

Ксения Белицкая

6+



# Рабочая тетрадь

**Арт-терапевтический комплекс упражнений  
"Я спокоен"**

Ксения Белицкая

**Рабочая тетрадь «Я спокоен»**

«Автор»

2020

**Белицкая К. М.**

Рабочая тетрадь «Я спокоен» / К. М. Белицкая — «Автор», 2020

ISBN 978-5-532-98652-7

Рабочая тетрадь создана в дополнение к конспектам групповых психологических занятий «Я свободен» и представляет собой методический практический инструмент для работы на психологическом занятии. С помощью тетради подросткам будет проще освоить и закрепить социальные нормы, понять основные принципы и правила, закрепить усвоенный материал. Рабочая тетрадь адресована родителям, педагогам-психологам, учителям, педагогам для занятий с подростками 14-17 лет.

ISBN 978-5-532-98652-7

© Белицкая К. М., 2020

© Автор, 2020

## Содержание

Задание 1	5
Задание 2	7
Задание 3	8
Задание 4	10
Задание 5	11
Задание 6	13
Задание 7	15
Задание 8	16
Задание 9	17
Задание 10	18
Задание 11	20
Задание 12	22
Задание 13	25
Задание 14	27
Задание 15	30
Задание 16	33
Карточки для работы с метафорой	35
Для важных мыслей и грандиозных идей	39
Список использованной литературы	40

# **Ксения Белицкая**

## **Рабочая тетрадь «Я спокоен»**

### **Задание 1**

Правила групповой работы:

Пунктуальность

Конфиденциальность

Здесь и сейчас

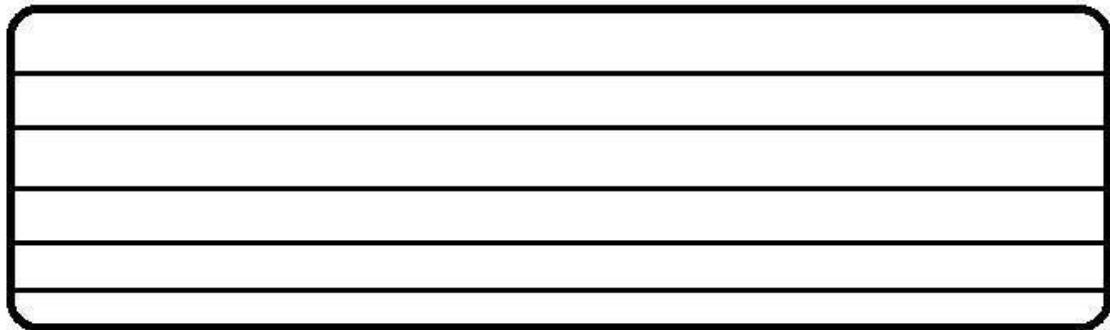
Стоп!

Поднятая рука

## Задание 2

Проанализируй карту, ответь на вопросы:

1. Что происходит на картинке?
2. О чём эта карта для меня?



## Задание 3

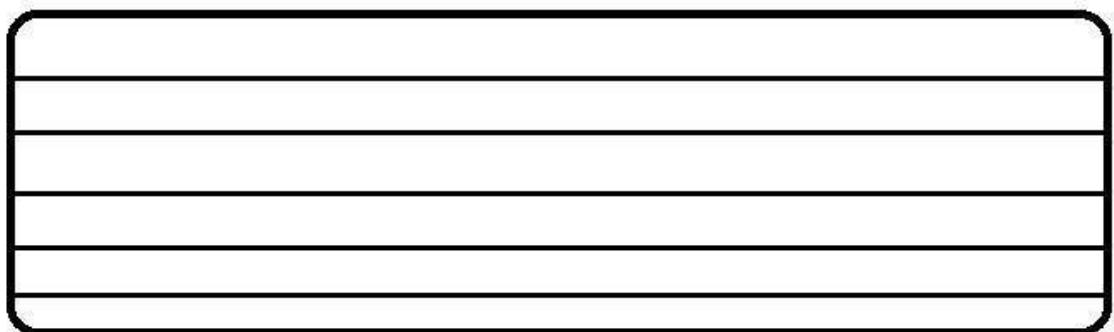
Нарисуйте цветок или дерево.

Ответьте на вопросы:

Что мне нравится в рисунке?

Что я бы хотел изменить?

Какие замечания рисунок может получить от других участников группы.





## Задание 4

Ответьте на вопросы:

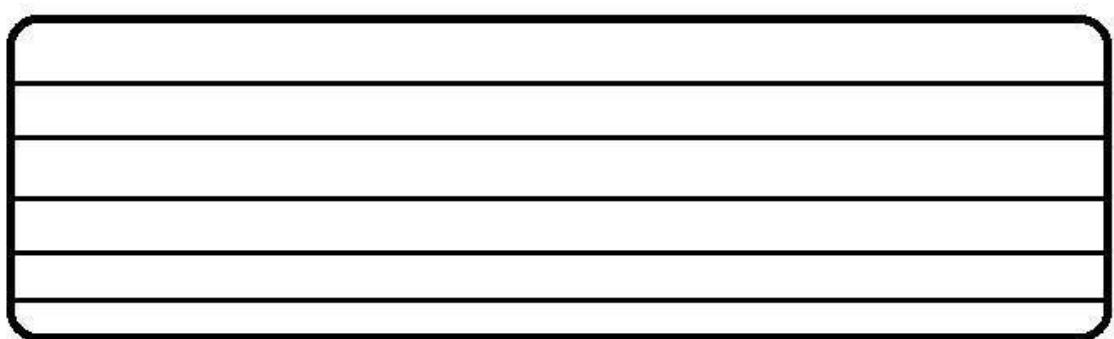
1. Что для вас ценность?
2. Какие ценности вы знаете?
3. Могут ли ценности меняться?
4. Зачем нам нужны ценности?
5. Как они нам помогают справляться с трудностями?
6. Как распознать истинные и мнимые ценности?

