

Арт-терапія - один із центральних напрямків психотерапії, відома в тій чи іншій мірі навіть людям далеким від психології. Арт-терапія популярна і в нашій країні. Але при цьому вона оточена великою кількістю міфів.

МІФ 1. Творчість сама по собі вже арт-терапія.

Цілі і завдання тут точно такі ж, як і у будь-якого іншого психотерапевтичного напрямку - робота з конкретним запитом клієнта. «Просто помалювати» - це тільки помалювати і нічого спільного з психологією не має. В арт-терапії малювання - це спосіб вирішення конкретної проблеми. Арт-терапія має на увазі обов'язкову присутність арт-терапевта, який курирує процес, що відбувається з клієнтом. Тому те ж малювання коміксів або гра на скрипці в домашніх умовах - заняття, безумовно, похвальне, але до арт-терапії відношення не має. Інакше довелось б говорити, що всі художники самі з собою займаються арт-терапією, а балерини – танцювально-руховою терапією. Сила мистецтва, безумовно, цілюща - але сама по собі вона арт-терапією не є.

МІФ 2. Арт-терапія - це коли малюють.

Однак арт-терапія незмірно ширша, і до неї відносяться самі різні напрямки в творчості. Крім роботи з малюнком це ліплення, музикотерапія, бібліотерапія, казкотерапія, викладання мозаїки, робота з фотографією, створення ляльок (самих різних - маріонеток, оберегів), танцювальна терапія і багато іншого.

МІФ 3. В арт-терапії обов'язково щось вигадується.

Необов'язково створювати нові твори, можна використовувати вже готові. Наприклад, в музикотерапії клієнт може слухати твори класиків - Моцарта, Баха, а в бібліотерапії - читати уривки з творів, де герой переживає певну близьку ситуацію і почуття - і йому стає легше («не я один такий»).

МІФ 4. Треба мати здібності до арт-терапії.

Насправді у кожної людини є здатність до творчості, вона подібна до вміння дихати і супроводжує нас усе життя. Інша справа, що вона в нас часто знаходиться в стані «сну», звідси і виникає безліч проблем. Адже поки людина зберігає здатність до творчості, гнучкості, вона буде легко і швидко вирішувати будь-які труднощі - згадайте Остапа Бендера! Для творчої людини безвихідних ситуацій немає - в крайньому випадку можна, як Штірліц в анекдоті, вийде через вхід. Тому завдання арт-терапевта полягає не в тому, щоб навчити клієнта творчості, а в тому, щоб цю творчість розбудити. В усіх нас «сплять» просто джерела креативності, яку ми майже не використовуємо. Коли ми були дітьми, то і малювали, і співали, і танцювали ... А тепер говоримо: «Я не вмю», «У мене не вийде», «Немає здібностей» ... На жаль, суспільство пригнічує креативність, і в міру дорослішання вона в дитині згортається клубочком і засинає. В окремих, особливо важких випадках навіть впадає в летаргічний сон. І, через роки, раптом прокидається в кабінеті арт-терапевта і каже: «А? Що? Хто мене кликав? Я тут! »Тепер клієнт

дивиться на свою проблемну ситуацію вже іншим поглядом - творчим. Від одного цього проблеми не вирішуються - але їх уже легше вирішувати ...

МІФ 5. Якщо клієнт танцюрист, йому треба займатися танцювальною терапією, а якщо музикант - музикотерапією.

Якраз навпаки. Арт-терапія працює з усіма клієнтами, єдиний виняток - людина не повинна бути професіоналом в цій сфері діяльності. Тому що в іншому випадку він піде за вивченими шаблонами, творитиме «як треба», а не слідувати за собою. Це не означає, що професіоналові не підходить арт-терапія взагалі: просто з балериною можна ліпити з глини, а зі скульптором зайнятися казкотерапією ...

МІФ 6. Арт-терапія - повна свобода. Клієнт творить все, що хоче і як хоче.

Частково це правда, клієнт в своїй творчості вільний .але в рамках, заданих терапевтом. Тобто він може давати конкретні завдання: «Намалюй свій сон», «Виліпити свою образу» і т. Д. Все-таки це психотерапія, а не гурток «Умілі ручки».

МІФ 7. В арт-терапії використовуються будь-які інструменти творчості.

Так, репертуар тут дуже широкий - можна ліпити і з глини, і з пластиліну, малювати фарбами, пастеллю, ... Але! Специфіка кожного інструменту має своє глибинне значення для несвідомого. Працюючи з цим інструментом, ми як би відправляємо несвідомому якимось послання - свого роду імейл. Наприклад, глина легко змінює свою форму, і це імейл «Все можна змінити». А ось за ручкою і фломастером перемалювати не можна, це імейл «Нічого не змінити». Ось тепер уявіть: до вас прийшов клієнт зі словами: «У мене все погано!» І якщо ви дасте йому малювати фломастерами, то тим самим він це підтвердить: «Так, у тебе все погано, і ти нічого не змieniш». А ось фарба скаже: «Ну, нічого страшного, все ще може змінитися ...»

МІФ 8. Будь-який психолог може займатися арт-терапією.

Так, якщо він пройшов спеціальну підготовку. Арт-терапія - це не так просто, як здається - попросив клієнта намалювати картинку, сказав в кінці: «Молодець, як красиво», - і все. Арт-терапії навчаються спеціально і додатково. Тож, якщо ви надумали піти до арт-терапевта, то не соромтеся уточнити, де він проходив підготовку і скільки годин на його сертифікаті. Диплом про базову психологічному освіті не має на увазі знання арт-терапії, так само як шкільний атестат не гарантує вільне знання іспанської мови ...

Загальні принципи використання арт-терапевтичних методів в роботі практичного психолога системи освіти (за Т.Д. Зінкевич-Євстигнєвою)

- Принцип „комфортного середовища”. Для успішності всього процесу необхідно, щоб дитина почувалася комфортно і безпечно. Комфортне

середовище має на увазі, з одного боку, рівень партнерських взаємин дорослого з дитиною; з іншого боку, певні чинники середовища: м'яке освітлення, зручні та приємні матеріали для роботи дитини), удале місцеположення дитини щодо психолога та ін. Завдання необхідно вибирати відповідно до можливостей дитини; формулювати інструкцію до ігор у доступній (наприклад, казковій) формі; уникати негативного оцінювання дій дитини, ідей, результатів і заохочувати фантазію і творчий підхід.

- Принцип „безумовного ухвалення”. Прийняття дитини такою, якою вона є, - цей принцип сформульований гуманістичними психотерапевтами. Прийняття зовнішнього вигляду і фізичного стану, життєвого досвіду, суперечностей, цінностей, мотивацій, бажань – усе це є підставою успішності консультування. Цей принцип простий за формулюванням, але надзвичайно складний для осмислення. Якість „безумовного прийняття” змінюється під час особистісного розвитку психолога (педагога).
- Принцип „доступності інформації”. Усі звернення, репліки, інтерпретації та рекомендації психолога повинні бути сформульовані доступно для дитини. Принцип „доступності інформації” має на увазі також „поправки” на поточний рівень розвитку та світосприймання дитини.
- Принцип „конкретизації” рекомендує педагогам і психологам поступово „знімати проблемні шари”: не поринаючи відразу глибоко, але й не залишаючись на поверхні.
- Принцип „об’єктивності” дозволяє дивитися на проблему „зверху”, розглядати її в системі життєдіяльності та взаємин дитини, якщо певна проблема існує.
- Принцип „орієнтації на потенційний ресурс дитини”. Цей принцип також сформульований гуманістичними психотерапевтами. Розглядаючи проблему дитини, потрібно паралельно досліджувати її потенційні ресурси. Інформацію про потенціал психолог може отримати, дізнавшись про захоплення дитини, про те, що у неї виходить найкраще, про що вона мріє, що робить її щасливою, тощо.
- Принцип „інтегрованості в соціальне середовище ” припускає розглядання дитини в системі її соціальних взаємин.

Кляксографія

Мета: стимулювання учасників до творчої діяльності, «навчити» регресувати дорослих учасників до стану дитини, розкрити творчий потенціал учасників, розкрити внутрішню дитину.

Задачі: розкріпостити учасників групи,
активізувати творчий потенціал,

навчити регресувати до стану «Дитини» з метою зняття емоційного напруження.

Тривалість вправи: 15-20 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші паперу, фарби, піпетки.

Хід роботи:

Ведучий пропонує обрати собі фарбу приємного кольору.

Розвести в одноразовій склянці фарбу з невеликою кількістю води.

Набираючи пофарбовану водичку в піпетку, дозволити ставити клякси в довільній послідовності на папір.

Наступний етап – навчитись бачити в кляксах образи, предмети або окремі деталі. Робимо це, відповідаючи на питання «На що схожа ваша клякса або клякса сусіда?», «Кого або що вона вам нагадує?». Ці питання дозволяють розкрити додаткові «можливості» мислення і уяви (особливо у дорослої людини).

Наступним етапом, не змушуючи, а пропонуючи, рекомендуємо перейти до наступного етапу – обведення або домальовка клякс. В результаті може вийти цілий сюжет.



Техніка «Кулькова лялька» (Приліпко Ю.С.)



Мета: зняття особистісної тривожності, гармонізація емоційного стану, виявлення власних ресурсів, релаксація.

Інвентар:

Дерев'яні кульки різної величини:

для голови - 2 см діаметром, для рук і ніг - 1 см.

Різні тонкі тканини (спідниці).

Шнурок або товста нитка для в'язання (руки й ноги).

Фігурні ножиці (не обов'язково).

Чорний маркер (для оченят).

Міцні нитки, голка.

Час роботи : 40-60 хвилин.

Алгоритм роботи.

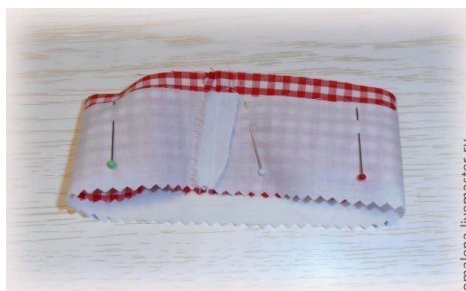
Нарізаємо полосочки з білої й кольорової тканини 4x29 см. Це будуть спідниці.

Одну сторону можна порізати фігурними ножицями.

Шматочок 4x3 см - це бантик і 1x12 см - буде зав'язка (можна взяти вузьку стрічку).

Зшиваємо спіднички в коло.

Сколюємо разом так: лицьову сторону білої спідниці сколюємо з виворітною стороною кольорової спідниці. Угорі кольорова спідниця повинна стирчати на 7мм вище білої.



Підвертаємо 7 мм кольорової спідниці на білу. Прошиваємо швом «Вперед голкою».

Туго стягаємо й закріплюємо.

Два кінці стрічечки вставляємо в кульку, у петельку вставляємо нашу тканину для бантика й затягуємо.



Між стрічечками вкладаємо шнури для рук і ніг. Мотузочки по 20 см. І туго зав'язуємо на два вузли. Відокремлюємо руки від ніг.

Вставляємо ноги в спідницю й добре все прошиваємо.



Вставляємо кульки для ніг і рук, робимо вузлики. Зайве обрізаємо.



Малюнок крапками

Мета: стимулювання учасників до творчої діяльності, «навчити» регресувати дорослих учасників до стану дитини, розкрити творчий потенціал учасників, розкрити внутрішню дитину.

Задачі: розкріпостити учасників групи,
активізувати творчий потенціал,
навчити регресувати до стану «Дитини» з метою зняття емоційного напруження.

Тривалість вправи: 15-20 хвилин.

Необхідне обладнання: аркуші паперу, олівці, фломастери, фарби, сірники, ватні палички, спонжі-пензлики.

Хід роботи:

Малювання крапками відноситься до незвичайних прийомів, а також до прийомів, які мають повернути дорослого в стан дитини – «регресувати в дитинство».

Ведучий пропонує учасникам обрати собі фломастери, олівці або фарби, які є приємними для учасників, і якими вони будуть малювати. Якщо учасники обирають фарби, їм необхідно видати пензлики круглої форми – спонжи, або спонжики, створені із губки (наприклад, для миття посуду).

Як показує практика, краще за все виходять крапкові малюнки фарбами.

Крім спонжів, можна запропонувати сірники, попередньо очистити їх від сірки і щільно замотати невеличким шматочком вати, ватні палички.

Після того, як інструмент обраний, пропонується почати малювати – можна робити сюжетні малюнки крапками, а можна просто сконцентрувавшись на відчуттях ставити крапки на папері, в будь-якій послідовності – до отримання відчуття задоволеності.



Створення глиняного світу

Мета: дослідження взаємовідносин в колективі, стимулювання учасників до співпраці, дослідження цінностей людей, стимулювання людини до творчої діяльності.

Задачі: розкріпостити учасників групи,
активізувати творчий потенціал,
дослідити цінності,
зняти емоційне напруження,
ознайомити з додатковим методом зняття емоційного напруження.

Тривалість вправи: від 60 до 120 хвилин.

Необхідні матеріали: пластилін і глина.

Хід роботи:

Ведучий ділить всіх учасників на групи по 6-8 людей в кожній. Кожному з учасників видається по одному кому глини. З метою створення приємної атмосфери в процес роботи додається музичний супровід.

Далі кожний учасник з глини починає «створювати світ». Вправа виконується з закритими очима, учасники повинні дати волю своїй фантазії, виразити свої почуття за допомогою пальців. Коли скульптура буде створена, учасник підгрупи ставить її на стіл поряд із скульптурами інших учасників його підгрупи.

Коли всі скульптури готові, учасники відкривають очі і разом з ведучими проводять аналіз створеного ними світу і його цілісності.

Техніка психосоматичної саморегуляції (Супрун Г.В.)

Мета: стимулювання людини до творчої діяльності.

Задачі: розкріпостити учасників групи,
зняти емоційне напруження,
ознайомити з додатковим методом зняття емоційного напруження.

Тривалість вправи: від 10-15 хвилин.

Необхідні матеріали: повітряні кульки.

