительно повышающий результативность и расширяющий возможности использования фильмов в работе психолога. Именно этот подход описан в данной книге. Режиссируемая фильмотерапия полезна в терапевтической, тренинговой, консультационной и коучинговой работе с клиентами.

Введение	6
Раздел 1. ПРАВДА И МИФЫ О ФИЛЬМОТЕРАПИИ	9
Глава 1. Мифы о создании фильмотерапии	10
Глава 2. Как все начиналось	14
Синемалогия Антонио Менегетти	15
Кинотерапия Гари Соломона	16
Фильмотерапия Берни Вудера	18
Кинойога Тэва Спаркса	19
Режиссируемая фильмотерапия Сергея Красина	20
Глава 3. Сущность фильмотерапии	21
Раздел 2. РЕЖИССИРУЕМАЯ ФИЛЬМОТЕРАПИЯ	29
Глава 4. Общая характеристика метода	30
Глава 5. Направления режиссируемой фильмотерапии	33
Терапия методами режиссируемой фильмотерапии	33
Консультирование методами режиссируемой фильмотерапии	36
Режиссируемый фильмотренинг	37
Режиссируемый фильмокоучинг	38
Глава 6. Методы режиссируемой фильмотерапии	39
Методы работы с короткими фрагментами до 10 минут	39
Методы работы с подборками фрагментов из фильмов, клипов, мультфильмов, роликов и других видео продолжительностью до 10 минут	42
Методы работы с полнометражными фильмами и подборками фильмов	43
Глава 7. Приемы и техники	49
Как это работает	49
Прием «Ключевой кадр»	50
Техника: Ты – Я – Мы	52
Техника: Я – мужчина	57
Прием: Эмоционально-образная диагностика	63
Техника: Семейная жизнь	65
Техника: Последняя петля	69
Прием: Классическая аналогия	74
Техника: Два мира	75
Техника: Лунный сыр	78
Вместо заключения	82
Литература	84

ВВЕДЕНИЕ

Фильмотерапия (кинотерапия) вызывает все больший интерес в современной психологии. Многие психологи, тренеры, коучи, консультанты используют или хотели бы использовать кино в своей работе с клиентами. В то же время большинство из них не имеют соответствующей профессиональной подготовки. Материалов, которые можно найти в интернете и других открытых источниках, не достаточно для того, чтобы получить все необходимые знания, умения и навыки качественного ведения фильмотерапии. Информация часто фрагментарна, а иногда даже противоречива. **Цели этой книги** – раскрыть суть фильмотерапии, избавить читателя от противоречий и познакомить с новым методом работы, основанном на просмотре любого аудиовизуального ряда: кино (художественного и документального), мультфильмов, шоу и клипов.

Книга состоит из двух разделов.

Первый раздел посвящен общим вопросам фильмотерапии и состоит из трех глав.

В первой главе описываются и опровергаются существующие мифы о создании фильмотерапии, рассказывается об авторах и авторстве работ на эту тему.

Во второй главе проведен общий обзор истории создания фильмотерапии, дана краткая характеристика и ключевые отличия ее основных видов.

В третьей главе описаны три группы определений, существенно ограничивающих возможности фильмотерапии, и обозначены способы их преодоления. Глава заканчивается подведением итогов и раскрытием терапевтической сути направления.

Второй раздел посвящен описанию метода «Режиссируемая фильмотерапия» и включает главы с четвертой по седьмую.

В четвертой главе описаны особенности и ключевые отличия метода: определение, суть названия, базовые требования к подготовке фильмотерапевта режиссируемой фильмотерапии.

В пятой главе описаны особенности, механизмы, ключевые отличия и сфера применения четырех направлений метода: терапии и консультирования методами режиссируемой фильмотерапии, режиссируемого фильмотренинга и режиссируемого фильмокоучинга.

Шестая глава описывает приемы, техники и другие методы. В ней раскрываются особенности работы с короткими фрагментами, полнометражными лентами и подборками фильмов.

В седьмой главе описаны конкретные приемы и техники работы с короткими фрагментами. Читатель познакомится с тремя приемами и шестью техниками, написанными на основе этих приемов. Информация в главе подается так: сначала идет описание приема, затем приводятся техники, созданные с его помощью.

Чтобы читателю было проще применять полученные материалы в своей практике, для книги отбирались только техники, созданные на основе короткометражных мультфильмов, которые легко найти в интернете. В описании каждой техники есть название мультфильма и ссылка, по которой его можно посмотреть и скачать.

Раздел 1

**ПРАВДА И МИФЫ
О ФИЛЬМОТЕРАПИИ**

Раздел 1:

ПРАВДА И МИФЫ О ФИЛЬМОТЕРАПИИ

Глава 1

МИФЫ О СОЗДАНИИ ФИЛЬМОТЕРАПИИ

«Ваши проблемы не от того, о чем вы не знаете.
Они от того, в чем вы абсолютно уверены,
тогда как на самом деле вы заблуждаетесь».

Марк Твен

(Цитата в фильме режиссера Адама Маккея «Игра на понижение»)

Фильмотерапия, или кинотерапия – это направление психотерапии, главная отличительная особенность которого состоит в том, что психолог работает с клиентом на основе реакций, полученных после просмотра кино. История фильмотерапии началась совсем недавно, однако существуют разные версии об авторстве и времени ее происхождения. В одних источниках называют имя Берни Вудера, в других – Гари Соломона, в третьих – Антонио Менегетти. Временем основания каждый раз считается тот период, в котором один из них начал использовать фильмы в своей терапевтической практике. Мы решили разобраться в этом непростом вопросе и провели собственное исследование. Работа с первоисточниками привела к неожиданному результату. Как оказалось, чаще всего новости, страницы сайтов, книги и публикации по истории фильмотерапии повторяют одни и те же неточные и непроверенные факты. Они настолько распространены, что стали чем-то вроде вездесущих мифов. Большинство читателей, скорее всего, уже встречались с одним или несколькими из них. Чтобы разорвать этот замкнутый круг и в будущем исключить возможность влияния этих мифов на читателя, книга начинается с главы, в которой обозначены как сами мифы, так и правда, которая за ними скрыта.

Итак, существует четыре распространенных мифа.

Миф 1

ОСНОВАТЕЛЬ ФИЛЬМОТЕРАПИИ – БЕРНИ ВУДЕР

Очень часто на многих сайтах и в других источниках размещают информацию о том, что основателем фильмотерапии является лондонский психотерапевт Берни Вудер. И, соответственно, время основания фильмотерапии – 90-е годы двадцатого века. Это миф.

Правда: Берни Вудер начал использовать фильмы в своей работе в конце 20-го века. Он внес огромный вклад в развитие фильмотерапии, написал две книги, которые вышли в печать в 2008 и 2014 годах. Проводил занятия со студентами, консультировал кинокомпания Metro-Goldwyn-Mayer и Warner Brothers, эффективно использовал фильмы в индивидуальной работе с клиентами, но далеко не первый, кто стал применять кино в терапии.

Миф 2

ОСНОВАТЕЛЬ КИНОТЕРАПИИ – ГАРИ СОЛОМОН

Не менее часто, особенно на англоязычных ресурсах, вы можете встретить информацию, что кинотерапию основал американский психолог, доктор Гари Соломон. Время основания направления – конец 80-х – начало 90-х годов двадцатого века. Это тоже миф.

Правда: Гари Соломон внес большой вклад в развитие кинотерапии, разработал свой собственный подход, читал лекции для студентов, очень много выступал на радио, написал три книги. Первая, «The Motion Picture Prescription, Watch This Movie and Call Me in the Morning», вышла в свет в 1995 году. Он даже запатентовал авторские права на название © Cinematherapy. Но и он не первый, кто стал использовать кино в терапевтических целях. Впрочем, Гари Соломон и не претендует на это место. Вот его собственные слова в интервью на KLAS Radio: «Терапевты и доктора уже давно используют этот метод

в своей практике, я просто первый человек, который написал об этом книгу». Впрочем, чтобы не стать авторами еще одного мифа, в этом месте стоит сделать важное уточнение. На самом деле первую книгу по кинотерапии написал не Гари Соломон, а Антонио Менегетти.

Миф 3 ОСНОВАТЕЛЬ КИНОТЕРАПИИ – АНТОНИО МЕНЕГЕТТИ

Да, да, это уже третий человек, которого считают основателем кинотерапии. Подобную информацию можно встретить на сайтах по онтопсихологии и синемалогии. Согласно данной версии, время основания кинотерапии – начало 70-х годов двадцатого века. Вы, наверное, удивитесь, но это тоже миф.

Правда: Антонио Менегетти написал первую в истории психологии книгу по кинотерапии, которая была опубликована в 1972 году под названием «La cineterapia» («Кинотерапия»). Внес огромный вклад в развитие направления, но все же первые публикации по работе с фильмами появились гораздо раньше, и принадлежат перу других авторов.

Миф 4 ИСТОРИЯ КЛИЕНТКИ БЕРНИ ВУДЕРА

На многих сайтах вы можете встретить информацию такого содержания: «Когда одна клиентка рассказывала историю своей жизни, Берни обратил внимание на то, что она как бы пересказывала сюжет одного известного ему фильма. Он предложил ей посмотреть этот фильм. После просмотра клиентка все поняла и исцелилась». Это еще один миф.

Правда: история с клиенткой действительно была, но к Берни Вудеру не имеет никакого отношения. Этот случай, как начало практики в кинотерапии, описывает в своей книге «Reel Therapy» Гари Соломон.

ТАК КТО ЖЕ ПЕРВЫЙ?

Берни Вудер, Гари Соломон и Антонио Менегетти внесли огромный вклад в развитие фильмотерапии. Каждый из них разработал свою систему терапии, написал несколько книг, привлек внимание психологов и общества к методу. Однако правда состоит в том, что возможности терапии с помощью кино активно исследовались уже в середине 20-го века. Этим вопросом занимались многие психиатры и психологи. Чтобы полностью избавить читателя от влияния мифов и домыслов в этом вопросе, следующая глава посвящается краткому историческому обзору создания кинотерапии, который окончательно расставит все по своим местам.

Глава 2 КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

История мира — это биография великих людей.

Томас Карлейль

Интерес ученых и практикующих психологов к вопросам влияния кино на зрителя возник с того самого момента, когда братья Люмьер сняли свой первый фильм. Представителей киноиндустрии очень интересовал вопрос управления вниманием и сознанием зрителей для поддержания интереса к фильмам. Исследовались их реакции на все, что происходит на экране: движение, цвет, звук. А также на содержание фильма. Разрабатывались приемы и способы монтажа, способствующие достижению конкретных целей. Материал на эту тему можно найти в книгах по режиссуре и монтажу. Отдельный интерес вызвала воспитательная роль кино. В 30-х годах двадцатого века советскими психологами Б.М. Тепловым, Н.И. Жинкиным, О.И. Никифоровой проводились исследования проблемы «кино и дети».

Первыми, кто проявил интерес к вопросу использования фильмов в терапевтических целях, были психиатры. В 1949 году в «Большой медицинской энциклопедии» была напечатана статья о новом методе лечения в клинике: «Теоретически рассуждая, можно создать специально подобранные фильмовые программы, составленные на основе научного изучения восприятия зрителей различных категорий, в том числе и больного, которые будут иметь определённое положительное психотерапевтическое воздействие». В начале 50-х годов представителями психиатрии активно исследовались реакции пациентов на просмотренные фильмы. Изучалась связь фильмов с процессами возбуждения и торможения, с защитными механизмами. В частности, рассматривались механизмы переноса и сопротивления. Отдельное внимание уделялось вопросам безопасности и терапевтического эффекта от просмотра в групповой терапии. Исследовались возможности влияния фильмов на индивидуальную и групповую динамику.

Большой интерес вызывал вопрос влияния кино на уровень тревожности пациентов. Вся деятельность велась в основном в рамках психоаналитического подхода.

В начале 50-х годов начинают появляться первые публикации на тему терапии с помощью кино. Так, в 1951 году М. Прадос пишет свою статью «Использование фильмов в психотерапии». В период с 1950 по 1970 год проводятся эксперименты и клинические испытания. Десятки ученых публикуют свои исследования, наблюдения и выводы. Но все публикации носят исключительно научный характер и не появляются в широкой печати. Первая книга, рассчитанная на широкого читателя, выходит в 1972 году.

СИНЕМАЛОГИЯ АНТОНИО МЕНЕГЕТТИ

Первая книга по кинотерапии принадлежит перу итальянского психолога, философа, художника, основателя онтологической школы Антонио Менегетти. В 1972 году он публикует книгу «La cineterapia» («Кинотерапия»). Позже он дает своему подходу название «Синемалогия», которую характеризует, как один из аспектов онтопсихологического метода.

