

ГАЙД ГАЙДЫЧ

Арт-терапевтический дневник

- Поможет пережить эмоции
- Познакомиться с самим собой
- Расслабиться
- Порисовать в свое удовольствие

Приветствую тебя, мой дорогой друг!

Ты держишь в руках свой первый «Осознанный арт-дневник». Он поможет тебе окунуться в глубины своей психики, безопасно пережить эмоции, изучить что-то новое о себе, помечтать и познать свои желания.

Работать с таким Дневничком очень просто: на каждое занятие тебе предлагается нарисовать рисунок по заданной теме.

Ты можешь использовать фломастеры, краски, карандаши, ручки – всё, что тебе нравится.

Здесь не главное аккуратность и точность исполнения. Здесь важно, чтобы ты прикладывал все свои образы и мысли в их реализацию на бумаге.

Не спеши, у тебя есть время, старайся не подходить к рисункам как к чему-то, требующему идеальное исполнение.

Пусть рука сама рисует за тебя.

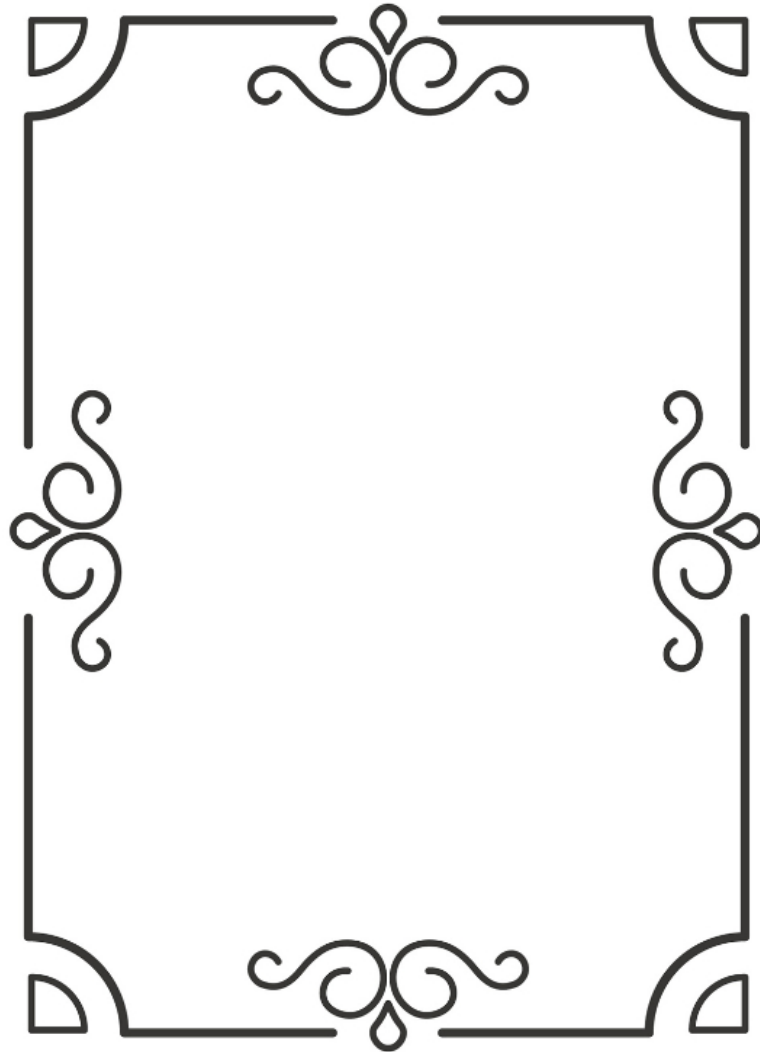
А себе в помощники я возьму психолога, который поможет сопроводить тебя по дороге в поиске истинного себя.