Хід роботи:

Психофізичній гармонізації може слугувати така проста дія, як надування повітряної кульки. При цьому необхідно достатньо глибоко вдихати повітря, а потім видихаючи надувати повітряну кульку, при цьому намагатися вивільнити легені від повітря.

Важливо робити паузи, отримуючи при цьому задоволення від споглядання кольору та форми повітряної кульки, відчуваючи її легкість і повітряність.

Слід уникати форсованого дихання, яке призводить до легкого головокружіння, і спостерігати за можливими ефектами даної вправи.

Арт-техніка «Дерево» (Ладан О.В.)

Спробуйте уявити собі яке-небудь дерево.

Що це за дерево? Якого воно розміру? Чи є у нього крона? Де воно знаходиться? Що його оточує? Як себе почуває це дерево? Чого йому бракує? Що б йому хотілося?

Відповідаючи на подібні питання, ми в глибині душі починаємо замислюватися про себе, про те, що з нами відбувається в житті або про те, що відбувається або відбувалося зі значимою для нас людиною. Дерево виявляється зручним образом для відображення нашого внутрішнього стану і переживань. По-перше, будь-який акт творчості пов'язаний з відображенням особистості того, хто творить. Представлення і малювання дерева не є тут виключенням. Ніхто інший не представить дерево в точності так, як представите його ви, і в цьому буде відбита унікальність вас як особистостей, як людей. По-друге, образ дерева завжди був і залишається тісно пов'язаним з людиною. Давайте про це поговоримо детальніше.

Дерева з'явилися на нашій планеті давно, задовго до появи людини. Дерева теж стикаються з такими подіями як поява на світ, розвиток, розмноження, старіння, смерть. Дивлячись на дерево, ми можемо припустити, з якими труднощами воно стикалося в процесі свого розвитку, і ці труднощі нам зрозумілі, адже ми їх можемо зіставити з подіями нашого життя. Ми знаємо, як виглядають дерева, яким всього вистачає для їх розвитку, ми знаємо, як виглядають дерева, що ростуть в суворих умовах, ми знаємо, як вони виглядають при постійному піклуванні садівника і так далі. Усі ці стани дерев ми можемо зіставити з ситуацією, в якій ми самі знаходимося.

Якщо подивитися на дерево з позиції культурології, якщо говорити про символіку дерева, то вона йде в глибоку старовину, коли на зміну горизонтальній картині світу прийшла вертикальна. Якщо сказати узагальнено, то горизонтальна картина припускала "Я живу тут, а смерть знаходиться там, за річкою". Нова, вертикальна, картина світу припускала розділення світу на 3 частини: підземний рівень (рівень духів і предків), земний рівень (де живе людина) і небесний рівень (де живуть божества). Головним символом такої картини світу стало світове дерево, яке собою і сполучало усі його частини. Коренями воно йшло в підземний рівень, потім проходило через земний і гілками доходило до небесного шару. Таке дерево вважалося центром і основою світу. Ця символіка була проявлена в усіх древніх культурах і традиціях - арабській, австралійській, індійській, єгипетській і інших. Різні народи відносили світове дерево до різних видів: у росіян це була береза, у народів Мексики - агава, у німців - дуб, у скандинавів - ясен, у алтайців - тополя.

Поступово ця символіка дерева почала мінятися, але завжди залишалася пов'язаною з людиною і світом, в якому він живе. Наприклад, було вірування, що людина і дерево взаємно пов'язані. Те, що відбувається з людиною, відбивається на дереві, а ті, що відбувається з деревом, відбивається на людині. Дерево стає "братом-близнюком" людини і, уважно спостерігаючи за своїм деревом, людина може більше зрозуміти про себе і своє внутрішнє життя. Іноді символізм дерева зв'язується з чоловічим началом, іноді з жіночим, а іноді зображуються два дерева,

сполучених однією гілкою, з якої росте пагін, що можна трактувати як єдність взаємодоповнюючих начал чоловічого і жіночого.

Образ дерева тісно пов'язаний з часом, життям і нашим положенням в історії роду. Коли ми хочемо показати наш рід, ми складаємо генеалогічне дерево. Цікаво, що є різні традиції для складання такого дерева : воно може бути зображене як в перевернутому вигляді, так і в звичайному положенні. Це пов'язано з релігійними представленнями.

Символіка дерева має і ширше значення. Дерево може символізувати зростання, розвиток, життя, відродження і безсмертя. У старокитайській традиції, зокрема в традиційній китайській медицині, велике значення надається взаємодії п'яти першоелементів (стихій) : дерева, вогню, землі, металу і води (цикл "У-Син"). Через взаємодію цих стихій описувався навколишній світ і цикли часу, наприклад, характеристикою весни, ранку, зародження являється стихія дерева. Внутрішні органи людини діляться відповідно до цих стихій і взаємодіють між собою відповідно до них. Дереву, наприклад, відповідають печінка, жовчний міхур, очі, м'язи. Так само символіка дерева тісно пов'язана з космосом і рухом космічних тіл, в першу чергу, з сонцем і місяцем, рух яких завжди був тісно пов'язаний з людиною. У древніх культах дерева були втіленням родючої Матері-землі. Так само символіка дерева тісно пов'язана з символікою хреста і символікою гори.

Виходить, образ дерева в культурі і психології часто зв'язується з людиною і його життям. Напевно, тому цей образ нерідко використовується людьми для того, щоб донести до інших особливості свого стану. Метафора дерева як образу людини часто зустрічається в прислів'ях і приказках, а також в піснях.

Дерево є дуже зручним образом для проєкції своїх переживань. Для використання цієї метафори не треба мати якоїсь спеціальної освіти. Вона універсальна і доступна усім.

Давайте знову повернемося до того дерева, яке ви уявляли. Уявіть це дерево ще раз.

Спробуйте зараз його представити в усіх фарбах. Якого воно розміру? Це хвойне або листяне дерево? Чи є на ньому крона? Якої товщини стовбур? Де знаходиться це дерево? Що його оточує? Яка погода? Чи всього вистачає цьому дереву? Подумайте про усі ці деталі, а потім намалюйте його.

Подивіться на свій малюнок.

Що ви відчуваєте, коли дивитесь на нього? Про що він вам говорить? Чи вдалося вам щось зрозуміти про себе і свою життєву ситуацію?

Такий спосіб є гарною можливістю отримати погляд на себе і своє життя "з боку", усвідомити, що зараз відбувається з вами, з вашим життям. Якщо говорити про зміни, то вони можливі тільки за умови прийняття того, що є, і малюнок дерева в цьому є хорошою допомогою, - він наочно відбиває поточний стан.

Мета: профілактика емоційного вигорання; перетворення негативної інформації, яку ми отримуємо з газет, у позитивний образ дерева.

Матеріали: газети; картон; клей; кольорові серветки; вологі серветки (за потребою).

Час роботи: 30 хв.

Хід роботи:

I. Вступне слово ведучого: Я сподіваюся нікому не потрібно нагадувати про те, що в наш час кожна людина зазнає психотравмуючого впливу від того, що відбувається в нашій країні і від тієї інформації, яку ми отримуємо з СМІ. А з цим якось потрібно жити...а людям допомагаючих професій ще й виконувати свою роботу. Так і народилася ця техніка, яка допомагає перетворити негативну інформацію, яку ми отримуємо з газет, в позитивний образ.

А зараз сядьте зручно і уявіть дерево. Це має бути найкраще дерево...ваше дерево. Воно має безмежні можливості і, коли ви торкнетесь його, станеться диво.

II. Створення дерев учасниками майстер-класу:

1. Візьміть газетний лист і уявіть собі, що це ви. Подумки скажіть собі декілька теплих слів. Так як ми на протязі свого життя здобуємо досвід, то зім'явши газетний лист, ви створите візерунок вашого життєвого досвіду. Але, здобуваючи професійний і життєвий досвід, не потрібно забувати про самопідтримку – розгладьте зім'ятий лист, подумки промовляючи свої найкращі риси.

2. На нашому життєвому шляху ми робимо кроки, які змінюють нас, чомусь навчають. Зробіть декілька (чотири) надриви на папері, не доходючи до середини. Це і будуть ваші професійні або життєві кроки.

3. Закрутіть кожну доріжку, як цукерку, фіксуючи в пам'яті ті здобутки, які ви отримали, зробивши певні кроки. Це будуть гілочки нашого дерева.

4. Все це робить нас сильнішими і мудрішими. Тому ми тримаємо наш папір і закручуємо його, утворюючи основу. Це буде стовбур цілющого дерева.

5. Докручувати потрібно не до кінця: адже кожен з нас повинен мати на що спиратися, а наше дерево потребує коріння. Формуючи корінці, ми подумки згадаємо і подякуємо тим людям, які нам допомагають, нас надихають.

6. Кожен з нас, для того щоб протистояти життєвим негараздам, має твердо стояти. Тому зафіксуйте ваше дерево за допомогою клею на аркуші картону.

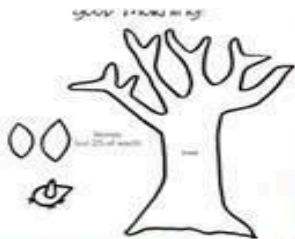
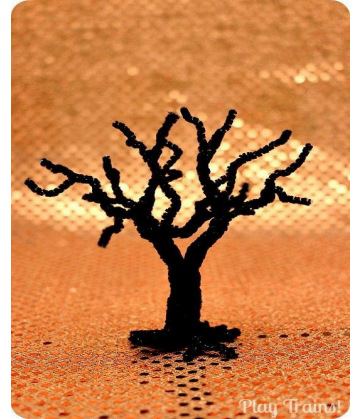
7. А ще нам всім хочеться гарно виглядати. Тому я пропоную прикрасити ваше дерево за допомогою кольорових серветок. Але, приклеюючи кожну квіточку чи травинку, думайте про те, що ви можете зробити для того щоб покращити своє життя.

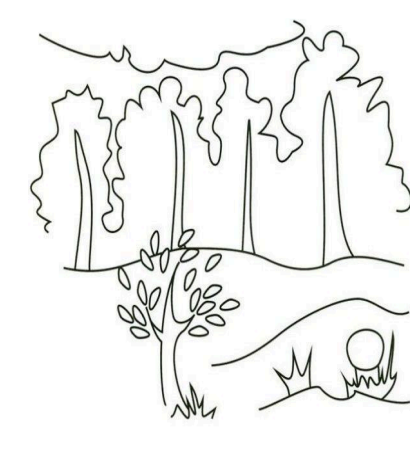
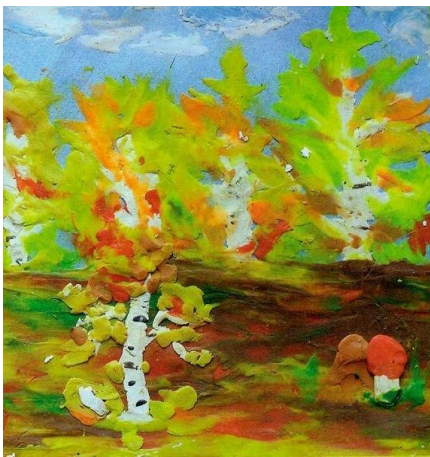
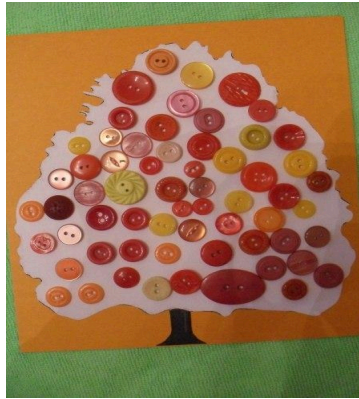
III. Вдихання можливостей в цілюще дерево.

IV. Презентація роботи (за бажанням):

1. як називається дерево;
2. які деталі є в роботі, що вони означають;
3. що відчували, під час створення цілющого дерева.

Варіанти виготовлення дерев:







Арт терапія Вправа «Тренажер емоцій». (Назаревич В.В.)

Емоційний інтелект - це група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні і розумінні, як власних емоцій, так і оточуючих.

Люди з високим рівнем емоційного інтелекту добре розуміють свої емоції і почуття та інших людей, керують своєю емоційною сферою, тому в суспільстві їхня поведінка більш адаптивна і вони легше домагаються своїх цілей у взаємодії з оточуючими.

Одним із завдань практичного психолога може бути розвиток емоційного інтелекту клієнта і розуміння емоцій. Для цього можна створити тренажер самодіагностики емоцій.

Хочу представити тренажер, який використовують психологи в Центрі практичної психології Рівненського інституту Університету «Україна».

Створити такий тренажер дуже легко. Вам необхідно проста паличка від морозива і кола з картону. Кола фіксуються по краях паличок на клей, на них промальовувалися або наклеюються малюнки базових емоції людини. Можна починати з двох полярних емоцій позитивної і негативної, поступово додаючи інші емоції.

Основна умова роботи з тренажером - клієнт самостійно вибирає картинку і визначає емоцію, яка зображена.

Що можна робити з «тренажерів емоцій»:

1. Моніторинг стану, в якому знаходиться клієнт.
2. Аналіз змін емоційного стану.
3. Фіксування і аналіз станів пов'язаних зі спогадами.
4. Аналіз прогностичних емоційних очікувань на певні життєві події.
5. Трансляція емоційних станів пов'язаних з взаємовідносинами.
6. Аналіз станів внутрішніх складових «Я».



Список основних емоцій: задоволення, радість, захоплення, гордість, впевненість, довіра, симпатія, захоплення, любов (статева), любов (прихильність), повага, розчулення, подяка (вдячність), ніжність, самовдоволення, блаженство, зловтіха, почуття радісною помсти, спокійна совість, почуття полегшення, відчуття задоволеності собою, почуття безпеки, передчуття, цікавість, здивування, подив, байдужість, спокійно-споглядальний настрій, невдоволення, горе (скорбота), туга, печаль (смуток), розпач, засмучення, тривога, образа, страх, переляк, страх, жалість, співчуття (співчуття), співчуття, досада, гнів, почуття образи, обурення (обурення), ненависть, ворожість, заздрість, злоба, злість, смуток, нудьга, ревності, страх, невпевненість (сумнів), недовіра, сором, розгубленість, лють, презирство,

відраза, розчарування, огиду, незадоволеність собою, каяття, докори сумління, нетерпіння, гіркота.