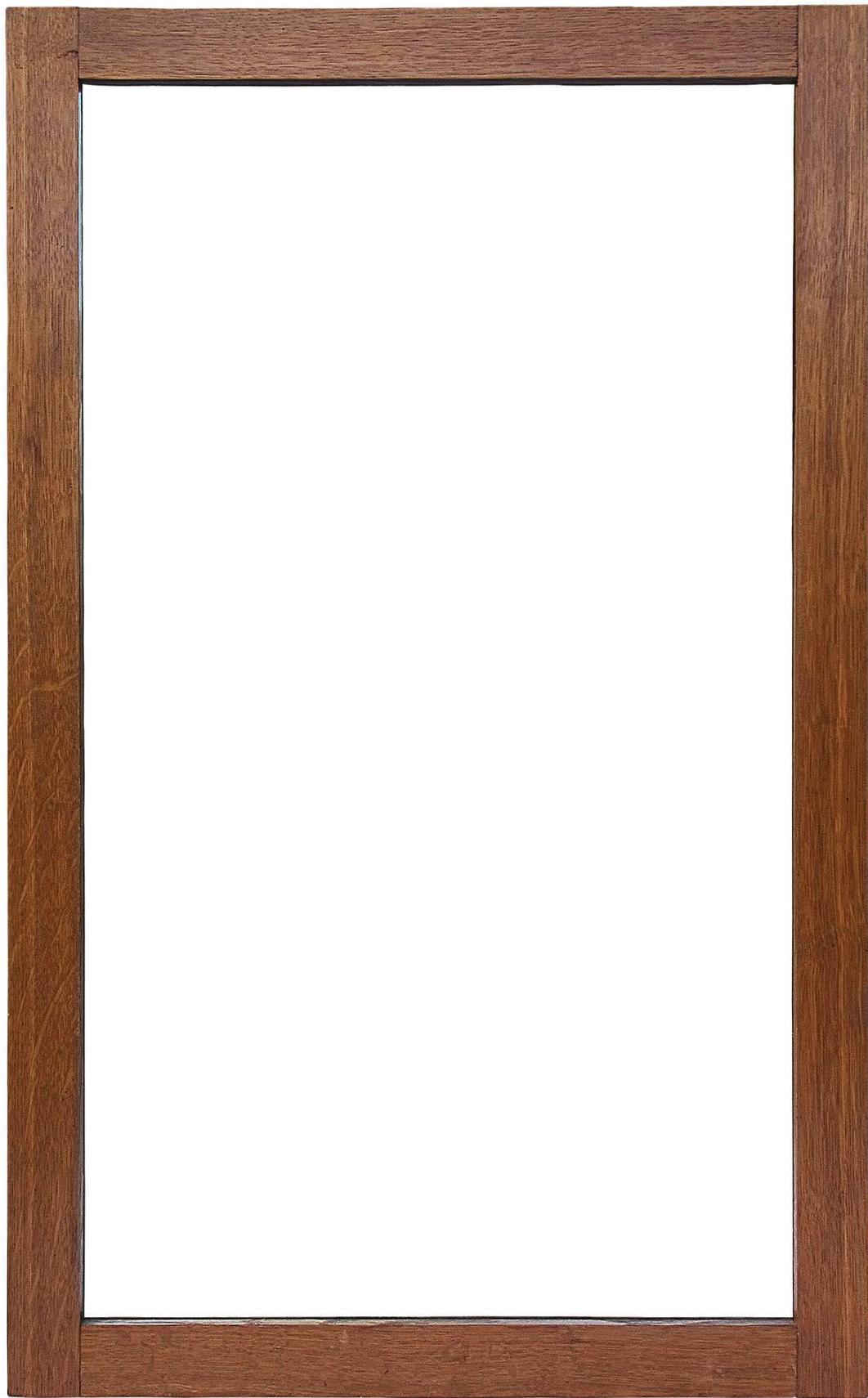
## Задание 5

Нарисуйте символ главной ценности в вашей жизни.

Ответьте на вопросы

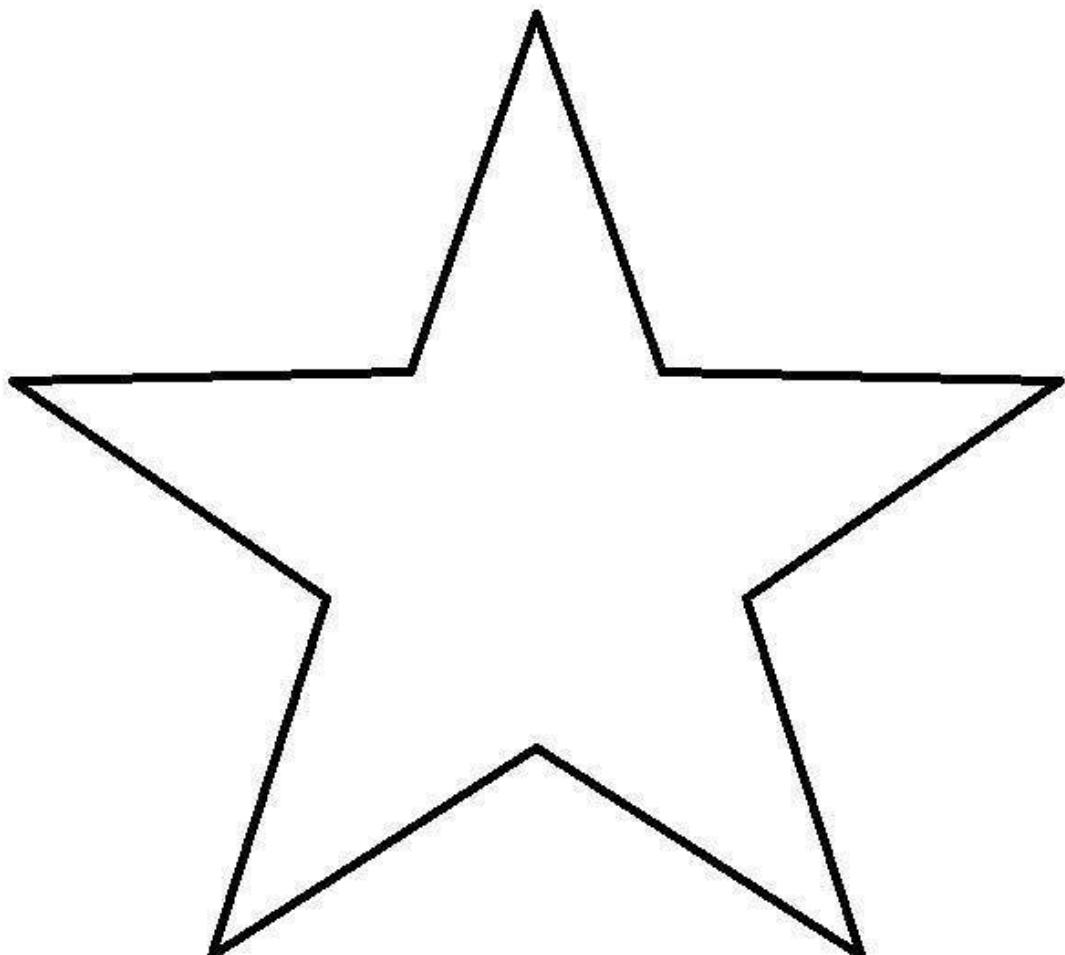
1. Что вызвало наибольшие сложности?
2. Что узнали и поняли о себе в процессе рисования?

A rectangular box with a black border and six horizontal lines inside, intended for drawing a symbol.



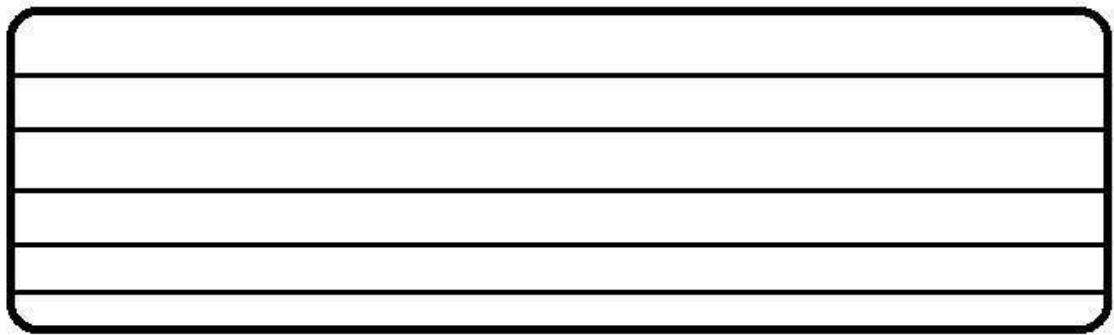
## Задание 6

На каждой вершине звезды напишите ответ на вопрос «Какую роль я играю»?



Ответьте на вопросы:

1. Сколько ответов удалось назвать?
2. Какие ответы первыми приходили в голову?
3. Что вызывало наибольшие трудности?
4. Что помогает человеку лучше узнать себя?
5. Зачем нужно понимание себя?

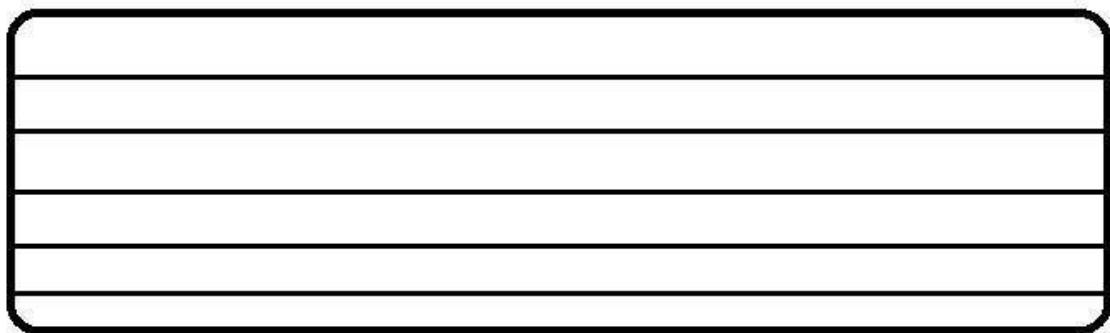


## Задание 7

Прочитайте Сказку «Магазин счастья. Сказки Эльфики» (И. Семина).

Ответьте на вопросы:

1. О чем эта сказка (лично для вас)?
2. Почему счастье пришло в жизнь женщины?
3. Может ли человек изменить свое поведение?
4. Что может ему помочь?



