



Работа с психологической
травмой:
Арт-терапевтическая методика
«Лабиринт страха»

Кудрявцева Светлана Юрьевна
Педагог-психолог ЦППМСП Красносельского района



Почему именно «лабиринт»?

- ▶ Травма у ребенка часто переживается как тупик, как ловушка, из которой нет выхода. Монотонное повторение травматических игр — это, по сути, попытка психики найти этот выход, но она ходит по кругу, воспроизводя одну и ту же схему. (Случай Fort-Da)
- ▶ Создание лабиринта дает этой попытке структуру, пространство и, главное, — цель. Мы не работаем с травмой напрямую, а строим для нее территорию, картографируем ее, и даем ребенку возможность стать не жертвой, потерявшейся в лабиринте, а его Создателем и Героем, который находит путь.



Символизм лабиринта в терапии

- **Безопасность границ:** Стены лабиринта — это контейнер для хаоса.
- **Прогресс и движение:** Невозможно увидеть всю дорогу сразу, только следующий поворот. Это метафора поэтапного исцеления.
- **Центр как встреча с собой:** В сердцевине лабиринта находится не «чудовище», а ресурс, ответ или просто тишина после долгого пути.
- **Возвращение:** Путь обратно — критически важная часть. Это интеграция найденного в центре опыта в обычную жизнь.



Этап 0:

Диагностика и подготовка территории

- ▶ **Цель:** Определить, с каким конкретно страхом или трудностью мы идем в лабиринт. Это не должно быть событием, а его внутренним отголоском — чувством («страх темноты», «ощущение, что я никому не нужен», «злость, которая внутри сжимается в комок»).
- ▶ **Критерий готовности:** Ребенок способен назвать или нарисовать свой страх в метафорической форме. Если он слишком аморфен и вызывает диссоциацию, мы сначала работаем над его конкретизацией через лепку или рисунок.



Этап 1: Создание Лабиринта-Контейнера

- **Цель:** Построить внешнюю, контролируемую структуру для внутреннего хаоса.
- **Материалы:** Лист бумаги (А2 или А3), материалы для создания стен (гуашь, толстые восковые мелки, полоски цветного скотча, веревки, веточки). Можно использовать кинетический песок или глину для создания 3D-лабиринта.
- **Инструкция-метафора:** «Давай создадим особую территорию для этого чувства/страха. Это будет длинный-длинный путь со множеством поворотов, как тропинка в сказочном лесу. У него будут крепкие стены, чтобы все, что внутри, оставалось внутри на время пути. Ты — архитектор этого особого места».
- **Психологический смысл:** Ребенок в активной позиции Творца. Он устанавливает правила и границы для того, что раньше контролировало его.



Этап 2:

Размещение «Стража» (образа травмы) в центре

- **Цель:** Поместить символический источник дискомфорта в сердцевину получившейся структуры.
- **Процесс:** На отдельном маленьком листе ребенок рисует или лепит образ своего страха/травмы. Этот образ помещается в центр уже нарисованного лабиринта.
- **Ключевой момент:** Мы не идем убивать «Стража». Мы идем его увидеть, узнать, столкнуться с ним лицом к лицу. Смена цели с «уничтожения» на «встречу» кардинально меняет терапевтический процесс, снижая тревогу и агрессию.



Этап 3:

Путешествие по лабиринту

- ▶ **Инструмент:** Фигурка-проводник. Ребенок выбирает небольшую фигурку (из киндер-сюрприза, игрушки), которая будет «его героем» в этом путешествии.
- ▶ **Инструкция:** «Твоя фигурка сейчас входит в лабиринт. Она будет медленно идти по пути к центру. Ты можешь останавливать ее в любой момент. Расскажи, что она видит по дороге? Какие здесь стены? Какое небо? Что она чувствует? Легко ли идти?»
- ▶ **Роль терапевта:** Быть «картографом» и «проводником второго плана». Задавать вопросы, отмечать эмоции: «Здесь путь сужается, герою стало тесно?», «На этом повороте он обернулся и увидел вход? Он далеко?».
- ▶ **Смысл:** Это процесс символического присвоения опыта, который происходит в темпе, комфортном ребенку. Ребенок сам задает скорость движения.



Этап 4:

Встреча в центре и приобретение «дара»

- ▶ **Цель:** Изменить характер взаимодействия с внутренним «Стражем».
- ▶ **Процесс:** Когда фигурка достигает центра, мы не драматизируем. Мы исследуем: «Что твой герой видит теперь, когда оказался рядом с этим Образом? Он такой, каким казался издалека? Что он хочет сделать? Может, просто посидеть рядом? Спросить его о чем-то? Или забрать у него что-то, что нужно герою?»
- ▶ **Критический элемент — «Дар»:** Почти всегда в процессе диалога рождается идея, что Страж может отдать герою что-то ценное. Не «сокровище», а именно дар: «камень силы», «ключ от темноты», «шапку-невидимку», «слезу, которая превращается в алмаз». Это метафора скрытого ресурса, который содержится в самом травматическом опыте (стойкость, чуткость, эмпатия). Задача терапевта – вместе с ребенком обнаружить этот самый ресурс.



Этап 5:

Возвращение и интеграция

- ▶ **Цель:** Закрепить результат и завершить цикл.
- ▶ **Процесс:** Герой с «даром» в руках проделывает путь обратно. Это путь часто быстрее и легче. На «выходе» мы обсуждаем: «Куда герой положит этот дар? Как он будет его использовать в своей обычной жизни?» Можно создать для дара отдельную шкатулку или нарисовать, как он будет применяться.
- ▶ **Завершающий ритуал:** Лабиринт можно свернуть в трубку и перевязать лентой — «законсервировать пройденный путь». Или оставить на видном месте как напоминание о состоявшемся путешествии.



Адаптация под возраст и характер травмы

- ▶ **Дошкольники:** Строим простой лабиринт из кубиков или рисуем его вместе. Путешествие — это игра, где терапевт активно озвучивает героя.
- ▶ **Дети с травмой жестокого обращения:** Важно, чтобы «Страж» не ассоциировался напрямую с обидчиком. Акцент на том, что это «чувство страха», а не человек. Ребенок должен иметь полный контроль над тем, чтобы развернуть фигурку и уйти в любой момент.
- ▶ **Травма потери (смерть близкого):** Центр лабиринта может быть местом памяти или «последним подарком». Возвращение с этим «подарком» (любовью, воспоминанием) становится центральным терапевтическим актом.



Что делать, если ребенок «застревает»?

- ▶ Если фигурка не может войти или двигаться — уважаем это. Работаем с этим сопротивлением: «Похоже, сегодня герой не готов. Давай он посидит у входа и просто посмотрит на лабиринт. Что он думает о нем?»
- ▶ Если в центре возникает паника — предлагаем «волшебный выход»: «В любой точке лабиринта есть потайная дверь, которая ведет сразу наружу. Ты можешь ей воспользоваться, если захочешь». Это возвращает чувство абсолютного контроля.



Противопоказания и ограничения:

- ▶ Методика **не подходит** для острой фазы кризиса, при активных суицидальных мыслях или тяжелой диссоциации.
- ▶ Она требует от терапевта способности работать с метафорами, следовать за клиентом и выдерживать длительные паузы и тишину.



Эта история, запечатленная в линиях
лабиринта и в приобретенном «даре»,
становится новым,
усовершенствованным рассказом,
который постепенно замещает собой
старую, травматическую петлю
беспомощности.



Спасибо за внимание!