**Методика свободного рисунка в психологической подготовке к материнству и отцовству**

Методика свободного рисования используется в рамках комплексной программы "Медико-психологическая помощь семье в период ожидания ребенка и его раннего детства", разработанной коллективом психологов и врачей под руководством М. Ланцбург. Цель программы – содействие развитию у родителей доверия к самим себе, уважения и интереса к личности ребенка с самого начала его жизни.

Обоснование методики. Метод свободного рисования, позволяющий рисующему человеку выразить себя и исключающий какие-либо интерпретации изображения со стороны психотерапевта, разработан американским арттерапевтом Натали Роджерс.

Необходимость включения в работу с будущими родителями занятий свободным (спонтанным) рисованием следует, прежде всего из понимания творческой природы самого родительства, взаимоотношений родителя и ребенка. Основная характеристика ребенка – его способность к развитию. Маме приходится быть гибкой и отзывчивой по отношению к быстро меняющимся потребностям, возможностям и интересам ребенка. Чтобы поддержать природную любознательность малыша, ей необходимо вместе с ним восхищаться и удивляться тому, что казалось привычным. В какой-то мере ей надо открыть ребенка в самой себе. Занятия "спонтанным рисованием" как нельзя лучше помогают это сделать.

Все участники Школы отмечают удовольствие, которое они получают от самого процесса спонтанного рисования. Многие при этом вспоминают, как в детстве не любили рисовать, и чаще всего это было связано с тем, что взрослые чего-то ждали от их рисунков, давали им оценку, сравнивали с образцами и рисунками других. Занятия свободным рисованием возвращают будущим родителям радость взаимодействия с красками и понимание важности приобщения к изобразительной деятельности ребенка. Будущие мамы и папы узнают о том, как начинать рисовать с малышами так, чтобы эти занятия приносили ребенку удовольствие и пользу. Через рисование малыш познает мир и рассказывает нам о своем видении этого мира, развивает тонкую моторику, что способствует развитию центров речи и правого полушария мозга, отвечающего за целостное восприятие и творческое мышление. Занятия рисованием в раннем детстве способствуют лучшей обучаемости ребенка впоследствии, а рисование рядом с понимающей мамой способствует их глубокой эмоциональной связи.

Малыш рисует, когда в голове у мамы, в ее сознании нет потолка, ограничивающего его возможности. Когда она доверяет ему, изначально видит в его рисунках выражение его субъективной реальности.

**Описание методики**

Занятия проходят в группе и реже – индивидуально.

Каждый слушатель получает лист бумаги, краски (нетоксичную гуашь или акварель), кисточки и банку с водой. Дается первая инструкция: "Вы видите перед собой краски. Возьмите те, что Вам нравятся, и рисуйте." Только тем, кто оказывается в затруднении, дается следующее уточнение: "Если Вы не знаете, что рисовать, рисуйте полосы". Именно поэтому цветные полосы являются компонентом многих рисунков, однако никто не ограничивается ими. Авторы, закончившие рисунок, получают следующий лист и так - пока сохраняется желание рисовать. Далее проходит обсуждение. Каждый рассказывает о своих чувствах в процессе рисования. Остальные участники высказываются о своих впечатлениях (чувствах, ассоциациях) в связи с рисунком. На обороте автор подписывает рисунок и указывает стрелками последовательность развития изображения на бумаге.**Задачи, решаемые при помощи свободного рисования**

Актуальные. Выражение в рисунке и осознание при обсуждении собственных психологических мотивов, установок, чувств, отношений.

Изменение чувств под влиянием свободного рисования.

Достижение лучшего взаимопонимания в семейной паре.

Долгосрочные. Получение эффективного средства регуляции эмоциональных состояний.

Принятие индивидуальности каждого человека (выражаемой в его рисунке).

Осознание необходимости приобщения ребенка к спонтанной изобразительной деятельности с раннего возраста.

Тематика рисунков. Всего получено 144 рисунка будущих пап и мам. Классификация рисунков по ведущему мотиву:. В изобразительных работах будущих мам и пап выделяются 11 основных мотивов: вода (море, река или пруд), небо (с часто встречающимся мотивом радуги) и солнце, деревья, луг и цветы, горы, дом, животные, человек, круг и орнамент. Эти сюжеты не случайны и отражают связи человека с важнейшими компонентами окружающего пространства.

"Орнамент" – 41 работа, "Луг" – 7, "Цветы" - 12, "Ветки, листья" - 3, "Животные" –5, "Небо" - 9, включает в себя мотивы облака (3 рисунка), радуга (3 рисунка) и солнце(3), "вода" – 25 рисунков: 19 рисунков открытых естественных водоемов (море) и 4 закрытых водоемов (пруд, озеро) и 2 -реки, включает мотивы: радуга- 5 рисунка, солнце – 16, дельфин –1, рыбы-2, птицы-6, бабочки-1, парусник –9, горы –6, еловые или лиственные деревья- 8, пальмы –2, луг –5, "горы" - 5, "солнце"-7, "круг" – 16, из них в 8 случаях было дано задание рисовать в круге, "деревья" - "дом" - 7, "человек" - 7, из них 3 в полный рост и 4 портретаИзменение чувств под влиянием свободного рисования. Свободное рисование способствует экстериоризации переживаний и в результате изменению их. Динамика чувств прослеживается в ряде последовательно выполняемых рисунков. Так произошло с рисунками Кати Л. Первой рисунок она делала под впечатлением от взрыва соседнего дома, произошедшего в ближайшую ночь: лист бумаги покрывался полосами сверху вниз: вначале синего цвета, затем желтого, зеленого, вновь желтого и светло-голубого. Таким образом, по мере заполнения бумаги, цвета светлели. Второй рисунок она делала в направлении снизу вверх и завершила его изображением дома. По субъективным ощущениям в процессе рисования чувство тревоги, угнетавшее женщину (она пришла на занятие со слезами на глазах), ослабевало и перестало тяготить ее.

Таким образом, методика свободного рисования является необходимой составной частью психологической работы с семьей в период ожидания ребенка, выполняя ряд задач, как актуальных в период беременности, так и долгосрочных, направленных на развитие ребенка в будущем.

**Список литературы**

М.Е. Ланцбург. Методика свободного рисунка в психологической подготовке к материнству и отцовству.