Давай познакомимся с моим помощником,
педагог-психолог _____

А как зовут тебя? _____

«А ЭТО Я»

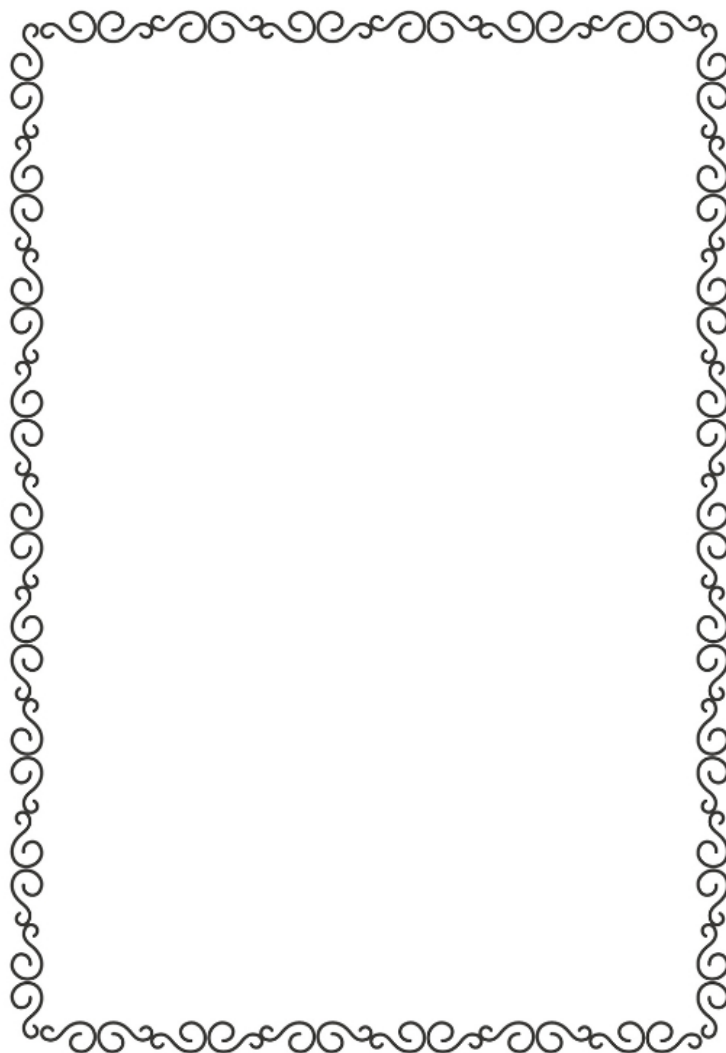
Нарисуй себя в рамочке



Представь, что твоё изображение повесят в картинную галерею, какую бы приписку ты бы оставил о себе?

«А это Я. Но немножко иной»

Представь, что ты прилетел с Марса, как бы тебя видели земляне?



Как думаешь, что тебя выделяет среди остальных?

Чем ты отличаешься от других подростков?

Имя любимое моё

Изобрази свое имя: каким-то художественным образом, дорисуй что-то, а если не хочется писать, можно изобразить образ имени.

Предлагаю сделать сразу 3 наброска:

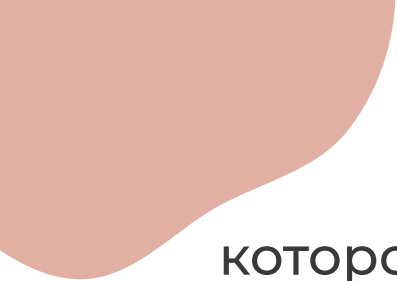
Мое полное имя

Вспомни 3 выдающихся людей,
которые имеют такое же имя

Имя,
которым меня называли в самом детстве

Перечисли близких людей, которые называли тебя приятными (для тебя) прозвищами, ласкательными формами твоего имени

Что ты чувствуешь, когда вспоминаешь о них?




Имя,
которое полностью характеризует меня
сейчас настоящего

Наше полное имя - это про идентификацию, про личность, про свое основное «Я».

Имя, которым называли в детстве – это про наши теплые ресурсные воспоминания из детства.

