

«Утверждаю»:

Директор ГБУКО «Нагорновский ПНИ»

В.В. Бекасов

Приказ № 433 от «31» *май* 2016г.

Положение

по организации социальной технологии

«Кинотерапия»

Разработали:

Воспитатели: Жигунова Е.Я.

Миронова Е. Н.

Можаровская Е.В.

Психолог: Пахунова Н.В.

Фильм - это своего рода метафора, в которой можно увидеть отражение определенной жизненной ситуации. Он позволяет со стороны посмотреть на собственные трудности. Чтобы оказывать терапевтическое действие, сюжет фильма должен иметь сходство с ситуацией, в которую попал зритель, и предлагать продуктивный выход из нее.

Кинотерапия - одно из направлений арттерапии, т.е. терапии души искусством.

Кинотерапия - это творческий процесс самопознания, вслед за которым возникает возможность перехода к сознательной коррекции своих действий.

Кинотерапия помогает людям лучше понимать себя и окружающих, учит управлять своей жизнью.

Кинотерапия - это просмотр популярных художественных кинофильмов с последующим обсуждением в группе. Всегда творческий увлекательный процесс самопознания в комфортной атмосфере и с беседой после фильма.

Общие положения:

1.1. Целительные свойства кинотерапии воздействуют чаще всего на бессознательную сферу и основаны на работе нескольких Психологических механизмов. Все механизмы тесно связаны между собой, взаимопроникая и дополняя друг друга. Понятие «механизм» здесь также весьма условно, так как оно означает одновременно и условие кинотерапии и ее психологическую суть.

- Механизмом проекции.

Фильм в этом случае становится тем полотном, на которое не только режиссер, но и зритель (получатель социальных услуг) может спроецировать свои отношения, переживания, мысли и чувства. Фильм часто помогает ПСУ перенести содержание внутреннего мира во вне, то есть увидеть на экране то, что происходит в его собственной жизни. Такая проекция своих забот или психологических затруднений облегчает работу с ними. Как известно, «лицом к лицу лица не увидеть», поэтому «Отделение» проблемы, проецирование ее на киноэкран уже само по себе оказывает полезное действие, помогая ПСУ увидеть себя как бы со стороны.

- Механизм идентификации.

Благодаря проекции и идентификации, человек выбирает такого киногероя, который наиболее близок ему в настоящий момент по характеру, способам поведения, решаемой ситуации, психологической проблеме и т. д. ПСУ, выбирая героя и идентифицируясь с ним, проживает за время фильма его жизнь. Образ мыслей, чувства, привычки, черты характера, решения становятся как бы общими — либо спроецированными на героя, либо позаимствованными у него. Указанные психологические механизмы эмоционально включают ПСУ в происходящее на экране. И здесь стоит вспомнить о том, что хотя ситуация в кинофильме вымышленная, чувства, которые она вызывает у зрителя, всегда настоящие.

-Здесь и сейчас.

Другими словами, целебный эффект этого вида кинотерапии достигается потому, что дает личности возможность пережить те чувства, которые не находят своего выражения в реальной жизни.

-Актуализация значимой проблемы (потребности).

Основан на законе «фигуры и фона». В соответствии с ним зритель выбирает в фильме ту ситуацию (героя, наиболее запомнившийся эпизод, фразу и т. п.), которая является для него «фигурой», то есть наиболее значимой в данный момент.

Таким образом, фильм помогает не только актуализировать скрытые или неявные проблемы, что необходимо для эффективной терапии, но и удовлетворять различные потребности личности.

-Маска.

Потребность в безопасности является для личности одной из самых важных. Особенно значимой она становится при обращении к болезненным травмированным или ослабленным сторонам души, что часто происходит на консультировании и в терапии. Клиент в такой ситуации ищет возможность психологически спрятаться от пугающих переживаний и разрушения. В кинотерапии такой защитой служит «маска», то есть образ киногероя и осознание того, что это — всего лишь фильм, а значит, все происходящее — неправда и уж тем более «не моя жизнь». Возможность оставаться «скрытым» позволяет зрителю проникать в мир собственных чувств с наибольшей осторожностью и выдерживать ровно столько, сколько он может выдержать в данный момент.