Как говорит сам Менегетти, синемалогия появилась совершенно случайно. Однажды после коллективного просмотра фильма, наблюдая за жаркой дискуссией, он обратил внимание, что каждый участник в ходе обсуждения настаивал на своей точке зрения, несмотря на то, что фильм должен был бы иметь общую интерпретацию. И эти точки зрения сильно отличались. Менегетти ранее консультировал участников дискуссии и поэтому знал их достаточно хорошо. Он заметил, что каждый участник объяснял фильм через проекцию собственного комплекса. Это его заинтересовало. В будущем Менегетти продолжил наблюдения, которые подтвердили его предположение. Так появилась синемалогия.

«Цель синемалогии состоит не в обучении или критическом разборе режиссерской работы, а в использовании фильма для анализа людей, переживающих эти образы: зритель эмоционально соучаствует именно в том, что его идентифицирует», пишет Менегетти в своей книге «Кино. Театр. Бессознательное».

Синемалогия смотрит на кинофильм, как на комплексное действие, проникающее в глубинную жизнь человека. Есть зритель, есть внешняя реальность, а синемалогия – это озвучивание переживаний, чувств, мыслей, поведения и внешней реальности (фильма).

Менегетти выделяет два вида синемалогии: терапевтическую и дидактическую. Синемалогия имеет собственную методологию, этапы проведения, свои подходы в работе с защитными механизмами.

КИНОТЕРАПИЯ ГАРИ СОЛОМОНА

Вторым автором, написавшим книгу по кинотерапии, стал американский психолог, доктор Гари Соломон. Большой любитель фильмов с детства, Соломон прошел сложный жизненный путь. Однажды, уже взрослым, он потерял все свои сбережения. И, как пишет сам Соломон, «пустился во все тяжкие». Алкоголь и наркотики могли бы его погубить. Именно фильмы помогли ему вовремя остановиться.

Гари Соломон вернулся к работе с фильмами во время прохождения психотерапевтической практики. Однажды, когда одна его клиентка рассказывала историю своей жизни, доктор обратил внимание, что она как бы пересказывала один известный ему фильм (*именно эту историю часто ошибочно приписывают Берна Вудеру*). Гари предложил ей посмотреть этот фильм и дал задание описать свои мысли по поводу просмотренного. Также он предложил ей подумать, не узнает ли она себя в одном из персонажей. На следующей встрече клиентка спросила: «Как вы узнали?». И объяснила, что она как будто просмотрела свою собственную жизнь.

Этот случай показал доктору Соломону пользу подобных просмотров. Он обратил внимание, что фильмы способствуют установлению контакта и помогают клиентам более ясно осознавать те ситуации и трудности, в которых они находятся. Гари Соломон предлагал им смотреть фильмы, в которых герои испытывали такие же проблемы. И действительно, после просмотра клиенты быстрее раскрывались и говорили о тех проблемах в своей жизни, которых раньше не видели. Кино помогало им признать собственную психологическую реальность. Соломон стал использовать фильмы в своей работе с темами созависимости, привыкания, ухода от реальности, алкоголизма и т.д.

Подчеркивая исцеляющее свойство фильмов, он назвал их «исцеляющими инструментами», а процесс кинотерапии – «исцеляющее путешествие». Он рекомендует использовать фильмы в индивидуальной, парной, семейной и групповой работе.

Еще одним важным открытием Соломона стал тот факт, что для терапии не обязательно использовать только кино с хорошим финалом. Часто терапевтический эффект достигался именно после просмотра фильма, который заканчивался трагически. Например, сюжет о погибающем алкоголике помогал клиенту справиться с собственным алкоголизмом. Клиент учился не повторять ошибки персонажа фильма. Соломон назвал этот эффект «парадоксальное исцеление». Постепенно он создал специальные подборки фильмов по темам, которые стал использовать в своей работе.

Гари Соломон является автором трех книг по кинотерапии. Благодаря своим идеям и продуктивной деятельности Соломон получил прозвище «Доктор Кино».

ФИЛЬМОТЕРАПИЯ БЕРНИ ВУДЕРА

Берни Вудер прошел подготовку психотерапевта уже в зрелые годы. Впервые он стал использовать фильмы в своей терапевтической практике в начале 90-х годов 20-го века. Вот как он сам описывает этот момент: «Когда я слушал слова клиента, сцена из фильма внезапно вспыхивала у меня в голове. Поначалу у меня не было достаточной уверенности, поэтому я не использовал фильмы в работе. Но я все чаще стал задумываться об этом». Позже он стал предлагать клиентам смотреть фильмы и обратил внимание, что это способствовало высвобождению бессознательных, подавленных эмоций и воспоминаний. Правильно подбирая необходимый фрагмент в фильме, он работал с отношениями, травмой, тревогой и т.д. Так родилась фильмотерапия Берни Вудера.

Как аккредитованный специалист Core Process Psychotherapy (сочетание западной и буддистской психологии), основное внимание в своей работе Берни уделяет балансу духовного и психологического развития клиентов, помогает им вырабатывать осознанность, учит наблюдать за своими мыслями, чувствами и ощущениями. Он отмечает важность развития способности к осознанию и выведению на поверхность своих нездоровых шаблонов отношений и поведения. Берни подчеркивает, что фильмотерапия должна проводиться специалистом, понимающим и знающим, как нужно работать с тревожными чувствами и состояниями.

Берни Вудер многократно выступал на радио. Также он принимал участие в интересном эксперименте по избавлению клиентки от фобии птиц с помощью кинотерапии. Эксперимент показал, что только правильно подобранный фильм дает терапевтический эффект. Берни написал две книги - «Movie Therapy. How It Changes Lives» и «No Ordinary Life!: Buddhism, psychotherapy and movies», в которых поделился своим опытом использования фильмов в индивидуальной терапии.

КИНОЙОГА ТЭВА СПАРКСА

Тэв Спаркс отмечает, что любой фильм несет в себе «возможность исцеления», способен изменить жизнь, преобразить человека. Вместо похода к терапевту он предлагает смотреть фильм, настроившись на то, что этот фильм расскажет человеку что-то о нем же самом. Для этого достаточно сделать всего две вещи. Первое – обратить внимание на чувства, которые возникают во время просмотра. Второе – позволить им преобразить нас. Этот способ соединиться со своими чувствами, внутренним миром и переживаниями с помощью кино он описал в книге «Кинойога».

В основе кинойоги лежит система исцеления, так называемая «Навигационная система осознания», или НСО. НСО похожа на систему координат, в которой на горизонтальной оси отражаются отношения с миром, весь опыт, который человек имеет вне себя. А на вертикальной оси – внутренний мир человека, то, что происходит у него внутри.

Все, что ниже горизонтали – наши персональные вопросы: прошлое, что-то забытое, что-то такое, что мотивирует нас быть такими, какие мы есть. Выше горизонтали – опыт, который можно назвать движением к целостности, высшее Я.

Работает эта система очень просто. Когда мы смотрим фильм, то относимся к нему, как к внешнему событию и все свои переживания рассматриваем именно через эту призму. Но затем мы соотносим эти же переживания со своим внутренним опытом – прошлым и будущим. Перестаем винить внешний мир, берем ответственность за происходящее на себя. Таким образом мы обретаем силы для перемен и исцеления.

Как руководитель Трансперсонального тренинга Грофа, Тэв Спаркс рассматривает действие кинойоги через призму перинатальной матрицы смерти-возрождения и через призму четырех зон: безопасности, ловушки, войны и свободы.

РЕЖИССИРУЕМАЯ ФИЛЬМОТЕРАПИЯ СЕРГЕЯ КРАСИНА

Первыми разработками по методу были тренинговые программы для педагогов, родителей и учащихся школ. Их популярность, интерес к ним, а также большое количество позитивных отзывов стимулировали к дальнейшим разработкам и исследованиям. В ходе работы автор обратил внимание, что высокий терапевтический результат зависел не только от содержания просматриваемой ленты, но и от действий, совершаемых фильмотерапевтом. Ошибочная стратегия фильмотерапевта резко снижала результативность. И наоборот, грамотные действия повышали результат от просмотра в несколько раз. Так родилась идея создания метода, в котором продуманность действий фильмотерапевта до, во время и после просмотра фильма стали такими же важными, как и сам просмотр. Терапевт не просто стимулирует обсуждение фильма. Он создает условия, в которых клиент получает актуальные знания, важные инсайты, проживает эмоции, вырабатывает необходимые умения и навыки. Метод получил название «Режиссируемая фильмотерапия». Режиссура фильмотерапии стала важнейшей частью терапевтического процесса. Появились режиссерские приемы и разработанные на их основе техники.

В ходе работы выяснилось, что режиссируемая фильмотерапия может применяться одинаково эффективно не только в терапевтической, но также и в тренинговой, коучинговой, консультационной работе с клиентами. Так в едином методе появились направления: терапия методами режиссируемой фильмотерапии, консультирование методами режиссируемой фильмотерапии, режиссируемый фильмотренинг и режиссируемый фильмокоучинг.

В настоящий момент метод включает в себя более тридцати приемов работы с короткими фрагментами, ряд стратегий и более десяти алгоритмов работы с короткометражными и полнометражными лентами. Разработаны сотни техник, десятки тренинговых программ. Подробнее с методом вы познакомитесь в разделе «Режиссируемая фильмотерапия».

Глава 3 СУЩНОСТЬ ФИЛЬМОТЕРАПИИ

«Дождь идет вверх», – признался человек, повешенный вверх ногами.
Приписка на признании: «Соответствует истине».

Станислав Ежи Лец. Непричёсанные мысли

Единого определения фильмотерапии, как и единого понимания ее сути, не существует. Исходя из личного опыта и знаний, каждый автор выделяет свою суть, смысл и предназначение. Большинство определений, являясь верными в частности, в целом не раскрывают всю глубину и многогранность направления. Получается точно как в притче о слоне и слепых, помните?

ПРИТЧА О СЛОНЕ И СЛЕПЫХ



В одной деревне жили шестеро слепых. Как-то они услышали, что в деревню привели слона. Слепые не имели ни малейшего представления о том, что такое слон, и как он может выглядеть. «Как же нам узнать, какой он, слон?», – задумались они.

– Я знаю, – сказал один, – мы ощупаем его.
– Хорошая идея, – согласились другие. – Так мы сможем узнать, какой он, этот слон.

И шесть слепых пошли «смотреть» слона.

Первый нащупал большое плоское ухо, которое двигалось вперед и назад.

– Веер! Слон похож на веер! – воскликнул он.

– М-м-м..., нет, это что-то круглое и толстое... Слон похож на дерево! – сказал второй, трогая ногу.

– Вы оба не правы, – сказал третий. – Да, он круглый, но не толстый и к тому же очень гибкий! Он похож на веревку!

Этот слепой нащупал хвост слона.

– Копье, слон похож на копьё! – воскликнул четвертый, держась за бивни.

– Нет, нет, слон, как высокая стена. Большая, широкая и шершавая, как вы не понимаете? – закричал пятый, ощупывая бок слона.

Шестой слепой держал в руках хобот.

– Все вы не правы, – сказал он, – слон похож на змею.

Начался горячий спор. Каждый настаивал на своем. Неизвестно, чем бы все закончилось, если бы рядом не проходил мудрый человек. На вопрос: «В чем же дело?» слепые ответили: «Мы не можем разобраться в том, на что похож слон». И каждый из них сказал то, что думал.

Тогда мудрый человек спокойно объяснил:

– Вы все правы по-своему. Просто каждый из вас трогал разные части слона.

Эта древняя притча ярко демонстрирует ситуацию, которая в настоящее время сложилась с фильмотерапией. Анализ огромного количества определений «фильмотерапия» и «кинотерапия» в книгах, выступлениях и на сайтах показал, что большинство из них можно объединить в три больших группы. Каждая группа раскрывает только одну грань направления, исключая другие.

Первая группа объединяет определения, в которых выражен поверхностный взгляд на фильмотерапию. Во вторую попали определения, которые выражают только один узкий аспект фильмотерапии. В третьей группе находятся определения, которые характеризуют фильмотерапию с одной стороны.

Давайте рассмотрим их подробнее.

