

Ксения Белицкая

6+



Конспекты групповых арт-терапевтических занятий
"Я спокоен"

Коррекция негативных эмоциональных состояний у подростков

Ксения Белицкая

**Конспекты групповых
арт-терапевтических
занятий «Я спокоен»**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Белицкая К. М.

Конспекты групповых арт-терапевтических занятий «Я спокоен» /
К. М. Белицкая — «ЛитРес: Самиздат», 2019

ISBN 978-5-532-98651-0

Конспекты представляют собой методический практический инструмент для работы психолога. Подростковый возраст - период, когда ребенок сталкивается с рядом важных задач: принятие своего меняющегося тела; принятие физиологических изменений; принятие себя и своего места в социуме как подростка; формирование мужской или женской идентичности; Сложные для подростка жизненные задачи, влияющие на его эмоциональное состояние, решить и прожить комфортно для детской психики, помогает групповая работа и арт-терапия. Книга адресована родителям, педагогам-психологам, учителям, педагогам для арт-терапевтических занятий с подростками 14-17 лет.

ISBN 978-5-532-98651-0

© Белицкая К. М., 2019
© ЛитРес: Самиздат, 2019

Содержание

Пояснительная записка	5
Занятие № 1. «Здравствуй, друг»	8
Занятие № 2. «Мир внутри меня»	11
Занятие № 3. «Я в большом и странном мире»	14
Занятие № 4. «Мои границы»	17
Занятие № 5. «Дорога в будущее»	20
Занятие № 6. «Царство чувств»	22
Занятия № 7. «Я – личность»	25
Занятие № 8. «Навстречу взрослой жизни»	27
Список использованной литературы	29

Ксения Белицкая

Конспекты групповых арт-терапевтических занятий «Я спокоен»

Пояснительная записка

В психологии изучению подросткового возраста уделяется особое внимание, поскольку именно в этот период жизни происходит окончательное формирование личности, это своеобразная граница между детством и взрослостью, что означает смену социальных ролей. В отечественной и зарубежной литературе это время называют периодом взросления.

Период полового созревания, этот временной промежуток, связанный с физиологическими изменениями, происходящими в теле ребенка, в течение четырех-пяти лет тело подростка полностью меняется, в связи, с чем он сталкивается с рядом важных задач:

- принятие своего меняющегося тела;
- принятие физиологических изменений, которые происходят с телом;
- принятие себя и своего места в социуме как подростка, а также формирование мужской или женской идентичности;
- переход к взрослой сексуальности, характеризующейся привлечением партнеров друг к другу и эротизмом.

Социализация и взросление подростка происходит в двух взаимосвязанных областях: поиск своего места в социуме, через возможность выхода из-под родительской опеки; создание групп по интересам среди сверстников, где важна конкуренция, а также отставивание своей позиции в группе значимых сверстников.

Подросток постоянно испытывает психологическое давление, пристальное внимание со стороны замещающих родителей, властей, учителей. Этот фактор способствует появлению тревожности, связанной не только с эмоциональными переживаниями, но и с физиологическими изменениями, которые происходят в личности подростка. В этом возрасте ребенок постоянно сравнивает себя со сверстниками, со взрослыми; он обеспокоен тем, что не все изменения в его теле носят позитивный характер.

Практика показывает, что многие молодые люди не могут адекватно оценить себя и свое окружение, даже незначительные отклонения от нормы признаются ими катастрофическими. Они замечают любые изменения в себе, отмечают социальную реакцию на эти изменения со стороны знакомых и даже незнакомцев, а затем включают эти мнения в свое собственное представление о внешнем виде. Поэтому основной причиной конфликтных ситуаций и внутриличностных кризисов являются насмешки, презрение или иное негативное отношение значимых взрослых к внешности и поведению подростка.

Как и у любого психологического процесса, у этого есть как положительные, так и отрицательные стороны. Также стоит отметить, что чем ярче контраст между детством и взрослостью, тем более напряженной и конфликтной становится ситуация в переходный период в жизни подростка

Общение со сверстниками, становится особенно важным в подростковом возрасте. На первый план выходят такие значимые личностные характеристики как:

- умение легко общаться с незнакомым человеком или первым познакомиться с понравившимся человеком противоположного пола;

возможность приятно проводить время в компании незнакомых людей, даже если они не разделяют интересы, ценности и предпочтения (в музыке);

умение оставаться собой в любой ситуации и среди разных людей, то есть не терять индивидуальности и при этом быть открытым.

Еще одна особенность подросткового возраста – наличие ярко выраженной эмоциональной нестабильности, частых перепадов настроения, депрессии и так далее. Для этой фазы подросткового возраста также характерны необоснованные вспышки гнева, которые обычно быстро исчезают, и через несколько минут ребенок становится совершенно спокойным и ироничным.

Суицидальное поведение характерно для подростков, но причиной этого явления считаются депрессия и хронический невроз, которые также распространены в этом возрасте. Неустойчивость психики, уязвимость, чувство беспомощности, а также решительность и настойчивость – таковы противоречия в системе восприятия действительности в подростковом возрасте.