Таким образом, используя просмотр кинофильмов в качестве терапевтического материала, мы видим, что они не только вызывают ощущение истинного наслаждения и обогащают духовную сферу личности, но и содержат в себе огромный целительный потенциал, который открывает широкие возможности для психотерапии. Помимо этого, в фильмах заключен богатый обучающий смысл, позволяющий развивать социальные и культурные, нравственные и моральные стороны личности. Несомненно, к тому же, что этот вид арттерапии дает

возможность познакомиться с мнением других людей, что значительно расширяет спектр представлений о себе и мире.

- Метод «стоп кадра».

Психолог останавливает просмотр фильма на критичной точке и переломном моменте сюжета. И просит участников поделиться с группой возможными вариантами развития сюжета, тем как поступили бы они. После группового обсуждения просмотр фильма продолжается.

1.2. Выбор фильма.

Реализация возможностей кинотерапии зависит не только от профессионального мастерства психолога, но и от правильного подбора фильма. Здесь существует ряд тонкостей.

Во-первых, фильм **должен быть позитивным**. Позитивность фильма определяется многими характеристиками:

Во-первых, первым (интуитивным) впечатлением от него, наличием жизненной правды, органичностью сюжетного и образного ряда, эстетическими переживаниями и др. Но главный критерий, который можно выделить для отбора фильма, весьма прост: фильм должен учить высшим ценностям (добро, любовь, права, терпение, красота), нести в себе гуманистические идеалы (свобода, ответственность, смысл), ставить перед зрителем нравственные вопросы («Свобода или вседозволенность: где между ними грань?», «Что лучше: слушать свое сердце или сохранить репутацию?», «Как истинное отличить от ложного?»).

Во-вторых, фильм должен соответствовать целям кинотерапии, а также **учитывать возраст, уровень образования и психологическую ситуацию клиента**.

В-третьих: в фильме **должны отражаться актуальные для клиента проблемы**, приуроченные к современной действительности.

2. Цели кинотерапии:

1. Эмоциональное переживание и проживание участниками актуальных на данный момент жизни ситуаций и проблем.
2. Осознание и переосмысление себя и своих целей, действий, чувств, потребностей, психологических проблем.
3. Развитие способности самонаблюдений и умения быть честными перед самими собой в своих чувствах и поступках, чтобы управлять своей жизнью в позиции объективного наблюдения ситуации.
4. Развитие способности к самораскрытию, искренности в выражении чувств и нахождению в контакте с чувствами и смыслами других людей, способности к сопереживанию.
5. Духовный рост.

6. Формирование позитивного мышления и способности видеть многомерность и многозначность своих мотивов и мотивов значимых для них людей.

3. Задачи психологической сферы, решению которых может способствовать кинотерапия.

1. Познание истории и окружающей действительности во всевозможных фактах и проявлениях.

2. Самоанализ и анализ происходящих событий и конфликтов (причины, составляющие компоненты, психологические портреты, аспекты взаимовлияния, типология и т.д.).

3. Переживание и осознание эмоций и импульсов, разделение эмоционального переживания с персонажами (например, переживания утраты, отчаяния, страха, стресса и т.п.).

4. Констатация проблем и возможность определения скрытых причин (личностные кризисы, проблемы взаимоотношений, конфликты, карьерные вопросы, травмы и др.);

5. Выявление личностных особенностей и моделей поведения, а также при необходимости способов их коррекции.

6. Повышение осознанности поведения и мотивации к решению возникающих проблем.

7. Осознание и формулировка, а также переоценка смыслов, ценностей, принципов, задач и т.д.

8. Развитие индивидуальной культуры восприятия, самоощущения и самоидентификации, самореализации, понимания других людей, общения и других видов деятельности.