Первая группа

Поверхностный взгляд на фильмотерапию

Как избежать? Смотрите глубже

Скорее всего, вам уже встречалось распространенное определение, что фильмотерапия – это просмотр фильмов с последующим обсуждением. Говорить так о фильмотерапии то же самое, что сказать: психотерапия – это выслушивание истории клиента с последующим обсуждением. Такое определение можно дать только в том случае, если не вникать глубоко в суть работы психотерапевта. Выслушивание истории и психотерапия – это совершенно разные вещи. Точно так же фильмотерапия и просмотр фильма – два совершенно разных процесса. В чем разница?

Просмотр фильма – это способ развлечения, фильмотерапия – это способ исцеления. Просмотр фильма обычно направлен на получение удовольствия. Критерий эффективности – понравилось, не понравилось. Фильмотерапия направлена на исцеление. Критерий эффективности – оздоровление человеческой души.

В режиссируемой фильмотерапии мы меньше всего заботимся о том, чтобы клиент получил от просмотра удовольствие. Фильм в стиле «Хорошая история о хороших людях, которые хорошо жили и всегда радовались» малопригоден для терапии. В нем слабый ресурс. Для терапии гораздо больше подходят фильмы, которые пробуждают

чувства, эмоции, мотивируют, заставляют думать, наводят на определенные мысли, предлагают искать выход. И часто именно отсутствие удовольствия во время просмотра является основным ресурсом. Именно на этом эффекте основано «парадоксальное исцеление» Гари Соломона.

Вторая группа. Узкий взгляд Как избежать? Смотрите шире

Большинство определений фильмотерапии характеризуют один, достаточно узкий, аспект, не раскрывая суть во всей ее глубине. В данном случае нет никакого смысла приводить эти определения полностью, достаточно выделить некоторые ключевые характеристики.

1. Кинотерапия (фильмотерапия) – это метод групповой работы...

Да, конечно, совершенно верно. Это метод групповой работы. Но почему же только групповой? Гари Соломон рекомендовал использовать фильмы в индивидуальной, парной, семейной и групповой работе. Берни Вудер использовал фильмотерапию, как один из ключевых инструментов индивидуальной терапии. Кинойогу Тэва Спаркса вообще можно выполнять самостоятельно дома. В режиссируемой фильмотерапии мы одинаково эффективно работаем индивидуально, с семьей и в группе.

2. Кинотерапия (фильмотерапия) – это вид психологического консультирования...

Да, конечно же, это вид психологического консультирования. Но почему только его? Ведь есть еще терапия, тренинг, коучинг. Кинотерапия применима в каждом из этих направлений. Причем одинаково результативно. В режиссируемой фильмотерапии есть четыре направления: фильмотерапия, фильмотренинг, фильмокоучинг и

консультирование с использованием кино. И каждое из них имеет свой ресурс и возможности.

3. Кинотерапия (фильмотерапия) – это форма дополнительной терапии...

В таком определении все тот же узкий взгляд. Да, бесспорно, кинотерапию можно использовать как форму дополнительной терапии. Но точно также ее можно использовать и как форму основной терапии. Это вполне самостоятельный и результативный метод. Как именно работать – зависит исключительно от целей терапии и опыта терапевта. В режиссируемой фильмотерапии есть стратегии, в которых фильмотерапия идет как основная форма работы, дополняемая другими формами и методами. И такой подход приносит отличные результаты.

4. Кинотерапия (фильмотерапия) – это совместный анализ просмотренного фильма...

Опять же, смотрите шире. Есть совместный анализ в групповой работе, есть анализ в ходе индивидуальной сессии, есть возможность самостоятельного анализа. Кроме того, в режиссируемой фильмотерапии есть такие стратегии работы, в которых анализ фильма вообще не предусмотрен. Акцент ставится на реакциях людей, а не на событиях фильма. Кстати, Антонио Менегетти подчеркивал важность использования фильма для анализа людей, а не для разбора идеи режиссера.

Третья группа. Односторонний взгляд Как избежать? Зри в корень

Большинство специалистов видят кинотерапию, как метод какого-то конкретного направления. Например, психоаналитики – как аналитический метод, арт-терапевты – как метод арт-терапии, представители онтопсихологического метода смотрят на кинотерапию, как на метод онтопсихологии. Конечно же, отчасти, в рамках деятельности своего

направления, каждый из них прав. Но не в целом. А как же в целом? Что мы имеем по сути?

Родившись в руках психиатрии, в рамках психоаналитического подхода, фильмотерапия очень быстро стала подтверждать свою эффективность и во многих других направлениях. Четыре автора, о которых мы говорили во второй главе – представители разных направлений. Берни Вудер – терапевт Core Process Psychotherapy. Напоминаем, что в этом направлении объединяются западная и буддистская психология. Антонио Менегетти – основатель онтопсихологии. Эта школа поднимает вопросы о бытии в психике, занимается, напишем словами автора, «исследованием психических процессов в их первичной актуальности, включая понимание бытия». Гари Соломон – психотерапевт, рассматривающий фильм как «исцеляющую историю». Тэв Спаркс – представитель трансперсональной психологии, рассматривающий действие фильма через призму перинатальных матриц.

Потенциал фильмотерапии настолько многогранен, что она сама, как направление, может включать в себя другие направления, как частные формы. Режиссируемая фильмотерапия включает приемы и способы работы, которые эффективны не только в разных направлениях психотерапии, но также в консультировании, тренинге и коучинге.

Итак, подведем итог

Что такое фильмотерапия по своей сути

Фильмотерапия – это направление психотерапии, включающее в себя систему методов, основанных на способах работы с реакциями человека, полученными во время и после просмотра фильма и направленными на духовное и психическое исцеление.

Важная отличительная особенность фильмотерапии – направленность не на фильм, а на клиента. Фильмотерапия легко сочетается с другими направлениями, подходами и методами.

Основные виды фильмотерапии:

1. Синемалогия Антонио Менегетти.
2. Кинотерапия Гари Соломона.
3. Фильмотерапия Берни Вудера.
4. Кинойога Тэва Спаркса.
5. Режиссируемая фильмотерапия Сергея Красина.

Все остальные известные нам подходы и методы фильмотерапии в той или иной степени являются подвидами одного из перечисленных выше.

Раздел 2

**РЕЖИССИРУЕМАЯ
ФИЛЬМОТЕРАПИЯ**

Раздел 2:

РЕЖИССИРУЕМАЯ ФИЛЬМОТЕРАПИЯ

Глава 4

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДА

Высшее мастерство – это не умение нарисовать.
Высшее мастерство – это найти такие
соотношения тепла, света внутри картинки,
которыми можно было дать чувственность кинокадру.

Юрий Норштейн

В первом разделе вы познакомились с особенностями фильмотерапии. Рассмотрели устоявшиеся мифы, связанные с историей ее создания, познакомились с пятью базовыми подходами, рассмотрели три группы ограничивающих определений и обозначили глубинную суть фильмотерапии. В этом разделе вы познакомитесь с методом «Режиссируемая фильмотерапия». Узнаете, что он из себя представляет и почему именно так называется. Поймете, как метод работает. Рассмотрите отличительные черты каждого из четырех направлений.

Режиссируемая фильмотерапия – это система методов, способствующих духовному и психическому исцелению клиента, приобретению им необходимых знаний, умений и навыков в ходе работы с его реакциями, полученными до, во время и после просмотра кино, мультфильмов, шоу, клипов и любого другого аудиовизуального ряда.

В отличие от обычного просмотра, в котором через образы фильма зритель встречается только с тем, что режиссер и актеры пытаются донести с экрана, методы режиссируемой фильмотерапии создают условия, в которых через образы фильма клиент встречается с самим собой. В целостном пространстве терапии временно прекращается отдельное существование фильма, с определенным сюжетом и актерской игрой. Клиент перестает быть просто зрителем, с его запросами, желаниями и мечтами. Психическая, духовная, эмоциональная, ментальная реальности клиента и фильма объединяются в момент терапии в единую, исцеляющую реальность, в которой клиенту

открывается его неосознаваемый внутренний мир. Реальность, в которой клиент получает важные для него ответы, проживает не отработанные эмоции, устанавливает контакт с собой или с одной из своих субличностей, раскрывает свой потенциал. Терапевт присутствует в этой реальности в качестве наблюдающей и направляющей силы.

Задача фильмотерапевта – с помощью методов режиссируемой фильмотерапии создать терапевтическое пространство, из которого клиент выйдет более здоровым.

Подготовка фильмотерапевта включает:

- понимание специфики воздействия кино на зрителя;
- знание особенностей восприятия фильма клиентом;
- владение принципами ведения фильмотерапии;
- умение организовать терапевтическое пространство с четким пониманием своей роли, как терапевта, в каждой сессии и на каждом этапе терапии;
- владение навыками использования стратегий, приемов, техник и других алгоритмов режиссируемой фильмотерапии.

Что выражает название метода

Почему именно фильмотерапия, а не кинотерапия?

Обычно термины «фильмотерапия» и «кинотерапия» рассматриваются, как синонимы. Но если говорить о понятиях «кино» и «фильм», то второй гораздо более точно выражает суть того, что происходит в режиссируемой фильмотерапии. Понятие «фильм» шире, чем понятие «кино». Любое кино – это фильм, но не каждый фильм – кино.

Есть кинофильм, есть мультфильм, есть любительский видеофильм. Есть клипы и шоу, которые тоже можно рассматривать как фильм со своими особенностями. Режиссируемая фильмотерапия работает со всеми видами кино и мультфильмов; клипами, шоу, рекламой,

любительскими видеороликами. В названии «фильмотерапия» отражен именно этот смысл.

Режиссируемая. Что это значит

Одна из основных профессий в кинематографе – режиссер. Он руководит процессом создания фильма, отвечает за художественную, игровую, сценическую составляющие. Благодаря его руководству задается определенный дух фильма, придается смысл образам. Именно с этой энергией взаимодействует зритель в момент просмотра. Но процесс фильмотерапии – это не просто просмотр фильма. Это пространство, в котором человек встречается с самим собой. И задача фильмотерапевта – создать такие условия, в которых эта встреча будет иметь терапевтический эффект. Мы используем для этого термин «срежиссировать терапевтическое пространство». Просмотр и последующая работа с опорой на образы фильма проходит по специальным алгоритмам, называемым режиссерскими приемами.

Глава 5
**НАПРАВЛЕНИЯ РЕЖИССИРУЕМОЙ
ФИЛЬМОТЕРАПИИ**

Если вы просто общаетесь, то лишь
делаете необходимый минимум.
Но если общаетесь мастерски,
можете творить чудеса.

Джим Рон

В режиссируемой фильмотерапии выделяют четыре направления:

1. Терапия методами режиссируемой фильмотерапии.
2. Консультирование методами режиссируемой фильмотерапии.
3. Режиссируемый фильмотренинг.
4. Режиссируемый фильмокоучинг.

Каждое направление имеет свои цели, задачи, способы и механизмы работы, а также свои возможности и ограничения. Терапевт режиссируемой фильмотерапии должен владеть всеми четырьмя способами работы и обладать навыками определения наиболее эффективного способа в каждом отдельном случае.

Терапия методами режиссируемой фильмотерапии

Терапия методами режиссируемой фильмотерапии направлена на решение глубинных личностных проблем, лежащих в основе жизненных трудностей человека. Образы фильма являются ресурсом для разрешения внутренних конфликтов клиента и глубинного изменения личности. Ориентир терапии – на причинах проблем и трудностей клиента в прошлом и устранении их влияния на настоящее.

Работа основана на механизмах: проекция, идентификация, ассоциация, концентрация, актуализация, проживание, катарсис.

Проекция

Механизм проекции основан на том, что человек осознанно или неосознанно приписывает свои внутренние свойства и состояния другим. Фильм – это активный фон для проекций. События фильма, действия персонажей приобретают оттенок опыта, знаний и эмоциональных реакций клиента. Благодаря этому его внутренний мир проявляется и открывается сначала фильмотерапевту, а затем и самому клиенту. Ряд приемов режиссируемой фильмотерапии основан на работе с проекциями.

Идентификация

Это процесс неосознаваемого отождествления себя с кем-нибудь другим. Просматривая фильм, клиент осознанно или неосознанно может идентифицировать себя с одним или несколькими героями, ситуацией или событиями. Как неосознаваемый процесс, идентификация проходит автоматически в момент просмотра фильма. Осознать ее помогает вопрос «С кем вы могли бы себя идентифицировать в этом фильме?». Осознанная идентификация бывает, когда терапевт дает задание клиенту идентифицировать себя с каким-то конкретным персонажем.

