

Арт-терапия для взрослых

Работа с полярными эмоциональными состояниями и их трансформация

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

Шкала Эмоционального тона

Счастье
Безмятежность существования
Этика
Игра
Действие
Любовь
Восторг
Эстетика
Доброта
Радость
Дружелюбие
Интерес
Консерватизм
Любопытство
Безразличие
Печаль
Скука
Эгоцентризм
Монотонность
Спокойствие (равновесие)
Тревожность
Раздраженность
Возмущение
Враждебность
Ненависть
Гнев
Агрессивность
Беспокойство
Страх
Ужас
Оцепенение (испуг)
Физическая боль
Горе
Жертвенность
Потеря веры
Безнадежность
Депрессия
Апатия
Бессилие
Умирание
Смерть

ПРАКТИКА

▶ Шаг 1

Сделайте два рисунка

Первый, на котором изобразить свое негативное состояние, которое недавно испытывали.

Например, поругались с подругой и почувствовали...

Второй, на котором изобразить свое позитивное эмоциональное состояние, которое недавно испытывали, или хотите испытать.

Нарисуйте свои чувства, это может быть образ, или абстракция

ПРАКТИКА

➔ Шаг 2

Измените каждый из рисунков следующим образом:

На рисунке с позитивным – усильте позитивное

На рисунке с негативным – ослабьте негативное

Отследите что меняется в ваших ощущениях, мыслях, переживаниях во время этого процесса.

ПРАКТИКА

➔ Шаг 3

Обсудите в парах.

Поделитесь опытом – легко, или трудно вам было?

Что было сложнее улучшить позитивное, или ослаблять негативное?

Каким образом происходило усиление позитивного состояния?

(усиление цветовой гаммы, усиление насыщенности цвета при сохранении цветов, изменение форм)

Каким образом ослабляли негатив, что меняли в рисунке?

Похожи ли выбранные вами стратегии изменения рисунков на ваши стратегия действий в реальности? Можно ли сравнить полученный опыт с вашими привычными действиями в трудной ситуации в вашей работе с людьми?

ПРАКТИКА

▶ Шаг 4

Запишите пожелание для себя (совет, послание от рисунков)

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ

▶ Анна Николаевна Елисеева

Арт-терапевт / психолог в сфере родительства и детства

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

Тел. +7(917)887-83-16

