



СЕВЕРНЫЙ (АРКТИЧЕСКИЙ)  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ М.В. ЛОМОНОСОВА

# Психодрама

Выполнила Огородникова Юлия Андреевна  
Студентка 3 курса направления «Социальная  
психология»

Психодрама – это метод психотерапии, при котором люди проживают свою боль через театральную игру. Эта техника помогает проработать травмы, разрешить конфликты, наладить отношения в семье, коллективе, другой группе. Кроме этого, психодрама помогает поставить точку в отношениях с тем человеком, который умер или с которым невозможно связаться.





## В психодраме участвуют 5 основных элементов:

### **Протагонист**

Это главный участник сессии. Он старается понять себя, остальные участники помогают ему в этом. Он играет самого себя. Цель – максимальное раскрытие истинного Я. Крайне важно, чтобы человек отбросил все запреты и маски, стал тем, кто он есть. То есть выходит, что ему, наоборот, нужно прекратить играть, расслабиться и дать волю чувствам, мыслям, эмоциям. Во время психодрамы можно делать все, что хочется.

### **Директор (психолог, ведущий, терапевт)**

Он помогает воссоздать ситуацию и распределить роли, направляет, поддерживает, контролирует. Он не указывает, что и кому делать, всем заведует протагонист, но психолог помогает интерпретировать все происходящее. Кроме этого, психолог следит за сохранением безопасности и здоровья всех участников процесса, поддержанием коммуникативного и эмоционального взаимодействия.



## В психодраме участвуют 5 основных элементов:

### **Другие Я**

Следуют инструкциям ведущего и протагониста, помогают главному герою проиграть проблему. Другие изображают значимых персонажей из жизни протагониста.

### **Зрители**

Активные наблюдатели, слушатели. Они выражают свое отношение к происходящему, поддерживают или критикуют. В это время и сами зрители заряжаются эмоциями, а протагонист активнее раскрывается. В любой момент кто-то из зрителей может стать участником разыгравшейся драмы.

### **Сцена**

Само помещение, площадка, где разыгрывается действие. У Морено это была специальная, сложная, многоуровневая конструкция. Сейчас этому не уделяют особого внимания.

# Современные направления психодрамы

Гипнодрама  
Игра сочетает в  
себя  
погружение  
участников в  
гипнотический  
транс

Биодрама  
Люди  
изображают  
животных, на  
которых они  
больше всего  
похожи

Социодрама  
Внутри  
стабильной  
группы человек  
разыгрывает  
тот конфликт,  
участником  
которого он  
стал в другой

Куклодрама  
Вместо людей  
используются  
куклы

Импровизация  
Нет сценария,  
все участники  
действуют  
свободно

## Этапы психодрамы:

- 1) Разогрев. На этом этапе ведущий предлагает участникам несколько упражнений на сплочение, знакомство, воссоздание доверительной атмосферы.
- 2) Действие. Непосредственная инсценировка выбранной проблемы. Ведущий назначает протагониста, помогает ему распределить другие роли.
- 3) Шеринг. Анализ ситуации, активное обсуждение завершившейся игры. Протагонист рассказывает о том, какие выводы он сделал. Ведущий помогает интерпретировать то, что человек чувствует.