**Методика «Человек под дождём»**

**Автор:** Романова Е.В., Сытько Т.И.

**Источник:** Романова Е.С. **«**Психодиагностика**»**.

**Цель:** изучение поведения и способа реагирования обучающегося в ситуации стресса; способности преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им; выявление личностных резервов и особенностей защитных механизмов.

**Адресат:** обучающиеся 10 лет и старше

**Материалы и оборудование:** 2 чистых белых листа бумаги (формат А4), простой карандаш.

**Процедура проведения:** педагог-психолог предлагает обучающемуся лист бумаги и просит нарисовать человека. Затем, на другом таком же листе просит нарисовать человека под дождем. После рисования педагог-психолог проводит с обучающимся беседу.

**Инструкция:** «Нарисуйте на одном листе человека, на другом листе человека под дождем».

Примерные вопросы для беседы с обучающимся по завершении рисования:

1. «Расскажите об этом человеке: как он себя ощущает, чувствует? Насколько комфортно чувствует себя человек в этой ситуации? Какое у него настроение?

2. Что ему больше всего хочется сделать? Дождь пошёл неожиданно или по прогнозу?

3. Человек был готов к тому, что пойдёт дождь или для него это неожиданность? Любите ли Вы дождь? Почему?

4. В какой момент времени мы его застали? Какие у него перспективы?

5. Если человеку под дождём дискомфортно (плохо), то, чем ему можно помочь?

6. Что сам человек может сделать, чтобы себе помочь, чтобы справится с дождём?»

**Обработка и интерпретация результатов:** при интерпретации рисунков следует оценить сначала общее впечатление от рисунка: атмосферу изображенного пейзажа, настроение персонажа. Важно знать, воспринимается ли им дождь как негативный фактор? Есть у этого человека вообще привычка ходить под зонтом? Умеет ли человек рисовать, каковы его графические навыки.

Только после этого можно перейти к анализу специфических деталей с точки зрения логики интерпретации.

В рисунке «Человек под дождем» по сравнению с рисунком «Человек», как правило, обнаруживаются отличия. Важно посмотреть, что изменилось. Так, например, если на втором рисунке человек изображен *уходящим*, это может быть связано с привычкой уходить от трудных жизненных ситуаций, избегать неприятностей. Если на втором *рисунке человек смещен в верхнюю часть листа*, можно предположить склонность к уходу от действительности, к потере опоры под ногами, а также наличие защитных механизмов по типу фантазирования, чрезмерного оптимизма, который часто не оправдан.

*Положение фигуры в профиль или спиной* указывает на стремление отрешиться от мира, к самозащите.

*Изображение, помещенное внизу листа,* может свидетельствовать о наличии депрессивных тенденций, чувстве незащищенности.

В остальном при интерпретации следует опираться на методику «Человек». Например, изображение*, смещенное влево*, возможно, связано с наличием импульсивности в поведении, ориентацией на прошлое, в ряде случаев с зависимостью от матери. Изображение, *смещенное вправо,* указывает на наличие ориентации на окружение и, возможно, зависимость от отца.

Если рисунок расположен *преимущественно в верхней части* листа, это может означать, что у человека высокая самооценка, он недоволен своим положением в обществе, ему не хватает признания. Если при расположении в верхней части листа *фигура очень маленькая*, то человек считает себя своего рода непризнанным гением.

Если рисунок располагается большей частью в нижней части листа, то у его автора может быть низкая самооценка, неуверенность в себе, подавленность, нерешительность, страхи, связанные с самопредъявлением, незаинтересованность в своем положении в обществе.

Положение рисунка по горизонтальной оси (лево-право): — если рисунок расположен больше в левой части, человек больше опирается на прошлый опыт, склонен к самоанализу, нерешителен в действиях, пассивен; — если большая часть рисунка располагается в правой части листа, то перед нами человек действия, который реализует задуманное, активен и энергичен.

***Трансформация фигуры.***

*Увеличение размера фигуры* иногда встречается у подростков, которых неприятности мобилизуют, делают более сильными и уверенными.

*Уменьшение фигуры* имеет место тогда, когда испытуемый нуждается в защите и покровительстве, стремится перенести ответственность за собственную жизнь на других. Ребята, которые рисуют *маленькие фигурки,* обычно стесняются проявлять свои чувства и имеют тенденцию к сдержанности и некоторой заторможенности при взаимодействии с людьми. Они подвержены депрессивным состояниям в результате стресса.

Изображение человека *противоположного пола* может указывать на определенный тип реагирования в сложной ситуации, «включение» поведенческих программ, заимствованных у конкретных людей из ближайшего окружения (мам, бабушек).

*Изменение возраста* указывает на самоощущение человека в ситуации жизненных неурядиц.

Если в рисунке «Человека под дождем» при изображении фигуры пропускаются какие-либо части тела (ноги, руки, уши, глаза), то это указывает на специфику защитных механизмов и особенности проявлений Эго-реакций.

*Функция одежды* — «формирование защиты от стихии». Обилие одежды указывает на потребность в дополнительной защите. Отсутствие одежды связано с игнорированием определенных стереотипов поведения, импульсивностью реагирования.

***Направление фигуры человека***

В проективной методике «Человек под дождем» немаловажно, как изображена фигура человека:

- повернута влево - внимание сосредоточено на себе, своих мыслях, переживаниях в прошлом;

- повернута вправо - автор рисунка устремлен в будущее, активен; — виден затылок,

- человек изображен спиной - проявление замкнутости, уход от решения конфликтов.

Если человек изображен бегущим, автор рисунка хочет убежать от проблем.

