Анималотерапия и игры с образами животных: «Я, ты и тигр».

Лечение животными было известно еще пещерному человеку. В XXI веке ученые стали возрождать забытые рецепты наших предков. Значение животных для самочувствия людей становится все более очевидным. Отсутствие здоровых взаимоотношений с окружающими у большого числа людей приводит ко все возрастающему числу депрессий, стрессовых состояний, одиночества и к различным заболеваниям.

Анималотерапия (от латинского "animal" - животное) - вид терапии, использующий животных *и их образы* для оказания психотерапевтической помощи. Это цивилизованный научный метод лечения и профилактики серьезных заболеваний. *Положительное действие животных на больного человека подтверждено экспериментами. Люди, у которых есть домашние любимцы, живут дольше и болеют меньше - это научный факт. При этом их нервная система находится в куда лучшем состоянии, чем у тех людей, у кого нет питомцев.*

Виды анималотерапии:

ненаправленная анималотерапия - взаимодействие с животными в домашних условиях без осознания или целенаправленного понимания их терапевтического значения.

направленная анималотерапия - целенаправленное использование животных и (или) их символов по специально разработанным терапевтическим программам. Этот вид анималотерапии использует специально обученных животных, а не животных пациента. Направленная анималотерапия, в свою очередь, подразделяется на виды в зависимости от того, какие именно животные используются - иппотерапия, дельфинотерапия, канистерапия, фелинотерапия, и др.

Зачастую в анималотерапии используются не только сами животные, но и их образы. Об этом и поговорим!

Хорошо, если у вас в семье есть домашний питомец или даже несколько представителей удивительного мира животных. А если, нет? Встает вопрос, можно ли использовать анималотерапию без личных встреч с кошками, собаками, лошадьми, рыбками и дельфинами? Да, в определении слова «анималотерапии», говорится об использовании не только животных, но и их образов.

«Животные наделены многочисленными уникальными способностями. Каждый зверь талантлив по-своему, и каждый может научить человека многим звериным премудростям», читаем в замечательной книге **Надежды Огненко «Работа с образами животных: я, ты и тигр».**

«Энергия образа, пропущенная через душу и тело, дает нам силы справиться с унынием или усталостью, с раздражительностью или злостью, с равнодушием или черствостью, с критикой или нелюбовью к себе».

Приведем в пример одну главу без сокращения по работе с образом ЗАЙЦА: «День

зайца».

День ЗАЙЦА

Информация для взрослых Животное в естественной среде

Заяц — небольшой зверек, достигающий 70 сантиметров в длину. Заячий образ жизни вроде бы всем известен, но все-таки подчеркнем некоторые наиболее существенные моменты. Днем зайцы чутко спят, направив мордочку к ветру. Кормятся они по ночам, в сумерки и перед рассветом. Летом зайцы поедают злаки, осоку, хвою лиственниц, бесшляпочные грибы — оленьи трюфели, а зимой — мелкие ветки и кору деревьев, а также сено вокруг стогов. Зайцы стараются держаться близ кустарников и деревьев, избегая открытых пространств. К зиме они меняют цвет шкурки с серого на белый. А весной, когда сходит снег, зайцы катаются по земле, старой траве и веткам, стремясь быстрее освободиться от клочьев белой шерсти.

Вопреки расхожему мнению о заячьей трусости, надо заметить, что они не столько трусливы, сколько чутки и осторожны, так как являются лакомой добычей для многих зверей. Зайцы умеют и быстро убегать большими прыжками, и даже отбиваться от пернатых хищников сильными ударами задних лап, лежа на спине.

Особенностью мам-зайчих является то, что они кормят молоком не только своих зайчат, но и любых, встретившихся им на пути.

Заячьи состояния человеческой души

Во внутренний мир своей души мы можем перенести любые свойства зайцев. Все, что кажется нам наиболее важным. Несмотря на то что зайцы не трусливы, а осторожны, они все же символизируют в психическом мире такие состояния, как страх и слабость. А еще пушистость, и мягкость, и белоснежную красоту. Для человека, любящего детей, вполне уместно сравнение с самоотверженной зайчихой. Которая, кстати, защищая детенышей, вполне способна даже на сражение с хищником.

Испытание для взрослого, или Стратегическая задача на День зайца

Еще раз о пресловутой заячьей трусости. Что спровоцировало подобный взгляд? Вероятнее всего, физиологические особенности тела: у зайца не слишком крепкое сердце, и оно сильно бьется в минуты опасности. А еще можно наблюдать, как тело зайца сотрясает дрожь. Разве у нас с вами не случается подобных реакций? Это нормально, когда сердце отчаянно колотится от страха, а тело дрожит. Плохо, когда человек боится, но настолько заблокировал тело, что оно не может даже дрожать. Впрочем, сердце не обманешь.