## Задание 8

Ответьте на вопросы:

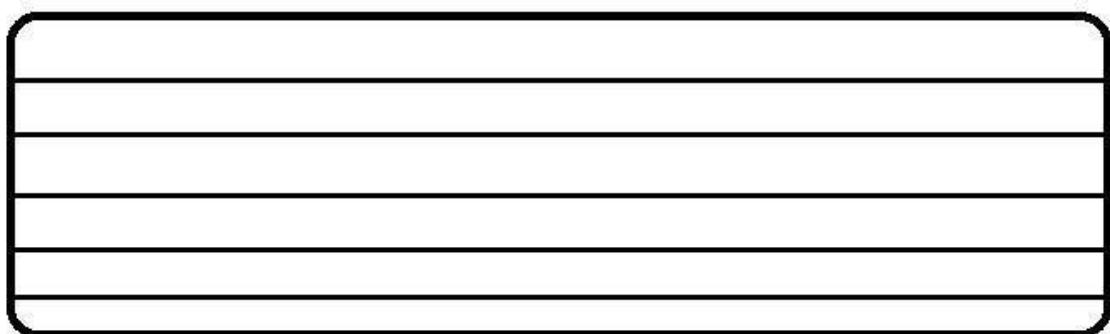
Как вы понимаете, что такое личные границы, личное пространство?

Какое место в нашем общении занимают границы?

Что происходит, когда ваши границы нарушены?

Как можно не нарушая чужих границ установить близкие (дружеские) отношения?

Как можно защищать свои границы?

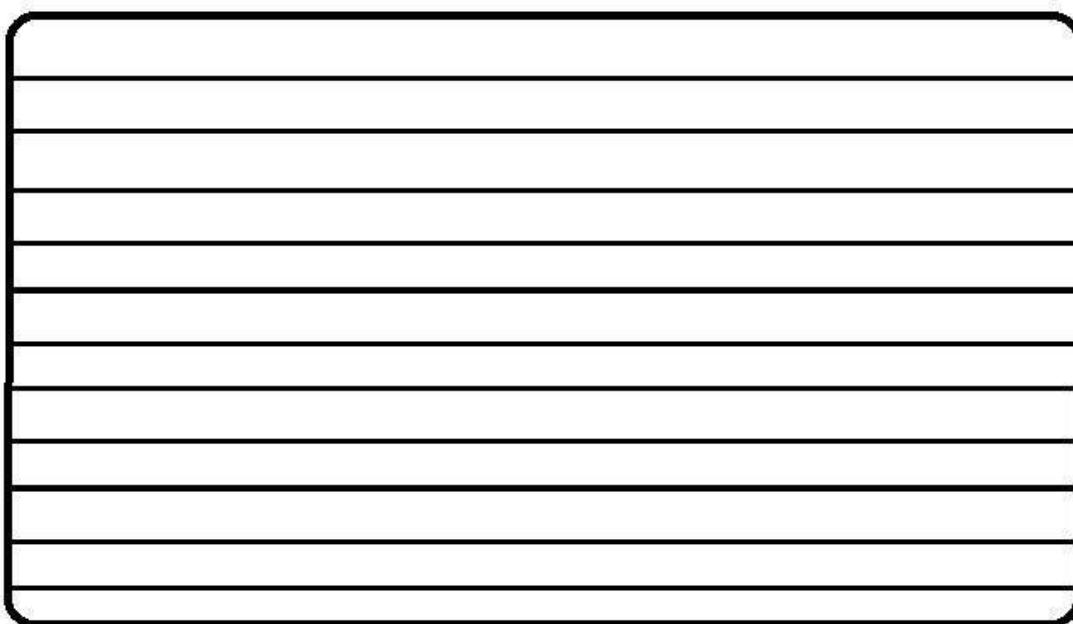


## Задание 9

Выберите героя из сказки или фильма, который бы символизировал вас.

Выберите одну из предложенных тем. Составьте рассказ на выбранную тему.

1. Смысл жизни героя, возможности для его самореализации.
2. Отношения героя и его родителей, детство героя.
3. Отношения героя и противоположного пола, его мечты в плане отношений.



A large rectangular box with a black border, divided into 10 horizontal lines for writing. This is a provided space for the student to write their response to the assignment.

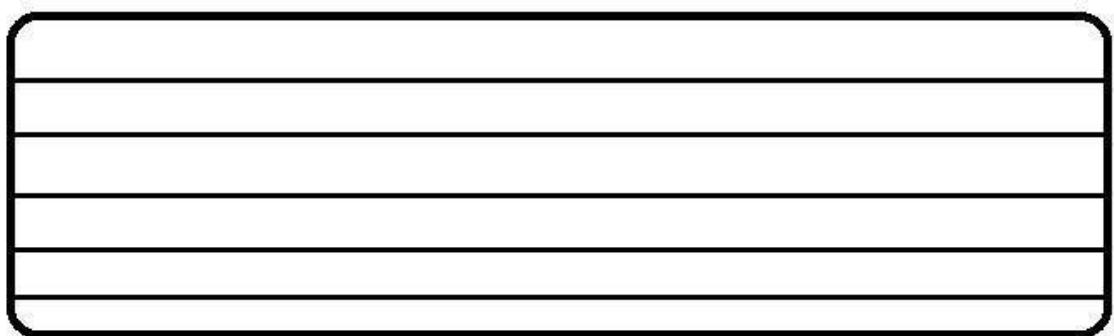
## Задание 10

Обведите свою ладонь. Напишите в «ладони» ка можно больше своих позитивных качеств личности.

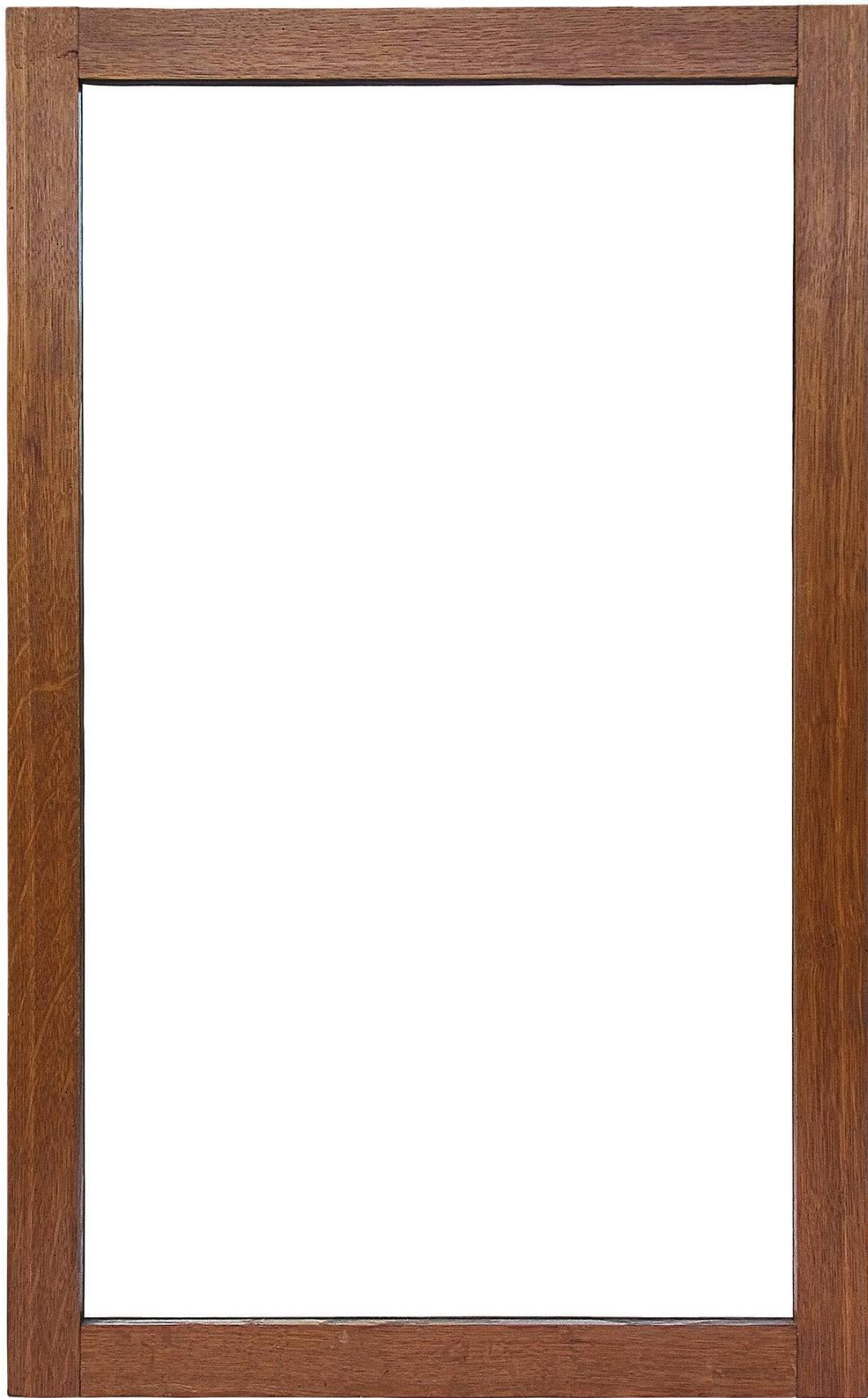
Ответьте на вопросы:

Что нового ты узнал о себе?