Ассоциация

Под ассоциацией подразумевается связь, при которой проявление в сознании одного события влечет за собой проявление другого, сходного по какому-то признаку. На основе событий фильма, действий, слов или переживаний персонажа у клиента могут возникать ассоциации с событиями из его собственной жизни, с действиями, словами или эмоциями. Благодаря этому удастся осознать источник конфликтов, переживаний или других проблем, с которыми обратился клиент.

Концентрация (фокусировка)

Концентрация внимания – это сосредоточенность клиента на определенных образах фильма. Концентрация происходит произвольно или произвольно. В случае произвольной концентрации фильм захватывает внимание клиента и управляет им до конца просмотра. Если концентрация происходит произвольно, то мы используем термин фокусировка. В случае фокусировки клиент получает задание сфокусироваться на конкретных образах фильма. То, на чем был сосредоточен фокус внимания, всегда связано с внутренними состояниями клиента. Дальнейшая работа с этими состояниями дает терапевтический эффект.

Актуализация

Эмоциональные, мыслительные, речевые, психомоторные реакции на события фильма клиент осознает не всегда. Актуализация – это процесс акцентирования сознания клиента на этих неосознанных реакциях в ходе терапии. Действие ряда приемов режиссируемой фильмотерапии основано на механизме актуализации. Это способствует более осознанному проживанию клиентом своих эмоций, ощущений, мыслей и действий.

Проживание

Просмотр фильма всегда связан с эмоциональным и ментальным погружением в события. Клиент проживает определенные чувства, эмоции, проявляет свое отношение к событиям фильма так, как будто это происходит в его настоящей жизни. Но в то же время он понимает, что события фильма никак на него не повлияют в реальности. Так происходит безопасное проживание определенных жизненных сценариев и ситуаций. С помощью механизма проживания клиент получает опыт, способствующий разрешению внутренних противоречий и конфликтов, повышению осознанности и обретению целостности.

Катарсис

Катарсис – это процесс высвобождения психической энергии, эмоциональной разрядки, способствующий уменьшению или снятию тревоги, конфликта, фрустрации посредством проговаривания или телесной экспрессии. Как процесс внутреннего очищения, катарсис ведет к лучшему пониманию себя и оказывает общее благоприятное терапевтическое воздействие на личность. В фильмотерапии катарсис происходит в момент проживания вместе с героем разных сильных чувств. Это помогает освободиться от напряжения, накопившихся эмоций. Дальнейшая работа с этими реакциями способствует повышению осознанности и пониманию себя.

Терапия методами режиссируемой фильмотерапии рекомендована для клиентов, которые:

- ищут ответ на вопросы «Почему?»;
- обеспокоены какими-то психологическими проблемами;
- ищут самопонимания, изменения отношения к самим себе и своему состоянию;
- нуждаются в устранении болезненных отклонений в поведении;
- имеют дело со старыми проблемами, эмоциональной болью или травмами;
- нуждаются в повышении стрессоустойчивости;
- нуждаются в эмпатии и поддержке.

Консультирование методами режиссируемой фильмотерапии

Консультирование методами режиссируемой фильмотерапии проводится только с клинически здоровой личностью и направлено на решение трудностей и проблем, возникающих при взаимодействии человека и среды. В консультировании реакции клиента на образы фильма являются ресурсом, который способствует:

- пониманию клиентом происходящего в его жизненном пространстве;
- осмысленному достижению поставленной цели;
- осознанному выбору;
- решению проблем эмоционального и межличностного характера.

Механизмы в консультировании методами режиссируемой фильмотерапии те же, что и в терапии: проекция, идентификация, ассоциация, концентрация, актуализация, проживание, катарсис. Консультирование ориентировано на решение проблем клиента в настоящем и на устранение их влияния на будущее.

Консультирование методами режиссируемой фильмотерапии рекомендовано для клиентов, которые нуждаются:

- в изменении поведения;
- в развитии навыков преодоления трудностей;
- в реализации личностного потенциала;
- в устранении неадекватных, разрушающих взглядов;
- в формировании, укреплении, развитии навыка принимать эффективные решения;
- в развитии умений выстраивать межличностные отношения;
- в эмоциональной поддержке и внимании к переживаниям.

Режиссируемый фильмотренинг

Режиссируемый фильмотренинг направлен на формирование определенных знаний, умений, навыков и социальных установок. События фильма используются как образцы и примеры, демонстрирующие действия, поступки, качества и навыки. Это способствует расширению опыта клиента.

Часто используемые приемы: яркая иллюстрация, веский аргумент, убедительный пример, классическая аналогия, ролевая игра. Работа ориентирована на задачи в настоящем клиента. Техники акцентированы на активном обучении здесь и сейчас.

Режиссируемый фильмотренинг рекомендован в работе с клиентами, которые:

- ищут ответ на вопрос: «Как это сделать?»;
- стремятся к повышению компетентности и приобретению знаний;
- желают изменить отношение к чему-либо;
- учатся преодолевать трудности;
- стремятся овладеть новыми навыками в поведении и мышлении.

Режиссируемый фильмокоучинг

Режиссируемый фильмокоучинг ориентирован на оказание помощи в осознании, формулировании и достижении истинных целей, на раскрытие и реализацию личного потенциала клиента. Фильмы играют мотивирующую, стимулирующую к действиям роль. Работа с образами фильма:

- помогает сфокусироваться на основной цели;
- направляет клиента к осознанию того, что ему на самом деле нужно;
- мотивирует на действия;
- настраивает клиента на активную позицию.

Фильмокоучинг не работает с поиском причин, по которым человек оказался в этой ситуации. Его внимание сосредоточено на том, где клиент находится сейчас и где он хочет оказаться в дальнейшем. Основной фокус на действиях и будущем.

Режиссируемый фильмокоучинг рекомендован в работе с клиентами, которые:

- ищут ответ на вопрос «Каким образом?»;
- стремятся двигаться к более высокому уровню функционирования;
- исследуют свои ведущие жизненные ценности, проясняют конкретные цели и ищут пути их достижения.

Глава 6

МЕТОДЫ РЕЖИССИРУЕМОЙ ФИЛЬМОТЕРАПИИ

Кроме убеждений, нужны знания,
которые можно приобрести, и методы,
которые можно освоить.

Бертольд Брехт

Все методы режиссируемой фильмотерапии подразделяются на три типа.

Первый – методы работы с короткими фрагментами до 10 минут.

Второй – методы работы с подборками фрагментов из фильмов, клипов, мультфильмов, роликов и других видео продолжительностью до 10 минут.

Третий – методы работы с полнометражными лентами и подборками фильмов.

Методы работы с короткими фрагментами до 10 минут

Эта группа включает приемы и техники работы с:

- фрагментами из фильмов, мультфильмов, телепередач и шоу;
- короткими мультфильмами;
- клипами;
- рекламными роликами;
- социальными роликами;
- любительскими роликами.

Техники

Техники – это готовые методики работы с конкретным типом проблем. Говоря языком кинематографа, это сценарий, на основе которого проходит терапевтическое сопровождение клиента до, во время и после просмотра фильма. Техника всегда имеет четкие цели и направлена на работу с определенной категорией населения. Это самый простой инструмент режиссируемой фильмотерапии, в связи с чем для его применения требуется минимальный уровень подготовки. Обучение методу начинается именно с техник.

В технике подробно раскрыт алгоритм работы:

1. Описание видеофрагмента.
2. Подготовка к просмотру.
3. Инструкция перед просмотром.
4. Схема просмотра:
 - что делать;
 - как комментировать;
 - что говорить и спрашивать.
5. Алгоритм обсуждения с описанием этапов работы и списком вопросов (если в технике предусмотрено обсуждение).
6. Задания и упражнения с подробным описанием и полной инструкцией (если в технике предусмотрены задания).
7. Подведение итогов.

На данный момент разработаны сотни техник. С некоторыми из них вы познакомитесь в главе «Приемы и техники».

Приемы

Приемы разработаны для того, чтобы упростить работу по созданию техник. Это готовые шаблоны, с помощью которых техники пишутся проще, легче и быстрее. Каждый прием – это подробная пошаговая инструкция, подсказывающая, что, как, когда и с какой целью делать.

Опытный фильмотерапевт, хорошо владеющий приемами, может написать технику за считанные минуты. На момент написания книги в режиссируемой фильмотерапии разработано более тридцати приемов. Названия тридцати из них приведены в этой книге. С подробным описанием трех приемов вы познакомитесь в главе «Приемы и техники».

Приемы режиссируемой фильмотерапии

1. Ролевая поляризация	16. Спираль
2. Идентификация роли	17. Step by step
3. Театр одного актера	18. Постановка вопроса
4. Маятник	19. Повод для размышлений
5. Контрсценарий	20. Классическая аналогия
6. Сценарист	21. ПОРа
7. Смысловой треугольник	22. Инсайт
8. Смысловая нить	23. Ключевой кадр
9. Анализ сюжета	24. Double viewing
10. Аналитический блок	25. Добрый совет
11. Яркая иллюстрация	26. Шок
12. Веский аргумент	27. Пожелание
13. Убедительный пример	28. Кукольный театр
14. Образная диагностика	29. Ролевая игра
15. Контрастный душ	30. Real life (реальная жизнь)

Методы работы с подборками фрагментов из фильмов, клипов, мультфильмов, роликов и других видео продолжительностью до 10 минут

Методы этой группы предназначены для разработки занятий на основе нескольких, не связанных друг с другом, коротких фрагментов. Занятие включает просмотры, обсуждения, проживания фрагментов, выполнение заданий и упражнений. Создаются необходимые терапевтические условия: фокусируется внимание, актуализируются темы, продумываются задания.

Особое внимание уделяется вопросам:

1. Подбор видеофрагментов. Даже один неправильно выбранный фрагмент может повлиять на результат всего занятия.
2. Распределение фрагментов в ходе занятия. Порядок распределения влияет на динамику группы и индивидуальные состояния участников.
3. Целевая разработка техник. В структуре занятия на основе каждого фрагмента разрабатывается техника. Каждой отводится свое время и место.
4. Интеграция с другими направлениями и методами. Важно не сосредотачиваться исключительно на видеофрагментах. Для повышения результативности можно дополнительно включать другие методы и формы работы.

Методы работы с полнометражными фильмами и подборками фильмов

Эта группа методов включает стратегии:

1. Совместный просмотр фильма с клиентом. Позволяет работать с реакциями клиента во время и после просмотра.
2. Самостоятельный просмотр фильма клиентом перед консультацией. Эта стратегия позволяет работать с реакциями клиента после просмотра.
3. Самостоятельный просмотр фильма клиентом после консультации. Эта стратегия позволяет готовить клиента к просмотру и работать с реакциями на просмотренный фильм.

Работа с полнометражными фильмами основана на просмотре кинофильмов по гибкому алгоритму, включающему следующие этапы:

1. Прояснение запроса клиента.
2. Выбор фильма.
3. Подготовка клиента к просмотру.
4. Просмотр фильма клиентом.
5. Анализ просмотренного фильма.
6. Работа с запросом клиента по результатам анализа фильма.

Работа с подборками полнометражных фильмов включает следующие этапы:

1. Формирование подборки фильмов по заданной теме.
2. Подготовка клиента к выбору фильма.
3. Выбор фильма.
4. Подготовка клиента к просмотру.
5. Просмотр фильма клиентом.
6. Анализ просмотренного фильма.
7. Работа с запросом клиента по результатам анализа фильма.
8. Выбор следующего фильма.

Этапы работы

1. Формирование подборки фильмов по заданной теме

(только для работы с подборками фильмов)

1.1. Варианты формирования подборки:

1.1.1. Индивидуально под запрос клиента.

1.1.2. Использование заранее сформированных подборок фильмов по темам.

1.2. Количество фильмов в подборке.

Минимальное количество – один, максимальное количество не ограничено и определяется специалистом самостоятельно.

1.3. Терапевт может использовать на этапе подготовки к просмотру цитаты из фильма, выбранного клиентом. Для этого он предварительно готовит подборку этих цитат в момент формирования списка фильмов.

2. Подготовка клиента к выбору фильма

(для работы с полнометражными фильмами и подборками фильмов)

Перед тем, как выбирать фильм, клиент формулирует запрос.

Запрос – это один из ключевых моментов работы с полнометражными фильмами. Вся последующая работа направлена на решение запроса клиента. Запрос – это просьба предоставить конкретную форму психологической помощи, мотивированное определенным образом обращение или постановка проблемы, которую человек хочет решить в ходе фильмотерапии.

Запрос всегда направлен на:

- внутреннее преобразование человека (приобретение позитивных качеств и избавление от негативных);
- решение внутренних и внешних конфликтов;
- изменение форм поведения;
- приобретение знаний;
- овладение действиями;

- формирование навыков;
- выработку умений, важных для той сферы жизни, которую человек планирует трансформировать.

