***Віталія Шебанова*,**

**ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІКИ «СКЛАДАННЯ ВІРШІВ» ЩОДО НОРМАЛІЗАЦІЇ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ**

На сучасному етапі розвитку психологічної допомоги практичні психологи застосуються різноманітний арсенал сучасних психокорекційних технік, що щодо нормалізації поведінки, що відхиляється від норми. Зокрема, застосовуються різноманітні техніки, які слугують інструментом екстерналізації вербальної продукції: есе, особисті історії, казки, вірші (зокрема, сінквейн та акровірш) і безліч різноманітних вправ на основі метафоричних асоціативних карт, які теж, звичайно, супроводжуються розгорнутим коментарем клієнта.

Використання техніки складання віршів допомагає клієнтам актуалізувати, усвідомити та висловлювати значущі для себе почуття і ідеї, які здатні передати персональне ставлення до себе і світу, висвітлюють особистісний персональний міф особистості.

*Вправа: Проблема, Акростих і Я.*

*Мета*: ознайомити з діагностичним і психотерапевтичним потенціалом складання акровірша, що дозволяє клієнту прояснити і усвідомити власні почуття, думки, типові стратегії поведінки і віднайти ресурси.

Акровірш – вірш, у якому кожний новий рядок визначається послідовністю букв у стимульному слові. Наприклад, якщо стимульне слово – «Світ», то перший рядок у вірші починається на літеру «С», другий – на літеру «В», третій – на літеру «І», четвертий – на літеру «Т».

У нашій роботі акровірш використовувався, з одного боку, з діагностичною метою, оскільки зміст акровірша дозволяє виявляти емоційний, поведінковий та когнітивний компонент на стимульне слово. З іншого боку – акровірш «вплітався» у психокорекційний процес у поєднанні з метафоричними асоціативними картами. Це відбувалося наступним чином. Після завершення створення акровіршу учаснику пропонувалося свідомо підібрати асоціативну карту до кожного рядка або об'єднаного ряду рядків акровірша (за бажанням учасника). Далі робота може проводитися двома варіантами.

*Перший варіант*. Учасник, під час вибору карти до кожного рядка акровірша (або об'єднаного ряду рядків), описує карту та спільно з ведучим (або партнером) аналізує зв'язки між рядками свого вірша, обраною асоціативною картою та тими почуттями і думками, які у нього виникають під час психологічної роботи.

Під час корекційної роботи з учасниками тренінгових груп ми надавали наступну інструкцію: «Згадайте будь-яку актуальну для вас (у теперішній період) проблему, проблемні відносини, задачу, мету. Позначте її одним словом (виділяється одна-дві хвилини часу). Запишіть це слово не як зазвичай, горизонтально, а за вертикаллю. Якщо у слові зустрічаються літера «И» або «Ь» знак чи «’», то ви їх можете відразу виключити. Отже, ви отримали початкові літери для створення акровірша. Кожна буква ключового (стимульного) слова – це початок рядка. У своїй творчості ви абсолютно вільні. Крім умови, що ми вже обговорили при поясненні, «що таке акростих», – ніяких інших умов немає. Це може бути так званий «білий вірш» – вірш без рими, і немає необхідності обов'язково зв'язувати рядки акровірша між собою будь-яким логічним змістом. Ви можете взяти собі часу стільки, скільки вам необхідно, але зазвичай вистачає п'ять-сім хвилин – тому що це просто політ ваших думок і це легко ...».

*Другий варіант.* Після завершення процедури добору та викладання карт до кожного рядка акровірша (або об'єднаного ряду рядків) учаснику пропонується підібрати слово або словосполучення до того послідовного візуального ряду карт як цілісної (узагальненої) картини. У додатку Л наведені приклади акровіршів деяких учасників нашого тренінгу.

*Вправа: Проблема, Сінквейн і Я.*

*Мета*: ознайомити з діагностичним та психотерапевтичним потенціалом створення сінквейну, що дозволяє прояснити і усвідомити власні почуття, думки, типові стратегії поведінки і віднайти ресурси.

Сінквейн (від фр. cinquains, англ. cinquain) – п'ятирядкова неримована віршована форма творчості (поезії). Вперше, як ефективний метод розвитку дитини (як творча робота щодо створення віршів внаслідок впливу японської поезії), став використовуватися на початку XX століття у США. Суть стилю сінквейн – це «згорнутий», поетичний відгук на ключове, стимульне слово. Надалі техніка «створення сінквейна» стала поширено застосовуватися з дидактичною метою як ефективний метод розвитку образної мови та креативності.

Останнім часом ця техніка стала застосовуватися в різних країнах під час психотерапії (психокорекційної терапії), оскільки розглядається як метод, який дозволяє досить швидко та ефективно діагностувати емоційний стан у зв'язку з проблемною ситуацією (проблемою) та сприяє усвідомленню, проясненню глибинних цінностей і ресурсів. Інакше кажучи, метод має значний діагностичний та психотерапевтичний потенціал. Крім того, він дозволяє знизити (розрядити) рівень «напруги» на етапі формування контакту та довіри (під час тренінгу, консультування, психотерапії тощо).