В подростковом возрасте самоидентификация личности происходит только тогда, когда человек начинает полностью осознавать, кто он и чего хочет от жизни. Многие родители пытаются подавить самостоятельность ребенка, не понимая, что от этого зависит его будущее, потому что, если этап самоидентификации не удастся, человек в дальнейшем будет существовать без понимания своей роли в жизни и не будет иметь четкой цели, т.е. жить как на автопилоте.

Влияние родителей на подростка неизбежно сводится к минимуму, взрослым важно понимать и принимать это, вмешиваться в дела ребенка только в крайних случаях и как можно незаметнее вести его в нужном направлении.

Наряду с независимостью подросток получает все большую ответственность за собственные действия и решения. Если предыдущие этапы обучения были успешными, если у человека в детстве сформировалось доверие к окружающему миру, затем он научился быть независимым и ответственным, приобрел коммуникативные навыки и выработал систему моральных ценностей, то, вероятно, ему удастся преодолеть этап идентификация.

Социальная дезадаптированность на ранних этапах подросткового возраста, наличие наследственных психических расстройств, явные признаки созависимости и чрезмерной привязанности к матери указывают на то, что процесс достижения идентичности будет крайне проблематичным.

Подросток, страдающий различными комплексами, низкой самооценкой и недоверием к миру, неспособный осознанно действовать самостоятельно, вряд ли сможет идентифицировать себя без посторонней помощи и застрянет в возрасте 13-15 лет. С каждым годом он будет все больше осознавать свою неполноценность, но не сможет принять необходимые меры для преодоления этого этапа.

Самостоятельная сфера жизни подростка – это сознательное общение со сверстниками, общение в социальных сетях, поиск новых друзей, новых компаний, установление отношений и т.д. Интимно-личностное общение со сверстниками имеет особое значение и ценность для молодых людей.

Формируется потребность в сверстнике как в авторитетном друге, и для подростка важно приобретение. Условия, складывающиеся в подростковых компаниях, строятся на основе равноправия, доверия и стремления к взаимопониманию. Это чувство «Мы», чувство единства и отождествления с другими, которое поддерживает подростка, укрепляет веру в себя. Анализируя взаимодействие подростка с социальной микросредой, следует принимать во внимание характеристики элементов этой микросреды и то, как это взаимодействие отражается в опыте молодежи. В подростковом возрасте осваиваются нормы и правила поведения, формируются свои кодексы чести.

Подросток стремится уйти от заботы взрослых, настаивает на признании равенства со взрослыми. Он отрицает обычные контакты, обычные условия жизни, стремится к независимости. Проблемы и конфликты с родителями и учителями – типичное явление в жизни подростка. Однако частота и сила их проявлений зависит не только от молодого человека, но и от положения взрослого, от понимания взрослыми сложности возраста, от того стиля общения и воспитания, который близок взрослому. У младших подростков наиболее частой причиной конфликтов с родителями является учебная деятельность, у старших подростков – наиболее частая причина «разногласий» во взглядах.

Таким образом, физические изменения имеют большое значение для эмоционального состояния подростка, которые, в свою очередь, могут вызывать депрессию, агрессивное поведение, хронический невроз. Основная цель подростка, в подростковом возрасте – принятие себя, развитие рефлексии, осознание своей индивидуальности, формирование своих целей, задач и жизненного плана, жизненных установок в социальной и других сферах, то есть практическая реализация себя.

Подростки обращаются к неконструктивным способам решения проблем, прибегая к агрессивным реакциям, импульсивному поведению, что способствует усугублению сложившейся ситуации, и провоцирует нарастание конфликтности и напряженности межличностных отношений.

Целью программы является нормализация посттравматического состояния и других симптомов эмоционального дистресса у подростков.

Задачи:

1. Актуализация имеющихся представлений о себе, развитие навыков самооценивания.
2. Формирование позитивного отношения к себе и позитивного отношения к будущему.
3. Постановка целей и выбор средств для их достижения.
4. Коррекция страхов, фобий, переживаний.
5. Обучение способам эмоциональной защиты.

Занятия состояли из разминки, работы по теме и релаксации. Программа рассчитана на 8 занятий продолжительностью по 80 минут каждое. Возраст детей 14-17 лет.

Принципы реализации программы. Программа реализуется на основе следующих принципов психолого-профилактической профилактики:

Добровольность – добровольное участие подростков во всех мероприятиях. Принуждение может привести к совершенно противоположным результатам.

Аксиологичность – формирование у подростков мировоззренческих представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни, законопослушности, уважении к человеку, государству, окружающей среде и др., которые являются ориентирами и регуляторами их поведения.

Позитивность и конструктивность – психолого-педагогическая профилактика должна носить не запрещающий, а помогающий характер.

Занятие № 1. «Здравствуй, друг»

Цель: знакомство, создание позитивной групповой атмосферы.

Задачи

Установить доверительный контакт.

Выявить основные личностные ресурсы, способствующие саморазвитию.

3. Актуализировать чувства, связанные с самоощущением подростка в данный жизненный момент.

Необходимые материалы: листы бумаги А4, карандаши, колода МАК («Мастер сказок» или другая ресурсная колода) ватман, маркеры

Ход занятия

Вводный этап

Вступительное слово психолога, рассказ о себе, краткое описание предстоящей работы, раскрытие ценности коррекционной работы, для подростков.