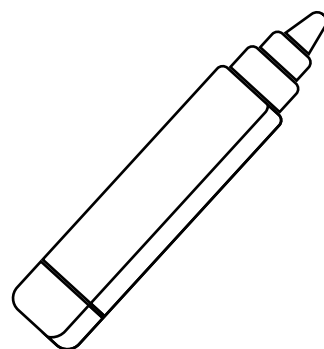
Новое имя – это про принятия себя: желание изменить что-то в своей личности.



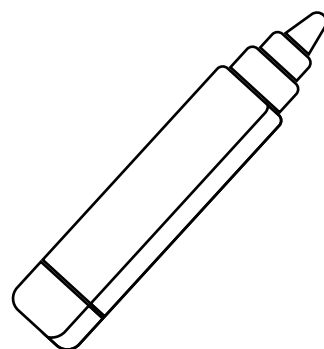
«Все мы фломастеры по жизни»

Предлагаю тебе раскрасить фломастеры в определенной последовательности:

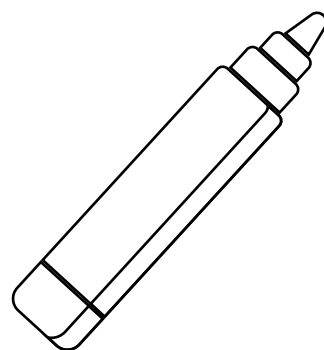
Мой цвет настроения,
когда у меня
всё получается.



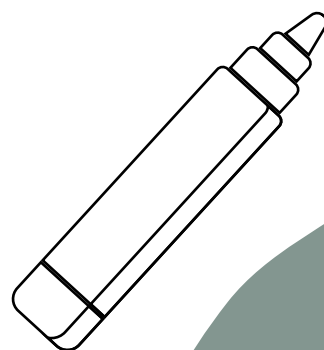
Мой цвет настроения,
когда я теряю веру в себя
и у меня ничего не выходит.



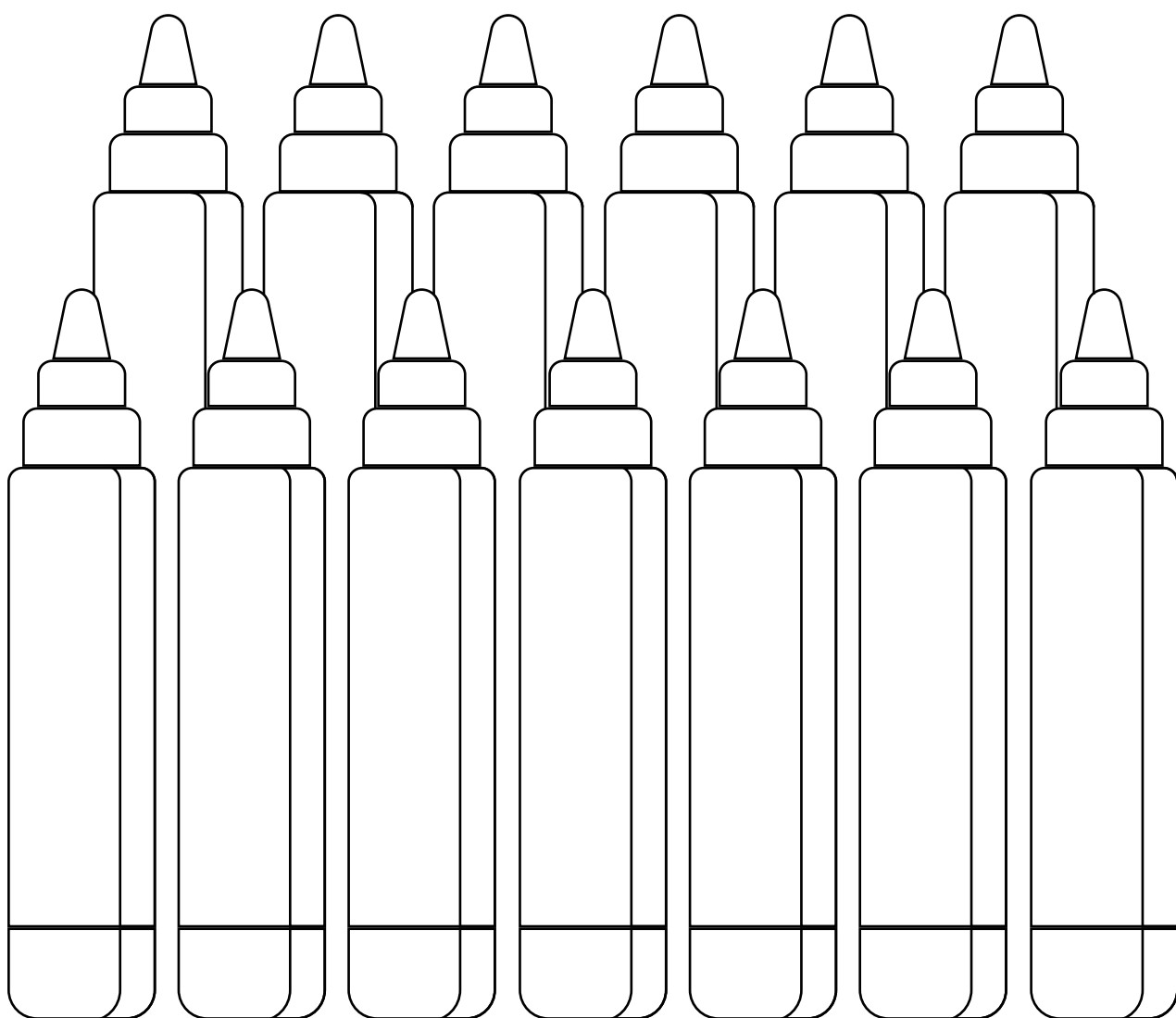
Мой цвет настроения,
когда меня обижают
и не понимают.