Вільне малювання (Бочка

Мета: розвиток уяви, внутрішнього світу дитини малюнок.



І.І., Мажара О.В.)

відверте вираження та аналіз його проєкції на

Діти закривають очі і малюють на чистому аркуші хаотичні лінії. Потім відкривають очі і кольоровими олівцями розфарбовують сегменти малюнка, що утворився. Можна, додавши певні елементи, створити той чи інший образ.

Моє серце

Мета: спонукання до висловлювань про події та речі, що здійснили позитивний чи негативний вплив на дитину, і виявлення неусвідомлюваних переживань

Діти малюють серце, потім всередині серця пишуть імена людей і назви речей, які вони люблять, приймають і носять у своєму серці. Зовні вони пишуть слова, які уособлюють те, що їм не подобається. Можна використовувати різні кольори.

Акватипія

Мета: розвиток емоційного інтелекту і активізація творчого ресурсу

Діти малюють на аркуші паперу, який знаходиться у воді.

Потім презентують свою роботу, відповідаючи на запитання:

- Як ти назвеш свою роботу?
- Який колір переважає у твоїй роботі? Як ти це можеш пояснити?
- Які образи ти створив на своєму малюнку? Склади розповідь про створені тобою образи?





Замок (Бочка І.І., Мажара О.В.)

Мета: актуалізація, вираження і усвідомлення дитиною себе і свого життя в контексті родини; подолання страху за себе і своїх близьких

Діти вирізають замок з кольорового паперу, прорізають вікна та двері, наклеюють його на аркуш жовтого паперу (таким чином “в замку вмикається світло”) Потім слухають казку і малюють в замку свою родину



Техніка психосоматичної саморегуляції

Мета: стимулювання людини до творчої діяльності.

Задачі: розкріпостити учасників групи,
зняти емоційне напруження,
ознайомити з додатковим методом зняття емоційного напруження.

Тривалість вправи: від 10-15 хвилин.

Необхідні матеріали: повітряні кульки.

Хід роботи:

Психофізичній гармонізації може слугувати така проста дія, як надування повітряної кульки. При цьому необхідно достатньо глибоко вдихати повітря, а потім видихаючи надувати повітряну кульку, при цьому намагатися вивільнити легені від повітря.

Важливо робити паузи, отримуючи при цьому задоволення від споглядання кольору та форми повітряної кульки, відчуваючи її легкість і повітряність.

Слід уникати форсованого дихання, яке призводить до легкого головокружіння, і спостерігати за можливими ефектами даної вправи.



Створення глиняного світу

Мета: дослідження взаємовідносин в колективі, стимулювання учасників до співпраці, дослідження цінностей людей, стимулювання людини до творчої діяльності.

Задачі: розкріпостити учасників групи,
активізувати творчий потенціал,
дослідити цінності,
зняти емоційне напруження,
ознайомити з додатковим методом зняття емоційного напруження.

Тривалість вправи: від 60 до 120 хвилин.

Необхідні матеріали: пластилін і глина.

Хід роботи:

Ведучий ділить всіх учасників на групи по 6-8 людей в кожній. Кожному з учасників видається по одному кому глини. З метою створення приємної атмосфери в процес роботи додається музичний супровід.

Далі кожний учасник з глини починає «створювати світ». Вправа виконується з закритими очима, учасники повинні дати волю своїй фантазії, виразити свої почуття за допомогою пальців. Коли скульптура буде створена, учасник підгрупи ставить її на стіл поряд із скульптурами інших учасників його підгрупи.

Коли всі скульптури готові, учасники відкривають очі і разом з ведучими проводять аналіз створеного ними світу і його цілісності.

Спільна гра «Сусіди нашого двору» (Т. Пономарьова)

Мета: формування комунікативної компетенції учасників.

Оформлення: на картках зазначене прізвище родини.

Легенда: в одному містечку живуть давно знайомі родини. У кожній з них є свій секрет у шафі. Завдання кожної родини довідатися секрети двох інших. При цьому можна задавати не прямі запитання. На ці питання два члени кожної родини подають правдиву інформацію, а інші говорять неправду. Потрібно зіставити всю отриману інформацію й одержати правильну відповідь.

Для одержання інформації призначені три повільних танці.

Для обробки інформації — один повільний танець.

Після обробки інформації запрошуються представники родин і повідомляють про результати.

Наприклад, секрети родини Іванових дізнавалася родина Асанових і родина Іоффе. Ці родини називають отримані ними секрети.

Секрети.

Секрет родини Іванових (довідатися секрети Абибулаєвих, Катаренко).

Перед батьківськими зборами батьком родини Іванових був виявлений щоденник племінниці дружини з родини Іоффе. У щоденнику не було ні однієї оцінки вище 3 і запрошення в школу. При з'ясуванні стосунків виявилось, що це щоденник його дружини, що завжди говорила, що вчилася відмінно.

Секрет родини Абибулаєвих (довідатися секрети Асанових, Іоффе)

У родині Абибулаєвих і Катаренко зберігаються дві однакові вазы 14 століття. Онуки родини Абибулаєвих розбили свою вазу й щоб цього не довідалися дорослі забрали іншу вазу в Катаренко. Катаренко найняли приватного детектива, що насправді племінник Абибулаєвих, він не знає як вчинити...

Секрет родини Катаренко (довідатися секрети Абибулаєвих, Іоффе). Родина Катаренко не платять за телефон 9 місяців. Його відключили через борги за постійні розмови онука Катаренко із загадковою Розою з далекої Коста-Ріки. Тому вони підключилися до телефонної лінії родини Іванових. Величезні рахунки за телефонні переговори дратують Іванових і вони постійно нарікають на долю Катаренків.

Секрет родини Асанових (довідатися секрети Іванових, Катаренків).

В Асанових є чистопорідний бульдог — дівчинка. Узимку вона народила 3 щеняти, які з віком усе більше стають схожими на таксу Абибулаєвих. Усе було б нічого, якби 2 щеняти вже не продали Катаренкам за пристойну суму. Назриває скандал...

Секрет родини Іоффе (довідатися секрети Іванових, Асанових). Мама Іоффе, випадково спостерігаючи в бінокль за будинком Іванових, помітила в них у гаражі викрадену в Іоффе півроку назад машину марки «Фіат». Причому вона впізнала машину за трикутною формою вихлопної труби. На сімейній раді було вирішено організувати вночі вилазку в гараж Іванових. І, якщо підозри підтвердяться, подати на них у суд.

Малювання простих форм (Н.Романенко)

Мета: знайомство з арт-терапевтичною технікою малювання простих форм; створення позитивного настрою; зняття тілесної та розумової напруги; робота з внутрішнім ресурсом; профілактика емоційного вигорання.

Матеріал до заняття:

- Папір для малювання (60х60 см)
- Пензлі круглі, жорсткі № 8-10
- Пензлі пласкі, жорсткі № 20-24
- Фарба біла акрилова для ґрунту
- Олівці прості, ластики
- Мотузка довжиною 120 см
- Набір акрилових фарб теплої (з кольори) та холодної (3 кольори) гам.
- Фаянсові тарілки
- Банки для води
- Підставки для пензлів
- Вологі серветки, ганчірки
- Ноутбук з демонстраційним матеріалом.

Малювання простих форм в теплій чи холодній гамі.

Мета: розвивати сенсорно-перцептивну сферу, творчий потенціал учасників, ознайомити з принципами та засобами декоративно-ужиткового мистецтва.

Час: 45 хвилин.

Хід: 1) *Ознайомлення з інструментами та матеріалами. Вибір кольорової гами.*

2) *Підготовка основи* (знаходження центру листа, малювання кола за допомогою мотузки, ґрунтування основи).

3) *Малюнок «Динамічне коло»*

Хід: Використовуючи будь-який колір з обраної палітри, малюємо зовнішнє коло - границю. Цим же кольором малюємо спіраль (від центру назовні, або навпаки, кому як зручно, можна спочатку намалювати спіраль олівцем). Заповнюємо вільний простір малюнка спіралями інших кольорів обраної палітри. За бажанням використовуємо фон, як білий колір.

4) *Малюнок «Статична композиція в колі»*

Хід: Використовуючи 2 кольори з обраної палітри, малюємо зовнішнє коло – подвійну границю. За допомогою мотузки та олівця розділяємо коло на 4 сектори. Олівцем малюємо центральне коло невеликого розміру. Малюємо 4 невеликих кола із центрами в серединах проведених олівцем ліній. Обводимо їх фарбою. Зафарбовуємо основу. Оздоблюємо внутрішній простір п'яти кругів концентричними колами.



5) Обговорення:

- Про який настрій розповідають ваші малюнки? (учасники по черзі розповідають).
- Як би ви хотіли назвати ваші роботи?
- Які почуття у вас були під час малювання?

Робота з метафорою (Т.Кирийок)

Нам всім відомо метафоричний вираз «Діти - квіти життя». Пропоную вам намалювати малюнок на тему «Моя дитина - моя квітка». Малюючи, подумайте про те:

- яка вона квітка; як вона з'явилася; в якому кліматі росте; що допомагає їй справлятися з несприятливими умовами.

В якості додаткових методів дослідження можна: розширити список питань;

- Що ви створили?
- Яка квітка зображена домашня або польова? Чому?
- Яке стебло у квітки, чи вистачає їй сили утримувати саму квітку?
- Де квітка росте і звідки черпає свої сили? А може бути вона відірвана від землі? Чому?
- Чи є у неї шипи? Навіщо вони їй?

- Скільки місце на папері займає весь малюнок, з чим це пов'язано?
- Які почуття у вас виникали, коли ви зображували квітку на малюнку?
- Як себе почуває Ваш квітка?
- Які почуття викликає у Вас малюнок?

- попросити скласти якусь казкову історію про квітку;
- придумати історію, яку квітку міг би розповісти від першої особи;
- побути цією квіткою, сказати про свої почуття;
- сказати від її особи кілька важливих фраз;
- уявити діалог між квіткою і іншими персонажами малюнка (травною, ґрунтом, сонцем).

Вправа "Сонечко"

Сядьте , як вам зручно...

Розслабтесь...

Заглушіть внутрішню балаканину...

Очі можна закрити.

Перше, що потрібно зробити, це згадати у своєму житті ті моменти, коли вам було дуже добре, коли ви відчували себе повністю щасливими. Згадати те відчуття щастя, яке наповнювало вас. Це може бути і перше побачення, і перший поцілунок, ваші відчуття від перебування на природі, захоплення від того, що важлива справа врешті-решт з успіхом завершена, і т.п.

Отже, настроїть приємними і радісними спогадами ви підняли, тим самим створивши підґрунття для подальшої роботи.

Уявіть, що в області серця і сонячного сплетіння знаходиться маленьке золоте сонечко - це ваша Любов. Сонечко заховано в скриньку, яку потрібно обов'язково відкрити і випустити сонечко назовні. Воно починає світитися у вас всередині, ви починаєте світитися, наповнюватися світлом. Всі клітинки вашого тіла знаходяться в променях цього сонця, ви стаєте суцільним світлом, як велика електрична лампочка. Ви - світло яскраве і любляче.

Потім уявіть того, кому необхідна ваша любов, це може бути і ваш будинок, робота, взагалі будь-яке місце, будь-яку людина, на яку ви хочете направити свій промінь (загальні контури, без конкретних рис обличчя і фігури), і посилайте йому світ свого сонечка. Такий спрямований промінь світла утворює місток між вашими серцями. Дуже добре побачити в уяві, як смуток в його очах зникає і разом з тим з'являються радість і щастя. Людина перебуває ніби всередині посланого вами променя - весь у світлі, купається в ньому, дихає їм.

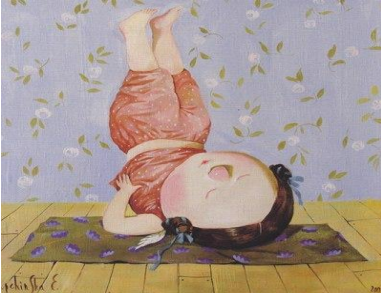
Чим чіткіше і яскравіше ви зможете це уявити, тим краще ефект будете мати.

Отримайте задоволення від цього. Відчуйте цю енергію.
А тепер ми будемо заряджати цією енергією нашу свічку...

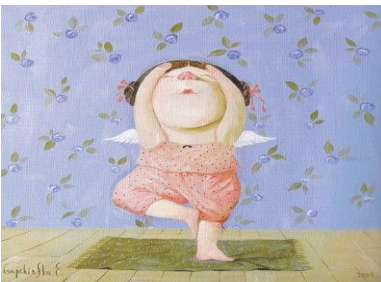
Вся вправа триває близько 20 хвилин - це залежить від вашого початкового рівня щастя і розвиненості уяви. Але навіть якщо спершу представляти все яскраво у вас не виходить, не впадайте у відчай, будьте наполегливі - і досягнете мети. Вже через кілька днів при регулярному щоденному виконанні вправи ви помітите, що бачити в уяві картини стає все легше.

Медитативні вправи

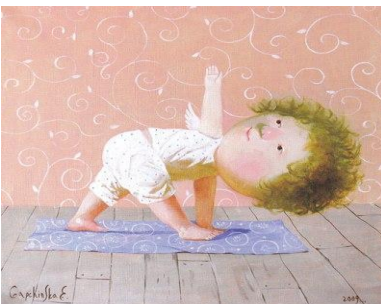
1. Берізка. Заспокоює нервову систему і заряджає оптимізмом. В результаті виконання цієї асани збільшується кровопостачання мозку і щитовидної залози, що позитивно впливає на обмін речовин. За кілька хвилин ця асана здатна відновити постачання енергією мозку і всього тіла.



