

«Техніка плану (проекції)» в роботі з дітьми

Методику Ельке Гарбі «Техніка плану (проекції)» можна використовувати з дітьми в кризових ситуаціях і при роботі з травмою.

Це метод придатний як для діагностики, так і для опрацювання травми. Дитину просять намалювати план місцевості, будинку, квартири, місця і т. д. де ймовірно могла статися травматизація або загрозливі події для дитини.

Для діагностики необхідно залишатися на рівні сприйняття (де знаходиться кімната, двері, де затишно, де погано, хто де спить, як виглядають шпалери, меблі, якщо Ви припускаєте, що травматизація відбувалася в будинку, також можна використовувати план місцевості, школи, табору, лікарні і т.д.), з метою опрацювання переходити з цього рівня на рівень почуттів і думок і заохочувати їх вираження.

1. Попросіть дитину на аркуші паперу намалювати олівцем план квартири (або оточення, місцевості), де мала місце травматизація. Запитайте про вікна, двері. Кому яка кімната належить. Запитайте про те, яка обстановка в кімнатах і попросіть дитину намалювати це. План не повинен відповідати масштабу, важливо, щоб було уявлення про простір.
2. Тепер попросіть дитину вибрати два олівці, які б представляли добро і загрозу/зло.
3. Потім попросіть дитину намалювати «добрим олівцем» усі місця, з якими у неї пов'язані приємні спогади. («Де було добре?»; «Що і з ким ти там робив/робила?»). Намагайтеся, щоб дитина згадала образи, щоб у неї ожили гарні спогади.

4. Після цього попросіть дитину намалювати «поганим олівцем» місця, де вона відчувала себе погано.
5. Потім почніть опрацьовувати з дитиною приємні місця одне за іншим, питаючи її про дії/зміст/почуття/атмосферу і сприяючи їх посиленню.
6. Потім попросіть дитину, починаючи з місця, де вона відчувала себе найменш погано, описати, що сталося там. Супроводжуйте дитину, уважно слухайте її, ставте додаткові запитання, що стосуються перебігу подій і конкретних дій (діагностика). Перейдіть на рівень почуттів/думок, якщо потрібне опрацювання («Як це відчувалося в тілі?; Що ти думав/думала?»).
7. Крок за кроком пройдіть усі погані місця. Для регулювання таким навантаженням час від часу можна знову повертатися в гарне місце, щоб «набратися» сил.
8. Робота з планом може тривати кілька сеансів. Вона також придатна для маленьких дітей. Часто є першим структурованим методом, за допомогою якого можна наблизитися до травми.