Мой цвет настроения,
когда я понимаю,
что я у себя есть и я никому
не дам себя в обиду.



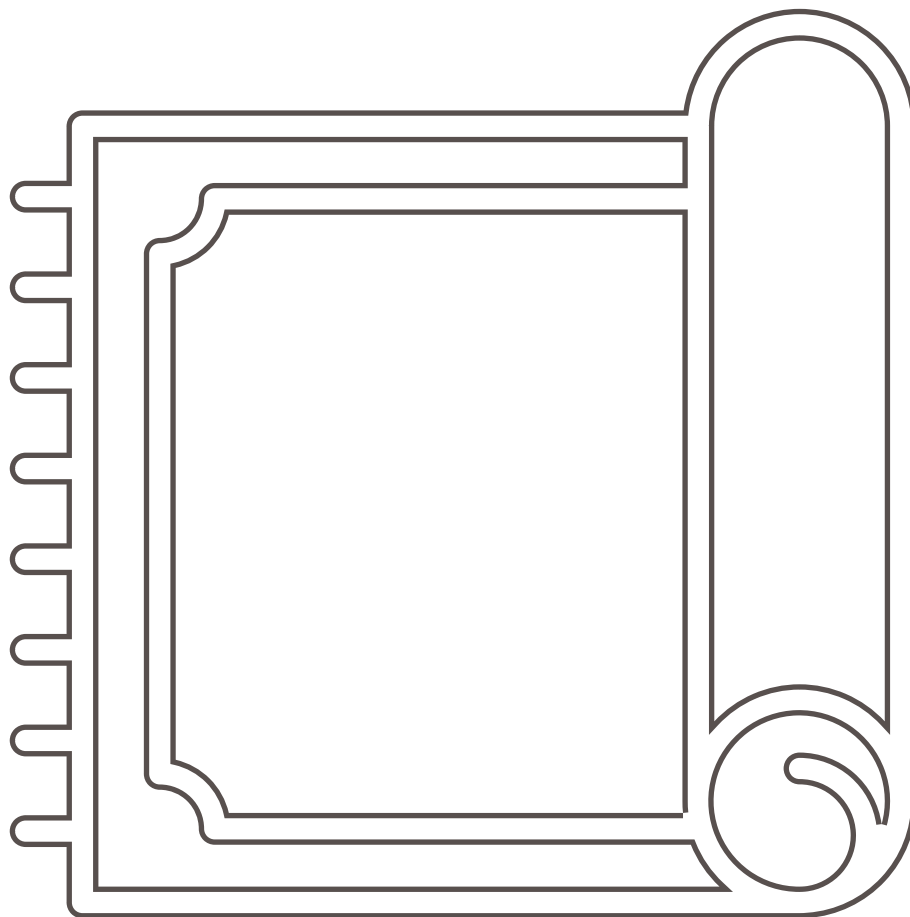
Мы сами раскрашиваем нашу жизнь
в разные оттенки. И когда нам особенно
грустно и одиноко, у нас есть своя палитра
фломастеров, которыми мы можем раскрасить
свою жизнь:



«Узоры как часть души»

Представь, что на этом турецком ковре можно соткать любой узор, который бы отражал твою индивидуальность.

Чтобы там изображено?



Очень богатому султану понравился этот ковёр и он хочет купить его у тебя.

Сколько будет он стоить?

А если он предложит цену втрое дороже, как ты себя будешь чувствовать?

«Моё биополе»

Думаю, ты слышал о том, что вне нашего организма существует биополе (некоторое магнитное поле, которое излучает человеческий организм).

Еще его можно назвать «аурой».

У каждого человека она своя.

Как думаешь, как выглядит твое биополе?

Какого оно цвета?

Какой формы?

Нарисуй себя и свое поле.

Как ты думаешь, окружающие тебя люди чувствуют твоё биополе?

Какие эмоции они испытывают, находясь рядом с тобой?

Какие люди приходят тебе на ум?

«Я и моя семья»

Нарисуй свою семью.
Кто чем занимается обычно?

Чтобы ты хотел изменить в своем рисунке?

Кого поменять местами или дать новое занятие?

«Дерево Рода»

Наша семья состоит не только из мамы, папы, дедушек и бабушек. За нами стоят целые поколения людей.

Нарисуй своё дерево Рода.

Можешь подписать имена родственников.

Как тебе твой рисунок?

Ощуцаешь ли ты поддержку своего Рода?

В тебе вложены самые сильные качества всей твоей большой семьи. Как ты думаешь, что это за качества?

«Моя поддержка»

Каждый человек имеет внутри себя поддержку двух самых близких людей: мамы и папы.

Нарисуй себя в центре.
Слева расположи маму. А справа - папу.

Какую поддержку тебе дает каждый из родителей?

А чего тебе не хватает?

Чтобы хотелось изменить или добавить?

«Мой дом»

Нарисуй свой дом. Используй те цвета, которые отражают твоё настроение, когда ты находишься внутри.

Тебе нравится твой дом?

Чтобы ты хотел изменить в рисунке? Чего здесь не хватает?

«Моё безопасное место»

Каждому человеку время от времени нужно возвращаться в комфортное и спокойное место, где можно закрыться от всего мира и побыть наедине со своими мыслями. У тебя есть такое место? Если да, то нарисуй его. Если нет, представь, каким бы оно могло быть?

Потребность в личном пространстве есть у каждого человека. Если у тебя нет этого комфортного места, ты постоянно будешь жить в тревогах и с опаской смотреть на мир. Ведь это базовая потребность любой личности – быть в безопасности.

«Место, где мне хорошо»

Изобрази пейзаж, в котором бы хотелось оказаться для чувства гармонии, комфорта и безопасности.

Рисуй не торопясь, получайте удовольствие от процесса.

Что это за место? Ты знаешь его?

Хочу предложить тебе оставить этот рисунок, разместить его на видном месте, поддерживая внутреннее состояние гармонии.

«Зонт спасения»

Представь, что у тебя есть волшебный зонт.
Он помогает спрятаться от всех проблем.