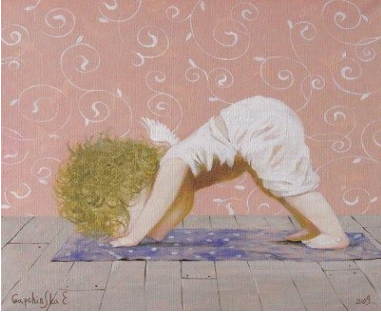
2. Поза дерева. Дуже корисна поза для хребта, оскільки при її виконанні відбувається розтягування всіх структур хребта, крім того, тонізуються м'язи ніг, розвивається здатність утримувати рівновагу. Дихання в цій позі сприяє повній вентиляції легенів.



3. Скручений трикутник. Дуже добре допомагає при емоційних розладах, коли ви засмучення і ледве стримуєте сльози. Ця асана тонізує нерви хребта і органів очеревини, покращує перистальтику кишечника посилює апетит, знімає запори.



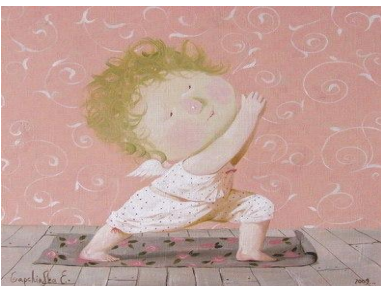
4. Собака мордою вниз. Дана поза заряджає бадьорістю й енергією все тіло. Дає відмінну можливість розтягнути м'язи спини, розслабити хребці і в той же час зміцнити м'язи хребетного корсета.



5. Поза кобри. Асана усуває сутулість, болі в спині, радикуліт і міалгію спини. Вона збільшує внутрішньочеревний тиск, виліковує запор. Піднімає температуру тіла і знищує масу хвороб, пробуджує тілесний вогонь.



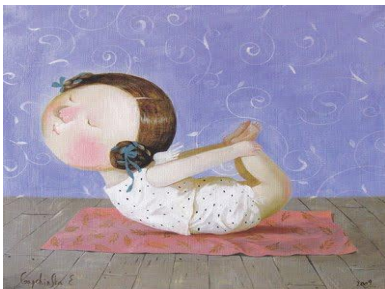
6. Поза воїна. Рекомендується при артритах і остеохондрозах будь-яких відділів хребта, надзвичайно корисна для збільшення рухливості суглобів, усуває жирові відкладення в області талії і живота, зміцнює м'язову систему всього організму, тренує витривалість і рівновагу. Розширення легких в цій асане сприяє повній вентиляції легенів, яка в свою чергу сприяє виведенню токсичних речовин з організму.



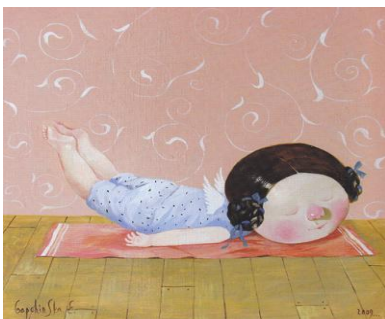
7. Поза дитини. Ця асана ефективно заспокоює нерви, бореться зі стресом і втомою. Допомогає подовжити щиколотки, таз і стегна. А якщо підкласти опору під голову і передню частину тулуба, полегшає спині і шиї, а також повинна зійти нанівець головний біль.



8. Поза лука. Ця поза тонізує м'язи спини і зберігає гнучкість хребта, покращуючи поставу і підвищуючи життєздатність. Перенесення ваги тіла на живіт зменшує жирові відкладення на ньому і забезпечує хороший стан травної та репродуктивної систем. Поза хитного цибулі особливо сприяє масажу внутрішніх органів.



9. Поза сарани. Вона тонізує внутрішні органи і виліковує різні хвороби шлунка і кишечника. Виліковує млявість печінки і сутулість. Зміцнюються попереково-крижові кістки, знімається радикуліт. Збільшується здатність травлення і знімається диспепсія. У вас значно покращиться апетит.



10. Захоплення великих пальців ніг. Допомогає при болях у спині. Вона знімає скутість в тазових зчленуваннях, попереджаючи появу грижі, заспокоює нервові закінчення, посилює циркуляцію крові в області таза і в ногах, розтягує підколінні сухожилля, задню поверхню стегна і гомілки.



Мета: допомогти людині визначити свої кордони, або окреслити кордони тієї чи іншої проблеми, побачити вихід з проблеми або розуміння її.

Інструкція: візьміть аркуш паперу А-4, уявіть свою проблему, починайте м'яти лист. Пам'ятайте м'яти потрібно, до тих пір доки ви не відчуєте, що вам достатньо. Розгорніть лист і покладіть перед собою. Візьміть гумку, гарненько її намочіть, і намажте клеєм ПВА. Лист потрібно добре промазати. Потім візьміть акварельні фарби і розмалуйте свій лист, так як вам хочеться. Після цього вам необхідно зліпити образ. Це має бути образ або вашої вирішеної проблеми, або образ виходу з неї, або образ цілісності вашого «Я». Назвіть цей образ, опишіть його.

Після виконання методики, необхідно клієнту задати навідні запитання:

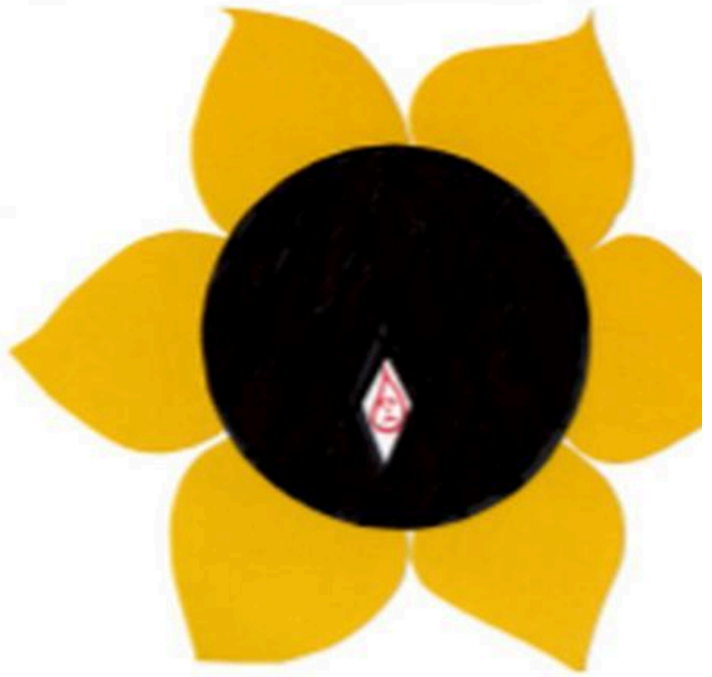
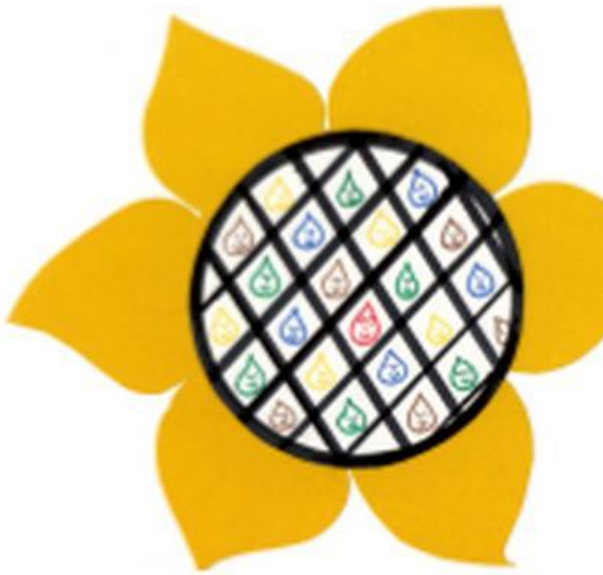
1. Чи змінилися ваші сприйняття і почуття до і після створення образу?
2. Чи відчували ви свої кордони?
3. Чи відчуваєте ви цілісність образу?

Малювання психокорекційної казки «Соняшник» (І.Петрійчук)

Ця казка призначена для роботи з дітьми 3-5 річного віку.

Мета: корекція тривоги і занепокоєння, пов'язаних з відривом від матері і початком відвідування дошкільного закладу (ключова фраза: «Не йди! Я боюся!»).

Для малювання казки необхідно застосувати кілька аркушів білого паперу стандартного формату А4 і кольоровими олівцями (фломастерами, фарбами). Головне завдання - визначити ключові моменти казки і проілюструвати їх під час розповіді створюваними на папері образами і вербальними коментарями (наші коментарі подані в дужках в тексті казки). «В одному городі, на високому соняшнику жила велика родина насіння. Вони жили дружно і весело (малюємо голівку величезного соняшнику, в середині якого знаходиться багато осередків для насіння, в кожній з яких живуть різнокольорові, усміхнені насіння:



Мал.1. Дружні і веселі насіння. Мал. 2. сумне насіннячко

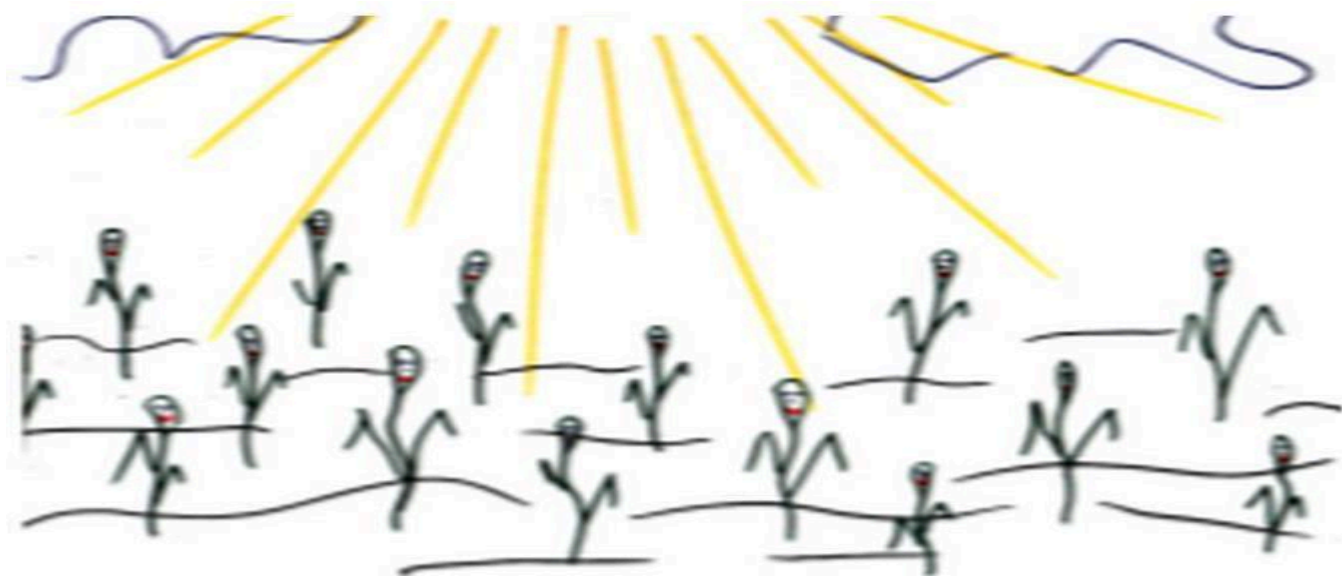
Одного разу - а справа була в кінці літа - їх розбудили дивні звуки. Це був голос Вітру. Він шелестів все голосніше і голосніше. «Пора! Пора !! Пора !!! »- кликав Вітер (в цей час рухаємо листом по столу, ілюструю, як Вітер розхитував соняшник). Насіння раптом зрозуміли, що їм дійсно пора покидати кошик рідного соняшника. Вони поспішили і стали прощатися один з одним. Одних забирали птиці, інші відлітали разом з вітром, а найбільш нетерплячі просто вистрибували з кошика. Ті, хто залишався, з захопленням обговорювали майбутнє подорож і щось невідоме, що чекало їх (в процесі розповідання даного і наступного фрагмента осередки поступово закрашуються чорним кольором).

Тільки одне зернятко сумувало. Йому не хотілося покидати рідний кошик, який все літо гріло сонечко, і в котрому було так затишно: «Куди ви поспішаєте? Ви ніколи раніше не покидали будинки і не знаєте, що там, зовні! Я нікуди не збираюся йти! Я залишуся тут! »- Говорило воно. У відповідь брати і сестри лише сміялися над маленьким насіннячком, говорили: «Ти боягуз! Як можна відмовитися від такої подорожі? ». І з кожним днем в кошику їх залишалося все менше і менше. І ось, нарешті, прийшов день, коли насінина залишилася в кошику одна-однісінька. Ніхто над ним більше не сміявся, ніхто не називав його боягузом, але і ніхто не кликав його більше з собою. Насінині раптом стало так самотньо! «Ах! Ну чому я не покинув кошик зі своїми братами і сестрами? Може, я і справді боягуз? »- Думала вона. Пішов дощ, похолодало, вітер став злим і вже не шепотів, а свистів: «Поспішай.....!». Соняшник гнувся до землі під поривами вітру. Насінині стало страшно залишатися в кошику, який, здавалося, ось-ось відірветься від стебла і покотиться невідомо куди. «Що буде зі мною? Куди віднесе мене Вітер? Невже я більше ніколи не побачу своїх братів і сестер? – Запитувало воно себе. - Я хочу

бути разом з ними. Я не хочу залишатися тут одне. Невже я не зможу подолати свій страх?» (Рухаємо листом по столу, ілюструючи, як сильно Вітер розхитував соняшник) І тут насіннячко вирішилося і, зібравшись з силами, стрибнуло вниз (підкидаємо малюнок вгору і, під час наступного речення, підтримуємо його, допомагаємо йому повільно опуститися на підлогу, зображенням вниз). Вітер підхопив його, щоб воно не забилося, і дбайливо опустив на м'яку землю. Земля була теплою, тут було безпечно і так само затишно, як колись в кошику соняшнику. Стомлене і виснажене, насіннячко не помітило, як заснуло (пропонуємо дитині показати, як спить в землі маленьке насіннячко).