Какие сложности возникли в процессе выполнения упражнения?



A large rectangular box with a black border, divided into six horizontal lines for writing. This box is intended for the student to draw their hand and write positive qualities about themselves.



## Задание 11

Расположите выбранные карточки (МАК) на чистом листе. Между ними нарисуйте дороги.

Что встречается на этих дорогах, какие люди, препятствия, трудности и возможности?

Вопросы для анализа:

Какие пути получились?

В какой части своего жизненного пути путник наиболее счастлив, переживает радость?

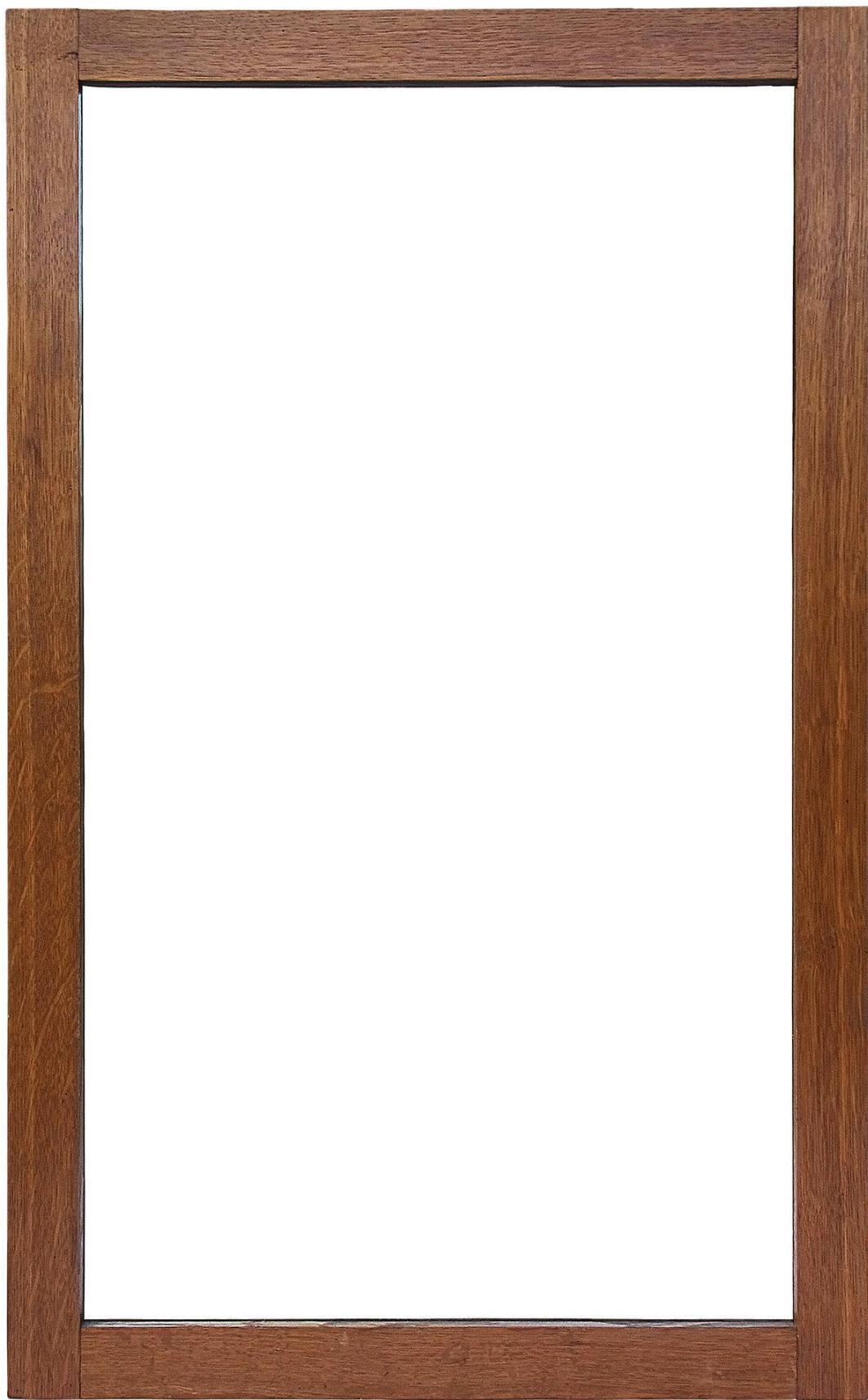
Что этому способствует?

Чем отличается прошлый путь от настоящего и будущего, что общего между ними?

Какова цель этого пути?

Как можно узнать, что цель достигнута?

Что необходимо для достижения поставленной цели?