Шагающий человек означает хорошую адаптацию. Если человек на рисунке стоит неустойчиво, это может означать напряжение, отсутствие стержня, равновесия.

Фигура из палочек указывает на негативизм, сопротивление методике. Чрезмерно детские, игровые рисунки говорят о потребности в одобрении.

Рисунки-шаржи означают желание избежать оценочных суждений в свой адрес, переживание неполноценности, враждебности.

***Средства защиты от дождя.***

Зонт, головной убор, плащ и т.д. - это символы защитных механизмов, способов справляться с неприятностями.

Зонт представляет собой символическое изображение психической защиты от неприятных внешних воздействий. С точки зрения трактовки образов зонт может рассматриваться как отображение связи с матерью и отцом, которые символически представлены в образе зонта: купол — материнское начало, а ручка — отцовское.

Зонт может защищать или не защищать от непогоды, ограничивать поле зрения персонажа, а может и отсутствовать. Так, например, огромный зонт - гриб может свидетельствовать о сильной зависимости от матери, решающей все сложные ситуации за человека.

Размер и расположение зонта по отношению к фигуре человека указывают на интенсивность действия механизмов психической защиты.

Очень большой зонт означает созависимость с родителями, желание в трудной ситуации получит поддержку от авторитетных лиц.

Отсутствие шляпы, зонта и других средств защиты говорит о плохой адаптированности и потребности в защите.

***Атрибуты дождя*.**

Дождь — помеха, нежелательное воздействие, побуждающее человека закрыться, спрятаться. Характер его изображения связан с тем, как человеком воспринимается трудная ситуация: редкие капли — как временная, преодолимая; тяжелые, закрашенные капли или линии — тяжелая, постоянная. По линиям, которыми изображен дождь, можно судить об отношении автора рисунка к окружающей среде.

Уравновешенные, одинаковые штрихи в одну сторону, говорят о сбалансированной окружающей среде.

Беспорядочные штрихи — окружающая среда тревожная, нестабильная.

Вертикальные штрихи говорят об упрямстве, решительности.

Короткие, неровные штрихи по всему полю и отсутствие всех защит указывает на тревогу и восприятие окружающей среды как враждебной.

*Тучи*

Тучи являются символом ожидания неприятностей. Важно обращать внимание на количество облаков, туч, их плотность, размер, расположение. В депрессивном состоянии изображаются тяжелые грозовые тучи, занимающие все небо.

*Лужи*

Лужи, грязь символически отражают последствия тревожной ситуации, те переживания, которые остаются после «дождя». Следует обратить внимание на манеру изображения луж (форму, глубину, брызги). Важно отметить, как расположены лужи относительно фигуры человека (находятся ли они перед или за фигурой, окружают человека со всех сторон или он сам стоит в луже).

Лужи символизируют нерешенные проблемы. Нужно обратить внимание, слева или справа от персонажа находятся лужи: если слева, значит, человек видит проблемы в прошлом, если справа - предвидит их в будущем. Если человек стоит в луже, это может означать неудовлетворенность, потерю ориентиров.

***Дополнительные детали.***

Все дополнительные детали (дома, деревья, скамейки, машины) или предметы, которые человек держит в руках (сумочка, цветы, книги), рассматриваются как отражение потребности в дополнительной внешней опоре, в поддержке, в стремлении уйти от решения проблем путем переключения и замещающей деятельности. Более полная расшифровка деталей основывается на символическом значении представленных образов.

Например, молния может символизировать начало нового цикла в развитии и драматические изменения в жизни человека. Радуга, возникающая после грозы, предвещает появление солнца, символизирует мечту о несбыточном стремлении к совершенству.

Дополнительные предметы, изображенные на рисунке (фонарь, солнце и т.д.), обычно символизируют значимых людей для автора рисунка.

***Тенденции.***

Признаки эмоциональной холодности — схематичная фигура; лицо частично или полностью не прорисовано.

Признаки импульсивности — много движений у фигуры; взлохмаченные волосы; несогласованность направленности тела, рук и ног; недостаточность одежды

Признаки конфликта в семье — ограничение пространства для фигуры; явное несоответствие. Качества рисунка другим; на лице прорисованы явно положительные эмоции. Признаки инфантильности — человек в сказочной или праздничной одежде; на лице выражение восторга; у фигуры отсутствует шея; рисунок переместился вверх по сравнению с другими; уменьшение возраста человека, по сравнению с другими рисунками.

***Искажение и пропуск деталей.***

Отсутствие существенных деталей может указывать на область конфликта и быть следствием вытеснения как защитного механизма психики. Так, например, отсутствие зонта в рисунке может свидетельствовать об отрицании поддержки со стороны родителей в трудной ситуации.

Сравнивая два рисунка из серии, обратите внимание на следующие характерные изменения:

Как изменяется цвет (цвет фона, цвет человечка, в какой цвет окрашены дождевые капли);

1. Изменяется ли пол человека от рисунка к рисунку? Очень часто в таких сериях меняется пол человека. Это укажет нам на способ реагирования — по «женскому» или «мужскому» гендерному типу встречает человек трудности;

2. Изменяется ли возраст человечка? Соответствует ли примерный возраст человечка возрасту самого художника? Регресс в детство — покажет изображённый на картинке взрослого человека ребёнок. Если на картинке ребёнка или подростка изображён взрослый человек или старик — это расскажет о том, кому из старших родственников склонен подражать ребёнок, решая свои проблемы.

3. Изменяется ли размер фигуры? Очень миниатюрная фигура во второй картинке говорит о низкой стрессоустойчивости, о ранимости, возможно о низкой самооценке. Очень большая фигура свидетельствует об активной жизненной позиции, агрессивности.