Суть методу полягає у створенні учасником тренінгу (клієнтом) вірша на тему, яка ним самим позначається як проблема (проблемна ситуація). Створений творчий продукт (вірш), з одного боку, відображає синтезовану інформацію (установки, стереотипи, думки, почуття, переживання людини) та є своєрідним інструментом пізнання, ілюстрацією (проблеми, актуальної ситуації, теми, питання), а з іншого, – дозволяє створити новий «бажаний» продукт, побачити перспективу змін, визначитися з ресурсами. Складання сінквейну як методу психодіагностики та психотерапії, незважаючи на його творчий характер, відбувається за певними правилами (див. табл. 1).[[1]](#footnote-1)

Таблиця 1

**Правила складання сінквейну**

**як методу психодіагностики та психотерапії**

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| У першому рядку позначається головна тема – Проблема | Сформулюйте для себе суть проблеми.  Позначте її одним словом (зазвичай це іменник) |
| Другий рядок – опис стану, властивостей, якостей, які характерні для вас у проблемній ситуації | Дайте відповідь собі на питання: Коли я стикаюся з цією проблемою, то Я яка? або Якою мене змушує бути ця Проблема? Які особливості Проблеми (характеристики проблемної ситуації)?  Доберіть два слова (прикметники, дієприкметники чи метафору з двох слів) |
| Третій рядок – опис дій, які зазвичай здійснюються вами у описаному вище «проблемному» стані. | Дайте відповідь собі на питання: Коли я у цьому стані, то які дії я зазвичай здійснюю?  Що змушує мене робити Проблема?  Доберіть три слова (три дієслова), які є діями. |
| Четвертий рядок – це ваші почуття, переживання, ставлення до себе або особисте ставлення до проблеми після здійснення дій у певному стані. | Дайте відповідь собі на питання: Які почуття у мене виникають після того як я дію, здійснюю, вчиняю (цим певним чином)? Яке ставлення у мене виникає до себе або проблеми після того як я здійснюю ці дії?  Доберіть чотири слова, які відображають почуття, переживання, ставлення. Це може бути метафора з 4 слів. |
| П'ятий рядок – це новий стан, який виникає після здійснення дій або нова (інша) тема | Своєрідне резюме – позначається одним словом  (іменник у однині); |
| Подальший хід роботи: 1. Учасник (клієнт) зачитує вголос свій вірш.  Ведучий (психолог, психотерапевт) задає питання: Що подобається? Що не подобається? Що хотілося б змінити? Як це може бути позначено по-іншому?  2. Ведучий прочитує сінквейн учасника: «Тепер я озвучу ваш сінквейн, просто як дзеркало. У Вас буде унікальна можливість почути себе як би з боку. Я читаю – Ви слухаєте ».  3. Після прочитання: Що відкликається? Чи все подобається? Чи є те, що хотілося б змінити? Як може бути це позначено по-іншому? Ви можете це зробити прямо зараз – щось уточнити, змінити і зробити так, як хочеться. Ви можете підібрати інші слова або іншу метафору ...  4. Після внесення поправок, уточнюється: чи можливі ці зміни в реальності? Які Ви бачите реальні шляхи змін в бажану сторону?  *Примітка*: якщо у вірші є деструктивні дії щодо інших людей (вбити, знищити) відзначається їхня руйнуюча сила для самого учасника (клієнта) та пропонується продовжувати змінювати вірш до досягнення іншого, більш сприятливого стану (в ідеалі трансформація в позитив). | |

Після завершення етапу створення творчого вербального продукту (етапу «письменництва») учасникам пропонувалося підібрати асоціативні метафоричні карти на «початкове» та «завершальне» стимульне слово. Надалі робота здійснювалася на основі візуальних образів МАК.

В основі розглянутих технік (які базуються на поєднанні етапу «письменництва» з етапом візуалізації за допомогою карт) полягає кілька ідей. По-перше, це ідея *інтертекстуальності* – ідея про існування тексту в просторі інших текстів. Інакше кажучи, один «текст» (думки, теорії, слово та будь-який вербальний творчий продукт, дія, поведінка) може відсилати до тих текстів, про які в ньому навіть формально не згадується. Все, що «автор» (той, хто складає «творчий вербальний продукт») прочитав до написання свого тексту, проривається у його власному творі окрім його волі та свідомості. По-друге, це *ідея про нескінченну інтерпретацію тексту* – скільки читачів – стільки інтерпретацій (звідси випливає неможливість наявності експерта як кінцевого інтерпретатора). По-третє, це ідея *контекстуальності* (яка узагальнює дві попередні ідеї) – ідея невідокремлюваності тексту від контексту. При цьому контекст розуміється як точка відліку, щодо якої здійснюється інтерпретація подій, дій тощо. Залежно від контексту той самий текст (думки, теорії, слово і будь-який вербальний творчий продукт, дія, поведінка) може оцінюватися по-різному.

1. Алгоритм, що наводиться у таблиці 1. пропонується у формі звертання до клієнта чи групи клієнтів. [↑](#footnote-ref-1)