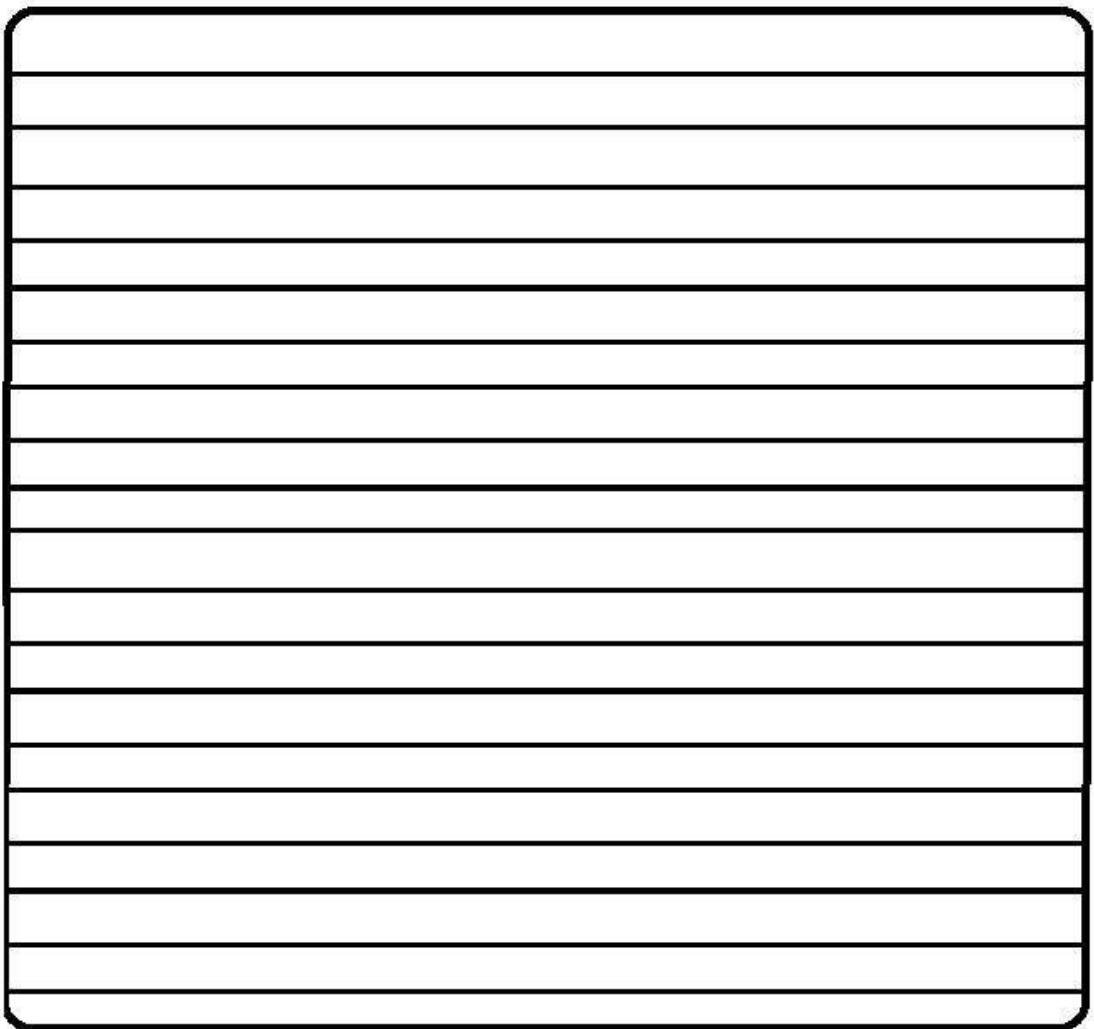


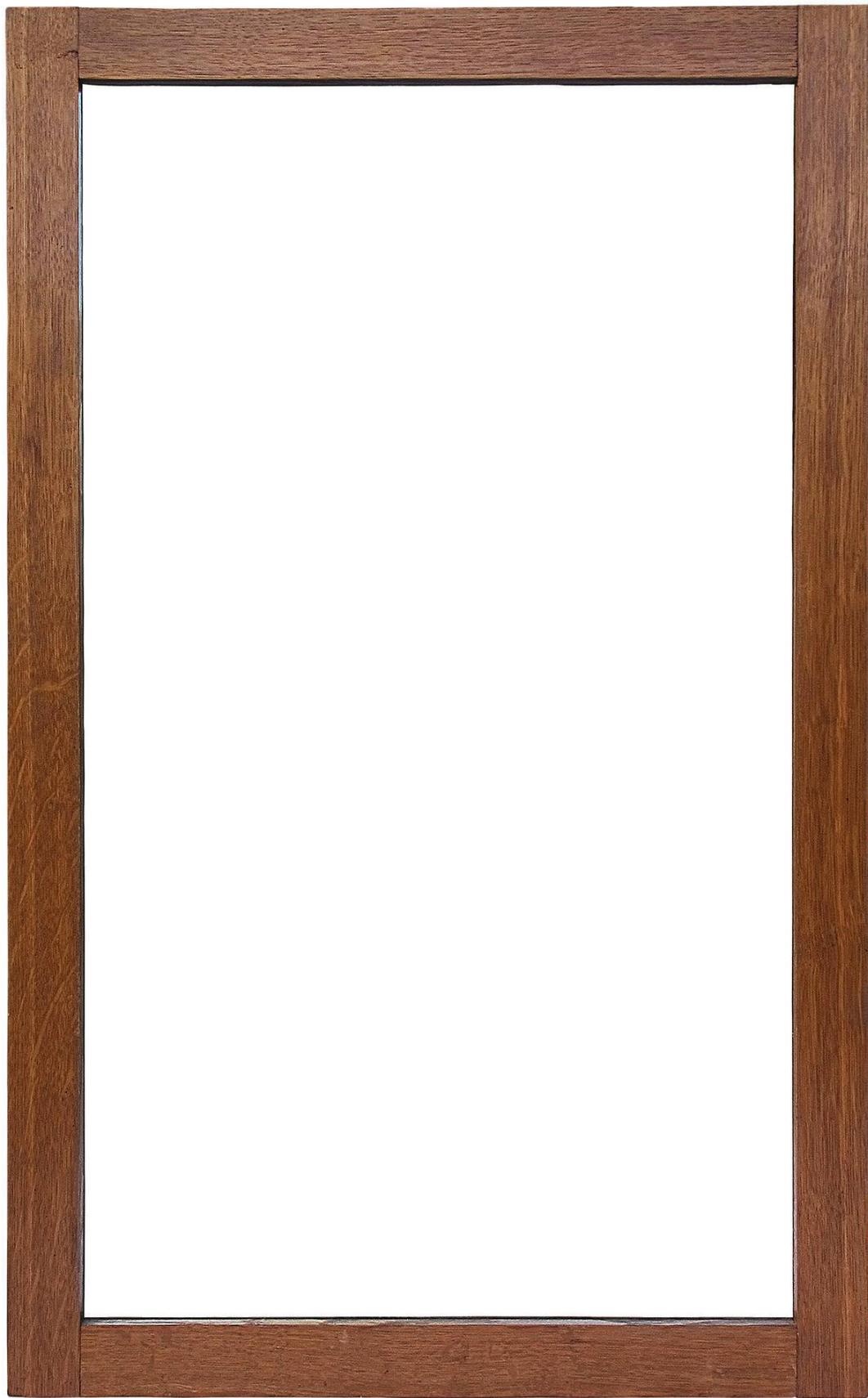
## Задание 12

Нарисуйте рисунок на тему «Я и стресс».

Ответьте на вопросы:

1. Сколько цветов вы задействовали, создавая рисунок? Какое значение каждый цвет имеет лично для вас?
2. Опишите себя, какой вы на рисунке? Пометьте себя стрелкой или букой Я.
3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?
4. Пропорционально ли место, отведенное на изображение фигуры стресса и вашей фигуры? Почему?
5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?
6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?
7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.
8. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке – дорисуйте их.
9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?
10. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?
11. Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста.





## Задание 13

Нарисуйте 7 рисунков на темы: «Рождение»; «Поддержка»; «Преграда»; «Изменение»; «Сила рода»; «Родители»; «Возвращение к себе» на одном листе.

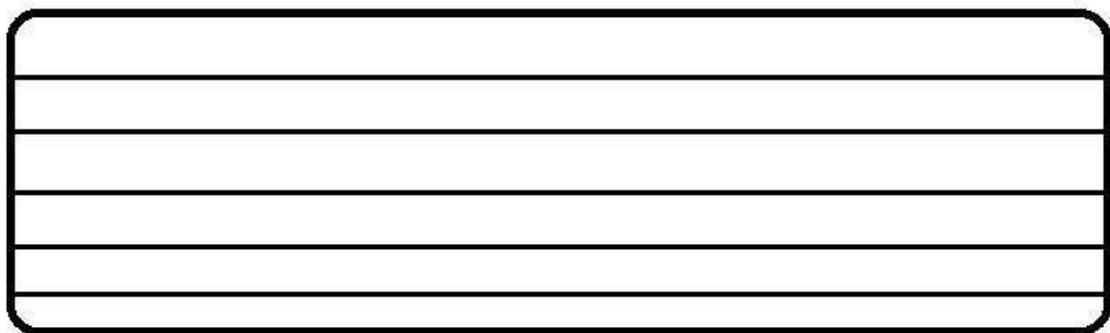
Составить из этих картинок лабиринт.

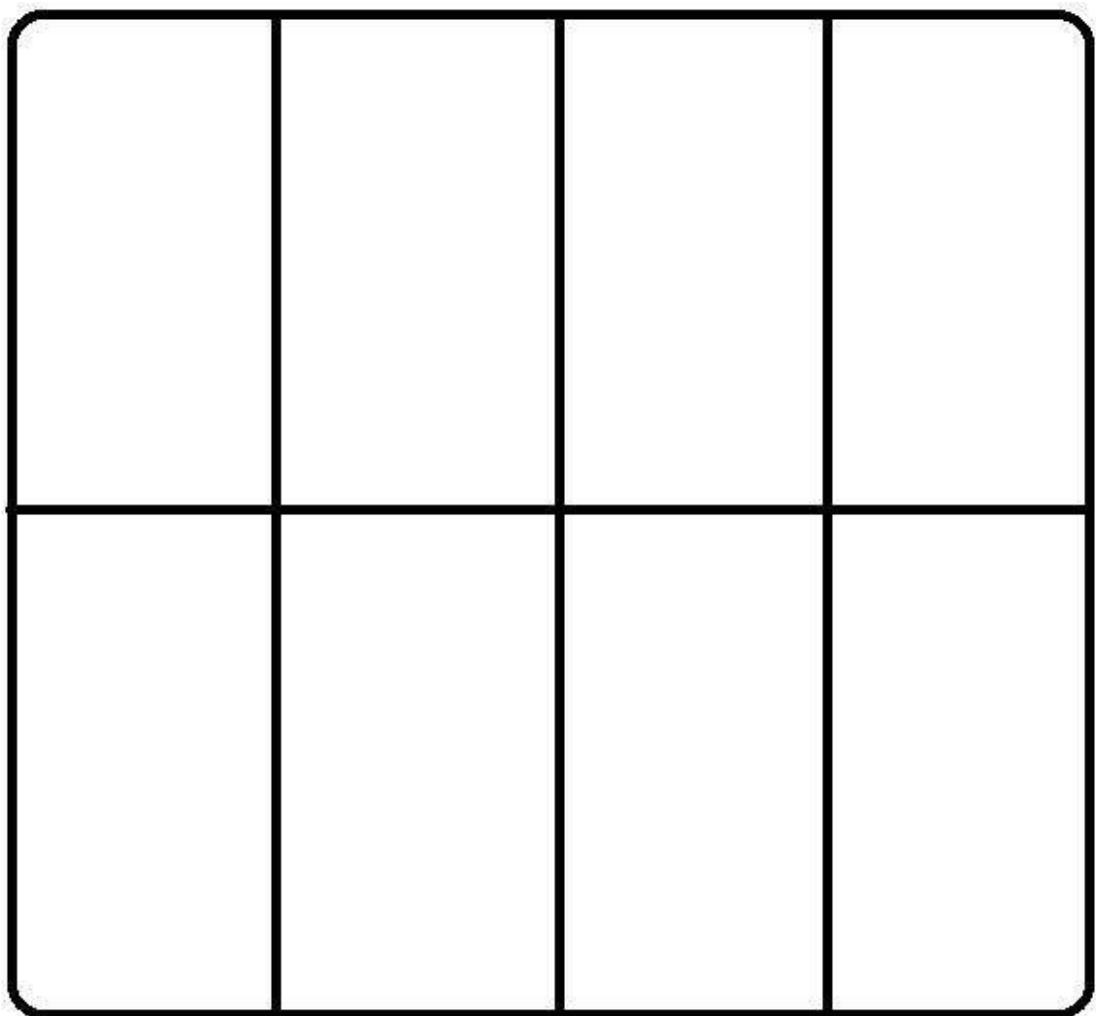
Ответьте на вопросы:

Как лабиринт может помочь в решении проблемных ситуаций?

Удалось ли обнаружить связь между описанием проблемы и поиском решения?

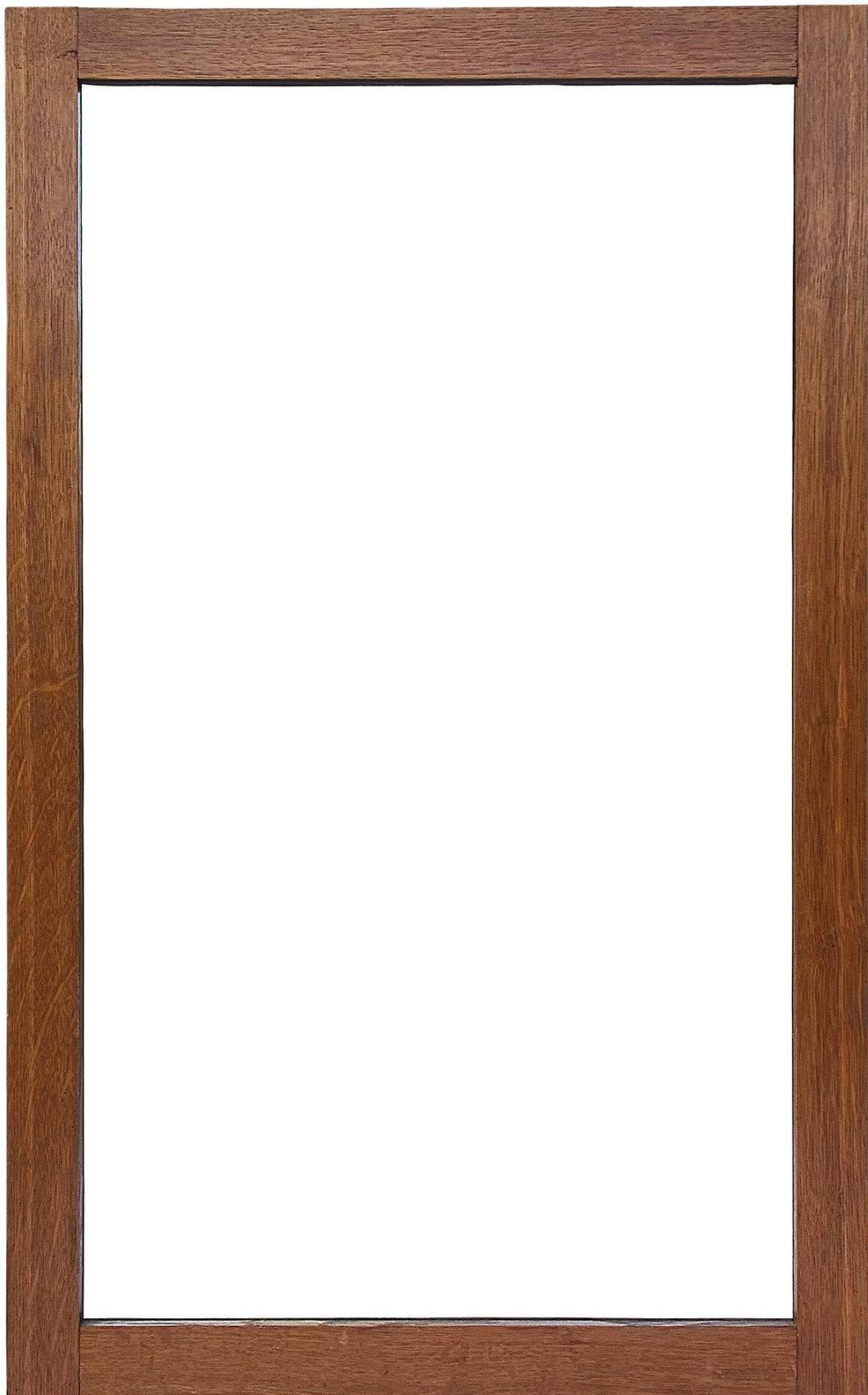
Помогло ли групповое обсуждение проблемы?





## Задание 14

Ответьте на вопрос «Кто я? Нарисуйте солнце, впишите ответы в лучи.



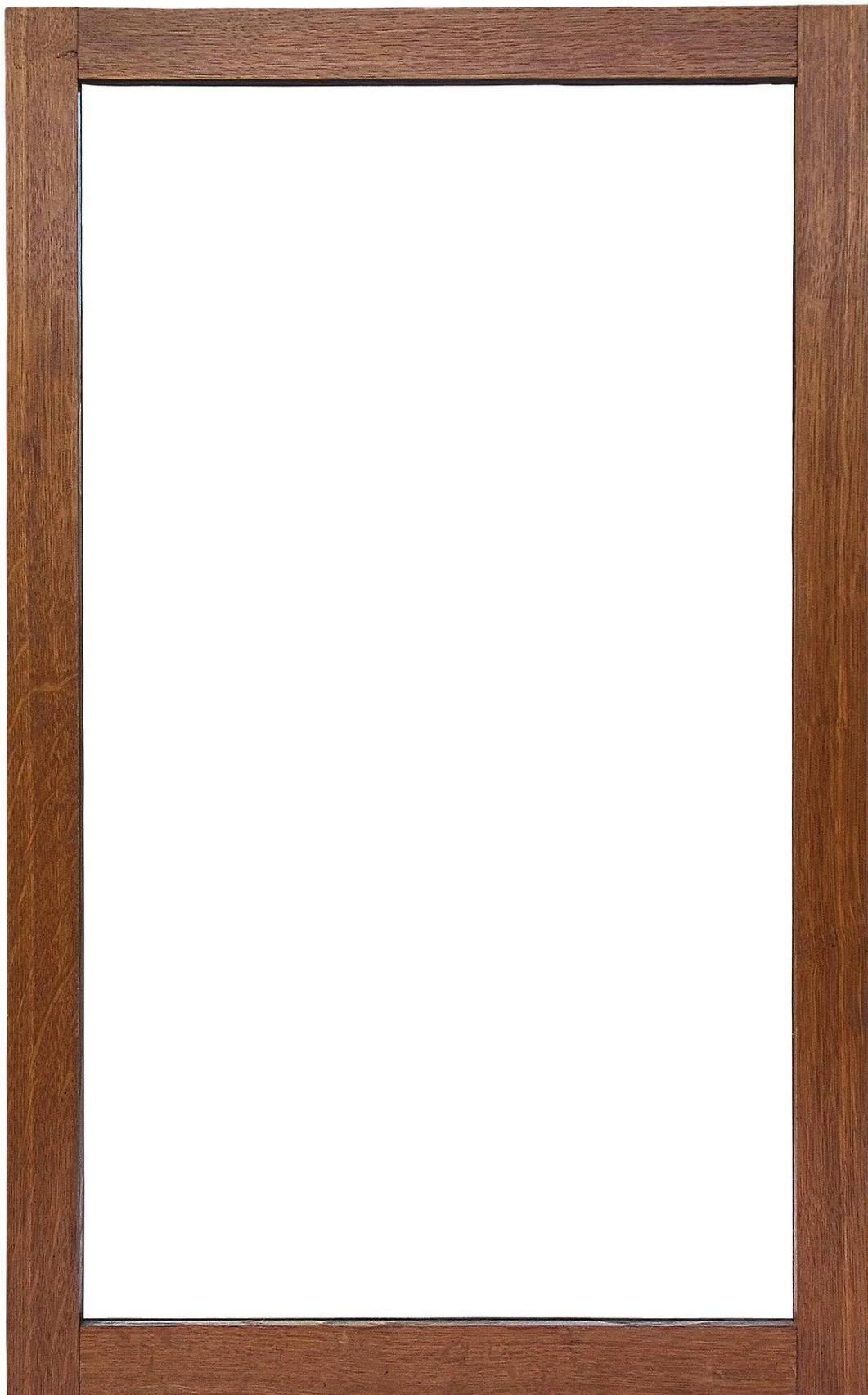
Ответьте на вопросы:

Сколько ответов удалось назвать?  
Какие ответы первыми приходили в голову?  
Что вызывало наибольшие трудности?  
Что помогает человеку лучше узнать себя?  
Зачем нужно понимание себя?



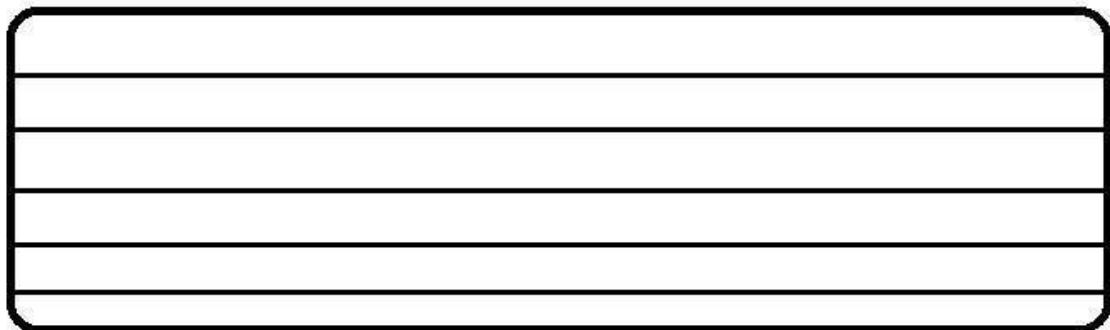
## Задание 15

Нарисуйте лестницу из 5 ступеней.  
Первая ступень – ваше положение здесь и сейчас.  
Последняя – ваша цель.  
На каждую ступень положите карту- помощника (МАК).



Пропишите конкретные действия, мысли, чувства, которые возникают на пути к цели.

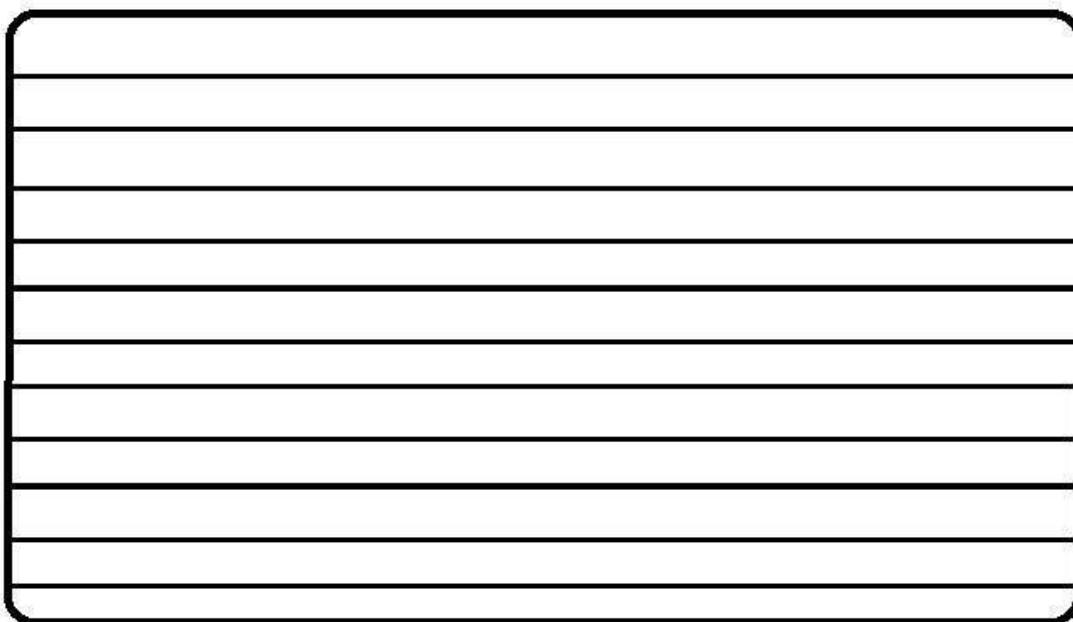
Составьте небольшой набросок, запасной план достижения цели в экстренной ситуации.

A large rectangular box with a black border, divided into six horizontal lines for writing. This is a template for a 'sketch' or 'spare plan' as mentioned in the text above.

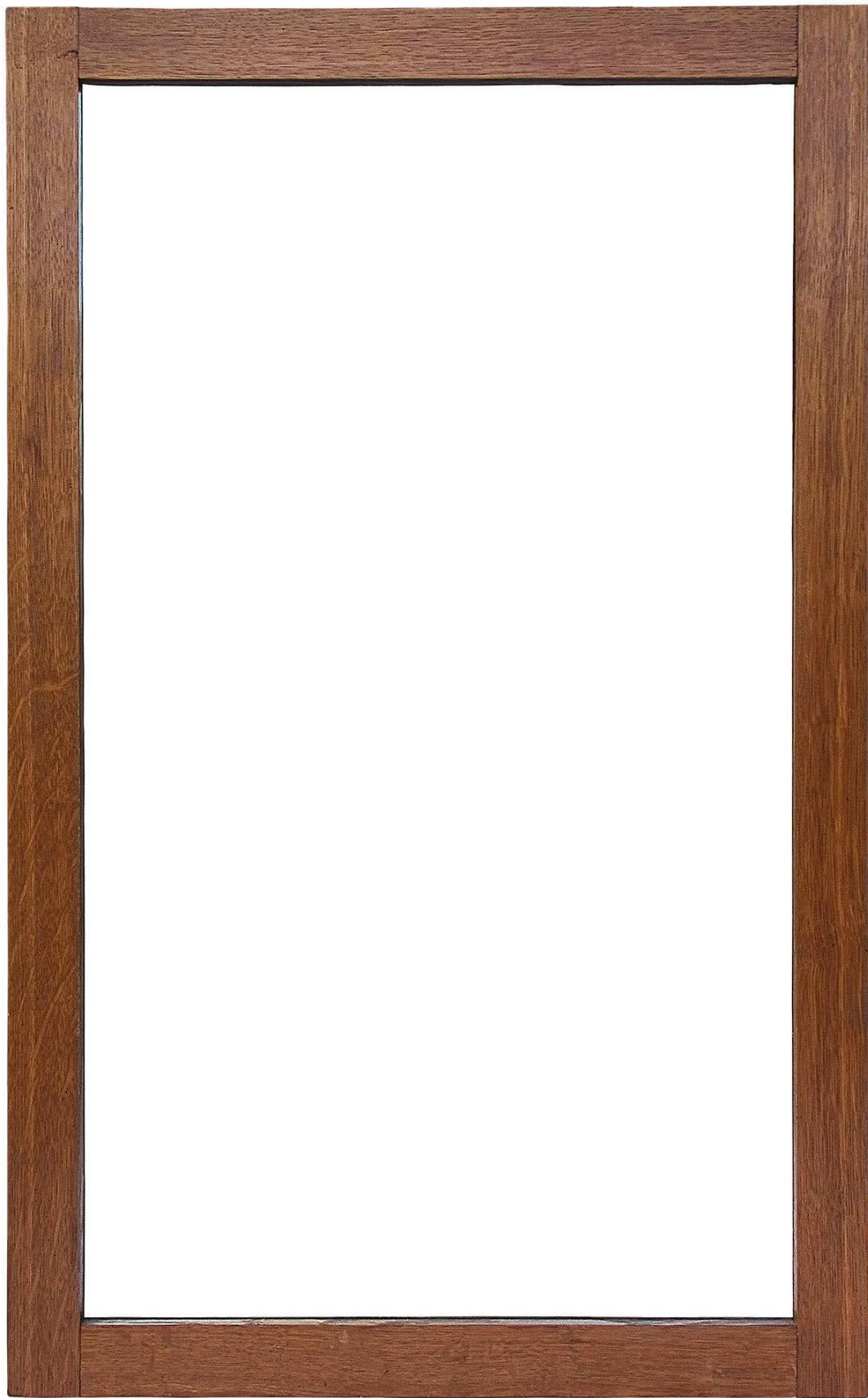
## Задание 16

Прочитайте сказку «Про волшебное перышко. Сказки Эльфики» (И. Семина).