Прокинулося насіннячко ранньою весною. Прокинулося, потягнулося ... (потягується разом з дитиною, піднімаємося, розводячи руки в сторони, при цьому піднімаємо малюнок і кладемо його на стіл чистим аркушем вгору) ... і не пізнало самого себе! Тепер це було вже не насіннячко, а ніжний зелений паросток, який тягнувся до ласкавого сонця. А навколо було безліч таких же паростків, в які перетворились його брати і сестри-насіння. Вони всі були раді зустрічі, а особливо вони раділи нашому насіннячку. І тепер уже ніхто не називав його боягузом. Всі говорили йому: «Ти молодець! Ти виявився таким сміливим! Адже ти залишився один, і не було кому тебе підтримати». Всі пишалися ним.

І насіннячко було дуже щасливе (малюємо щасливий росточок-насіннячко в оточенні таких же росточків):



Мал.3. Щасливий паросток-насінина

Головне завдання, яке переслідується при малюванні казки - через образотворчу діяльність збільшити час перебування дитини в стані, що викликається казкою. Спочатку цей стан затишку і комфортного перебування в сім'ї (мал. 1), потім - нагнітання тривожності через подолання страху перед новим і страху залишитися одному; страх самотності і, в той же час, страх рішучого першого кроку (мал.2) і, нарешті, радість перемоги - «Я - зміг!» (мал. 3).

Висновки. В процесі пізнання навколишнього світу дитина стикається з багатьма незрозумілими для нього речами. Тому тільки регулярна, кропітка робота батьків по формуванню адекватного досвіду реагування на нові, незнайомі явища, допоможе вирости дитині спокійною, упевненою і самодостатньою особистістю. Неможливо за допомогою одного разу розказаної казки або намальованого страшного сну вирішити проблему дитячих страхів раз і назавжди. Спостереження за поведінкою дітей, аналіз тих якісних змін в їх емоційному стані, які відзначали як ми, так і батьки та вихователі, дозволили зробити певні висновки про ефективність використання розглянутих арт-терапевтичних методів в умовах сім'ї. Результати експериментальної апробації свідчать про те, що регулярна і систематична організація спільної спонтанної художньо-творчої діяльності батьків і дітей сприяла зменшенню кількості страхів і зміни відносин дітей до об'єктів, предметів і явищ, що вселяли раніше страх (страх перед засинанням, страх темної кімнати, страх залишатися вдома одному, страх перед купанням, страх невдачі при виконанні шкільного завдання та ін.); загальної гармонізації емоційного стану дитини (спостерігалось зменшення прояви тривоги і агресії в повсякденній поведінці дитини); розвитку самостійності і впевненості дітей (спостерігалось збільшення проявів активності і самостійності у виборі занять, посидючість і заглибленість в ігровий процес); розвитку у дітей дошкільного віку навичок рефлексії (як здатності усвідомлювати, що «відбувається з дитиною») та емпатії (як здатності усвідомлювати, що «відчувають оточуючі її люди» і співчувати їм); оволодіння дітьми дошкільного віку окремими прийомами емоційної саморегуляції; моделювання у дітей нових поведінкових реакцій в ситуаціях новизни і невизначеності (що особливо яскраво проявлялося в ігрових драматизаціях спонтанного характеру); гармонізації дитячо-батьківських відносин (проявлялося в: прагненні батьків до збільшення кількості часу, проведеного разом; формуванні нових спільних інтересів; появі бажання почути один одного з опорою на емоційну складову міжособистісної комунікації).

Арт-терапевтична заняття «Малюнок на молоці» (І.Петрійчук)

Для цього нам знадобляться прості інгредієнти:

1. стакан молока (можна і менше, тоді і ємність використовуйте поменше)
2. харчові барвники
3. рідина для миття посуду.



1. У посуду заливаємо молоко (кількість молока залежить від розміру ємності)



2. Капаємо харчовий барвник по 3 краплі. Кожна фарба окремо



2. Тепер в середину кожного плями фарби додаємо рідина для миття посуду. Найкраще піпеткою, але можна і чайною ложечкою. І сідаємо спостерігати як фарби починають рухатись, змінювати колір, шукаємо різні силуети, різні картинки.



можна додавати додаткові кольори, картинка буде відразу змінюватись



ДОЛАЄМО СТРАХИ

«Придумай веселий кінець». Дорослий читає дитині (9 років і старше) будь-яку страшну казку і просить придумати до неї веселе закінчення.

«Намалюй страшного веселим (добрим)». Для гри необхідно заздалегідь приготувати чорно-білі малюнки страшних персонажів. Дитині дається завдання - домалювати їх так, щоб страшні персонажі перетворилися в смішних або в добрих. Можна запропонувати дитині намалювати свій страх, а потім доповнити деталями, щоб зробити його смішним. Наприклад, на одному з занять я пропонувала намалювати найстрашнішу страшилку, якою бояться всі діти. Потім повідомляла, що цю страшилку запросили на день народження. А як же вона піде така страшна? Як ми можемо їй допомогти? («Нафарбувати їй губи, одягнути в плаття, зробити зачіску і дати сумочку», - відповіла Маша і зробила це.) У подальшій бесіді по малюнку ми прийшли до розуміння того, що, не дивлячись на свій зовнішній вигляд страшилки, це може бути цілком добре і невинне істота.

«Перукарня». Дітям рекомендується закрити очі і уявити якість страшної істоти, якого зазвичай бояться всі діти, і намалювати його. Потім повідомляємо, що ця істота - дівчина, яка збирається вийти заміж. І звичайно, їй необхідно відвідати перукарню, де їй зроблять красиву зачіску, макіяж та ін. Дітям пропонується виступити в ролі перукаря і прикрасити свою дівчину якнайкраще.

«Лікарня». У цьому варіанті вправи дітям повідомлялося, що у страшної істоти дуже болять зуби, розпухла щока. Дітям треба намалювати на обличчі істоти страждання (сльози, пов'язку). Воно дуже боїться йти до лікаря. Дітям пропонується перетворитися в добрих і уважних лікарів, яких ніхто не боїться, полікувати «істота» і намалювати на його обличчі вираз радості (це можна зробити вже на іншому аркуші).

«Книга моїх подвигів». Мета - зміцнення «Я» дитини. Психолог разом з дитиною розігрує ситуацію, в якій дитина робить подвиг: перемагає будь-яке зле істота. Потім дитина малює свій подвиг. Після закінчення малювання він ще раз згадує за допомогою ведучого свій подвиг, психолог записує цю розповідь. При цьому розповідь може дещо відрізнитися від розіграного раніше подвигу. Психолог обіцяє дитині після заняття красиво оформити його розповідь, щоб з малюнків і розповідей потім скласти книгу подвигів. На наступному занятті дитина розглядає свій малюнок, психолог читає йому надрукований розповідь про подвиг. Потім знову розігрується ситуація, дитина її малює і становить розповідь.

"Я дуже хороший". Мета - зміцнення «Я» дитини. Психолог пропонує дитині повторювати по черзі кілька разів слова різним способом: шепотки, голосно, дуже голосно. Таким чином, психолог і дитина шепотять, промовляють, прокрикують слова «Я», «дуже», «хороший».

«Скажи ведмедику добрі слова». Мета - зміцнення «Я» дитини. Дитина і психолог перекидаються м'ячиком і згадують хороші якості людини. Потім психолог «запрошує» на заняття іграшкового ведмедика. Дитина придумує для нього хороші слова, закінчуючи пропозицію «Ти - ...». Потім психолог і дитина по черзі беруть ведмедика в руки, так кожен з них перетворюється в ведмедика, придумує для іншого добрі слова.

Афективних СТИМУЛЯЦІЯ ДИТИНИ

«Півнячий бій». Психолог і дитина - півники. Вони, стоячи на одній нозі, б'ються подушками. При цьому вони намагаються зробити так, щоб суперник наступив обома ногами на підлогу, що означає його програш.

«Покажи страшного». Для гри необхідні страшні маски. Дитина одягає їх і намагається зобразити страшного персонажа за допомогою рухів і голосу.

"Хто більше?". На підлозі розставляються маленькі пластмасові іграшки. Психолог і дитина по черзі кидають м'яч так, щоб він збив якомога більше іграшок. Перемагає той, кому вдається збити за один раз більшу кількість іграшок. На даному етапі я раджу батькам вдома використовувати ігри, запропоновані А.І. Захаровим.

«П'ятнашки». Мета: профілактика боязні нападу, уколів і фізичних покарань. Розставте по кімнаті в безладді стільці і столи. Ведучий повинен осалить грає, грюкнувши його по спині або трохи нижче. При цьому він не має права дотягуватися до гравця через стілець або інші меблі. Намагайтеся "плямувати" дітей (або дитини) не просто символічно, а відчутно грюкнувши. У процесі ігрової погоні корисно (а крім того, ще й весело) ведучому викрикувати фрази типу: "Ну, постривай!", "Ти у мене отримаєш!", "Наздожену і з'їм!" - І тому подібні загрози, які, звичайно, жартівливі, але допоможуть дитині позбутися страху несподіваного впливу і страху бути покараними в реальному житті.

«Жмурки». Мета: корекція страхів темряви і замкнутого простору. Зауважте очі дитині, яка виконує роль ведучого. Можна трохи розкрутити його, щоб складніше було орієнтуватися в просторі, проте це не рекомендується робити з дуже тривожними дітьми та з тими, хто відчуває сильний страх темряви. Після цього гравці повинні розійтися в різні боки. Коли ведучий крикне: "Замри!" - Їм слід зупинитися на тих місцях, де вони опинилися, і вже нікуди не переміщатися. Завдання, що водить - знайти всіх учасників. У разі якщо цей процес затягується, то можна допомогти йому таким способом: все не спіймані гравці починають одночасно плескати в долоні. У наступному кону ведучим стає той, хто був знайдений раніше всіх. Щоб гра не приїдалася, при наступних її повторення можна ускладнити умови, розставивши в кімнаті перешкоди зі стільців і столиків.

«Хованки». Мета: корекція страхів темряви і замкнутого простору, страху самотності. Можна вимкнути (або хоча б спочатку пригасити) світло в кімнаті, залишити його тільки в коридорі, де немає зручних "потайних" місць. Поясніть це тим, що знайти людину в напівтемному приміщенні набагато важче, ніж в яскраво освітленому. Якщо водить дитина, постарайтеся сховатися в темній кімнаті, щоб він був змушений заглянути туди в пошуках гравця. Якщо ж ведучий ви самі, то постарайтеся зробити так, щоб дитині захотілося сховатися в неосвітленій кімнаті. Для цього, коли направитеся на пошуки дитини, загляньте в темну частину квартири і покажіть страх і жах, що ви боїтеся і ні за що туди не підете. Продовжуйте міркувати вголос, що і дитина звичайно ж ніколи не наважиться там сховатися, в загальному, не потрібно долати свій страх. Коли ви в ролі ведучого виявите дитини, то не забудьте висловити бурхливу радість з приводу знайденої пропажі. Це емоційне підкріплення буде якраз до речі і винагородить дитини за ті зусилля у контролі власних почуттів, які він доклав. Всі три вищеописані гри підходять як для дітей від двох років, так і для більш старших. Інтерес до них згасає тільки до кінця молодшого шкільного віку, тобто вони на рідкість універсальні.

Актуалізація ПОЧУТТЯ СТРАХУ

«Маленькі чоловічки». Для проведення вправи психолог заздалегідь готує з щільного паперу маленьких чоловічків: чоловіка і жінку. Дитині пропонується розфарбувати їх, придумати імена, а потім розіграти якусь історію.

«Будинок жахів». Дитині пропонується намалювати будинок жахів і його мешканців.

«Лабіринт страхів». Дитині дається малюнок порожнього лабіринту і пропонується його «заселити» страшними персонажами.

«Чужі малюнки». Дитині показують малюнки «страху» інших дітей, пропонують придумати, чого боялися ці діти, і як їм можна було б допомогти.

«Ляльки». Дитині пропонується створити ляльки з паперу, фольги, глини, ниток (лялька-мотанка), ляльку-маріонетку (використовуються шматочки тканини, нитки, відрізки капронових панчіх, гудзики, намистини, вата, контейнер від іграшки з кіндер-сюрпризу) потім розіграти виставу з участю всіх ляльок. Це може відбуватися протягом декількох занять. Алгоритм створення ляльки: 1) Демонстрування зразка; 2) Створення ляльки; 3) Дати ляльці ім'я; 4) Взаємодія з лялькою: хто твоя лялька ?; де живе?; скільки їй років?; чого боїться?

У процесі створення ляльки-мотанки дитині розповідається, що такі ляльки наші предки створювали для захисту свого будинку, це лялька-обрег. «Тепер вибери і приший до ляльки красиву намистину або страз, це буде «душа» ляльки. Ця лялька - твій талісман, який буде тебе охороняти ». Створюючи ляльку маріонетку, їй в голову дитина вкладає красиву гудзик або намистину - символ свого заповітного бажання, потім «оживляє» ляльку - просмикує нитки через ручки і голову. Приклад. Аліна (5 років) - страх йти в садок, залишатися без мами вдома. В анамнезі - занадто ранній початок відвідування ДНЗ (1 рік 7 місяців). Прослухала казку «Безстрашний Нічогонейся» з книги «Казки від сліз» Кутовий М.С., вирізала і розфарбувала малюнок хлопчика Нічогонейся, але на пропозицію брати його з собою в страшних ситуаціях, відповіла: «Чим же він може допомогти, це ж просто папірець ? »Виготовивши ляльку-мотанку, приклеїла їй в районі грудей блискучу метелика; з фольги зробила квітка (було запропоновано зробити символ хоробрості), а з глини - дівчинку. Був розіграний сюжет, в якому глиняна дівчинка і лялька-мотанка з допомогою чарівної квітки рятували хлопчика Нічогонейся від злої виховательки. Аліні також вручили ключ "від квартири», без якого батьки не зможуть потрапити додому, тому обов'язково повинні будуть зайти за нею і забрати з садка (для зниження страху, що батьки можуть забути дочку в саду). Батькам надано рекомендації поговорити з вихователями з проханням акцентувати увагу на позитивних сторонах садка, частіше хвалити дівчинку. В результаті корекційної роботи Аліна почала охоче ходити в садок, спочатку тільки в супроводі ляльки-мотанки.