Нарисуй свой зонт спасения.
Какой он формы? Какого цвета?

Как ты думаешь, от каких проблем может спасти этот зонт?

А сейчас тебе он нужен?

В каких случаях тебе бы хотелось достать этот зонт?

«Если бы у меня была волшебная палочка, то я...»

**Нарисуй свою волшебную палочку,
она поможет нам сформулировать
твои истинные желания.**



Техника «Раскачай хочуху»

Представь, что у тебя появилась твоя волшебная палочка. Пора исполнять желания. Но для начала их нужно сформулировать.

Задай себе вопрос: Что я хочу себе купить?
Напишите 10 своих «хочушек»

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Выдели из них самые желанные 3 вещи:

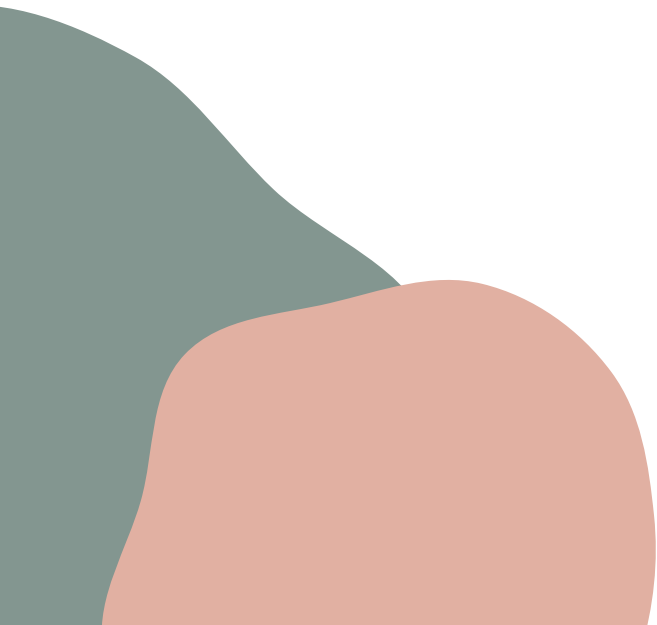
1.

2.

3.



Почему именно эти 3 желания для тебя наиболее ценны?



Задай себе вопрос: «Куда я хочу поехать?»
Напишите 10 своих «хочушек»

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Выдели из них самые желанные 3 направления:

1.

2.

3.

Почему именно эти 3 желания для тебя
наиболее ценны?

Задай себе вопрос: «что я хочу нового
узнать/обучиться/попробовать?»
Напишите 10 своих «хочушек»

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Выдели из них самые желанные 3 направления:

1.

2.

3.

Почему именно эти 3 желания для тебя
наиболее ценны?

Задай себе вопрос: «С кем я хочу поговорить/
увидеться/познакомиться?»

Напишите 10 своих «хочушек»

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Выдели из них самые желанные 3 пункта:

1.

2.

3.