3. Выбор фильма

(для работы с полнометражными фильмами и подборками фильмов)

Это один из наиболее ответственных этапов работы. Подходить к нему нужно осторожно и взвешенно. Есть два способа.

3.1 Терапевт выбирает фильм для клиента, опираясь на свой опыт и знания. Важно четко понимать, в чем ресурс предлагаемого фильма и как он может помочь в решении запроса клиента.

3.2 Клиент сам выбирает фильм, который будет смотреть. Терапевту важно четко понимать, в чем ресурс самостоятельного выбора.

4. Подготовка клиента к просмотру фильма

(для работы с полнометражными фильмами и подборками фильмов)

Просмотр фильма в режиссируемой фильмотерапии – это не развлечение и не отдых.

В случае групповой терапии или индивидуального просмотра вместе с терапевтом клиент сопровождается на всех этапах работы: до, во время и после просмотра.

В случае индивидуального просмотра клиент получает инструкцию:

Первое. Смотрите фильм в одиночестве. Никого не должно быть рядом. Во время просмотра фильма ни с кем его не обсуждайте. Важно быть сконцентрированным на самом процессе просмотра.

Второе. Во время просмотра нужно постоянно помнить запрос. Для этого можете использовать один из вариантов:

- предварительно записав запрос, периодически перечитывайте его;
- если вы помните запрос, то периодически повторяйте его в своей памяти;
- заведите таймер с интервалом в полчаса. Когда таймер зазвонит, остановите просмотр и один раз прочтите запрос. Затем заведите таймер на следующие полчаса и продолжайте просмотр.

Третье. Не надейтесь на память. Все подсказки, ответы, мысли, ассоциации записывайте сразу, как только они приходят вам в голову.

Остановите фильм, запишите ответ и только потом продолжайте просмотр.

5. Просмотр фильма

(для работы с полнометражными фильмами и подборками фильмов)

5.1 Клиент смотрит фильм на встрече с терапевтом.

Во время просмотра терапевт наблюдает за клиентом. В этом случае допускается проведение работы, описанной в пункте 6 непосредственно во время просмотра.

5.2 Клиент смотрит фильм самостоятельно.

Анализ просмотренного фильма проходит на одной из следующих встреч.

6. Анализ просмотренного фильма

(для работы с полнометражными фильмами и подборками фильмов)

6.1 Отреагирование эмоций.

На этом этапе терапевт работает с эмоциональными реакциями клиента (или группы) на фильм. Все эмоциональные реакции подробно обсуждаются. Вопросы формулируются, исходя из ситуации.

Примеры вопросов:

- Что вы чувствовали во время просмотра?
- Какие чувства у вас вызывали (событие, сюжет, действия или слова персонажей)?

- Было ли что-то, что вызывало у вас приятные чувства?
- Было ли что-то, что вызывало неприятные чувства?
- Что вы чувствуете сейчас?

И так далее...

6.2 Анализ просмотренного фильма проводится через призму запроса клиента.

Анализируются:

- сюжет;
- действия персонажей;
- слова персонажей;
- цитаты, которые записал клиент;
- события фильма, которые клиент считает важными;
- выводы клиента.

Примеры вопросов:

- О чем были действия персонажей?
- Что выражал образ, имя героя?
- Какие черты героя вы хотели бы иметь у себя?
- Какие черты героя для вас неприемлемы?
- Какие действия героя вы хотели бы выполнять в своей жизни?
- Какие действия героя для вас неприемлемы?
- Как это связано с вашим запросом?

7. Терапевтическая/тренинговая/коучинговая/консультативная работа с запросом клиента по результатам анализа фильма

(для работы с полнометражными фильмами и подборками фильмов)

Этот этап работы проводится с учетом эмоциональных реакций клиента на предыдущем этапе. Терапевт опирается на инсайты, осознания, позитивные и негативные реакции клиента, которые обсуждались или проживались на этапе анализа фильма.

8. Выбор следующего фильма

(для работы с полнометражными фильмами и подборками фильмов)

Следующий фильм выбирается только после того, когда полностью закончена работа с переживаниями, чувствами, мыслями, связанными с образами предыдущего фильма.

Глава 7

ПРИЕМЫ И ТЕХНИКИ

Каждое орудие труда приносит наивысшую пользу в руках того, кто его как можно глубже изучил, кто им владеет как мастер.

Лев Успенский. Слово о словах

Как это работает

Как важные составляющие терапии, приемы и техники неразделимо связаны друг с другом. Приемы предназначены для написания техник, техники являются мостом, который объединяет фильм, клиента и терапевта в едином пространстве терапии. Если говорить метафорически, техника – это маршрут, которым клиент идет к решению своего запроса. Прием – это инструкция по разработке маршрута. На основе одного приема можно разработать много техник. При этом каждая будет иметь свои цели, задачи и содержание. Это касается даже тех техник, которые написаны на основе одного и того же фрагмента с помощью одного и того же приема. Каждая обладает своим неповторимым ресурсом и возможностями. Например, в этой главе описаны две техники: «Ты – Я – Мы» и «Я – мужчина». Обе разработаны с помощью приема «Ключевой кадр» на основе мультфильма студии Blur Studio «In the rough». Первая предназначена для работы с женской аудиторией, вторая – для работы с мужской аудиторией.

Прием «Ключевой кадр»

Краткое описание

Прием требует тщательной предварительной подготовки. Поэтому работа проходит в два этапа – подготовительный и практический.

На подготовительном этапе фильмотерапевт просматривает выбранный фрагмент и выделяет в нем ключевые кадры. Каждый кадр должен быть четким символическим выражением конкретного аспекта темы, тренингового или терапевтического занятия. Эти кадры сохраняются в виде изображений. Техника разрабатывается на основе выбранных кадров.

На практическом этапе проходит просмотр фрагмента, который завершается кратким обсуждением. Вся последующая работа ведется на основе выбранных ключевых кадров.

Алгоритм

1. Подготовительный этап. До занятия.
 1. Просмотр фрагмента.
 2. Определение ключевых кадров.
 3. Сохранение ключевых кадров в виде изображений.
 4. Дать каждому кадру описательное название. Например: мужчину выгоняют из дома, мужчина убивает медведя, мужчина дарит бриллиант. Название должно четко описывать суть кадра.
2. Второй этап. Занятие.
 1. Участники знакомятся с предысторией сюжета, которая освещается ровно настолько, насколько важно в данной технике.
 2. Инструкция:
«Сейчас мы будем смотреть фрагмент из (название фильма), в котором (назвать действующих лиц и обозначить, для чего демонстрируется видеофрагмент). Ваша задача – наблюдать за тем, что происходит на экране и следить за своими ощущениями и реакциями».

3. Просмотр.
4. Погружение в суть работы.
«Я хотел бы обратить ваше внимание на несколько ключевых кадров из этого фрагмента». Фильмотерапевт демонстрирует ключевые кадры и с помощью описательного названия раскрывает суть кадра.
5. После этого, с опорой на ключевые кадры, проходит работа с ситуациями из жизни участников.
6. Подведение итогов. Выводы.

Действие приема рассмотрено на примере техник «Ты – Я – Мы» и «Я – мужчина»

Техника: Ты – Я – Мы

Техника основана на сюжете мультфильма студии Blur Studio «In the rough» и разработана с помощью приема «Ключевой кадр».

Материалы и оборудование: ноутбук, проектор, экран, колонки, мультфильм студии Blur Studio «In the rough». Чтобы найти мультфильм на YouTube, в строке поиска введите: Blur Studio «In the rough».

Время работы: 30 минут.

Целевая аудитория: девушки и женщины в возрасте от 18 лет и старше.

Цель: гармонизация семейных отношений. Профилактика конфликтов.

Задачи:

1. Исследование уровня требований к партнеру и себе.
2. Прояснение готовности идти на уступки.
3. Поиск общих ценностей.

Вступление

Отношения – это одна из важнейших составляющих человеческой жизни. Семейные отношения являются тем фундаментом, на котором строится и существует семья. Установки, ценности, ориентации, требования и ожидания партнеров сильно влияют на то, что происходит с их отношениями и, как следствие, с их семьей. В одних случаях это может приносить радость и счастье, поднимать интерес. В других – быть причиной разочарований, обид, раздражения, гнева и даже разрыва отношений. Умение прощать, адекватно смотреть на происходящее, не завышать к себе и партнеру уровень требований,

с уважением относиться друг к другу и принимать ценности другого будет надежным фундаментом долгих и счастливых отношений.

Описание техники

Подготовительный этап

Перед занятием посмотрите мультфильм. Выделите три ключевых кадра.



Первый кадр
Жена выгоняет мужа из пещеры



Второй кадр
Муж победил медведя



Третий кадр
Муж дарит жене бриллиант

Сохраните кадры в виде изображений.

Практический этап

Шаг 1. Просмотр мультфильма

Инструкция перед просмотром:

Сейчас мы будем смотреть мультфильм «In the rough». Смотрите на происходящее, как на символическое выражение конфликта и примирения в отношениях мужчины и женщины.

Шаг 2. Обсуждение после просмотра

Вопрос 1. Что вы сейчас чувствуете?

Вопрос 2. На что вы больше всего обратили внимание?

Вопрос 3. Что в мультфильме понравилось вам больше всего?

Вопрос 4. Было ли что-то, что вызвало неприятные ощущения?

Шаг 3. Погружение в тему

Скажите: Я хотел бы обратить ваше внимание на три ключевых кадра в этом мультфильме:

Первый кадр (покажите изображение) – женщина выгоняет мужчину и выбрасывает его вещи.

Второй кадр (покажите изображение) – мужчина побеждает медведя.

Третий кадр (покажите изображение) – мужчина дарит бриллиант.

В этих кадрах выражены три составляющих отношений, которые могут быть проявлены в той или иной степени в каждой паре. Сейчас мы будем работать с этими аспектами.

Шаг 4. Требования к партнеру

Подумайте о своем партнере (муже, парне), представьте его перед собой и ответьте на вопрос:

Вопрос 1. Что должен совершить ваш мужчина, чтобы вы были готовы разорвать с ним отношения? Запишите свои ответы.

Вопрос 2. Если вы разорвали отношения, то, говоря языком мультфильма, какого медведя он должен убить, чтобы вы согласились его выслушать и были готовы восстановить отношения? Запишите свои ответы.

Вопрос 3. Говоря языком мультфильма, какой «бриллиант» должен подарить вам мужчина, чтобы вы окончательно поняли, что это именно ваш мужчина? Мультфильм – это метафора. Не ограничивайте свое мышление только материальными подарками и драгоценностями. Подумайте о любых ценностях в отношениях, которые для вас максимально важны и актуальны. Запишите свои ответы.

Предложите участницам озвучить свои ответы. Но не настаивайте. Пусть каждая сама решит, что будет говорить.

После обсуждения скажите: предлагаю вам подумать над своими ответами немного глубже.

Вспомните свой ответ на первый вопрос. О причине, по которой вы готовы разорвать отношения. Подумайте, действительно ли это достаточно веская причина? Не забывайте, что ваш партнер – обычный человек. Он не ангел и не идеал. Реально ли простому человеку жить так, чтобы никогда ничего подобного не совершать? Запишите свои мысли.

Вспомните свой ответ на второй вопрос. Какого медведя он должен убить, чтобы заслужить ваше полное уважение? Подумайте, для чего вам необходим этот «медведь»? Что вам важно увидеть: перемену, искупление вины, страдание виновного мужчины, процесс борьбы? Или это желание его наказать по принципу «пусть помучается»?

Подумайте, ваш мужчина должен это сделать самостоятельно или вы готовы ему помочь? Готовы ли вы восстановить с ним отношения без этого «медведя»? Запишите свои мысли.

Вспомните ответ на третий вопрос. О ценности, которую мужчина должен вам принести. Вы записали ценность, которая важна только для вас или это значимо и для него? Запишите свои мысли.

Есть ли в ваших отношениях общие ценности, которые одинаково важны для вас обоих? Запишите свои мысли.

Шаг 5. Требования к себе

Вопрос 1. Как вы считаете, за какие ваши поступки ваш парень имеет право разорвать с вами отношения?

Когда будете отвечать на этот вопрос, обратите внимание на уровень требований, предъявляемых к парню и к себе.