(Задание в рабочей тетради № 1)

Перед началом работы, подросткам предлагаются для ознакомления правила работы группы:

1. Правило пунктуальности.
2. Правило конфиденциальности.
3. Правило «здесь и сейчас».
4. Правило «Стоп!».
5. Правило поднятой руки.

Упражнение «Будем знакомы»

Используется для знакомства участников; способствует снижению напряжения.

(Задание в рабочей тетради № 2)

Участникам предлагается выбрать карту «в слепую» из колоды «Мастер сказок». Анализируя карту, рассказать о своем настроении.

Вопросы

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

Основной этап

Упражнение «Цветы-деревья»

Позволяет диагностировать текущее состояние участников, создать позитивный настрой на будущее.

(Задание в рабочей тетради № 3)

Подросткам предлагается нарисовать цветок или дерево.

Нарисовав, каждый в письменном виде отвечает на вопросы:

Что мне нравится в рисунке?

Что я бы хотел изменить?

Какие замечания рисунок может получить от других участников группы.

После самоанализа в письменной форме, участники обмениваются рисунками для группового анализа.

В процессе обсуждения, важно, чтобы подростки высказывали свое мнение именно по теме рисунка, не затрагивая личность автора.

После обсуждения, авторам сообщается, что каждый рисунок, если появилось желание, можно дополнить или изменить.

(Задача психолога вывести ребят на позитив, дать понимание, что в жизни многое можно изменить, что наша жизнь зависит от нас).

Упражнение «Почта»

Способствует снятию психологического напряжения; настраивает участников на дальнейшую активную работу.

Участникам предлагается встать вокруг, взяться за руку. Жеребьевкой выбирается участник, который будет стоять внутри круга. Участник находящийся внутри круга, сжимает ладонь партнера, передавая своеобразный импульс. Далее импульс передается по цепочке от участника к участнику. Задача подростка, который стоит внутри круга, заметить передачу импульса «почты» и разорвать цепь. Игрок, которого «поймали» входит в круг и продолжает игру.

Упражнение «Мой волшебный, добрый зверь»

Способствует самопознанию, принятию себя.

Участникам занятия предлагается взять лист бумаги и карандаш любого цвета. Объединиться в команды по 4-5 человек. Свернуть лист бумаги три раза, чтобы получилась «гармошка». После звукового сигнала, каждый участник должен нарисовать только одну часть животного на листе, передавая лист соседу. После того, как животное будет нарисовано, необходимо развернуть лист и сочинить коллективную историю.

Вопросы

1. Легко ли вам было рисовать именно эту часть тела?
2. С какими трудностями вы столкнулись?
3. Испытывали ли затруднения участники вашей команды?
4. История какой команды вам больше всего понравилась, почему?
5. На какое животное похоже ваше настроение?

Заключительный этап

Обсудить с участниками их настроение, изменилось ли что-то с начала занятия, что нового, интересного они «заберут» с собой.

Занятие № 2. «Мир внутри меня»

Цель: актуализировать выражение и осознание подростком восприятия себя и своей жизни в контексте группы.

Задачи

1. Нормализовать эмоциональный фон.
2. Актуализировать знания участников о человеческих ценностях.
3. Развить навыки самоанализа.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, карандаши, ручки, музыкальное сопровождение (музыка для релаксации)

Ход занятия

Вводный этап

Рефлексия прошлого занятия и установка на дальнейшую работу. Повторение правил групповой работы, изученных на предыдущем занятии.

Игра «Новый смысл»

Направлена на диагностику внутренних ресурсов, вариативность выбора, позитивное мировосприятие.

Участникам занятия, для разминки, предлагается придумать за 1 минуту, как можно больше словосочетаний, означающих одно и то же действие или имеющих одинаковое значение, но с разной оценкой, позитивной и негативной.

Например, настойчивость или успех, целеустремленность или навязчивость, быстрый старт или комплексы поражения и т.д.

Подумать о ситуации, которая тревожит, попробовать написать словосочетания об этой ситуации, но так, как будто необходимо описать жизнь другого человека.

Например, он ушел – она свободна, он разлюбил – она обрела новый смысл и т.д.

Далее участникам предлагается написать на альбомном листе фразу, которая все время крутится в голове.

Например, он успешнее меня, все восхищаются только им...

Постараться найти в этой фразе что-то хорошее и продолжить ее. Важно уточнить, что чем больше вариантов получится, тем лучше.

Например, «Это хорошо, что он успешнее меня, и все восхищаются только им, потому что я в это время могу...», продолжите предложение. Написав еще раз фразу, которая тревожит, подросткам предлагается изменить местоимение на собственное имя. «Он успешнее Анастасии, все восхищаются только им...», и т.д.

В конце упражнения участникам предлагается прочитать свое сочинение, почувствовать, как изменилось настроение. Как изменилось отношение к проблеме.

Игра «Делай как я»

Используется для снятия напряжения, разогрева участников; настраивает на работу.

Вся группа сидит на стульях по кругу, ведущий (им может быть по очереди каждый из участников) задает какое-либо веселое движение (хлопки, притопы, щелканье языком), остальные все вместе повторяют его, произнося при этом: «Если весело живется, делай так...». Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не испытает роль ведущего. В конце можно повторить все действия по порядку, точно и ритмично.