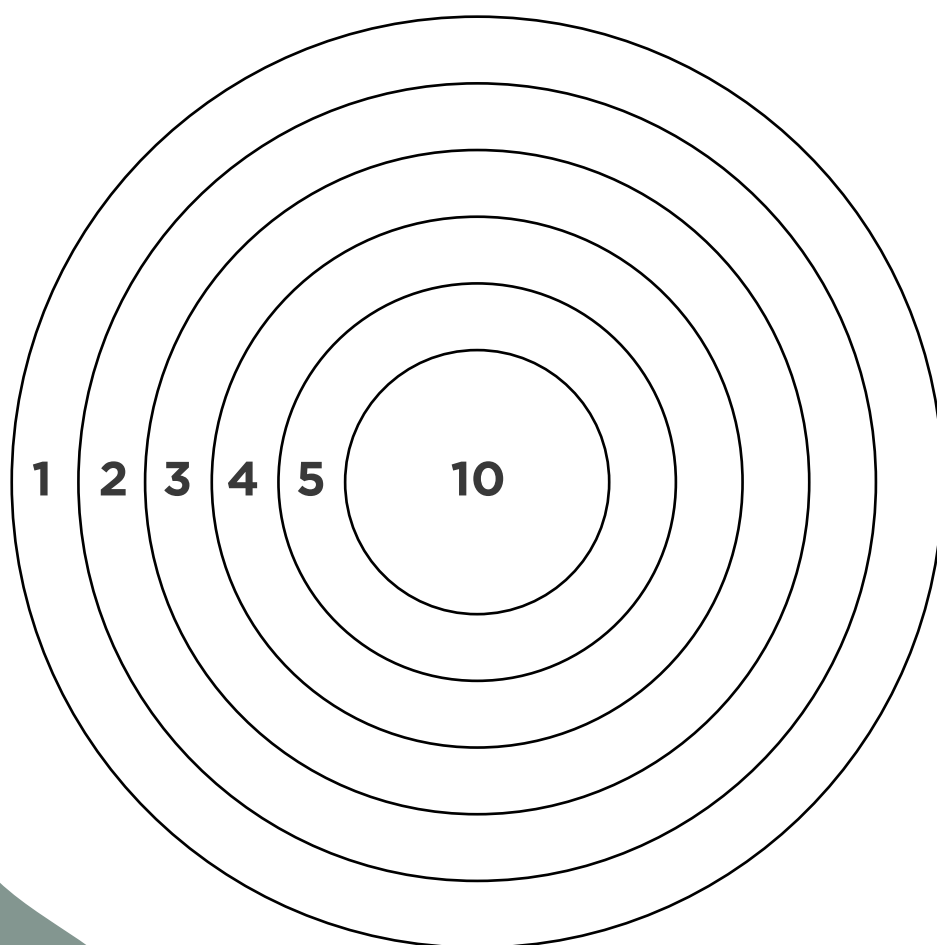
Почему именно эти 3 желания для тебя
наиболее ценны?

«Как желания превращаются в цели?»

Давай порассуждаем на эту тему?
Чем отличаются желания от целей?
Как можно достичь желаемого?

Возьми в пример одно из своих желаний и попробуй превратить его в цель.

Раскрась мишень как символ целеполагания



«Я через 10 лет»

Попробуй представить себя через 10 лет. Срок большой, верю. Как ты думаешь, каким ты будешь через это время? Чем будешь заниматься? С кем общаться? Нарисуй образ себя на 10 лет старше.

Как тебе твоя картинка?

Что тебе в ней нравится/не нравится?

«Моя стихия»

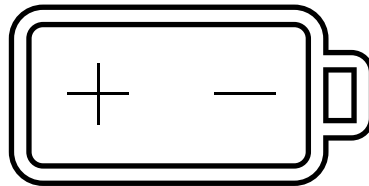
Принято считать, что в астрологии все Знаки Зодиака делятся на 4 стихии: вода, воздух, земля и огонь. Каждая из них обладает своей силой. Как ты думаешь, какая стихия подходит тебе? Как бы ты ее изобразил

В чем сила твоей стихии?

В каких ситуациях ты можешь вызывать ее к себе на помощь?

«Моя батарейка»

Знаешь, у батарейки есть два полюса: положительный (+) и отрицательный (-). Оба полюса важны для выработки энергии. Также дело обстоит и с нашими положительными и отрицательными качествами. Давай попробуем их выписать в столбик.



Почему ты решил, что именно эти качества отрицательные?

Как ты думаешь, как тебе помогают в жизни твои отрицательные качества?

Мандала

Раскраска – мандала для поиска внутреннего ресурса.

Перед тобой черно-белая мандала – это рисунок в круге, который содержит в себе хаотичные или повторяющиеся узоры.

Эти 2 раскраски – особенные. Они помогают найти свои внутренние ресурсы, обрести спокойствие, увидеть решения проблемных ситуаций.

Попробуй раскрасить эти картинки так, как тебе захочется.

Как ты себя чувствуешь после?

Какой рисунок понравился больше всего?