1. Одинаково ли справедливы ваши требования:
 - а) вы одинаково требовательны и к себе и к парню;
 - б) требования к парню выше, чем требования к себе;
 - с) требования к себе выше, чем требования к парню.
2. Посмотрите на содержание требований к себе и к парню:
 - а) это одинаковые требования, или есть отличия?
 - б) если есть отличия, то в чем?
 - с) как вы думаете, с чем это связано?

Вопрос 2. Что вы готовы сделать для восстановления отношений? Какие чувства лежат в основе этих действий?

Вопрос 3. Какую ценность, важную для партнера, вы можете принести в его мир?

Шаг 6. Подведение итогов

Вопрос 1. Посмотрите на свои ответы. Все ли вас в них устраивает или есть желание что-то изменить?

Вопрос 2. Что для этого нужно сделать?

Вопрос 3. С чего вы хотели бы начать?

Вопрос 4. Какая вам нужна помощь?

Техника «Я – Мужчина»

Техника основана на сюжете мультфильма студии Blur Studio «In the rough» и разработана с помощью приема «Ключевой кадр».

Материалы и оборудование: ноутбук, проектор, экран, колонки, мультфильм студии Blur Studio «In the rough». Чтобы найти мультфильм на YouTube, в строке поиска введите: Blur Studio «In the rough».

Время работы: 60 минут.

Целевая аудитория: юноши и мужчины от 16 лет и старше.

Цель: диагностика мужской ролевой идентификации и способности к воспроизведению гендерно обусловленных мужских ролей.

Задачи:

1. Диагностика социальной ролевой идентификации и способности выполнять социальные роли.
2. Диагностика сексуальной ролевой идентификации и способности выстраивать отношения с женщинами.

Вступление

Мужская идентичность – это осознание и переживание своей принадлежности к мужской группе. Она связана с умением проживать гендерно обусловленные роли, диспозиции, самопрезентации.

Понятие «мужская идентичность» тесно связано с понятием «мужская инициация» и бывает двух видов – социальная и сексуальная. Социальная инициация требует от мужчины способности доказать свою состоятельность, свое соответствие, свою полезность, и занять в социуме достойное место.

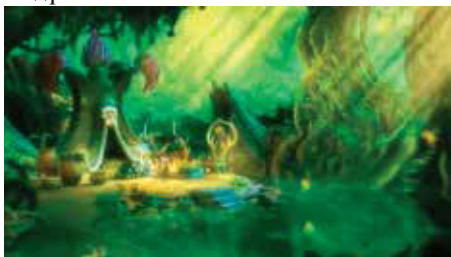
Социально стать и быть мужчиной, значит являться взрослым членом человеческого общества, то есть, выполнять традиционные мужские роли – защитника, воина, добытчика, строителя.

Сексуальная инициация – познать женщину. Сексуальная идентичность – быть мужчиной в сексуальном плане, относиться к женщине так, как принято в обществе.

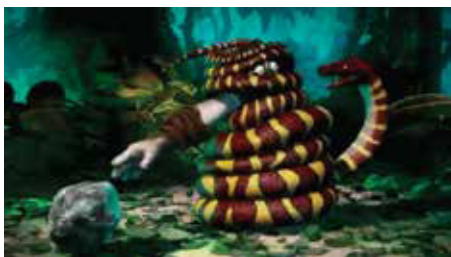
Описание техники Подготовительный этап

Используя кадры мультфильма, фильмотерапевт выделяет пять ключевых ролей: строитель, борец, добытчик, воин и муж. Мужчина получает возможность осознать уровень своей мужской зрелости в каждой из этих ролей. Определить ресурсные зоны и, в случае необходимости, развить свои способности в той роли, которую он посчитает необходимым улучшить.

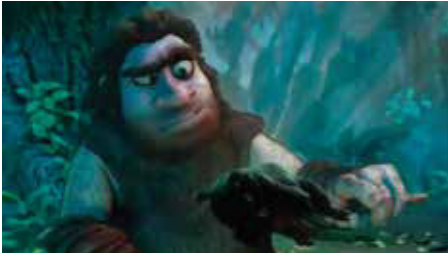
Перед занятием посмотрите мультфильм. Выделите пять ключевых кадров.



Первый кадр
Мужчина строит дом (Строитель)



Второй кадр.
Справляется с удушающими
обстоятельствами (Борец)



Третий кадр
Находит еду (Добытчик)



Четвертый кадр
Борется с врагом (Воин)



Пятый кадр
Покоряет женское сердце (Муж)

Сохраните кадры в виде изображений. После просмотра мультфильма работа будет проходить с опорой на эти ключевые кадры.

Практический этап

Шаг 1. Просмотр мультфильма

Инструкция перед просмотром:

Сейчас мы познакомимся с мультфильмом «In the rough».

Смотрите на происходящее, как на символическое изображение ролей, выполнение которых важно в жизни мужчины.

Шаг 2. Обсуждение после просмотра

1. Опишите свои ощущения после просмотра.
2. Есть ли что-то, на что впечатлило вас в этом мультфильме больше, чем остальное?
3. Как вы могли бы охарактеризовать главного героя мультфильма?
4. Несмотря на комичность, в этом мультфильме изображены некоторые ключевые роли, которые важны в жизни мужчины. На какие роли персонажа вы обратили внимание в этом мультфильме?
5. С какими из этих ролей он справился?
6. С какими он не смог справиться?

Шаг 3. Погружение в тему

Скажите: Я хотел бы обратить ваше внимание на пять ключевых кадров в этом мультфильме:

Первый кадр (покажите изображение) – Мужчина строит дом. Первая важная роль для мужчины – суметь обеспечить себя и семью, если она есть, жилищем. Назовем ее Строитель.

Второй кадр (покажите изображение) – Справляется с удушающими обстоятельствами. Это вторая важная роль. Умение противостоять трудностям, справляться и побеждать. Назовем ее Борец.

Третий кадр (покажите изображение) – Находит еду. Умение обеспечить себя и свою семью пропитанием. Третья важная роль. В наше время выражается в количестве зарабатываемых денег. Назовем эту роль Добытчик.

Четвертый кадр (покажите изображение) – Борется с врагом. Умение побеждать врага, отстаивать и защищать свою территорию. Четвертая важная роль. Назовем ее Воин.

Пятый кадр (покажите изображение) – Покоряет женское сердце. Умение общаться с женщиной, выстраивать с ней отношения,

относиться к ней именно как к женщине, а не как к маме – пятая важная роль. Назовем ее Муж.

Шаг 4. Диагностический

Давайте исследуем ваш потенциал в каждой из этих ролей.

Первая роль. Строитель

Вопрос 1. Есть ли у вас образ дома, который вы планируете построить?

Вопрос 2. Обладаете ли вы всеми необходимыми для этого ресурсами?

Вопрос 3. Если не обладаете, что необходимо предпринять для того, чтобы все необходимые ресурсы были у вас в наличии?

Задание 1. Составьте два списка. В одном перечислите свои внутренние ресурсы, во втором – все внешние ресурсы.

Внутренние ресурсы	Внешние ресурсы

Вторая роль. Борец

Оцените по 10-бальной шкале, насколько вы способны сопротивляться внешним обстоятельствам.

Учитывайте продолжительность и силу сопротивления.

Вопрос 1. С какими обстоятельствами вам справиться легче, с какими – сложнее?

Вопрос 2. Какие качества вам необходимо выработать в себе, чтобы развить в себе способности идеального борца?

Третья роль. Добытчик

Оцените свою способность как добытчика всего необходимого (продукты, вещи, необходимые предметы быта).

Вопрос 1. Что вы способны делать самостоятельно, в чем еще необходима помощь, в чем можете помогать другим?

Четвертая роль. Воин

Оценить свои качества, как воина – человека, способного сражаться с врагом.

Вопрос 1. Какие способы борьбы с врагом вы знаете?

Вопрос 2. В каких способах борьбы вы наиболее эффективны?

Вопрос 3. В каких наименее эффективны?

Вопрос 4. Какие навыки воина хотели бы развить?

Пятая роль. Парень, жених, муж. Отношения с женщинами

Подумайте о своем опыте общения с женщинами.

Вопрос 1. Все ли вас устраивает?

Вопрос 2. Достаточно ли у вас мужских навыков для того, чтобы быть интересным женщинам?

Рассмотрите по сферам:

- финансы;
- крепость тела;
- ум;
- умение делать комплименты;
- щедрость.

Добавьте свое...

Шаг 5. Терапевтический

Внимательно прочтите свои ответы.

Вопрос 1. В какой из этих пяти сфер вы считаете себя наиболее успешным?

Вопрос 2. В каких сферах вы хотели бы улучшить свои способности?

Вопрос 3. С чего вы хотели бы начать?

Вопрос 4. Что для этого нужно сделать?

Вопрос 5. Какая вам помощь нужна?

Вопрос 6. Когда вы готовы начать?

Прием «Эмоционально-образная диагностика»

Краткое описание

Суть приема заключается в том, что участникам предлагается смотреть на события, происходящие на экране, как на символическое выражение ситуации, которая происходит в их собственной жизни.

Например, как на символическое выражение:

- эмоциональных состояний, которые они испытывают;
- уровня развития эмоционального выгорания;
- этапов развития семьи и т.д.

Фильмотерапевт выделяет в просматриваемом фрагменте ключевые образы, через которые выражена динамика развития ситуации.

Например, динамика развития уровня эмоционального выгорания.

Затем проводится диагностика на основе образов фильма.

Эффект образной диагностики заключается в том, что участники через образы более ясно осознают, в какой ситуации они находятся.

Алгоритм

1. Предыстория сюжета не обязательна для данного приема. Дается только в том случае, если это будет способствовать диагностической работе.

2. Инструкция:

«Представьте, что события на экране – это символическое выражение процессов, происходящих в вашей (назвать диагностируемую сферу жизни). Не привязывайтесь к последовательности событий. Почувствуйте на эмоциональном уровне, какие ситуации из вашей (назвать диагностируемую сферу жизни) символически выражены в просмотренном сюжете. Подумайте, какой аспект вашей жизни отражен в образах и символах этого ролика».

После просмотра мы проведем диагностику вашего внутреннего состояния с помощью образов этого видеофрагмента.

3. Просмотр.

4. Диагностика ситуации на основе образов мультфильма.

Фильмотерапевт называет ключевые образы фильма, объясняет их значение. Участники определяют, какой из образов соответствует тому этапу развития ситуации, на котором они находятся в данный момент.

5. На основе полученных данных планируется дальнейшая коррекционная работа.

Действие приема рассмотрено на примере техник «Семейная жизнь» и «Последняя петля».

Техника «Семейная жизнь»

Техника основана на сюжете мультфильма Йонни Арусси и Бена Генислава «Happily Ever After» и разработана по алгоритму приема «образная диагностика».

Материалы и оборудование: ноутбук, проектор, экран, колонки, мультфильм «Happily Ever After». Посмотреть мультфильм можно на сайте Vimeo по ссылке <https://vimeo.com/54529194>.

Время работы: 30 минут.

Целевая аудитория: семейные пары и все, кому важно продиагностировать ситуацию в семье.

Цель: эмоционально-образная диагностика семейных отношений.

Задачи:

- актуализация эмоционального опыта семейных отношений;
- диагностика динамики развития отношений в семье.

Вступление

Техника полезна на начальном этапе работы с темой семейных отношений. Позволяет более объективно увидеть ситуацию, осознать и прочувствовать ее динамику развития в семье из прошлого в будущее. Помогает разработать и построить эффективную программу коррекции семейных отношений.

Описание техники

Шаг 1. Просмотр мультфильма

Инструкция перед просмотром:

Сейчас вы будете смотреть мультфильм «Happily Ever After» аниматоров Йони Арусси и Бена Генислава. Представьте, что события на экране – это символическое выражение процессов, происходящих в вашей семье. После просмотра вы получите задание. Чтобы вы смогли его выполнить, не привязывайтесь к последовательности событий в мультфильме, не обращайтесь внимания на взросление персонажей. Почувствуйте на эмоциональном уровне, какие ситуации из жизни вашей семьи символически выражены в этом мультфильме. Подумайте, на каком этапе существования в образах и символах мультфильма находится ваша семья сейчас. После просмотра мы проведем диагностику.

Шаг 2. Эмоционально-образная диагностика

Инструкция перед диагностикой:

Сейчас с помощью образов мультфильма вы будете диагностировать ситуацию, которая сложилась в вашей семье.

Возьмите лист А4 и выделите в нем четыре колонки. Назовите:

- первую – «Было в прошлом»;
- вторую – «Это есть сейчас»;
- третью – «Ожидаю это в будущем»;
- четвертую – «Этого не было».