(Можно провести одну игру на выбор).

Основной этап

Дискуссия «Что такое ценности?»

Позволяет актуализировать знания о ценностях.

(Задание в рабочей тетради № 4)

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 трудностями?
6. Как распознать истинные и мнимые ценности?

Упражнение «Мои ценности»

Направлено на осознание собственных ценностей, самопознание.

(Задание в рабочей тетради № 5)

Ребята рисуют в свободной форме, как они представляют свои ценности. По желанию подростки показывают свои рисунки. Рисунки после занятия можно забрать с собой.

Обсуждение

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

Упражнение «Экран желаний» (под фоновую музыку для релаксации)

Направлено на самопознание, умение прислушиваться к внутреннему голосу, осознавать свое состояние.

Психолог: «Сделайте глубокий вдох/выдох, закройте глаза, проследите за своим дыханием, почувствуйте, как кислород проходит по вашим легким, как каждая клеточка тела питается живительным воздухом.

Представьте перед собой огромный экран, вы сидите в пустом кинотеатре, на первом ряду. Сегодня, будут показывать особенный фильм, фильм, снятый именно для вас.

Вы смотрите на экран, изображение мутное, нечеткое. Вы пытаетесь всмотреться в экран и вдруг понимаете, из нечетких линий складывается ясная картина-ваше травмирующее воспоминание.

Как бы больно вам не было, постараитесь рассмотреть, как можно детальнее изображение на экране, почувствуйте запах этого воспоминания, температуру. Окунитесь в это воспоминание, продолжайте до тех пор, пока не почувствуйте дискомфорт в теле, после этого постараитесь на какое-то время оставаться с этим телесным ощущением.

Вдруг, вы замечаете в правом нижнем углу экрана яркую вспышку, она маленькая, но с каждой секундой, эта точка становится все больше и больше, еще мгновение и точка превращается в молнию, которая разрывает экран с негативным воспоминанием.

Присмотритесь, на месте негативного переживания новый сюжет – это счастливое воспоминание из вашей жизни. Окунитесь в это воспоминание. Вспомните, что вы чувствовали. Постарайтесь поселить это чувство «теплоты» в свое тело. Оставайтесь в этом состоянии еще некоторое время.

Когда будете готовы, для закрепления результата на всех уровнях, не открывая глаз, громко хлопните, топните и крикните «Ух».

Восстановите дыхание, открывайте глаза».

Далее психолог просит каждого участника (по степени готовности) рассказать, удалось ли ему изменить изображение в своем внутреннем экране.

Обсуждение

Что вы испытали, когда выполняли упражнение?

Что вы чувствуете здесь и сейчас?

Упражнение «Я и мои роли»

Используется для самопознания, осознания и понимания разных социальных ролей.

(Задание в рабочей тетради № 6)

Ребята рисуют звезду и на каждой вершине пишут что-то о себе, отвечая на вопрос: «Какую роль я играю?»

Обсуждение

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?

Заключительный этап

Обсудить с участниками их настроение, что нового, интересного они «заберут» с собой.

Занятие № 3. «Я в большом и странном мире»

Цель: развитие уверенности в себе при планировании будущего, актуализация внутреннего ресурса для успешного развития.

Задачи

1. Создать условия для осознания важности эмоций в жизни человека.
2. Развить навыки распознавания эмоций.
3. Познакомить с техниками релаксации.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, карандаши, ручки, пластилин, цветная бумага, ножницы, клей, скотч.

Ход занятия

Вводный этап

Рефлексия прошлого занятия, установка на дальнейшую работу. Актуализация правил работы группы.

Игра «Мир эмоций»

Направлена на разогрев и снятие напряжения.

Сидя или стоя в круге, участники бросают друг другу мяч и называют знакомые эмоции и чувства.

Основной этап

Упражнение «Ролевая гимнастика»

Способствует формированию умений распознавать эмоциональное состояние через вербальные и невербальные знаки.

Подростки по очереди выполняют ряд заданий.

- 1) Рассказать известное стихотворение:
 - быстро, как чемпион мира по скорочтению;
 - как человек, проживший 15 лет за границей;
 - как робот;
 - как будто все спят;
 - медленнее, чем улитка.

Внимание! Подбирайте короткие и хорошо известные стихотворения.

- 2) Пройти как:
 - заяц, спасающийся от волка;

- леопард
- как ребенок, который совсем недавно сделал первый шаг.
- как Илья Муромец, вставший с печи.

3) Попрыгать как:

- белочка;
- баскетбольный мяч;
- горный козлик;
- обезьянка.

4) Сесть в позе:

- воробья на заборе;
- осы на цветке;
- ловкого всадника.

5) Нахмуриться как:

- мама, узнавшая о двойке.
- небо перед грозой;
- тигр, от которого сбежала добыча.

Обсуждение

1. Какие задания было легко выполнять, а какие трудно?
2. В чем заключалась трудность?
3. Что помогло справиться с заданием?

Дискуссия «Мир эмоций»

Способствует актуализации знаний о мире человеческих эмоций.

Вопросы для дискуссии

1. Можно ли догадаться о настроении другого человека по лицу?
2. Бывают ли «плохие» и «хорошие» эмоции?
3. Можно ли понять свои эмоции?
4. Что делать с «плохими» эмоциями, а с «хорошими»?