Мне вспоминается один эпизод. На одном из тренингов мы выполняли упражнение «объятия». Одна из женщин всем своим видом демонстрировала полнейшее спокойствие и даже невозмутимость. Но когда моя очередь обниматься дошла до нее, я была потрясена. Ее сердце стучало так сильно, что казалось, вот-вот выпрыгнет из груди.

Стратегическая задача на День зайца — принять любые «заячьи» состояния в себе и в своем ребенке. Особенно страх. Разрешить себе бояться — очень и очень смелый по-

ступок. Разрешить себе бояться и наблюдать в этот момент за телом, за биением сердца, за дрожью в коленках, — значит, трансформировать энергию страха в силу, уверенность и смелость. Хочу заметить, что быть по-настоящему белым, мягким и пушистым — тоже очень страшно. Иногда страшнее, чем сражаться с противником. Состояния мягкости и пушистости — это состояния глубокой расслабленности и доверия миру. Проговаривая «Я мягкий, я доверяющий, я пушистый...», наблюдайте внимательно за телом — не прячется ли в нем страх?

Опишем свою «заячью» суть от имени «я»: «Я бе-лый(ая)... пушистый(ая)... я осторожный(ая)... чуткий(ая)... дрожащий(ая)... опасующийся(ая)»

Как откликнулось тело? Какими ощущениями?

ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ

Игры и упражнения

Рассмотри рисунок

Инструкция ребенку. «Сегодня у нас День зайца. Посмотри на рисунок с изображением зайца. Что ты скажешь о нем? Чем тебе нравится заяц? А есть в нем что-то такое, что не нравится тебе?»

Теперь вспомни все, что ты знаешь про зайцев. А потом я расскажу тебе еще что-нибудь интересное из заячьей жизни.

И еще я предлагаю отмечать сегодня в течение дня все белое и пушистое. Ты согласен? Интересно, кто из нас больше вспомнит к вечеру всего белого и пушистого? »

Заячьи прятки

Содержание. Ребенок и взрослый по очереди прячутся в комнате. Пока один прячется, другой наблюдает, насколько партнеру удастся «вписаться» в интерьер. «Заяц» должен быть на виду, но так использовать предметы, мебель, стены, чтобы возникал эффект слияния с окружающим пространством. «Спрятавшись», «заяц» замирает, прислушивается к ощущениям в своем теле и к биению сердца.

Задачи. В этой игре и ребенок, и взрослый учатся чувствовать пространство, формы, материал предметов и становиться их частицей.

Инструкция ребенку. «Давай поиграем в "заячьи прятки". Это особенные прятки. В них не надо прятаться под столом или в темной комнате. Зайчонка должно быть видно. Наша комната стала лесом. Зайцы любят прятаться среди кустов, в канавах, ямках, под деревьями. Постарайся так пристроиться к каким-то предметам нашей комнаты-леса, чтобы "слиться" с ними. Замри и чутко прислушивайся к своему телу, дрожи и бойся. Опасайся, не увидят ли тебя лиса или волк. Прислушайся к сердечку, что бьется в твоей груди. Когда я хлопну в ладоши, можно перебежать в другое место. А потом мы поменяемся ролями, и уже ты будешь наблюдать, удалось ли мне слиться со стулом-кустиком, вписаться в шкаф-дерево».

Завершение и итог. В конце игроки делятся тем, как переживали страх, опасения, беспокойство, замерев «под кустиком», какие ощущения испытывали в теле и удалось ли замаскироваться. Взрослый непременно хвалит ребенка, даже если у того не все получалось хорошо и гладко.

Взрослый: «Давай повторим по очереди, какими мы были в этой игре. Я заяц. Я боязливый... я прячусь... я чуткий... я дрожащий... мне страшно... Я люблю себя такого».

Весенняя линька

Материал. Шерстяные нити белого цвета 40-80 см.

Инструкции ребенку. «Весной снег тает, и зайцу надо обязательно поменять белую шкурку на серую. Белая шерсть у зайцев вылезает сама, но чтобы это случилось быстрее, зайцы катаются спиной по траве, трутся о веточки кустов. Сейчас я наброшу на твою спину несколько белых нитей. Тебе нужно освободиться от них без помощи рук. Потришь спиной о стенку, о ковер на полу. Так, чтобы все клочки белой шерсти остались на "земле и кустах"».

Завершение и итог. «Повернись ко мне спиной, и я поглажу твою новую серую шерстку. *Взрослый ласково гладит спину ребенка.*

Что чувствует твоя спинка? Она расслабилась? Ей приятно? Сейчас ты какой зайчик?»