Я буду называть конкретные моменты, ситуации и состояния, который вы только что видели в мультфильме. Всего будет назван 21 пункт. Распределите их по колонкам, которые вы подписали: «Это было в прошлом», «Это есть сейчас», «Ожидаю это в будущем», «Этого не было». Один и тот же пункт может быть одновременно в нескольких колонках.

Список:

1. Начало отношений. Радость и игра.
2. Обустройстваете место жительства.
3. Смотрите влюбленно, восхищаетесь красотой.
4. Романтические встречи, вечера.
5. Счастливы в совместной жизни.
6. Ведете себя свободно и естественно, и вам от этого хорошо.
7. Хлопоты и проблемы.
8. Есть интерес и сексуальное влечение друг к другу.
9. Усталость от семейных проблем и дел. Проявляются нервные срывы.
10. Есть первые проблемы в сексуальных отношениях.
11. Есть устойчивые проблемы в сексуальных отношениях.
12. Живете в погоне за покупками и приобретениями.
13. Жизнь – это бесконечная гонка за покупками.
14. Отсутствие сексуального влечения.
15. Каждый живет своими интересами, целями и задачами.
16. Конфликты.
17. Сонное пребывание вместе. Сожаление.
18. Крушение всех планов и надежд.
19. Бессилие и изнеможение.
20. Ваш семейный дом рухнул.
21. В поиске новых отношений

Вопросы к участникам:

- Сколько пунктов вы поместили в прошлое?
- Сколько – в настоящее?
- Сколько – в будущее?
- Сколько – в «Этого не было»?

Шаг 3. Терапевтический

Вопрос 1. Устраивает ли вас такая ситуация, такое развитие событий или вы осознаете, что нужно что-то менять?

Вопрос 2. Что вы хотели бы изменить в ваших отношениях?

Вопрос 3. С чего вы хотели бы начать?

Вопрос 4. Что для этого нужно сделать?

Вопрос 5. Какая вам помощь нужна?

Техника «Последняя петля»

Техника основана на сюжете мультфильма Лауры Неувонен «The_Last_Knit» с помощью приема «образная диагностика».

Материалы и оборудование: ноутбук, проектор, экран, колонки, мультфильм «The_Last_Knit». Чтобы найти мультфильм на YouTube, в строке поиска введите: «Последняя петля».

Время работы: 30 минут.

Целевая аудитория: педагоги, психологи, социальные педагоги, социальные работники, специалисты госслужб и других организаций.

Цель: эмоционально-образная диагностика степени профессионального (эмоционального) выгорания.

Задачи:

1. Погружение участников в тему занятия.
2. Повышение эмоционального интереса к теме.
3. Развитие у участников навыка самодиагностики степени эмоционального выгорания.

Вступление

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса, и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии. Проявляется в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

Технику рекомендуется использовать в ходе тренинга по профилактике эмоционального выгорания в блоке диагностики или перед практическими упражнениями. В ходе просмотра выделяются десять

ключевых моментов, в которых тренер дает краткий комментарий. Точное указание времени и содержание комментариев дается в описании техники.

Техника не имеет четких количественных критериев и не может быть использована в качестве теста. Основной практический эффект диагностики заключается в эмоциональном проживании стадий развития эмоционального выгорания.

Описание техники

Шаг 1. Просмотр мультфильма

Инструкция перед просмотром:

Представьте, что события на экране – это метафорическое выражение вашего внутреннего мира. Состояние женщины и развитие сюжета символизируют динамику развития уровня профессионального выгорания. Во время просмотра я буду давать небольшие комментарии, которые помогут вам прочувствовать происходящее на экране на эмоциональном уровне. После просмотра мы проведем диагностику.

Момент 1. На 30-й секунде.

События на экране: Женщина садится на стул и начинает вязать.

Комментарий психолога: Вы только устроились на работу, готовите рабочее место, начинается работа.

Момент 2. 1 минута 25 секунд.

События на экране: Женщина первый раз отодвигает ногой шарф.

Комментарий психолога: Появляются первые трудности. Вы с ними легко справляетесь. Не заметно ничего плохого. Работа приносит удовольствие.

Момент 3. 1 минута 44 секунды.

События на экране: Женщина первый раз подтягивает сползающий шарф к себе.

Комментарий психолога: Работать тяжелее. Уже приходится прикладывать усилия для того, чтобы вернуть состояние комфорта.

Момент 4. Интервал 1 минута 44 секунды-2 минуты.

События на экране: Женщина периодически подтягивает шарф к себе, затем под его тяжестью падает.

Комментарий психолога: Становится все тяжелее. Все чаще и чаще приходится прикладывать усилия для того, чтобы вернуть состояние комфорта. Тяжесть периодически возвращается, постепенно становится все больше и больше.

Момент 5. Интервал 2 минуты 24 секунды-3 минуты 5 секунд.

События на экране: Работа на пределе сил.

Комментарий психолога: Нагрузка возрастает. Приходится приспосабливаться. Работа сильно утомляет. Появляется сильное ощущение неправильности, несправедливости.

Момент 6. Интервал 3 минуты 20 секунд-3 минуты 30 секунд.

События на экране: Женщина на пределе сил удерживает шарф.

Комментарий психолога: Обстоятельства становятся сильнее человека. Он еще стремится работать, но понимает, что без полной отдачи сил ничего не получится. Обычно только на этом этапе люди начинают понимать, что они выгорают.

Момент 7. Интервал 3 минуты 30 секунд-4 минуты.

События на экране: Женщина использует последние силы и ресурсы.

Комментарий психолога: Человек полностью поглощен ситуацией. Он становится особенно раним, смотрит на ситуацию ограниченно и узко. Справиться самостоятельно, без помощи психолога, человек уже не в состоянии.

Момент 8. Интервал 4 минуты-4 минуты 30 секунд.

События на экране: Полное осознание безвыходного положения. Попытка спастись.

Комментарий психолога: Осознание безвыходности. Попытка спастись. Обычно заканчивается расчетом или болезнью.

Момент 9. 5 минут 20 секунд.

События на экране: Женщина выбрасывает спицы.

Комментарий психолога: Уход с работы. Поиск нового места работы или новой должности.

Момент 10. 6 минут.

События на экране: Женщина держит ножницы в руке и смотрит по сторонам.

Комментарий психолога: Если не изменить своего отношения к работе, то все повторится снова. Только в другой форме.

Шаг 2. Диагностика

После просмотра участникам предлагается продиагностировать уровень своего выгорания с помощью образов мультфильма. Психолог предлагает еще раз эмоционально вспомнить мультфильм. Затем называет ключевые моменты (см. дальше) и предлагает соотнести свое состояние с одним из названных. Предлагаемые варианты соответствуют ключевым моментам мультфильма.

Варианты:

1. Полны сил и энергии. Только начинаете работать. Трудностей нет. Работа приносит удовольствие.
2. Понимаете, что появляются трудности, но легко справляетесь с ними.
3. Чувствуете нагрузку, прилагаете усилия для того, чтобы вернуть нормальный ритм работы. Но делаете это без особых усилий. Считаете, что все в порядке. Удовольствие от работы еще получаете.
4. Трудности периодически возвращаются, становятся все больше и больше. Но вы еще в силах с ними справиться и думаете, что так и должно быть.
5. Нагрузка возрастает. Приходится приспособливаться. Работа сильно утомляет. Появляется сильное ощущение неправильности, несправедливости.

6. Вы уже понимаете, что что-то идет не так. Осознаете свое состояние усталости и измотанности.
7. Вы понимаете, что самостоятельно справляться с ситуацией уже невозможно, необходима помощь со стороны.
8. Вы стали часто болеть. Появляются мысли о расчете.
9. Тяжелое заболевание или расчет.
10. После расчета приходит вера в то, что новая работа будет гораздо лучше. Но в итоге повторяете старые ошибки.

После самодиагностики можно попросить поднять руку тех, кто находится на первом этапе, затем – на втором, затем на третьем и т.д. Обычно в группе оказывается несколько достаточно сильно выгоревших сотрудников.

Эффект образной диагностики:

- участники более ясно понимают, в какой стадии выгорания они находятся;
- становятся более открыты и расположены к работе в тренинге.

Диагностика обладает отсроченным эффектом. В будущем участники сами образами мультфильма характеризуют свое состояние и более расположены к своевременной профилактической работе.

Прием «Классическая аналогия»

Краткое описание

Суть приема заключается в том, что после просмотра видеофрагмента участникам предлагается выполнить задание, которое содержит в себе аналогию того, что клиенты видели на экране. Это могут быть действия, события, размышления и т.д.

Например, в тренинге на тему детско-родительских отношений демонстрируется фрагмент, в котором мама обращает внимание на потребности своего ребенка и помогает ему их удовлетворить. После просмотра участникам дается задание обратить внимание на потребности своих детей и, по аналогии с героиней сюжета, найти способ их удовлетворить. Ресурсный момент этого приема состоит в эмоциональном заряде участников после просмотра и в готовой схеме действий. Для этого сначала проводится анализ событий на экране и только потом идет работа с ситуацией клиента.

Алгоритм

1. Участники знакомятся с предысторией сюжета, которая освещается ровно настолько, насколько важно в данной технике.
2. Инструкция:
«Сейчас мы будем смотреть фрагмент из (название фильма), в котором (назвать действующих лиц и обозначить, для чего демонстрируется видеофрагмент). Ваша задача – внимательно наблюдать за тем, что происходит на экране (максимально конкретизировать задачу)».
3. Просмотр фрагмента.
4. Обсуждение и анализ ситуации, обозначение ключевых моментов.
5. Задание. Работа с ситуацией из жизни клиента по алгоритму, который аналогичен просмотренному на экране.

Действие приема рассмотрено на примере техник «Два мира» и «Лунный сыр».

Техника «Два мира»

Техника основана на сюжете короткометражного британского мультфильма Тимоти Рекарта «HEAD OVER HEELS» и разработана с помощью приема «Классическая аналогия».

Материалы и оборудование: ноутбук, проектор, экран, колонки, мультфильм «HEAD OVER HEELS». Посмотреть мультфильм можно на сайте Vimeo по ссылке <https://vimeo.com/54228768>.

Время работы: 30 минут.

Целевая аудитория: семейные пары и все, кому важно прояснить и улучшить отношения.

Цель: преодоление кризисов в семейных отношениях.

Задачи:

1. Определение кризисных зон в отношениях.
2. Поиск путей преодоления кризиса.

Вступление

Мультфильм режиссера и сценариста Тимоти Рекарта раскрывает всю сложность сохранения отношений. Главные герои мультфильма – супруги Уолтер и Мэдж. За долгие годы совместной жизни они отдалились друг от друга. Они живут в одном доме, практически не пересекаясь, даже не разговаривая друг с другом. Но вот что-то меняется, и их жизнь вновь наполняется яркими красками.

Описание техники

Шаг 1. Просмотр мультфильма

Инструкция перед просмотром:

Сейчас мы будем смотреть мультфильм «HEAD OVER HEELS». В нем показана жизнь двух супругов: Уолтера и Мэдж. Ваша задача – наблюдать за тем, что происходит на экране, и следить за своими ощущениями, чувствами и эмоциями, которые вызывают показываемые события».

Шаг 2. Обсуждение после просмотра

Вопрос 1. Что вы сейчас чувствуете? Опишите свое состояние после просмотра.

Вопрос 2. Мультфильм называется «HEAD OVER HEELS», что в переводе означает «Вверх тормашками». Как вы думаете, почему у него такое название?

Вопрос 3. На какие особенности уклада жизни главных героев вы обратили внимание?

Вопрос 4. Как вы думаете, что помогло им восстановить отношения?

Шаг 3. Работа с ситуацией клиента

Принятие индивидуальных особенностей друг друга

Вопрос 1. Напишите, какими особенностями обладает ваш мир (имеются в виду индивидуальные особенности жизни клиента). Что в семейной жизни принадлежит только вашему миру на протяжении всей жизни с партнером?

Вопрос 2. Напишите, какие особенности имеет мир вашего партнера (имеются в виду индивидуальные особенности жизни партнера). Что в семейной жизни остается только в его мире на протяжении всей жизни с вами?

Поиск общих точек соприкосновения

Вопрос 3. Каковы особенности вашего общего мира? Что вас объединяет?

Поиск кризисных зон в отношениях

Вопрос 4. Есть ли в вашей семье «зоны риска», которые способны разрушить ваши отношения?

Учимся идти навстречу друг другу

Вопрос 5. Говоря языком мультфильма, какую «обувь можете прибить к потолку» вы для восстановления отношений?

