

Проективная рисуночная методика «Семья за столом».

Автор: Светлана Букачева.

Сядьте удобно, расслабьтесь и закройте глаза. Представьте себе дом, столовую, а в ней стол. Возьмите белый лист бумаги. Посмотрите на этот лист – это ваш обеденный стол. Вам предстоит нарисовать на нем тарелки, столько штук, сколько посчитаете нужным. Они могут быть разных размеров и разных цветов, с рисунками и без.

Для работы отводится 10 минут.

А теперь найдите среди этих тарелок ту, которая больше всех вам нравится – это ваша тарелка. Подпишите ее – «Я». Теперь найдите тарелку своего ребенка и подпишите ее. Найдите тарелку вашего супруга, напишите его имя. Всем оставшимся тарелкам также дайте имена своих родных, близких, знакомых. За столом не должно быть ни одной безымянной тарелки.

С психологической точки зрения, вы создали мир, в котором живете, выразили эмоциональное отношение к вашему социальному окружению.

А теперь давайте проанализируем, что у вас получилось.

Вначале обратите внимание, где находится ваша тарелка и какого она размера. Это говорит о вашей самооценке. Если ваша тарелка самая большая и возглавляет стол – это говорит об эгоцентризме, желании всегда быть в центре внимания. Однако, умеренная любовь к себе и умеренный эгоизм полезен для психологического здоровья.

Если же ваша тарелка маленькая, неприметная, находится где-то в уголке, немного в стороне от других тарелок, вам следует задуматься о том, не принижаете ли вы собственную значимость, какие у вас отношения с окружающими, может быть, вы избегаете общения с другими людьми?

Преобладающий цвет вашей тарелки говорит о вашем эмоциональном состоянии, а также о вашем восприятии окружающих людей на эмоциональном уровне.

- Зеленый цвет – видите себя или другого человека добросовестным, спокойным.
- Синий – уравновешенный, несколько холодный.
- Красный – энергичный, раздражительный.
- Розовый – нежный, чувствительный, уязвимый.
- Оранжевый – гибкий, добрый, отзывчивый, но поверхностный.
- Желтый – общительный, веселый.
- Фиолетовый – беспокойный, напряженный.

Коричневый – зависимый, чувствительный.

Черный – молчаливый, враждебный, отвергаемый вами.

Серый – пассивный, безразличный.

Помните, это ваше восприятие данных людей.

А теперь посмотрите, где находится тарелка вашего ребенка. Какого она размера, цвета?

Используя ту информацию, которую вы получили ранее, попробуйте проанализировать ваше восприятие ребенка: значимая ли он фигура в вашем мире или нет, как вы воспринимаете его на эмоциональном уровне? Тарелка вашего ребенка находится рядом с вами или где-то далеко. А может, ваша и его тарелка рядом, а все остальные подальше? Подумайте, о чем это говорит? А если тарелка вашего ребенка далеко от вас, то чьи тарелки рядом с ним? Подумайте, как эти люди влияют на вашего ребенка.

А теперь проанализируйте точно таким же образом тарелку вашего супруга.

Она находится рядом с вашей и вашего ребенка или нет? Какую роль играет ваш муж в семье? Не отстраняется ли он от своих обязанностей? Достаточно ли времени он проводит с семьей?

Посмотрите на остальные тарелки на столе.

Есть ли тарелки черного цвета? Подумайте, кому и почему они достались? Какие отношения у вас с этими людьми? Почему? Нужны ли вам такие отношения?

Если во время выполнения методики возникли вопросы, на которые вы сами не можете найти ответа, либо вас посетили неприятные чувства, буду рада ответить на них на индивидуальной консультации.