1. О чём эта сказка (лично для вас)?
2. Нашло ли перышко свое место в жизни?
3. О чём эта сказка для вас?

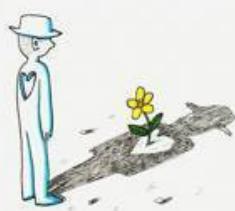
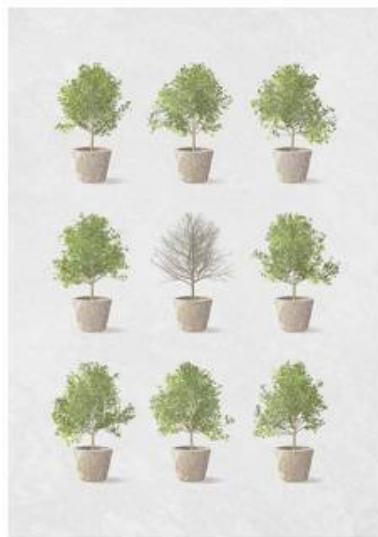


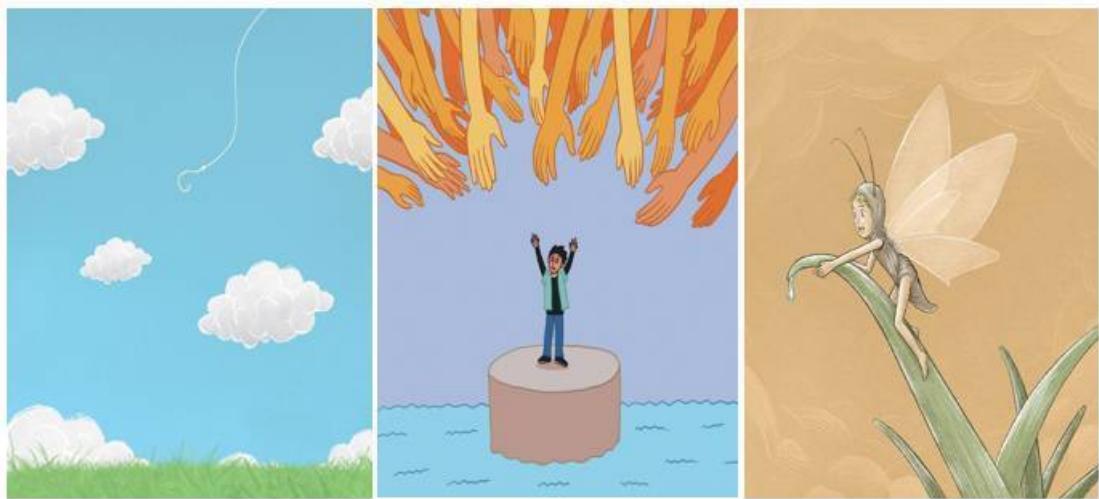
Нарисуйте символ своего предназначения, опишите его.



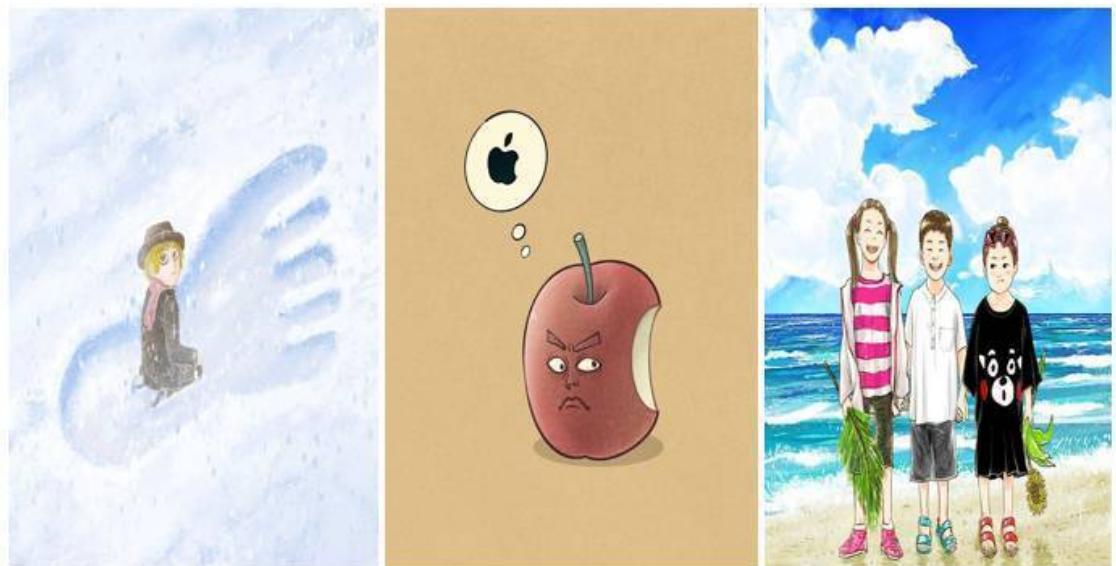
## Карточки для работы с метафорой

(Если нет метафорических ассоциативных карт, вырежьте карточки для работы с метафорой)

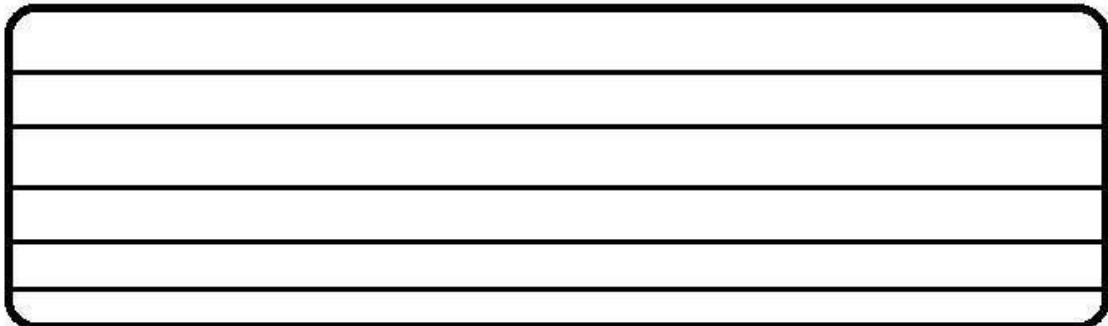








## **Для важных мыслей и грандиозных идей**



A large rectangular box with a black border, divided into six horizontal lines for writing.



A large rectangular box with a black border, divided into six horizontal lines for writing.



A large rectangular box with a black border, divided into six horizontal lines for writing.

## **Список использованной литературы**

Семина, И.К. Большая книга счастья / И.К. Семина // – Санкт-Петербург: Речь, 2016. – 192 с.

Тарарина, Е. В. Глубинная арт-терапия. Приктики трансформации / Е. В. Тарарина // – Москва: ООО «Вариант», 2019. – 208 с.

Тарарина, Е.В. Шкатулка мастера. Практикум по арт-терапии / Е. В. Тарарина // – Москва: ООО «Вариант», 2017. – 208 с.

В оформлении обложки использована фотография с <https://pixabay.com/> по лицензии CC0.

Изображения с <https://pixabay.com/> по лицензии CC0.