

Методика Ельке Гарбі⁹

Методику Ельке Гарбі «Техніка плану (проекції)» можна використовувати у роботі з дітьми, які перебувають у кризових ситуаціях і/або зазнали травми. Це метод придатний як для діагностики, так і для опрацювання травматичного досвіду. Дитину просять намалювати план місцевості, будинку, квартири, місця і т. д., де ймовірно могла статися травматизація або загрозливі події для дитини. Для діагностування 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 тощо). Далі слід переходити з цього рівня на рівень почуттів і думок та заохочувати їх вираження.

Алгоритм роботи такий:

1. Попросіть дитину на аркуші паперу намалювати олівцем план квартири (місцевості), де відбулася травматизація. Запитайте про вікна, двері. Кому яка кімната належить. Запитайте про те, які меблі, колір стін у кімнатах, і попросіть дитину намалювати це. План не повинен відповідати масштабу, важливо, щоб було уявлення про простір.
2. Тепер запропонуйте вибрати два олівці, які б представляли добро і загрозу/зло.
3. Нехай дитина намалює «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 пригадала образи, щоб у неї ожили гарні спогади.
4. Попросіть дитину намалювати «поганим олівцем» місця, де вона відчувала себе погано.
5. Потім почніть опрацьовувати з дитиною приємні місця одне за іншим, запитуючи її про дії/зміст/почуття/атмосферу і сприяючи їх посиленню.
6. 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 потрібна рефлексія («Як це відчувалося в тілі?; Що ти думав/думала?»).
7. Крок за кроком пройдіть усі погані місця. Для регулювання навантаження час від часу можна знову повертатися в «гарне місце», щоб «набратися» сил.
8. Робота з планом може тривати кілька сеансів.

⁹ Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. реком. / Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В. Залеська [та ін.]. – Київ : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84 с.