

Арт-терапия в работе со СЛОЖНЫМИ ЧУВСТВАМИ

Конфликт – это плохо или хорошо

Анна Николаевна Елисеева
Педагог доп. образования МБУДО ДПЦ «Молодость»
Приволжского района г. Казани
Арт-терапевт / психолог в сфере родительства и детства
Тел. +7(917)887-83-16

Нет двух абсолютно похожих людей. Нет двух людей, которые одно и то же предложение поймут одинаково. Поэтому не пытайтесь подгонять людей под ваше представление о том, какими им следует быть... пытайтесь нащупать представление людей о самих себе.

Милтон Эриксон

ПРАКТИКА

▶ Шаг 1

Как бы выглядело ваше состояние?

Попробуйте выразить это чувство на бумаге

ПРАКТИКА

▶ Шаг 2

Приглядитесь к рисунку. Найдите самый приятный элемент.

Покрутите лист, посмотрите на него с разных сторон. Изучите.

Затем вырежьте и переместите на отдельный лист. Не хотите вырезать, перерисуйте.

ПРАКТИКА

▶ Шаг 3

Переместили?

Итак, каково ему на новом месте? А какое именно на листе вам кажется самым подходящим для него? Туда и приклейте.

Теперь подумайте, каким образом на рисунке его можно сделать более устойчивым, крепким, сильным?

ПРАКТИКА

➔ Шаг 4

Запишите пожелание для себя - совет, послание от рисунка

ПРАКТИКА

▶ Шаг 5

Обсудите в парах.

Поделитесь опытом – легко, или трудно вам было?

Каким образом происходила работа по трансформации состояния?

Похожа ли выбранная вами стратегия изменения рисунка на вашу стратегию действий в реальности?

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ

▶ Анна Николаевна Елисеева

Арт-терапевт / психолог в сфере родительства и детства

Педагог доп. образования
МБУДО ДПЦ «Молодость»
Приволжского района г. Казани

Наставник карьерной навигации
Университет Талантов

Тел. +7(917)887-83-16

