

## **Методика "Людина під дощем"**

Внутрішній світ людини, його переживання і суперечності завжди пов'язані із зовнішнім світом. Вони не можуть постійно перебувати замкненими, а знаходять всілякі шляхи виходу, сигналізуючи про себе у звичках, поведінці та творчих пошуках. Так, наприклад, дитячі малюнки часто розповідають більше психологам, ніж просте спілкування з дитиною. Вони здатні витягти інформацію з найвіддаленіших куточків дитячої душі і на ранній стадії виявити серйозні психічні проблеми. Відштовхуючись від цих принципів взаємодії душі і навколишнього світу, була створена малюнкова методика "Людина під дощем". Стосовно до дітей вона здатна розповісти, як дитина реагує на стрес, здатний він долати життєві труднощі, які його захисні функції у небезпечних ситуаціях. В чому ж полягає суть методики і за якими параметрами формуються висновки?

Випробуваного просять намалювати відповідну картинку, де дощ асоціюється зі стресом, а намальований людина - з образом самого автора. В залежності від того, які дії виконує цей чоловічок і що оточує його, можна сказати, які моделі поведінки і емоції проживає дитина в некомфортною для нього ситуації. Намагається він її подолати або, навпаки, боїться, намагається всіляко обійти, втекти.

Методику "Людина під дощем" можна використовувати для будь-якого віку, але найбільшої популярності та результативності вона досягла в дослідженнях шкільної адаптації. Так, для багатьох педагогів і психологів однією з головних цілей є вивчення взаємодії першокласників та допомога їм у швидкому освоєнні в новому колективі. Потрібно допомогти дітям подолати страхи і комплекси, впоратися зі стресовими ситуаціями поза школи, щоб вони в подальшому не перешкоджали навчального процесу. Щоб досягти цього, необхідно вибрати правильний засіб. Вона повинна швидко і чітко охоплювати весь потік першокласників і давати великі відомості для складання коректної психологічної картини.

Проективна методика "Людина під дощем" - найбільш точна і вивірена система оцінки характеру і вольових якостей дитини. Вона допоможе в стислі терміни провести діагностику і дати фахівцеві потрібні відомості. Авторами цього рисувального методу є Е. С. Романова і Т. І. Ситько. Вони виходили з того, що особисті ресурси і захисні механізми людини більш чітко і повно проявляються, коли він стикається з несприятливою ситуацією - в даному випадку дощем. Діти особливо гостро і чуйно сприймають навколишній світ, тому зображення природного явища і зустрічі людини з ним може дати дуже емоційний і глибоку відповідь на питання соціальної адаптації та допоможе сформулювати коректне рішення в усуненні психологічних блоків, страхів і комплексів.



### **Основні положення**

Методика "Людина під дощем" для дітей в своєму класичному варіанті реалізується у два етапи. Спочатку пропонується намалювати просто людини, потім додається умова - дощ. Таким чином, психолог отримує від дитини два малюнка. Різниця іноді просто вражає. Змінюється не тільки емоційний фон за рахунок пейзажу, але і зображення людини, використання фарб. Також фахівцями виявлена різниця між малюнками дівчаток і хлопчиків, що говорить про гендерні особливості соціальної адаптації. В цілому виділяють кілька ключових положень або параметрів, на яких будується методика "Людина під дощем". Аналіз малюнків відбувається саме за розміром зображення і фігури людини, її дій, віком і статтю, колірній палітрі, а також з пейзажу і додаткових предметів.

### **Розмір малюнка**

У цій категорії відбувається співвіднесення людської фігури з негативними атрибутами (краплями дощу, калюжами, хмарами, блискавками). Велика кількість і нестандартні розміри останніх говорять про нездатність приймати стресові ситуації і намагатися їх швидко вирішити. Зворотна ситуація в доповненні з акуратністю малюнка, його естетикою вказує на достатній особистий ресурс, який дозволяє дитині легко адаптуватися до незвичній обстановці.



### **Розмір фігури**

Чималий акцент при аналізі падає і на розмір людської фігури. Маленький розмір говорить про деякому безсиллі і необхідності підтримки. Показником втрати опори (грунту під ногами) може служити і занадто великий розмір фігури людини під дощем", коли вона збільшена настільки, що на аркуш паперу поміщений тільки корпус, ноги залишаються "за межами малюнка". Приділяється увага і розташуванню самої фігури відносно центру картинки. Втрата його і зміщення говорять про внутрішньому дискомфорті дитини, втрати внутрішнього стрижня або "центру", які виникли внаслідок несприятливих ситуацій. До них відноситься та ж адаптація до нових умов і обставин.

### **Дія людини**

Кожна деталь у дитячому малюнку дає відповідь на ряд запитань, які ставлять фахівці та проєктивна методика "Людина під дощем". Інтерпретація дій або бездіяльності головного персонажа говорить про готовність долати труднощі або пасувати перед ними. Однак характер дій може бути різний. Людина може стояти спокійно гуляти, рятуватися втечею, стрибати і радіти, сидіти або лежати в калюжі. Кожен варіант, як правило, безпосередньо співвідноситься з реальним поведінкою дитини при несприятливих факторах.