Взрослый вопросами помогает ребенку подобрать нужные слова и повторяет их вместе с ним, тоже вслушиваясь в телесные ощущения.

«Я мягкий... я пушистый... я расслабленный... я доверчивый...»

Мне приятно чувствовать себя расслабленным и мягким. А тебе?»

Эффект. Игра помогает размять крупные мышцы спины, а мягкие поглаживания способствуют расслабленности, снятию страха, напряженности, недоверия.

Улетай, коршун!

Материал. Прочная, лучше прозрачная ткань размером не менее чем 1,5 на 1,5 метра.

Инструкция ребенку. «Когда на зайца нападает хищная птица, например сова или коршун, то

заяц иногда смело сражается, упав на спину и отбиваясь от птицы сильными ударами ног. Я покажу тебе... *Показывает.*

Теперь я буду размахивать тканью, будто я птица, а ты падай на спину и бей по ткани ногами, что есть сил. А теперь мы (*взрослый привлекает кого-то в помощники*) натянем ткань туго-туго (*ткань натягивается вертикально и похожа на прозрачную стенку*), а ты бей по ней очень сильно, отбиваясь от коршуна что есть мочи!»

Завершение и итог. Ткань постепенно ослабевает, а затем и вовсе «улетает».

«Молодец, ты прекрасно сражался и победил. Какой смелый и сильный заяц! Пусть теперь твои ножки отдохнут и полежат тихо-тихо» (2-3 мин.).

«Что в них происходит? Какими они стали? Расскажи. Погладь свои ножки и скажи им спасибо за то, что они вели себя так храбро. Какой теперь ты заяц?»

«Я решительный... я сильный... я смелый... я храбрый заяц».

Эффект. Эта простая игра доставляет детям удовольствие и способствует конструктивному «сбросу» агрессии, снятию излишнего напряжения в ногах и теле, учит гибкости, повышает самооценку и пробуждает веру в себя, в свою способность дать достойный отпор противнику в случае необходимости.

Белый и пушистый

Материал. Картон, клей, вата.

Инструкция ребенку. «Ты помнишь, о чем мы договаривались с утра? Я запомнил белую пушистую шубу на женщине, а еще я видел по телевизору пушистую гриву льва. Правда, она коричневого цвета. Но зато я видел белый холодильник... А ты?»

Ребенок называет белые предметы и пушистые предметы.

«А теперь я предлагаю сделать белого и пушистого зайца из ваты. Вот я рисую на картоне силуэт зайца. Ты смажешь его клеем и сверху наклеишь кусочки белой ваты. Глазки мы можем сделать из черного перца горошком, а губы — из кусочка моркови... Красивый у нас получился заяц. Погладь его пальчиками. Какой он еще?»

Белый и пушистый.

«Положим твою работу в сундучок — "зоосад моей души"».

Эффект. Упражнение развивает моторику пальцев рук, координацию движений и тонкие тактильные ощущения.

Волшебные превращения

Инструкция ребенку. «Давай пофантазируем и представим про зайца что-то такое, чего на свете не бывает. Можешь ли ты представить, например, голубого зайца? А зайца, который живет на дереве? Или в спичечном коробке? А как, по-твоему, будет спасаться от лисицы голубой или оранжевый заяц? Он ведь будет слишком заметным? А можешь ли ты представить зайца величиной с наш дом? Ого-го, какой это огромный заяц! И как же станет жить такой заяц?»

В этом упражнении не бывает неправильных ответов. Все фантазии ребенка принимаются на «ура»! И чем нестандартнее, тем лучше.

Сказка

Содержание. Предложите ребенку сочинить сказку о зайце. Перечитайте, если необходимо, главу «Сочиняя сказку». Обратите внимание, о каком зайце рассказывает малыш: о белом и пушистом, о сером и боязливом, а может, о смелом и храбром?

Завершение и итог. Любую версию примите с радостью и похвалите своего малыша.

А что еще?

А еще в День зайца можно почитать ребенку сказки и истории о зайцах.

Заяц — великолепный грызун и любитель овощей. Если ваш ребенок не любит овощи, то День зайца — прекрасный повод аккуратно приобщить малыша к моркови или капусте. Только не перестарайтесь, не действуйте насильственно. Аккуратно, ненавязчиво, в игровой форме. Сместите

акцент на ощущения во рту. Что чувствуют губы, зубы, язык, небо? Твердое или мягкое во рту? Кислое или сладкое? Шершавое или гладкое?

Итоги дня

Запишите прямо на этой странице сказку вашего ребенка и самые интересные наблюдения дня.

Что вы открыли для себя?

Понравилось ли вашему малышу быть зайцем? Что показалось ему самым интересным?

Нарисуйте самих себя в образе зайца.