4. Этапы кинотерапии.

1 этап – Подготовительный.

В зависимости от поставленных задач и вопросов выбирается фильм, отражающий жизнь человека и побуждающий к развитию и переосмыслению своей жизни.

Зрителя волнуют фильмы, которые эмоционально созвучны внутреннему запросу.

Как правило, фильм популярный и всем известный.

Подготовка к проведению занятия заключается в выборе фильма и в составлении программы проведения занятия. Специалист обязательно заранее просматривает фильм и анализирует его, чтобы избежать непредвиденных реакций. Фильм должен являться высокохудожественным произведением, должен иметь строгую и чёткую тематическую линию. Выбирать лучше такой фильм, который по времени не превышает 120 минут.

2 этап - Просмотр фильма.

Просмотр фильма, во время которого внимание участников обращается на:

- Образы и стили поведения героев фильма, которые им неприятны.

- Позитивность или негативность динамики фильма и музыки.
- Эмоциональные и физиологические переживания.
- Стереотипы, которые разыгрываются героями и т.д.
- Промежуток между просмотром и обсуждением не должен превышать 20 минут.

3 этап - Обсуждение фильма.

Спонтанное обсуждение после просмотра.

Участники в кругу высказывают мысли и чувства, вызванные затронувшими эпизодами фильма.

Высказываются все желающие, сообщая о том, что запомнилось из фильма, что вызвало наибольшее впечатление. Особое внимание при обсуждении фильма уделяется главным героям, анализируются чувства, мысли, реакции, которые вызвали у участников тренинга те, или иные персонажи. В процессе просмотра фильма человек сливается с одним из героев, если ему близко настроение персонажа, или ситуация, которая обыгрывается в фильме. Иногда анализ поведения и мотивов поступков персонажей помогают клиенту выразить те мысли, которые трудно было передать словами. Затем специалист обобщает то, что высказали участники группы, без обращения к личностям, дает перечень чувств и проблем, которые вскрыл фильм. После анализирует мысли, идеи, которые возникли во время просмотра и обсуждения.

5. Технология ведения групповой беседы.

Прежде чем предложить фильм для обсуждения в группе, ведущий несколько раз просматривает его сам, чтобы свободно ориентироваться в последовательности сюжетов, основных символах и даже фразах. Важно, чтобы психолог мог восстановить фильм с любого момента. Во время групповой беседы обсуждаются впечатления от просмотренного фильма (чувства, мысли), анализируются герои, их поступки, то, что показалось символичным. Также обсуждаются нравственные проблемы, которые затронул этот фильм, или наиболее актуальные темы (например, «смерть», «потеря», «любовь к матери», «преступление» и т. д.).

Однако следует помнить о том, что групповая дискуссия о просмотренном фильме может содержать в себе опасность ухода на искусствоведческие темы. Это одна из ловушек кинотерапии: вместо обращения к собственным чувствам и переживаниям, участники будут обсуждать игру актеров или режиссерские промахи. В этом случае очень важно помнить о целях кинотерапии и возвращать к ним группу.

Для более полного самоанализа можно использовать не только беседу, но и рисование (чувств, героев фильма, нравственных дилемм), а также элементы психодрамы, где участники группы, становясь героями фильма, разыгрывают наиболее значимую или непонятную ситуацию (сцену из фильма).

В конце обсуждения, подводя итоги, можно поговорить о том, чему научил этот фильм, какой самый главный урок вынес каждый участник кинотерапии. Например, Форрест Гамп в конце одноименного фильма спрашивает: «Есть ли судьба или все мы летим по жизни как перышко по ветру?» А как бы ответили на этот вопрос вы?

6. Данное Положение действует в течение 3-х лет. Изменения пунктов Положения допустимы в ситуации возникновения насущной необходимости требования действующего законодательства.

7. Кратность проведения занятий – 1 раз в месяц.

Ответственные – воспитатели, психолог, специалист по социальной работе, старшие медицинские сестры отделений учреждения.