«Фоторобот страху». Запитайте у дитини, чи знає він, що таке фоторобот. Напевно він чув, що це намальований художником (або створений на комп'ютері) портрет якогось людини. Особливість його в тому, що сам художник ніколи не бачив свій персонаж, а малював портрет зі слів очевидців. Навіщо потрібні такі портрети? Дитина може здогадатися (або точно знати), що вони використовуються, як правило, для того, щоб знайти злочинця. Страх дитини теж можна назвати злочинцем, так як він завадив його спокійного життя (або солодкому сну),

наприклад, вчора ввечері (або згадайте іншу дату). Але потім порушник спокою зник (адже дитина не відчуває в даний момент гострого страху). Потрібно його знайти і знешкодити! Для цього уявіть, що дитина приходить в міліцію і пише заяву про зниклого негідник. Його запитують докладно про всі прикмети страху. По ходу розповіді дорослий (тобто міліціонер) малює фоторобот. Періодично запитуйте у дитини щось на кшталт: "А чи не було у цього страху рудих вусів?" - І паралельно підмальовувати вуса на малюнку. Коли дитина пояснить вам, що таких прикмет не було, то зітріть вуса.

«Страх і скульптор». Мета: відреагування страхів, пов'язаних зі злістю і гнівом, емоційна розрядка. Розкажіть дитині невелику історію, яку потім ви будете інсценувати. Наприклад, таку: «Жив у одному місті скульптор Денні. Він був справжнім майстром і прагнув увічнити в скульптурі все, що тільки бачив навколо. У його колекції були абсолютно різні образи - і найпрекрасніші дівчата міста, і немічні люди похилого віку, і злі тролі, які, за переказами, населяли ліс за містом. Як тільки він зустрічав новий образ, то тут же намагався втілити його в камені або гіпсі. Але таких образів ставало все менше. І ось одного разу він сидів, задумавшись, в своїй майстерні. Сутінки все збиралися. Небо ставало похмурим і грізним. На душі у Денні був вантаж сумнівів і тривоги. І раптом він відчув, що серцем його заволодів страх. Він був таким сильним, що загрожував перерости в жах. Денні піднявся і хотів було втекти, але зрозумів, що на вулиці йому буде ще страшніше. Кажуть, у страху очі великі. Так і Денні стало здаватися, що в темному кутку майстерні він бачить блискучі очі страшного чудовиська. «Хто ти?» - Ледь видихнув переляканий Денні. У тиші пролунав страшний регіт. Потім почулася відповідь: «Я твій страх, великий і непереможний!» Скульптор онімів від жаху. Здавалося, що він ось-ось знепритомніє. Але раптом йому в голову прийшла цікава думка - може бути, виліпити з глини цей страх? Адже такого моторошного образу ще не було в його колекції! Тоді він набрався сміливості і запитав: «Містер Страх, ви коли-небудь позували художнику?» Страх абсолютно розгубився. «Чого?» - Перепитав він. «Перш ніж ви остаточно оволодієте моїм розумом, дозвольте, я виліплений вас з глини, щоб вас боялися і дізнавалися все», - запропонував майстер. Чудовисько не очікувало такого повороту подій і промимрив: «Ну ладно, валяй, тільки швидко!» Почалася робота. Денні взяв глину і взявся за справу. Тепер він знову був зібраний і зосереджений. Так як стало зовсім темніти, то довелося включити світло. Яке ж було здивування Денні, коли він зміг краще розгледіти монстра. Це був навіть не монстр, а, скоріше, маленький монстрик, щупленький, як ніби не їв тиждень. Страх від цього злегка зіщулився, напевно, він здогадався про думки Денні. А майстер гримнув на нього: «Не смикатися, а то скульптура кривої вийде!» Страх підкорився. Нарешті скульптура була готова. І Денні раптом зрозумів, що він абсолютно не боїться цього чудовиська, його страх раптом став не страшним. Подивився він на тиснуть в кут монстрика і запитав: «Ну, чого робити щось будемо?» Страшилка теж зрозумів, що його тут більше не бояться. Він шмигнув носом і сказав: «Так піду я, напевно». «А чого приходив-то?» - Поцікавився Денні. «Так нудно одному стало!» - Відповідав монстрик. Так вони й розійшлися. А колекція Денні поповнилася новою незвичайною скульптурою. Всі навколишні дивувалися її своєрідності, а Денні дивився на своє творіння і думав,

що вмілі руки та розумна голова впораються і не з такими жахами ». Після того як ви розповісте цю легенду, поговоріть з дитиною, дізнайтеся, чи сподобалася вона йому, що його здивувало, порадувало, засмутило? Якщо дитина після цього ще не дуже втомився, то можна відразу перейти до другого етапу роботи - розігрування історії. Якщо відчувається втома, то краще зробити це на наступний день. Нехай дитина буде майстром. Почніть читати заново цю казку (можна зі скороченнями), а дитина постарается зобразити все, про що чує. Коли ви дійдете до появи в майстерні монстра, спробуйте пригасити світло. Потім, коли робота над скульптурою почнеться, ви знову його ввімкніть, а дитина виліпить з пластиліну образ страху, як він його представляє.

Казка про секретик (Л. Прищепа)

Мета казки: Діагностична - з'ясування ставлення до себе, мотивів, цінностей, прихованої проблеми, ставлення до навколишнього, способи вирішення проблем. Терапевтична - «Витягування на поверхню» прихованих мотивів, конфліктів, внутрішніх проблем, прийняття ситуації, пошук ресурсів. У роботу включений метод «діалогу з казкою» як одного з найбільш ефективних інтерактивних методів.



Матеріали: Дудочка, коробочки різних кольорів, ляльки - герої казки (Паж, Мудра Сова, Король), набір різних дрібних предметів, які можуть поміститися в коробочках.

Хід роботи:

1. Зараз ми вирушимо в казку. У цій казці ми самі будемо казкарями. Допоможе нам це зробити чарівна сопілка. Закрий очі і прислухайся до чарівних звуків. Разом з ними ми перенесемося в інший вимір і в інший час. Отже, казка починається ...
2. У деякому царстві, у деякій державі в королівському замку жив маленький чоловічок. (Питання – 1.Який він був за характером? Що любив робити?) У короля наш герой працює на дуже важливій посаді: він придворний Паж, а звать його (2. ...) У нашого Пажу є один справжній друг, Мудра Сова. (3. Як ти думаєш, чому ... вважає її справжнім другом?). Так, Сова вміє зберігати таємниці. А їй було що зберігати. Колись, дуже давно, у ... з'явився секретик. Цей секретик був таким важливим, що наш герой навіть свого найкращого друга не зміг його розкрити (4. Чому?). (5. Ось перед тобою різні предмети, як ти думаєш, на що був схожий

секретик Пажа?). Щоб ніхто не здогадався, ... заховав свій секретик в чарівну коробочку (6. Вибери коробочку для секретів. Чому саме ця?). Одна тільки Мудра Сова знала, де її друг ховає секретик. Але король тієї країни був страшно цікавим. Від нього неможна було нічого приховати. Він розіслав придворних детективів в усі кінці, і ті розшукали всі заховані секретики. Король, звичайно ж, безцеремонно всі секретики розкрив і багато чого дізнався про своїх підданих. Але ось чарівну коробочку міг розкрити тільки сам господар.

3. Тоді король сказав так: або паж відкриває свою коробочку, або (...). Наш герой дуже засмутився. Адже він не хотів, щоб король дізнався його секретик. Паж попросив добу на роздуми. І ось, коли він вночі нарешті заснув, раптом полився красивий м'який промінчик світла, і Мудра Сова заговорила (7. Що сталося далі?)

4. Закінчення казки. (8. Який же був секрет у пажа? 9. Чим закінчилася історія?) Закінчилася вона добре, Король, до якого уві сні теж прилітала Мудра Сова, зрозумів, що не можна так себе вести, а Паж вже не боявся поділитися своїм секретом з іншими, адже він не мав чого соромитися.

5. Виходимо з казки. Чи можемо ми вийти з казки? Закриваємо очі. Знову під звуки чарівної дудочки перенесемося з казки в наш світ, в Тут і Зараз. Все, що було з нашими героями і з нами, залишимо в казці. Як тільки пролунає останній звук.

Казка «Фіалка і Підсніжник».

Минула зима. Серед молоді трави почали з'являтися перші квіти. Поряд з білосніжним Підсніжником з'явилася маленька квітка. Це була Фіалка. Прокинувшись, вона розкрила свої пелюсточки й в захваті роздивлялася все навкруги. Спочатку вона побачила синє небо, потім – тепле, яскраве сонечко. Раптом поруч із собою побачила чудову білу квітку. «Як тебе звать?» - спитала вона свого сусіда. Підсніжник повернув свої пелюстки, побачив фіалку і, вражений її красою, сказав: «Я - Підсніжник. А ти така красива! Давай дружити!». «Давай!» - погодилася Фіалка. Кожен день для них тепер був радісним і щасливим. Фіалка і Підсніжник часто між собою шелестіли про щось, їм подобалося разом пити краплі дощу і дихати теплим весняним вітерцем. А вночі, коли ставало прохолодно, Підсніжник травичкою вкривав Фіалку й намагався зігріти її своїми пелюстками. Фіалка ж дарувала другові ніжний аромат своїх фіолетових пелюсток. Але одного разу, вранці, трапилася неприємна історія. Фіалка, прокинувшись, побачила біля Підсніжника велику і товсту Гусеницю, яка повільно повзла до пелюсток Підсніжника, щоб поласувати ними. «Що ж мені робити?» – думала Фіалка, не знаючи як допомогти другові, сильно хвилювалася. Й раптом, зрадівши, нахилилася до Гусениці й швидко потягнула свої фіолетові пелюсточки їй на зустріч. Було дуже боляче, але Фіалка терпіла. Вона мріяла лише про те, щоб Гусениця скоріше наїлася й не чіпала Підсніжника.

Коли Підсніжник прокинувся, Гусениці вже не було. Він повернувся до своєї подруги і з жахом побачив, що в неї не стало двох пелюсток, а решта – скалічені. «Якою ти стала жахливою! Напевно ти захворіла» - прошелестів він, «Мені більше не хочеться з тобою дружити» - відвернувся Підсніжник. Фіалка нічого не

відповіла. Подивившись на решту пелюсток, вона тільки гірко заплакала. Дивно, але вона зовсім не образилася на друга. Він і тепер був найкращим у світі для неї. «Хай він не знає, що трапилося. Не буду псувати йому настрої» - думала вона. Тепер Фіалка намагалася рости непомітно й не впадати в очі Підсніжнику. А коли він повертався в її сторону, вона, щоб не злякати Підсніжника, нахилялася до трави. Через декілька днів до Підсніжника прилетів красивий Метелик. Він сів поруч і розказав свою історію : «Я літаю і шукаю одну Фіалку, щоб порпосити в неї пробачення. Раніше, коли я ще був гусеницею, ця Фіалка заради свого друга віддала свої пелюстки, щоб нагодувати мене. Хтось зустрів скалічену Фіалку?» . Тільки зараз Підсніжник зрозумів, що Фіалка втратила свої пелюстки і красу, щоб врятувати його. «Цю Фіалку я знаю, вона тут, поряд!» - радісно прошелестів Підсніжник. Він покликав її, але Фіалка не піднялась, покликав ще раз – Фіалка не з'явилась. Метелик залетів у траву і побачив скалічену, засохлу Фіалку. Було пізно, не можна було її врятувати. Багато днів плакав Підсніжник, але одного разу відчув, як його хтось заспокоює. Він повернувся і побачив фіолетового Метелика. В ньому він впізнав Фіалку. З того часу багато квітів дивувалися дивному фіолетовому Метелику, який чомусь нікуди не відлітав від звичайного Підсніжника. А травинки навіть сміялися над Метеликом, коли той в жару турботливо обмахував Підсніжника своїми крилами.

Питання для обговорення:

- Чи справжнє кохання було в Фіалки?
- Чому Фіалка не образилася на Підсніжника? (справжнє кохання і дружба без сумнівів, кохання прощає і, навіть, не помічає поганого).
- Яку красу не побачив Пролісок? (внутрішню, красу серця, що кохає).
- Чи можна сміятися над людиною, яка кохає так сильно, як Фіалка?

Поради:

1. Не критикувати, поважати будь-яку думку дитини.
2. Можна придумати і намалювати образ казки, «формулу мудреця».

Гра «Чарівний капелюх» (Н.Уласік)

Мета: розвиток позитивного мислення педагогів.

Завдання: розвиток навичок самопізнання , формування навичок позитивного сприйняття світу , розвиток позитивної Я - концепції , розвиток навичок емоційної саморегуляції .

Матеріали та обладнання :капелюх, бажано великого розміру з веселим дизайном , картки з ситуаціями.

Інструкція .

Отже, я пропоную вам одягнути капелюх і стати щасливою людиною.

Я також буду зачитувати вам різні ситуації , а ваше завдання , надівши капелюх, знайти в ситуації , запропонованій вам , позитивні сторони. Іншими словами , подивіться на ситуацію очима щасливої людини - оптиміста .

Очікуваний результат:

Учасники гри , одягнувши «капелюх щастя», відповідають на запропоновану ситуацію в позитивному ключі. Тому, хто не може дати позитивну відповідь , інші учасники гри допомагають, пропонуючи свої варіанти. Учасники отримують емоційну розрядку і позитивний настрій .

Картки із запропонованими ситуаціями і можливими варіантами відповідей до гри :

1. Завідувач відчитав вас за погано виконану роботу.

- *Я зроблю відповідні висновки і постараюся не допускати помилок .*
- *Наступного разу постараюся виконувати свою роботу краще.*

2. Вам належить пройти курси перепідготовки і отримати вищу дошкільну освіту.