Вопрос 6. Кто в вашей семье имеет опору и ведет супруга по жизни подобно тому, как жена поддерживала и вела своего мужа в мультфильме?

Техника «Лунный сыр»

Техника основана на сюжете мультфильма «Of Mice and Moon» по алгоритму приема "Классическая аналогия".

Материалы и оборудование: ноутбук, проектор, экран, колонки, мультфильм «Of Mice and Moon». Чтобы найти мультфильм на YouTube, в строке поиска введите: «Of Mice and Moon».

Время работы: 30 минут.

Целевая аудитория: родители детей дошкольного возраста, дети дошкольного возраста.

Цель: коррекция детско-родительских отношений.

Вступление

Технику рекомендуется проводить с родителями, которые стремятся улучшить отношения с детьми.

Варианты просмотра:

1. Родители и ребенок смотрят мультфильм отдельно.
2. Родители и ребенок смотрят мультфильм вместе.

Алгоритмы работы:

1. Только с родителем.
2. Только с ребенком.
3. В паре «родитель-ребенок».

Описание техники

Родители и ребенок смотрят мультфильм отдельно

Первый этап. Алгоритм работы с родителями

Рекомендуется для работы с родителями, которые не понимают и не ценят интересы и потребности своего ребенка.

Шаг 1. Просмотр мультфильма

Инструкция перед просмотром: «Сейчас мы будем смотреть мультфильм «Of Mice and Moon». Добрая история о двух мышках –папе и сыне».

Шаг 2. Обсуждение после просмотра

- Вопрос 1. Понравился ли вам мультфильм?
- Вопрос 2. Что вы сейчас чувствуете?
- Вопрос 3. Как вы относитесь к поступку папы мышонка?
- Вопрос 4. Как вы думаете, мышонок был счастлив?

Шаг 3. Вопросы родителям о собственном опыте

- Вопрос 1. Была ли у вас в детстве мечта?
- Вопрос 2. Что вы в тот момент чувствовали?
- Вопрос 3. Рассказывали ли вы о ней своим родителям?
- Вопрос 4. Рассказывали ли вы о ней своему ребенку?
- Вопрос 5. Как вы говорили с ним об этом?

Шаг 4. Вопросы родителям о ребенке

- Вопрос 1. Знаете ли вы мечту (или мечты) своего ребенка?
- Вопрос 2. Как вы относитесь к его мечтам (мечте)?
- Вопрос 3. Какие эмоции эти мечты у вас вызывают?
- Вопрос 4. Что вы сделали для того, чтобы помочь ребенку достичь его мечты?

Вопрос 5. Что вы можете сделать еще?

Вопрос 6. Бывает ли ваш ребенок так счастлив, как мышонок в мультфильме?

Вопрос 7. Подумайте, что должно появиться в вашей жизни такого, чтобы он смог испытывать такие счастливые моменты?

Второй этап. Алгоритм работы с ребенком

Шаг 1. Просмотр мультфильма

Инструкция перед просмотром: «Сейчас мы с тобой посмотрим интересный мультфильм о двух мышках – маленьком мышонке и его папе».

Шаг 2. Обсуждение после просмотра

Вопрос 1. Тебе понравился мультфильм?

Комментарий психолога. Мне понравилось, что очень мышонок хотел попасть на луну, и что его папа придумал, как это можно сделать.

Вопрос 2. У тебя бывает так, что тебе чего-то очень хочется?

Предложите ребенку нарисовать (вылепить, написать и т.д.) свое желание.

Третий этап. Обсуждение с родителями возможности выполнить желание ребенка

Родители и дети смотрят мультфильм вместе

Шаг 1. Просмотр мультфильма

Инструкция перед просмотром: «Сейчас мы посмотрим небольшой интересный мультфильм о двух мышках – маленьком мышонке и его папе».

Шаг 2. Обсуждение после просмотра

Вопрос 1. Понравился ли вам мультфильм?

(Ребенок отвечает первым, родитель только после него).

Вопрос 2. *Комментарий психолога.* Мышонок мечтал попасть на Луну, и папа придумал интересную игру. Построил игрушечную ракету, в которой они вместе с мышонок взлетели вверх, к луне из сыра. А в какие игры играете вы все вместе?

Вопрос 3. А есть ли у вас что-то, чего вы очень сильно хотите, во что вы можете поиграть вместе?

Шаг 3. Упражнение. Моя любимая игра

1. Дайте задание маме и ребенку нарисовать/вылепить/вырезать свою любимую игру. Мама и ребенок выполняют задание отдельно.

2. После выполнения задания мама и ребенок показывают друг другу свои поделки и рассказывают, что они сделали.

Домашнее задание: поиграть с ребенком в те игры, о которых они друг другу рассказывали.

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Итак, дорогой читатель, вы прочли книгу, в которой описаны практические основы работы в рамках подхода «Режиссируемая фильмотерапия». Вы познакомились с основными направлениями, стратегиями и методами. Получили три приема и шесть техник, которые сможете использовать в своей работе. В заключение хотелось бы сказать еще несколько слов тем, кто планирует использовать полученные знания в своей работе.

Первое. Не навязывайте клиенту смысл того, что сами увидели на экране. Принимайте только тот смысл, который увидел клиент.

Второе. Смотрите фильмы и формируйте свою собственную подборку.

Третье. Не пытайтесь работать с фильмом исключительно так, как работаете с метафорическими картами. Помните, что фильм это не просто фон для проекции внутренних состояний. Он приносит в сознание клиента свои собственные смыслы. Работая с этими смыслами, поступайте как мудрец в притче «О верблюдах». Используйте правило сорокового верблюда.

Притча «О верблюдах»

Один старый человек оставил четверем сыновьям тридцать девять верблюдов. Первому сыну он завещал половину всех верблюдов, второму - четверть, третьему – одну восьмую, а четвертому одну десятую часть всех верблюдов. Долго думали сыновья, но не могли выполнить завещание отца так, чтобы оставить всех верблюдов живыми.

Однажды мимо проезжал мудрый странник. Услышав о проблеме, он улыбнулся и сказал, что может помочь.

- Возьмите моего верблюда себе, я вам его дарю. Теперь у вас 40 верблюдов и вы легко разделите наследство так, как завещал ваш отец.

Так и получилось. Старший сын взял половину - двадцать верблюдов.

Второй четверть – десять верблюдов. Третий одну восьмую - пять верблюдов. А самый младший одну десятую – четыре верблюда.

Так они разделили между собой тридцать девять верблюдов. Последний, сороковой, одиноко остался стоять в стороне.

- Ну что же, сказал мудрец. Похоже, что вы в точности выполнили завет отца и распределили всех верблюдов именно так, как он и завещал. Остался один верблюд, тот которого я вам подарил. Похоже, он вам не сильно-то и нужен. Возьму-ка я его себе в качестве благодарности за работу.

После чего странник сел на своего верблюда и уехал. А довольные сыновья остались каждый со своей частью наследства.

Поступайте, как мудрый странник. Помогайте клиентам решать их проблемы, но не навязывайте собственных смыслов. Это и есть правило сорокового верблюда.

И в заключение. Эта книга – лишь первый шаг на пути к мастерству исцеления с помощью кино. Не останавливайтесь, изучайте метод глубже, а мы с радостью поможем вам в этом. Будем рады видеть вас в наших проектах и обучающих программах.

Успехов вам!

До новых встреч!

Литература

1. Менегетти А. Кино, театр, бессознательное. Том 1. /Пер. с итальянского ННБФ "Онтопсихология". М.: ННБФ "Онтопсихология", 2001. – 384 с.
2. Спарк Т. Кинойога. - М., 2011. - 290 с.
3. Solomon Gary. The Motion Picture Prescription, Watch This Movie and Call Me in the Morning. – Alan publishing, 1995. – 642 p.
4. Solomon Gary. Reel Therapy, How Movies Inspire You to Overcome Life's Problems. Lebhar-Friedman Books, 1997. – 528 p.
5. Wooder, Bernie. Movie Therapy How It Changes Lives. Joy Publishing. 2008. – 156 p.
6. Wooder, Bernie. No Ordinary Life!: Buddhism, psychotherapy and movies. Joy Publishing. 2008. – 282 p.



РЕЖИССИРУЕМАЯ ФИЛЬМОТЕРАПИЯ

КОМУ ПОЛЕЗНО ПРОЙТИ ОБУЧЕНИЕ

Психологам, педагогам, коучам, тренерам, консультантам

ЧТО ВЫ ПОЛУЧИТЕ И ЧЕМ ОВЛАДЕЕТЕ НА ПЕРВОЙ СТУПЕНИ

Получите:

- 45 техник для индивидуальной и групповой работы.
- 10 готовых кинотренингов.
- 2 программы кинотерапии.

УЗНАЕТЕ, КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ В РАБОТЕ:

- короткие фрагменты;
- короткометражные мультфильмы;
- полнометражные мультфильмы;
- полнометражные фильмы;
- клипы;
- шоу-программы.

ВСЕ ОБУЧАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ СЕРТИФИЦИРУЮТСЯ

Занятия проводят:

Красин Сергей
тел. 0665556777
<https://www.facebook.com/sergey.krasin.1>

Регистрируйтесь:

+38(066)555-6-777
+38(063)505-7-900
filmotrening@gmail.com

Международная программа развития ребёнка (International Child Development Programme) ICDP

Программа, покоровшая миллионы. Основана на многолетнем опыте поддержки родителей и воспитателей в построении гармоничных отношений с детьми.

Программа направлена на работу в трех направлениях:

- с родителями;
- с детьми;
- со специалистами.

ICDP полезна:

- Для индивидуальной работы с ребенком.
- Для семейного консультирования.
- Для индивидуальных консультаций родителей.
- Для групповых занятий с родителями.

Обучение: 5 модулей по 2 дня

Самостоятельная и групповая отработка фасилитаторских навыков.

Супервизия. Сертификация (Диплом международного образца).

Приёмы и техники арт-терапии в кризисном консультировании

7 модулей.

В течении 84 часов вы получите:

- алгоритм ведения первой встречи и правила проведения завершающего этапа кризисного консультирования в направлении арт-терапии;
- этапы и алгоритмы работы с детьми и взрослыми, семейными парами, семьями;
- важные аспекты продуктивной семейной консультации, ведения детско-родительских групп;
- специфику работы с людьми, находящимися в состоянии длительного кризиса, ПТСР, проживания горя утраты;
- правила ведения групп взаимоподдержки.

90% практики. Работа в парах, группе. Сертификация.

Что делать с капризными детьми и как не стать отчаявшимися взрослыми

2 двухдневных модуля

За 24 часа Вы:

- Узнаете о причинах негативного поведения детей и освоите способы его преодоления.
- Овладеете навыками эффективного взаимодействия с детьми.
- Получите алгоритмы работы с кризисами в детско-родительских отношениях.

Курс основан на принципах международной программы развития ребенка и обучает алгоритмам преодоления неконструктивных стратегий поведения детей.

ВСЕ ОБУЧАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ СЕРТИФИЦИРУЮТСЯ

Занятия проводят:

Анна Трухан (Сафронова)

тел. 0506064741

<https://www.facebook.com/anna.safronova.351>

Красин Сергей

тел. 0665556777

<https://www.facebook.com/sergey.krasin.1>

У книзі в доступній формі висвітлено практичні основи фільмотерапії. Виділені основні підходи та методи роботи. Описано новий, ефективний підхід до роботи з клієнтами, який базується на перегляді будь-якого візуального ряду – кіно, мультфільмів, кліпів, шоу.

Книга буде корисна психологам, психотерапевтам, консультантам, тренерам, коучам та усім, хто цікавиться питанням терапії з допомогою кіно.

Науково-популярне видання

Красін Сергій Анатолійович

ВСТУП ДО РЕЖИСОВАНОЇ ФІЛЬМОТЕРАПІЇ

Російською мовою

Формат 60x90/16. Ум. друк. арк. 7,25.

Тираж 500 пр. Зам. № 1691.

Видавець та виготовлювач ФОП Рубашкін
вул. Маршала Бажанова, 28, м. Харків, 61002
Тел./факс (057) 701-0-701

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 6157 від 25.04.2018 р.



Сергей Красин

Психолог, руководитель ООО «Институт режиссируемой фильмотерапии и фильмотренинга», президент Ассоциации детских и семейных психологов, тренер, автор метода «Режиссируемая фильмотерапия»

Метод, описанный в этой книге, позволит эффективно использовать кино, мультфильмы, шоу, клипы в терапевтической, консультационной, тренинговой и коучинговой работе с клиентами.