Сказка «Магазин счастья. Сказки Эльфики» (И. Семина)

Способствует проработке негативных эмоций, формированию позитивных поведенческих установок.

(Задание в рабочей тетради № 7)

Чтение и обсуждение сказки

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

Участникам предлагается вылепить символ счастья из пластилина, оформить его бусинами или бумажными цветами (по желанию). Участники также могут использовать готовые пластиковые цветочки или гербарий.

Упражнение «Креативный оратор»

Развитие умения за минимальное время, находить максимально точные слова, для результативного общения.

Упражнение выполняется в паре.

Подросткам предлагается выбрать для себя любую букву алфавита (каждый участник делает свой выбор).

Произвольно назвать на эту букву не менее 20 слов, так чтобы пауза между словами составляла не более 3 секунд.

Если пауза составляет более 3 секунд, то участник, не назвавший свое слово, выполняет любое двигательное упражнение до тех пор, пока не назовет слово. Например, приседает, отжимается, хлопает в ладоши, прыгает и т.д.

Для достижения максимального эффекта, рекомендуется выполнить данную технику не менее 3 раз, то есть, придумать по 20 слов на 3 разных буквы.

Нормой для подростка является 2-4 паузы на 60 слов. Если пауз больше, рекомендуется развивать речевую креативность с помощью заучивания небольших стихов, чтения книг, изучения новых слов и их значений.

Заключительный этап

Обсудить с участниками их настроение, что нового, интересного они «заберут» с собой.

Занятие № 4. «Мои границы»

Цель: ознакомление подростков со способами повышения личностных ресурсов.

Задачи

1. Сформировать понятия личного пространства, личных границ, личностных ресурсов.
2. Ознакомить участников со способами определения личностных ресурсов.
3. Ознакомить участников с конструктивными способами отстаивания своих границ.

Необходимые материалы: ватман с правилами работы группы, листы бумаги формата А4, карандаши, ручки, ножницы, клей, скотч.

Ход занятия

Вводный этап

Рефлексия прошлых занятий и установка на дальнейшую работу. Актуализация правил работы группы.

Игра «Своенравные шары»

Способствует разогреву участников и снятию напряжения.

Все участники беспорядочно двигаются по комнате, при этом руки прижаты к груди. По сигналу ведущего участники объединяются в «группы» определенной ведущим величины (по 2, 3, 5 человек). «Группы» представляет собой несколько человек, плотно прижатых руками и плечами друг к другу. После разъединения снова расходятся и опять начинают беспорядочно двигаться по комнате.

Основной этап

Дискуссия «Границы: мои и чужие»

Способствует осознанию и пониманию необходимости личных границ, личного пространства.

(Задание в рабочей тетради № 8)

Вопросы для дискуссии

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?

Упражнение «Кукольный театр»

Способствует раскрытию внутреннего потенциала через предмет-заместитель, помогает избавиться от телесных и эмоциональных зажимов, развивает воображение. Происходит проработка глубинных переживаний и воспоминаний через предмет-заместитель.

(Задание в рабочей тетради № 9)

Подросткам предлагается выбрать игрушку, которая бы отражала душевное состояние, наделить ее ролью героя. Далее, участникам по очереди предлагается ответить на вопросы, рассказав о своем герое.

Вопросы

1. Чем этот герой вас заинтересовал?
2. Как его зовут?
3. Какой у него характер?
3. Кто его друзья/помощники, какой путь он держит, какая у него есть мечта?

Подростки могут выбрать одну из предложенных тем, для построения собственного сюжета. Описать ситуацию, как развивается жизнь героя по одному из сюжетов. Изменить ситуацию, например, как можно обыграть выбранный сюжет, если герой остался один на планете, попал на остров и т.д.?

Темы

1. Смысль 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.

Обсуждение

1. Опишите свои впечатления от проигрывания сказки?
2. Было ли вам уютно в выбранной роли?
3. Почему вы выбрали именно этот сюжет?
4. Похоже ли поведения героя из сказки на сюжеты из вашей жизни?
5. Как жизнь героя соотносится с вашей жизнью?
6. Какие выводы можно сделать?

Сказка «Три царя»

Способствует выбору позитивных стратегий поведения в отстаивании границ; опора на личностные ресурсы.

Жили-были в волшебной стране три брата-царя. У каждого было свое царство со своими законами и правилами.

Царство старшего брата стояло на высокой горе у моря, и было окружено густыми, непрходимыми лесами. Каждый путник, с моря или суши, увидевший замок, сразу понимал: это царство лучше обходить стороной. Никто и никогда не пытался попасть и остаться в этом царстве. Даже смелые охотники предпочитали ночлег в лесу, не зная, что их ждет за воротами королевства.

Старший брат не любил чужаков, он был хмур и суров, считал, что кругом враги. В царстве были строгие правила, от которых страдали не только слуги, но и сам царь. Его замок

пустовал, а многочисленные комнаты покрывались пылью и паутиной. Постепенно, почти все комнаты были заколочены досками.