- *Це хороша можливість освоїти нові методи роботи з дітьми.*

3. Вам випала честь представляти свій дитячий сад на конкурсі педагогічної майстерності.

- *Є можливість спробувати свої сили.*

4. На роботі затримали зарплату.

- *Можна заощадити на чомусь.*
- *Можна тепер сісти на дієту.*

5. По дорозі на роботу Ви зламали каблук.

- *Хороший привід купити нові туфлі.*
- *Пройдуся босоніж.*
- *Ситуація викличе співчуття колег.*

6. Більшість ваших вихованців на відкритому занятті показали себе дуже слабо.

- *Хороша можливість проаналізувати, який матеріал діти недостатньо добре засвоїли.*

7. Ви раптово захворіли.

- *Хороший привід відпочити.*
- *Зайнятися нарешті своїм здоров'ям.*
- *Прочитати книги по ЗСЖ (здорового способу життя).*

8. Вас кинув чоловік.

- *Тепер не потрібно витратити час на прання, прасування, готування, можна витратити свій час на себе.*

- *Більше часу на хобі.*

- *Можливість переглянути відносини і оцінити почуття.*

9. Ви потрапили під скорочення.

- *Хороша можливість зайнятися чимось іншим, змінити рід професійної діяльності.*

- *Новий колектив, нові перспективи.*

10.У Вас виник конфлікт з мамою вихованця.

- *Гарна можливість з'ясувати погляди конфліктних сторін на виховання дитини.*

11.Вас відправили у відпустку в листопаді.

- *Нарешті, відпочину!*

12.В вашій групі з'явилася гіперактивна дитина.

- *Є можливість спробувати свої сили в роботі з такими вихованцями.*

- *Це хороша можливість освоїти нові методи роботи з групою та з такою дитиною.*

Питання рефлексії :

- Чи важко вам було відповідати?

- Чи було для вас щось нове?

- Чи вважаєте ви корисним вправу?

- Чи відкрили ви щось нове для себе?

- Як ви себе зараз відчуваєте?

- Які у вас зараз відчуття?

Подорож в країну під назвою «Я»

Ця невелика, але емоційно насичена і образна гра із самопізнання і самовиховання адресована безпосередньо підліткам. Вступна інформація: Чи легко бути підлітком? «Звичайно, ні», - відповіси ти. І тут же згадаєш недавно перенесену образу, на яку і відповідати не зміг - так невпевнений був в собі, згадаєш, як не міг довести свою правоту під час суперечки з друзями. А як часто оволодіває тобою драгівливість, особливо в розмові з батьками, які просто не хочуть, як тобі здається, тебе зрозуміти. виводять з себе образи і глузування з боку однолітків, ти мимоволі починаєш копатися в собі і, звичайно, знаходиш масу недоліків. Наприклад, неуважність, невміння зібратися з думками, сконцентрувати свою увагу, коли це буває необхідно. Втім, досить прикладів. Ти вже напевно замислювався про те, що треба щось робити - змінити себе, а може бути, і свій погляд на навколишній світ. Але як? Можливо, нам варто спробувати розібратися в твоїх труднощі і проблеми разом? Знайти шлях до себе, навчитися по-справжньому розуміти, цінувати і любити себе?

«Найважче - пізнати самого себе», - стверджували стародавні. Спробуй ж зробити невеликі подорожі в свій внутрішній світ. Ти ж любиш мріяти, фантазувати, створювати свої образи? Наші подорожі будуть не зовсім звичайними - уявними. Пізнаючи себе, ти в костюмі аквалангіста будеш занурюватися на дно моря або, ставши членом космічного екіпажу, будеш вивчати безкраї космічні далі. Зустрінешся ти і з

небезпеками, труднощами на своєму шляху! Ну, а ще познайомишся з думками і висловлюваннями твоїх однолітків - п'ятикласників і шестикласників, їх роздумами про себе. Думаємо, що це буде тобі цікаво. В уявний світ тобі допоможе потрапити хороша музика. Ти ж любиш її слухати? Підбери твори, відповідні твоєму душевному настрою, і створи собі музичний фон. Це може бути класична музика, що відтворює картини природи, що відображають людські почуття (наприклад, «Хоральна прелюдія фа мінор» Й. С. Баха, сюїта Г. Генделя «Музика на воді», концерти «Пори року» А. Вівальді, музична картина «Садко» М. А. Римського-Корсакова, твори П. І. Чайковського та ін.). Це може бути сучасна інструментальна музика (наприклад, з серії Relax - звуки живої природи в супроводі романтичних мелодій), «Космічна опера» Д. Маруані тощо.

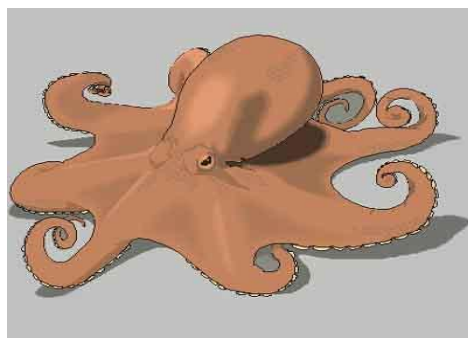
Отже, приготуй аркуш папери, олівці, записи музичних творів і всю силу своєї уяви.

Початок шляху

Сядь в зручне положення, що дозволяє розслабитися, але в той же час залишатися уважним до того, що відбувається всередині тебе. І приготуйся до незвичайної морської подорожі. Отже, ти на кораблі (дай йому назву) і разом з іншими членами екіпажу вирушаєш в своє перше в житті плавання в морі Талантів і відкриттів. Спробуй уявити свій маршрут - намалюй на аркуші папери карту морського подорожі. Відзнач на ній назви островів і архіпелагів, де ти хотів би зробити зупинки, висадитися на берег. Бажано, щоб ці географічні назви відбивали твої інтереси, нахили, здібності. Ти любиш читати, дізнаватися про наукові відкриття - сміливіше вперед, до острова Знань і Мудрості! Пробиєш свої сили в поезії? Тоді на твоєму шляху тебе, напевно, чекають Поетичні рифи. Любиш займатися спортом - ще здалеку побачиш підноситься над морем мис Чемпіонів. Ну, а гаряче серце твоєї фантазії віднесе тебе і до Театрального архіпелагу, і до островів Співочих сердець і Вільних художників. Якщо мрієш про вірних, які розуміють тебе друзів, то неодмінно відвідай острів Добра і Щастя. Думай, мрій, твори!

Звичайно, складання такої карти - справа нелегка і довготривала. Пам'ятай, що ти завжди можеш до неї повернутися, доповнивши її деякими «відкриттями» - відкриттями свого «я», світу своїх захоплень і бажань. Ти вже добре уявляєш свій маршрут морської подорожі. Складаючи його, ти вже зробив ряд відкриттів - світу своїх можливостей і здібностей, інтересів і нахилів. Запропонуй скласти таку карту своїм друзям - чи будуть на ній схожі на твої острова і архіпелаги? Таким чином ти краще будеш знати людей, які тебе оточують, а також те, що вас притягує один до одного, ваші спільні інтереси, мрії, погляди.

У щупальця восьминога



Продовжимо нашу подорож. На шляху нас можуть підстерігати несподіванки і небезпеки. А ось і одна з них. Ризикнеш ти, одягнувши костюм аквалангіста, зануритися на морське дно, зустрітися з мешканцями підводного царства і, звичайно, випробувати себе? Ти зможеш дізнатися свої переваги і недоліки, знайти свою перлину, все найцінніше, що є в тобі. Пам'ятай, що увійти в воду - значить пізнати себе. Так стверджували стародавні мудреці. Отже, ти зважився: занурюєшся в море і зустрічаєшся з чудовим і дивовижним підводним світом - ось перед тобою хитромудрий узор тендітних коралових гілочок. Яка

ніжна палітра фарб! Молочну білизна деяких коралів увінчують легкі блакитні крапельки на самих верхівках, а поруч чарівні кольори: фіолетово-ліловий, ніжно-рожевий, бузковий. Вдосталь намилившись кораловими рифами, познайомившись з цікавою рибою-голкою, яка ніби застигла від раптової зустрічі з тобою, ти занурюєшся все глибше. Несподівано перед тобою виникає восьминіг з численними щупальцями. Тримайся від нього подалі, адже восьминіг може легко обплутати свою жертву, змусити підкоритися, не дати плисти далі. Спробуй на аркуші паперу намалювати свого восьминога, щупальця якого - це твої недоліки і протиріччя, що заважають тобі жити. Це можуть бути лінь, боягузтво, відсутність волі, слабохарактерність. А які різні восьминожки ожили під олівцями твоїх однолітків! Пустотливі, сумні, розгублені, хитрі, кирпаті, з радісною посмішкою, з намистом, в кепці, в окулярах і навіть з плесром! Але об'єднає їх усіх критичний погляд на самих себе: щупальця кожного з них - це недоліки, негативні якості особистості, від яких, природно, кожен мріє позбутися. Ось деякі самохарактеристики: «Я ревнива і задирива», «Я не вмію програвати», «Я іноді жадна», «Якщо розгніваюсь, стаю шаленим» (цього восьминогу не завадило б повчитися витримці), «Дуже люблю солодощі і через це краду їх» (а від тебе ніколи не ховали цукерки?), «Я іноді б'юся і засмучую маму», «Я дуже образлива». А ось сумна восьминіжка з цілим віялом «недоліків» (як їй самій це здається): «Я - зла, нервова, дурна, неграмотна, товста, брехуха». Можливо ця восьминіжка дуже самотня? Найбільш часто щупальцями восьминога стають лінь, жадібність, дратівливість, егоїзм, брехливість, заздрість, вихваляння, боягузтво, невитриманість, примхливість. Усвідомлюючи свої недоліки, людина прагне їх виправити. Адже наші лінь і незібраність заважають нам вчитися, через нашу грубості і запальності ми можемо втратити друга, а наша неорганізованість так дратує батьків! Терпіння, сила волі, працьовитість, наполегливість у досягненні мети і завзятість - ось вірні супутники, які допоможуть тобі на твоєму шляху.

Твоя перлина



Мета нашого занурення - знайти білосніжну перлину, яка захована в великій мушлі. А чи вдалося тобі знайти свою перлину - найцінніше в собі? Твої ровесники з гордістю «відкрили» в собі наступне: «Я - сильний, розумний, гарний, красивий і добрий! Я вмію грати на гітарі і добре граю в баскетбол»; «Я - весела, ніжна і красива, вмію малювати і красиво писати»; «Я - надійний і вмілий»; «Я - хоробрий. Я вмію плавати і грати у водне поло»; «Я - чесний, ніколи не скупився і не ображаю інших»; «Я маю багато друзів, люблю малювати, у мене є почуття гумору».

До важливих життєвих цінностей хлопці віднесли здоров'я, сім'ю, вірних друзів, щастя, фантазію, ласку, добро, любов і лише деякі - матеріальне благополуччя, гроші. А ось дуже щирі слова: «Хочу бути багатою, але багатство для мене - не гроші і діаманти, а багатство уяви, доброти, радості». Спробуй і ти намалювати свою мушлю і вкласти туди свою перлину - все хороше, що в тобі є, все краще, до чого ти прагнеш. Пізнання себе - процес довгий і складний, але ж ти не боїшся труднощів на своєму шляху? Пізнаючи себе, ми починаємо роботу над собою: удосконалюємо гідності, долаємо слабкості, дозволяємо проблеми і труднощі, випробовуємо свої сили в різних видах діяльності. І продовжуємо наші подорожі в свій внутрішній світ.

Зірки візьмуть нас.....



Включи музичний запис, бажано «Космічну оперу» Д. Маруані або яку-небудь композицію групи «Space». Вслухайся в цю музику - перед тобою розкинулося безкрає зоряне небо. Космос не безмовний, в його бездонних просторах живе незвичайна музика, потрібно тільки вміти її чути.

А що, якщо і нам з тобою зробити невелику космічну подорож, послухати, як співають зірки ... Ну, а для того щоб потрапити в таємничі зоряні світи, потрібно, як у справжній казці, пройти ряд випробувань. Одного разу хтось сказав: «Якби на Землю прилетіли жителі іншої планети і їм було б дано лише одну годину на знайомство з нею, то їм потрібно було б послухати « Місячну сонату» Бетховена. Космічний корабель, відправлений з Землі в зоряні безодні, забрав з собою на борту поряд з науковою інформацією записи шедеврів класичної музики, які є гордістю нашої цивілізації. І ось - перше завдання. Вирушаючи в далеку подорож, ти залишаєш на час рідний дім, батьків, друзів, улюблені ігри, книги. Але у тебе є можливість взяти з собою на космічний корабель запис улюбленого музичного твору, книгу, яку ти дорожиш найбільше, фільм, який тобі подобається найбільше, і, нарешті, свою улюблену гру (іграшку, талісман).

Отже, подумай і вибирай: музичний твір, книгу, фільм, гру (іграшку).

А хочеш познайомитися з вмістом «багажу» своїх ровесників?

У ньому виявилися записи сучасних груп - «Scooter», «Руки вгору», «Відчайдушні шахраї», пісні Земфіри, Алсу. Лише деякі вважали за краще класичну музику - «Місячну сонату», «Танець ельфів» Гріга, «Польку» Глінки, 40-ту симфонію Моцарта, а також пісні «Beatles».

З літературних уподобань - казки Андерсена, Пушкіна, «Том Сойер» М. Твена, «Робінзон Крузо» Д. Дефо, міфи Стародавньої Греції.

Улюблені фільми у хлопців - ті, які вони дивляться по телевізору. Це, в основному, фантастичні бойовики: «Зоряні війни», «Матриця», «Інопланетянин», «П'ятий елемент», «Крутий Уокер». Деякі «космонавти» взяли б з собою в політ такі фільми, як «Невловимі месники», «Кавказька полонянка», «Діамантова рука».

