

Секция «Журналистика»

**Проектирование в психологии. Создание программы анималотерапии  
"Гармония Живого Мира"**

**Фуникова Дарья Владимировна**

*Студент*

*Ярославский государственный университет имени П.Г.Демидова, Факультет  
психологии, Ярославль, Россия*

*E-mail: df888@mail.ru*

Проект «Гармония Живого Мира» стартовал в 2010 году, целью его является: создание, апробация программы анималотерапии в рамках психологической работы с населением, а так же детей оставшихся без попечения родителей. Идея создания программы по анималотерапии пришла моему научному руководителю Фаерману М.И., я сразу проявила интерес и, совместно с Ярославским зоопарком, мы начали работу. Ярославский зоопарк — это первый в России и СНГ зоопарк ландшафтного типа, где можно соприкоснуться с прекрасным, чему-то удивиться и чему-то поучиться[6]. Предложенная программа предназначена для проведения в 2011г. в демонстрационно-учебном центре «Ковчег» (ЯрЗоо), в котором представлено все многообразие животных и круглый год работает контактный зал.

Основной метод психологической работы – анималотерапия (от латинского «animal» — животное). Это вид терапии, использующий животных и их образы для оказания психологической помощи. В анималотерапии используются символы животных: образы, рисунки, сказочные герои, игрушки, а также настоящие животные, общение с которыми безопасно[1,5].

В цели проекта можно выделить две части: 1. Научно-исследовательская: апробация программы «Гармония Живого Мира»; 2. Практико-ориентированная: улучшение эмоционального и психологического состояния участников группы через использование анималотерапии.

Создание программы анималотерапии поставило перед нами следующие задачи: 1. Проведение занятий по программе «Гармония Живого Мира»; 2. Анализ полученных результатов диагностики с помощью опросника «САН», проективных методик «Несуществующее животное», «Дом. Дерево. Человек», дневника обратной связи и рисунков; 3. Психологическая коррекция свойств и состояний личности участников, а именно повышение настроения, улучшения самочувствия и эмоционального фона, понижение агрессивности, тревожности, нормализация активности, самооценки; 4. Формирование и отработка коммуникативных умений и навыков участников; 5. Развитие рефлексивности участников и способности адекватного и полного познания себя и других.

В 2010 году был разработан цикл анималотерапевтических занятий, определены диагностические методы. Оптимальный состав участников для одной группы составляет 8-12 человек. Время предложенного варианта проведения программы рассчитано на 9-12 часов (5 встреч - по 1,5-2 часа) и имеет три смысловых блока - разминочный, основной, диагностический. Разминочная часть интерактивной группы включает: 1) Знакомство участников на первой встрече; 2) Технику безопасности на территории зоопарка; 3) Активизацию на работу на последующих встречах. Основная часть включает: 1) Обзорную экскурсию по зоопарку; 2) Взаимодействие с животными; 3) Наблюдение

за животными; 4) Рассказ о животных. Диагностическая часть включает: 1) Опросник «Самочувствие. Активность. Настроение»; 2) Рисуночные методики «Дом. Дерево. Человек», «Несуществующее животное»; 3) Рисунки понравившихся животных; 4) Обратная связь.

Для анималотерапии доступно все многообразие животных Ярославского зоопарка. Для работы используются такие млекопитающие, как кролики, хомячки, пеструшки, мыши, свинки, крыланы, крысы, белки, ежи. Уникальное действие данных животных состоит в том, что общение с грызунами помогает неуверенным в себе людям преодолеть замкнутость и победить комплексы, тактильный контакт с маленькими мягкими зверьками расслабляет мелкую мускулатуру, снижает тревогу, эмоциональное напряжение и агрессию[3,4].

Такие птицы, как кореллы, перепелки, амадины, «птицы наших лесов» - синица, снегирь и др., попугаи, неразлучники, благотворно влияют на нервную систему, их пение и наблюдение за ними успокаивают, утешают, выравнивают дыхание и сердечный ритм[3,4].

Так же используется многообразие рыб и пресмыкающихся: Кларис ангольский, Кардинал, Фрактоцефал краснохвостый, Гурами и др.; Черепаха среднеазиатская сухопутная, Черепаха дальневосточная трионикс, Хамелионы, Лягушки гименохарус, Крокодил нильский и др. Их уникальное действие состоит в том, что это прекрасный способ расслабиться, и это просто наблюдая за аквариумными рыбами. В этот момент человек получает возможность эмоциональной разрядки[2,3,4]. А «общение» с рептилиями укрепляет нервную систему, и позволяет упорядочить эмоции[3,4].

И самые малоиспользуемые для анималотерапии – это насекомые, моллюски и паукообразные. Для контакта из них доступны палочники, ахатины, ну а просто наблюдать и справиться со своими страхами помогут Мадагаскарские тараканчики, Таракан гигантский блаберус, Паучки. Уникальное действие их заключается в том, что они помогают справиться не только со страхами, но и с тревожностью[3,4].

Таким образом проведение программы «Гармония Живого Мира» позволяет апробировать модель анималотерапии на базе Ярославского Зоопарка и создать качественно новый продукт по улучшению эмоционального и психологического состояния через использование анималотерапии для населения, в том числе детей оставшихся без попечения родителей.

## Литература

1. Анцупова И.И. Анималотерапия - Москва, "Вокруг света": журнал "Вокруг света" N12 (2795) декабрь, 2006
2. Арнольд, О. Животные, которые нас лечат / Арнольд О. — М.: Аквариум-принт, 2004. — 463с
3. Васильева, А. Вегетососудистая дистония. Симптомы и эффективное лечение / А. Васильева. — СПб: Невский проспект, 2003. — 160 с. — (Советует доктор)
4. Маркова, А.В. Полная энциклопедия народной медицины / А.В. Маркова. — СПб: Эксмо, 2005. — 640 с.

5. Анималотерапия - и я в ней: сайт. URL: <http://elly17.narod.ru/anim-ther.html> (дата обращения 05.11.2009)
6. Ярославский зоопарк: <http://www.yaroslavlzoo.ru/>

#### **Слова благодарности**

ЯрГУ им. П.Г. Демидова: Фаерман М.И., научный руководитель; Ключева Н.В., заведующая кафедрой консультационной психологии.

Ярославский зоопарк: Бараташвили Т.К. - директор; Арсеньева Н.Д. - и.о. зав. отделом ДУЦ "Ковчег"; Степанова М.В. - зав. отделом ихтиологии и герпетологии; Бурдакова Е.Н. - методист.