Средний брат построил свое царство на прекрасной поляне, окраине густого леса. Это царство стало приютом для всех, кто нуждался в еде, ночлеге и работе. Любой бродяга мог попасть на прием к царю, так как знал, царь поможет, оденет, накормит. Однако, радущие среднего брата было не бесконечным. Постепенно, из-за бесконечного приема нуждающихся, царская казна стала опустошаться... За помощью, средний брат решил обратиться к мрачному владыке горного царства – старшему брату, который слыл бережливым хозяином.

За последнее десятилетие, средний брат оказался единственным человеком, посетившим мрачное царство. Старший брат был так удивлен и в душе рад, что был готов оказать помочь нерадивому правителю.

Строгость и страсть к одиночеству, окутавшая короля, была ложной. В душе он мечтал устраивать пышные вечера, встречать гостей, найти супругу. Но, глядя на печальный пример правления среднего брата, царь верил, что его одиночество, единственный шанс не быть разоренным.

Был у царей и еще один брат. Самый младший. Мало что было о нем известно. Давно цари его не встречали. Слышали только, что живет он в своем царстве, с женой и двумя детьми, в прекрасной долине и, кажется, живет счастливо.

Шли годы, и вот у младшего царевича появился на свет третий сын. В честь такого радостного события, пригласил к себе царевич гостей из соседних царств и королевств. Приехали к своему младшему брату и оба старших царя. Они были очень удивлены тем, как отличалось устройство жизни в этом третьем царстве. Несмотря на большое количество гостей, которые со слов королевича, часто приезжали в его замок, царская казна оставалась полна золота, да и само царство был образцом благополучия.

Не скрывая своего любопытства, старшие братья обратились к младшему царевичу с вопросом: как же ему удается быть настолько богатым и при этом счастливым. Ведь ни одному из старших братьев этого достичь не удалось, несмотря на бережливость старшего и гостеприимство среднего брата.

Выслушав вопрос братьев, младший царевич ответил:

– В моем замке и правда, часто бывают гости. Есть постоянный двор, где каждый путник может всегда найти ночлег и сытный ужин. Я рад этим людям и возможности оказывать им помочь, когда у меня есть на это силы.

Но при этом я оставляю нетронутыми многие места в своем замке. Например, комнаты, куда позволено ходить только моей семье. Или комнаты, куда мы приглашаем лишь близких друзей нашего царства. Есть у меня и такие помещения, куда я не допускаю никого, даже свою жену и остаюсь там подолгу один.

Услышав ответ младшего брата, царя надолго погрузились в мысли. Вернувшись в свои царства, они уже знали, как им стоит поступить, чтобы тоже чувствовать себя счастливыми.

Обсуждение

О чем эта сказка (лично для вас)?

Какие способы отстаивания личных границ наиболее эффективны, почему?

Что может помешать отстоять личные границы?

Какие внутренние качества могут помочь в отстаивании границ?

Заключительный этап

Обсудить с участниками их настроение, что нового, интересного они «заберут» с собой.

Занятие № 5. «Дорога в будущее»

Цель: формирование у участников положительного образа будущего.

Задачи

1. Сформировать понимание важности планирования своей жизни.
2. Сформировать умения выявлять негативные установки и уходить от них.
3. Ознакомить участников с конструктивными способами достижения своих целей.

Необходимые материалы: ватман с правилами работы группы, листы бумаги формата А4, карандаши, ручки, МАК «Пути-дороги», «Из сундука прошлого», «Кнуты и пряники», «Зонтики», любые ресурсные колоды.

Ход занятия

Вводный этап

Рефлексия прошлых занятий и установка на дальнейшую работу. Актуализация правил работы группы.

Игра «Кисть волшебника»

Используется для разогрева и снятия напряжения, для самопознания.

(Задание в рабочей тетради № 10)

Участникам раздается лист бумаги и предлагается на краю листа написать свое имя, затем обвести карандашом свою кисть. На каждом пальце (на рисунке) предлагается написать одно из своих позитивных личностных качеств. Далее, участники переворачивают листы, помещают их в центр круга и берут любой лист наугад.

Каждую «ладошку» следует заполнить теми качествами, которые есть у ее хозяина.

Обсуждение

Что нового ты узнал о себе?

Какие сложности возникли в процессе выполнения упражнения?

Сложнее было писать о себе или о других.

При обсуждении понимаем, что есть доля правды о нас и в том, как мы себя воспринимаем, и в том, как видят нас другие люди.

Основной этап

Упражнение «Мой жизненный путь»

Способствует самопознанию, осознанию своих жизненных целей, определению жизненного пути.

(Задание в рабочей тетради № 11)

«Путник шел по дороге, которая называлась «Жизнь». Дорога привела его к перекрестку. Путник остановился, осмотрелся и задумался. По какому пути идти дальше?

Представьте себя на месте этого путника... О чём вы думаете, что вы чувствуете?

Найдите карточки из любой колоды метафорических карт (МАК), которые символизируют вашу прошлую историю, ваше положение в настоящий момент и варианты своей будущей жизни. В выборе картинок опирайтесь на свои воспоминания, переживания, фантазии и мечты.

Подумайте над вопросами

«Куда вы хотите прийти?»

«Что вы возьмете с собой в дорогу?»

«С чем встретитесь на своем пути?».

«Чему вам предстоит научиться?»