Ну і, звичайно, всі хлопці хотіли б взяти з собою в політ улюблену іграшку (особливо м'яку, з якої, погодься, так приємно засинати!). Кілька «космонавтів» вирішили забрати з собою фотоальбом або фотографії родини (щоб частіше згадувати своїх близьких і не так сильно нудьгувати). Отже, наш корабель стартує! Ну а ми з тобою не забули що подорожі наші - уявні і мета їх - краще пізнати самого себе.

Твій характер

Ти, напевно, знаєш, що космічний політ пред'являє до учасників певні вимоги: члени екіпажу повинні не тільки мати глибокі знання, певні практичні навички і вміння, а й бути підготовлені до польоту фізично і психологічно (володіти такими якостями особистості, як наполегливість у досягненні поставленої мети, витривалість, працьовитість, оптимізм, здатність до співпраці з іншими членами екіпажу, терпимість і багато інших). Спробуй на аркуші паперу намалювати ракету. А тепер «заповни» її. У корпусі космічного

корабля розташуй все властиві тобі якості особистості, необхідні як для космічної подорожі, так і для успішного життя на Землі.

У хвості ракети розмісти свої недоліки, від яких ти хотів би позбутися, а у вершині корабля розташуй ті якості особистості, які тобі необхідно виробити для досягнення поставлених цілей (будь то космічний політ або певна діяльність, якою ти хотів би присвятити своє життя). До речі, чи замислювався ти про те, чим будеш займатися, коли станеш дорослим? Цілком можливо, що ти вже вирішив, ким станеш. Тому, напевно, цікавишся усім, що відноситься до твоєї майбутньої професії, або просто намагася добре вчитися за тими шкільних предметів, які потрібні для майбутньої роботи. Якщо ж ти ще не визначився у виборі свого шляху - більше читай, розмовляй з людьми різних професій, з батьками, їх знайомими, родичами своїх друзів, радься з улюбленими вчителями. Пам'ятай, що від правильного і обдуманого вибору залежить успішність всього твого подальшого життя. Чи впорався ти з цим завданням? Напевно, тобі буде цікаво дізнатися, які ракети були намальовані твоїми однолітками.

У корпус ракети хлопці помістили, перш за все, такі якості: витривалість, честь, розум, доброта, скромність, вміння допомагати один одному, кмітливість, терпіння.

Якості, які посіли місце у вершини космічного корабля: сила волі, твердість характеру, сміливість, відвага, стійкість, працьовитість.

І нарешті, в сопло ракети хлопці помістили ті якості, від яких хотіли б позбутися. Це - лінь, жадібність, боягузтво, слабкість характеру, заздрісність, шкідливість, егоїзм, брехливість, невміння слухати іншого.

Дорожня карта

Отже, твій космічний корабель успішно здійснює свій політ серед блискучих, звабливих зірок. Для нас з тобою кожна зірка, повз яку ми пролітаємо, - яскрава мета, до якої ми прагнемо. Є зірочки ближче - наші ближні цілі і плани, а є й далекі, світло від яких лише ледь мерехтить, - наші далекі цілі і перспективи.

Спробуй і ти «запалити» свої великі і малі зірки: намалюй зоряне небо і свій космічний корабель на ньому. Кожна твоя зірка - певна життєва мета. Народна мудрість говорить: «Людина жива, поки у нього є мета та мрія». Кожна людина замислюється над питаннями: яка мета життя, для чого жити, яким бути, до чого прагнути все життя? Керуючись метою, вона створює себе, удосконалює свої здібності, поповнює знання, виховує себе. Твоє життя визначається поставленою тобою метою.



Всьому світу відомо ім'я талановитого музиканта, вченого, лікаря, лауреата Нобелівської премії миру Альберта Швейцера. Жити для інших - було його девізом. У 30 років він, відомий органіст, музикознавець, професор Страсбурзького університету, раптом круто змінює своє життя і стає студентом-медиком. «Не можна жити егоїстично, не думаючи про людське горе», - вважає Швейцер і ставить конкретну мету: створити в джунглях екваторіальної Африки сучасний шпиталь. Він хоче допомагати людям і словом, і ділом. Сім років вчиться на медичному факультеті, одночасно заробляючи кошти на будівництво госпіталю концертами, сім років спить він по три години на добу, називаючи ці роки «часом боротьби з втомою». Швейцер їде в глибинку Африки, будує госпіталь, лікує всіх - не тільки людей, а й тварин. Це була незвичайна по чесності, прямоті і мужності людина, що володіла щедрою

душею. Гуманіст, запеклий противник всяких воєн, Альберт Швейцер любов до людей проніс через все своє життя, велич якого визначила поставлена ним мета.

Отже, ти, напевно, розумієш, що саме мета надає сенс твого життя, всім твоїм справам і вчинкам.

Подумай над тим, які цілі яскраво засяють на твоєму небосхилі. Ближні зірки на ньому опромінюються світлом конкретної, якоїсь близької мети. Наприклад, твої ровесники так визначають ближні цілі свого розвитку: формування завзятості, рішучості, терпіння, наполегливості, сили волі; подолання ліні, грубості, дратівливості, невпевненості.

До далеких життєвих цілей хлопці відносять успішне завершення навчання в школі, вступ до інституту, оволодіння професією, створення щасливої родини.

Наш космічний корабель, слідуючи зоряним орієнтирам, завершує свій політ, наближаючись до планети «Я». Чудове, тепле світло огортає цю планету, ми занурюємося в нього, вслухається в прекрасну тиху музику, що лунає всередині нас, відчуваючи гармонію і спокій.

Отже, ми взяли з собою наші мрії, кращі якості і гідності, наші знання, віру в успіх, силу волі і витримку. Ми прагнемо позбутися недоліків. Ми подумали сьогодні разом про найпотаємніше. Ти успішно завершив маленьку подорож в світ свого «Я» і благополучно повернувся на Землю.

Вправа «Драбинка настроїв»

Мета. Вправа проводиться на початку занять, для того щоб клієнт провів паралель між своїм емоційним станом і колірним вираженням цього стану. Матеріали. Аркуш білого паперу формату А4 із зображенням сходів, кольорові олівці або фломастери.



Інструкція: Перед вами лежить аркуш паперу, на якому зображена сходи. Зафарбуйте, будь ласка, прорізи сходів будь-якими квітами, але не забувайте, що верхній отвір - найвеселіше, а нижній - найсумніший. Час виконання завдання не обмежена.

Примітки: колірна гамма не повинна обмежуватися основними кольорами. Для повноти діагностичної інформації після виконання завдання можна обговорити з клієнтом вибір кольорової гами. На основі колірного рішення можна судити про емоційний стан людини.

Вправа «Два метелики»

Мета. Тренування емоційного стану людини, перемикування і стійкості цього стану.

Матеріали. Аркуш паперу із зображенням двох однакових метеликів, кольорові олівці або фломастери.

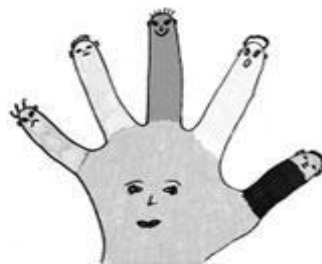


Інструкція: Перед вами два метелики. Один з них веселий, а інший сумний, але зовні вони абсолютно однакові. Розфарбуйте, будь ласка, цих метеликів так, щоб за кольором було зрозуміло, веселий метелик або сумний. Також постарайтеся, будь ласка, передати в кольорі своє ставлення до цих метеликів. Примітка: під час виконання клієнтом цього завдання психолог може оцінити емоційний стан клієнта. Вправу можна повторити через деякий час. Час виконання завдання не обмежена. Вправа не має вікових меж і може проводитися з дітьми та дорослими.

Вправа «Пальчики-мордочки»

Мета. Вправу добре проводити два рази на тиждень: у понеділок - для позитивного настрою на робочий або навчальний тиждень і в п'ятницю - для корекції негативного сприйняття подій, які могли статися за тиждень. Вправа допомагає налагодити контакт з клієнтом. Матеріали. Аркуш паперу формату А4, кольорові і простий олівці, фломастери.

ПАЛЬЧИКИ-МОРДАШКИ НЕДЕЛЬКА!



Інструкція: Перед вами лежить аркуш паперу. Покладіть на нього кисть руки і обведіть простим олівцем. Вийшов ваш тиждень, починаючи з мізинця: понеділок, вівторок, середа, четвер, п'ятниця. Подумайте, який характер, який настрій буде у кожного дня, і намалуйте відповідні мордочки кожному пальчику. А тепер на долоньці намалуйте «особа тижня» - ваш характер і емоційний стан за весь тиждень. Розфарбуйте тими кольорами, якими захочете.

Примітки. В кінці тижня все проводиться за тією ж схемою. Після закінчення роботи обговоріть малюнки з клієнтом, складні ситуації, які відбулися за тиждень. Вправа дає хороший психотерапевтичний ефект, допомагає клієнту розкритися перед психологом.

Вправа «Добра фея - зла фея»

Мета. Тренування зміни емоційного фону настрою. Матеріали: аркуш білого паперу формату А4 із зображенням феї, вертикально розділене навпіл, кольорові олівці або фломастери. Інструкція: Перед вами картинка з зображенням феї. Це не проста картинка, вона розділена навпіл. Її ліва частина - добра, а права - зла. Розфарбуйте, будь ласка, цю фею, але не забувайте про половинки.



Примітки. Після завершення роботи потрібно обговорити з клієнтом вибір кольорової гами, чергування кольорів і зв'язок їх з його емоційним станом. Вправа розроблена для дітей, але може бути використана для дорослих людей з емоційними проблемами.

Вправа «Небо і хмара»

Мета. Проводиться для того, щоб клієнт міг відрефлексувати свої переживання, приховані емоції і перевести їх у зовнішній рівень. Матеріали. Аркуш білого паперу формату А4, акварельні фарби, кисть.



Інструкція: Перед вами лежить аркуш паперу. Сьогодні ми з вами будемо малювати небо, але це буде незвичайне небо. Воно не обов'язково має бути блакитного кольору. Ваше небо буде такого кольору, який у вас зараз настрій. Кольори можете змішувати. А тепер намалюйте хмару. Вона теж буде незвичайною. Подумайте, що можна було б змінити в вашому настрої, і намалюйте хмару нижче вашого неба. Час виконання не обмежена.

Примітки. Оцінку емоційного стану людини за кольором неба і хмари можна проводити за типом колірної тесту Люшера (небо - первинний вибір, хмара - вторинний вибір).

Вправа «Веселий принц - сумний принц»

Мета. Тренування зміни емоційного фону настрою. Матеріали. Аркуш білого паперу формату А4 із зображенням принца, вертикально розділений навпіл, кольорові олівці або фломастери.



Інструкція: Перед вами лежить картинка із зображенням принца. Це не проста картинка, вона розділена навпіл. Її ліва частина - весела, а права - сумна. Розфарбуйте, будь ласка, цього принца, але не забувайте про половинки. Примітки. Після закінчення роботи можна обговорити з клієнтом вибір кольорової гами, чергування кольорів і зв'язок їх з його емоційним станом. Вправа може бути використана для тренінгу швидкого перемикання емоційних станів (від радості до смутку і назад). Вправу було розроблено для дітей, але може бути використано для дорослих з емоційними проблемами.

Вправа "Квітка- семицвітка"

Мета. Оцінка і тренування емоційного стану, а також з'ясування рівня самооцінки людини. Матеріали. Аркуш білого паперу із зображенням квітки з сімома пелюстками (одна пелюстка відірвана), кольорові олівці або фломастери.

ЦВЕТИК - СЕМИЦВЕТИК



Інструкція: Перед вами лежить картинка з зображенням квітки. Розфарбуйте, будь ласка, цю квітку, але пам'ятайте, що всі пелюстки повинні бути різного кольору. А тепер уявіть, що ця квітка - весь світ навколо вас. Відзначте своє місце на цій квітці хрестиком. Час виконання вправи не обмежена. Примітка. По тому, де клієнт зазначив себе, можна дізнатися його місце в соціумі, а також зрозуміти емоційний стан і стійкість до стресів. Вік випробуваних не обмежений.

Вправа «Мишкова сім'я»

Мета. Зрозуміти характер стосунків у сім'ї, а також погляди членів сім'ї на свої проблеми. Дана вправа добре використовувати в сімейному консультуванні, коли присутні проблеми з батьками і з дітьми, але в індивідуальному порядку.

Матеріали. Аркуш білого паперу формату А4 із зображенням Мишкової сім'ї, кольорові олівці або фломастери.

Мишкіна сім'я.



Інструкція: Перед вами картинка з історією з життя сім'ї ведмедика. Мишко і його тато кудись йдуть. Як ви думаєте, куди? Який настрій у Мишка? А у його тата? Про що вони думають? Розфарбуйте їх тими кольорами, якими захочете. Але не забувайте про характер Ведмедика і його тата! Примітки. Можна запропонувати клієнту малюнки з не промальованими мордочками - Так як у Мишка і його тата не промальовано мордочки, зверніть увагу на те, чи намалює клієнт вираз мордочки ведмедів. Після виконання роботи необхідно обговорити з клієнтом всі дрібниці, вибір кольору, промальовування вираження мордочок. Вправа допомагає клієнту розкритися перед психологом, розповісти про свої проблеми.

Вправа «Дерево»

Мета. Визначення емоційного стану людини. Матеріали. Чотири зображення дерева: влітку, восени, взимку і навесні; аркуш білого паперу формату А4 із зображенням дерева без листя; кольорові олівці або фломастери.



Інструкція: Перед вами лежить картинка, на якій зображено чотири дерева: влітку, восени, взимку і навесні, - і бланк для виконання завдання, на якому зображено дерево без листя. Уважно подивіться на картинку з різними деревами і уявіть собі, що ви - одне з них. Згадайте події останнього часу, свої думки, почуття, емоції. Подумайте, на яке дерево ви схожі. А тепер намалюйте це дерево на бланку. Примітки. Після того як клієнт намалював дерево, необхідно обговорити його вибір. У цей час відбувається обговорення думок, почуттів, емоцій людини, подій, які занадто сильно його торкнулися. Це допомагає клієнту виговоритися, вступити в тісний контакт з психологом.