### **Стать і вік**

На готовність приймати рішення вказує і підлогу фігури. Численні дослідження довели, що хлопчики не завжди малюють чоловічу фігуру, а дівчатка - жіночу. У цьому випадку підлогу символізує модель поведінки при вирішенні стресовій ситуації, а саме: чоловічу і жіночу. Перша характеризується рішучістю, відповідальністю, активними діями в пошуку виходу. Жіночої моделі поведінки властиві пасивність, сором'язливість, домінування інтуїції. "Зміна статі" людини в малюнку - це чіткий показник на зміну стилю поведінки, реагування. Нерідко в дитячих роботах відбувається і зміна віку головного персонажа. Зрозуміло, що зображуваний людина - це пряма проекція автора малюнка. Тому вік в даному випадку може інтерпретуватися як рівень якостей, які допомагають дитині приймати рішення. Так, зображення дорослої людини може свідчити про розважливості, навіть якоїсь мудрості в складних ситуаціях говорить про потреби опори, підтримки з боку дорослих. Зображення дитини під дощем вказує на дитяче початок автора. Аналітична довідка методики "Людина під дощем" у цій ситуації дає оцінку характеру автора щодо дій намальованої фігури і загальному настрою малюнка.

### **Колір**

Важливу роль віддає методика "Людина під дощем" і кольоровій палітрі дитячого малюнка. Зазвичай дитина використовує улюблені кольори, тому можуть бути зображені фіолетові калюжі, синій або рожевий дощ. Сама людська фігура, як правило, така ж кольорова і райдужна. Однак при дослідженнях зустрічалися і контрастні малюнки, де дощ і хмари були пофарбовані в темний і похмурий колір, а людина, навпаки, представлений

світлими або яскравими тонами. Використання широкої палітри кольорів і протиставлення людини природної стихії говорить про чіткому усвідомленні дитиною стресу і себе в цій дискомфортній ситуації. Таким чином, колір - це прояв несвідомого, показник відношення автора до себе, дощу і ситуації.

### **Засоби захисту**

Додаткові атрибути на малюнку також потрапляють під психологічну оцінку. Так, найбільш передбачуваними є зображення парасольки, плаща, каптура, накидки. Чоловік, одягаючи на себе ці засоби захисту, може спокійно продовжувати займатися звичними справами - це цілком природно. Проте іноді, незважаючи на парасольку і інші елементи, дощ все одно проникає в простір людини. Для фахівця це служить сигналом про те, що звичні захисні механізми вже не працюють, і необхідний новий стиль поведінки і реагування на негативні впливи ззовні. Існує і інший тип малюнка, коли він зображується у плащі або з парасолькою, але при цьому немає ні дощу, ні хмар. З такою композицією досить рідко стикається методика "Людина під дощем".

Інтерпретація її зводиться до характеристики автора як людини свержащищенного, завжди готового до удару. Він цілком успішно долає стрес, але при цьому перебуває у постійній напрузі. А чи варта гра свічок? Саме це питання належить вирішити дитині разом з психологом.



### **Пейзаж**

Крім самого дощу, на малюнках зображені хмари - причина дощу, і калюжі - його наслідок. Іноді з величезних хмар сипле дрібний дощик. Це означає, що негативні очікування, страхи автора часто перевершують дійсність. Калюжі

методика "Людина під дощем" інтерпретує як надмірну чутливість дитини, здатність довго переживати з приводу неприємних факторів, "носити в собі осад". Однак трапляються й позитивні образи (наприклад, веселка, проглядається сонце, квіти). Як правило, вони вказують на ресурси, що сприяють сприятливої психологічної адаптації. Негативні ж символи, навпаки, посилюють стресову ситуацію і вимагають втручання фахівця. Емоційний фон малюнка (позитивний або негативний) будується з сукупності його параметрів. Якщо фігура людини під дощем активна, намальовані супутні позитивні символи, то у дитини цілком достатньо власних ресурсів, щоб протистояти стресу. Якщо в малюнку домінують негативні параметри, то дитині пропонують усно скласти розповідь до зображення. А вже з нього можна отримати інформацію про можливості протистояти несприятливим факторам.

### **Психологічний коментар**

Проективна методика "Людина під дощем" - це цікавий і дивно точний спосіб зібрати необхідну інформацію про емоційний стан дитини, його потреби, безпеки, захисних механізмів при стресових ситуаціях. А також вона здатна показати рівень потреби в самоповазі, самореалізації та особистісному самовдосконаленні. Для психологів результати рисувального тесту визначають ступінь роботи над стилем дитячого поведінки, реагування на стрес. При виявленні проблем і психологічних бар'єрів фахівці повинні зайнятися коректним формуванням осмисленого ставлення дитини до несприятливих впливів, розуміння їх причин і наслідків. Методика "Людина під дощем" для дошкільнят - це унікальна можливість передбачити і попередити психологічні проблеми, підготувати дітей до можливих ситуацій, тим самим згладити різкі негативні реакції.

### **Спостереження**

Найбільший інтерес викликають малюнки дітей, які виховуються в інтернатах. Адже кожен з них вже має за плечима величезний багаж переживань (розлучення або смерть батьків, їх алкоголізм і позбавлення батьківських прав тощо). Як правило, зображувані фігури беззахисні перед дощем, що є символічною проекцією. Деформований зображення, неможливість розібрати підлогу та вік персонажа, нечіткість ліній вказують на те, що травматичні ситуації не дозволяють бути стійким до впливів, що змінюють сприйняття світу дитини і образ його "Я".