Расположите выбранные карточки на чистом листе. Между ними нарисуйте дороги, что встречается на этих дорогах, какие люди, препятствия, трудности и возможности. Можно нарисовать или подобрать подходящие картинки.

Обсуждение

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?

В ходе обсуждения, важно обратить внимание на связанность прошлого и настоящего, настоящего и будущего.

Заключительный этап

Обсудить с участниками их настроение, что нового, интересного они «заберут» с собой.

Занятие № 6. «Царство чувств»

Цель: разработка стратегии поведения в ситуациях стресса.

Задачи

Выявить отличительные особенности стресса, тревожности, страха.

Сформировать умения выявлять негативные установки и уходить от них.

Ознакомить участников со способами управления своим эмоциональным состоянием.

Необходимые материалы: ватман с правилами работы группы, листы бумаги формата А4, карандаши, ручки.

Ход занятия

Вводный этап

Рефлексия прошлых занятий и установка на дальнейшую работу. Актуализация правил работы группы.

Игра-активатор

Направлена на разогрев, снятие напряжения.

Участники садятся на баблы или на мягкие стулья в круг.

«Сейчас мы будем с вами считать, просто считать: один, два, три и т.д. Кто-то из нас начнет счет, а рядом сидящий (по часовой стрелке) продолжит и так далее. Постараемся считать быстро, не создавая пауз более 2 секунд. В процессе счета важно соблюдать следующее условие: если вам предстоит назвать число, в которое входит цифра 6 (например, 26), то, произнося это число, вы должны будете встать (можно усложнить упражнение, заменив вставание на хлопок без произнесения числа).

Если кто-то ошибается, то он выбывает из игры, но при этом остается сидеть в круге. Мы все должны быть очень внимательными и помнить, кто уже выбыл, а кто продолжает играть».

Основной этап

Упражнение «Я и стресс»

Способствует самопознанию, пониманию своих реакций на стресс, поиску способов выхода из него.

(Задание в рабочей тетради № 12)

«Нарисуйте рисунок, который бы отражал название «Я и стресс». Не обязательно придумывать сюжет и персонажей, рисунок может быть выполнен в любой форме – реалистической, абстрактной, символической, художественной. Создавая этот рисунок важно быть искренним, важно постараться переложить свои чувства, мысли желания на лист бумаги. Этот рисунок и образы, спрятанные в нем, могут стать ключом, который поможет вам найти ресурсы, для преодоления трудностей, которые встречаются на вашем жизненном пути».

Участники рисуют в течение 4-5 минут. Затем психолог начинает задавать вопросы, на которые участники отвечают самостоятельно, не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух. После каждого вопроса ведущий дает участникам время для внесения изменений и дополнений в рисунок.

Вопросы

Посмотрите внимательно на свой рисунок.

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.

Упражнение «Лабиринт рода»

Способствует расширению представлений о родовых связях, помогает выявить неосознаваемые родовые послания.

(Задание в рабочей тетради № 13)

Участникам предлагается нарисовать 7 сюжетов, отражающих следующие понятия: «Рождение»; «Поддержка»; «Преграда»; «Изменение»; «Сила рода»; «Родители»; «Возвращение к себе» на одном листе.

Опираясь на внутреннее чувство границ и сюжет, необходимо разделить лист на 7 картинок.

Составить из этих картинок лабиринт.

«Двигайтесь по лабиринту и вполголоса проговаривайте все то, что приходит на ум глядя на картинки. (Лучше записывать все мысли на диктофон).

Пройдя последний рисунок, необходимо сделать шаг в центр, закрыть глаза и получить то, что придет. Это и будет вашим родовым посланием, подсказкой для жизни.

Открыть глаза, медленно выйти из лабиринта тем же путем, что и вошли. Записать все, что посчитаете нужным и важным».

Лабиринт – это оболочка, которую каждый заполняет актуальным для себя содержанием. Благодаря лабиринту, в сознании поднимаются все те родовые установки, которые ранее были человеком неприняты. Сила рода – это мощный ресурс, помогающий преодолеть жизненные препятствия.

Обсуждение

Как лабиринт может помочь в решении проблемных ситуаций?

Удалось ли обнаружить связь между описанием проблемы и поиском решения?

Помогло ли групповое обсуждение проблемы?

Заключительный этап

Упражнение «Кто Я»

Используется для самопознания, осознания и понимания разных социальных ролей.

(Задание в рабочей тетради № 14)

Ребята рисуют солнце и на каждом лучике пишут что-то о себе, отвечая на вопрос: «Кто Я?»

Обсуждение

Сколько ответов удалось назвать?

Какие ответы первыми приходили в голову?

Что вызывало наибольшие трудности?

Что помогает человеку лучше узнать себя?

Зачем нужно понимание себя?

Занятия № 7. «Я – личность»

Цель: построение алгоритма действий в сложных жизненных ситуациях.

Задачи

1. Проанализировать текущие стратегии поведения.
2. Познакомить участников со способами определения степени риска возможных действий.
3. Осознать внутренние и внешние точки опоры.

Необходимые материалы: колода МАК «Зонтики», бумага формата А4, ручки, карандаши.

Ход занятия

Вводный этап

Рефлексия прошлых занятий и установка на дальнейшую работу.

Основной этап

Упражнение «Лестница желаний».

Используется для самопознания, выстраивания конструктивных стратегий поведения в различных ситуациях.

(Задание в рабочей тетради № 15)

Участникам предлагается нарисовать лестницу, состоящую из 5 ступеней.

Первая ступень – мое положение здесь и сейчас. Последняя – моя цель.

Каждая ступень – это действие, которое вы совершаете на пути к вашей цели. Чтобы понять, как действовать, воспользуйтесь подсказкой. «В слепую», достаньте пять карт из любой ресурсной колоды МАК. Пропишите конкретные действия, мысли, чувства, которые возникают на пути к цели.

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

Обсуждение

Какие ощущения в теле возникали при приближении к цели?

Какие были препятствия?

Что из изученного вы возьмете с собой в реальную жизнь?

Проанализируйте способы, помогающие вам справиться с негативными переживаниями, каких способов больше (конструктивных или деструктивных)?

Упражнение «Дерево чудес»

Направлена на создание ресурсного состояния, стабилизация эмоционального фона в момент воздействия травмирующей ситуации.

Инструкция

«Расслабьтесь, сделайте глубокий вдох и выдох с задержкой, найдите в пространстве место для выполнения упражнения. Представьте себя деревом, почувствуйте какой у дерева характер, какие листья, ветви, корни.

Постарайтесь понять, чем ваше дерево отличается от других, что делает ваше дерево особенным.

Расскажите о своем дереве, какие растения и животные его окружают, где оно растет?

Как можно подробнее представьте свое дерево, постарайтесь рассмотреть трещинки на коре, прожилки на листьях.

Почувствуйте себя деревом, ощутите, как корни крепко врастают в землю, как вы вытягиваете из земли живительную влагу, как энергия жизни наполняет ваше тело.

Почувствуйте, как ваше дерево светится, как энергия выходит за пределы ствола и облагораживает пространство вокруг.

Как только будете готовы, откройте глаза и перенесите образ своего дерева на бумагу.

Сделать это можно с помощью аппликации, лепки, карандашей, красок».

Расскажите о своей композиции, о чем вы думали в процессе работы, что в вас изменилось.

Заключительный этап

Напишите эссе на тему: «Энергия внутри меня».

Вопросы

1. На что похожа ваша энергия, опишите?
2. Что способствует уменьшению внутреннего ресурса?
3. Почему важно найти способ восполнять внутреннюю энергию?

Занятие № 8. «Навстречу взрослой жизни»

Цель: построение алгоритма реагирования на сложные жизненные задачи, осознание взросления.

Задачи:

Актуализировать знания о личном пространстве, личных границах, личностных ресурсах.

Нормализовать эмоциональный фон.

Выбрать приоритетную цель для развития на текущий момент жизни.

Необходимые материалы: Бумага формата А4, ручки, карандаши, колода МАК «Persona», «Из сундука прошлого», «Я и все-все-все».

Ход занятия

Вводный этап

Рефлексия прошлых занятий и установка на дальнейшую работу.

Основной этап

Упражнение «Три измерения»

Направлено на идентификацию своего я, сопоставление себя с новой семейной системой и проживанием травмирующего опыта и тяжелых воспоминаний.

Для работы рекомендуется использовать карты «Persona», «Из сундука прошлого», «Я и все-все-все».

Подростку предлагается в центре альбомного листа написать свое имя и от него провести 3 стрелки: Я в прошлом, Я в настоящем, Я в будущем.

Далее «В слепую» выбрать из отобранных по полу карт, свой образ для каждого состояния.

Просим подробно описать каждую карту:

1. Как выглядит персонаж на карте? Что он чувствует?
2. О чем персонаж думает?
3. Ему нравится его внешность? Положение на этой картинке?

Предлагаем «В слепую» вытянуть из колоды «Из сундука прошлого» три карты, по одной на каждое состояние символизирующее переживание или неудачный опыт.

Описываем каждую карту, придерживаясь следующих параметров:

1. Сущность ситуации.
2. Проблема.
3. Источник проблемы.
4. Перспектива или возможность решения проблемы.

Подробно описываем каждую ситуацию на карте, сопоставляем ее с Я-образом, делаем обобщающий вывод, отвечая на вопрос «Что поможет мне справиться с трудностями и переживаниями?»

Предлагаем из ресурсной колоды «Я и все-все-все» вытянуть карту-ресурс, которая поможет преодолеть страхи, трудности и препятствия.

Просим участников подробно описать каждую карту, сделать обобщающий вывод.

Уточнить, как сейчас чувствует себя каждый из образов: Я в прошлом, Я в настоящем, Я в будущем.

Какие действия каждый из образов предпримет в дальнейшем.

Проработка каждого образа помогает подростку найти свое место в жизни, семье, проработать негативные переживания, установки из семейной системы, заменить найденные переживания, на позитивные ресурсы, простроить свой жизненный путь, наметить цели и способы их воплощения.

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

Направлена формирование позитивных поведенческих установок.

(Задание в рабочей тетради № 16)

Чтение и обсуждение сказки

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

Участникам предлагается нарисовать символ своего предназначения и описать его.

Заключительная часть

Обсудить с участниками их настроение, что нового, интересного они «заберут» с собой.

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.