

Государственное автономное учреждение Владимирской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

**Использование проективных методов в диагностической и  
коррекционно-развивающей работе педагога-психолога  
с обучающимися «группы риска».**

**Ульянова Надежда Викторовна,**  
педагог-психолог  
высшей квалификационной категории,  
Мелеховский филиал ГАУ ВО ЦППМС

2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Условия возникновения и становления педагогического опыта.....	3
2.	Актуальность и перспектива опыта .....	3
3.	Ведущая педагогическая идея опыта.....	4
4.	Практическая значимость опыта.....	5
5.	Теоретические аспекты опыта.....	5
6.	Технология опыта.....	8
7.	Результативность опыта .....	10
8.	Используемые ресурсы .....	13
9.	Приложения.....	16
	<i>Приложение 1</i> .....	16
	<i>Приложение 2</i> .....	20
	<i>Приложение 3</i> .....	28
	<i>Приложение 4</i> .....	30
	<i>Приложение 5</i> .....	31

## **1. Условия возникновения и становления педагогического опыта.**

Представленный опыт работы формировался и апробировался в течение последних трёх лет на базе Мелеховского филиала ГАУ ВО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи». Становление педагогического опыта осуществлялось в процессе оказания психолого-педагогической помощи обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, своем развитии и социальной адаптации. В наш Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи обращаются родители, лица, их замещающие, с детьми разных категорий: дети с ОВЗ и инвалиды, подростки, состоящие на различных видах профилактических учётов, в том числе несовершеннолетние осужденные, дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей. С целью оказания психолого-педагогической помощи детям и подросткам проводится диагностическая, консультативная, коррекционно-развивающая работа, а также психопрофилактика.

В соответствии с основными положениями Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.21 г.) и «Концепции развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года» (утверждена Министерством образования и науки РФ от 14.12.2017) психологическая помощь в Российской Федерации должна быть доступной для всех категорий граждан, быть качественной и профессиональной. В связи с этим возникает необходимость в грамотном подборе инструментария для оказания психолого-педагогической помощи разным категориям детей и подростков.

В ходе практической работы мною был накоплен опыт использования проективных методов работы психолога, как в психодиагностике, так и в коррекционно-развивающей работе с обучающимися «группы риска» для решения их личностных, эмоциональных и поведенческих проблем.

## **2. Актуальность и перспектива опыта.**

За период 2020-2023 гг. за психокоррекционной помощью ко мне, как к специалисту, обратилось 75 родителей и лиц, их замещающих, с учащимися различных категорий. Из них: 4 ребёнка-инвалида, 21 - дети с ОВЗ, 12 детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, 5 ребят, состоящих на профилактическом учёте в КДН и ЗП, и другие обучающиеся «группы риска».

По запросу родителей основными направлениями коррекционно-развивающей работы с этими детьми и подростками стали: коррекция

эмоционально-волевой сферы, развитие коммуникативных навыков и профилактика отклоняющегося поведения.

Однако, уже в ходе первичных консультаций и диагностики стало очевидным, что, несмотря на разнородный состав (разный возраст, преимущественно подростковый, разный интеллектуальный уровень, разную социальную ситуацию развития), многие дети испытывают сложности в установлении вербального контакта, имеют скудный словарный запас, бедную речь. Они насторожены, закрыты, не всегда могут выразить словами свое эмоциональное состояние, трудность, проблему. Дети и подростки с отклоняющимся поведением сознательно утаивают или искажают информацию о себе, о своей семье, могут проявлять негативизм и отказ от выполнения стандартизированных опросников, либо формальное заполнение тестовых бланков. Нередко дети стараются ответить «правильно», чтоб никого не обидеть или выглядеть лучше в глазах постороннего человека.

Для объективной оценки личности, выявления скрытых мотивов, конфликтных отношений, чувств и переживаний ребёнка, а также установления доверительного контакта оказалось оптимальным использование проективных методик психодиагностики в дополнение к традиционным.

При реализации коррекционно-развивающих программ с детьми и подростками «группы риска» также актуально использование проективных, рисуночных техник арт-терапии, которые помогают решать такие задачи, как:

1. Гармонизация эмоционального состояния личности ребенка, снижение уровня тревожности, агрессивности, снятие психоэмоционального напряжения.
2. Формирование адекватной самооценки и повышение уверенности в себе.
3. Развитие навыков общения и эффективного взаимодействия.
4. Отреагирование собственных чувств и переживаний, развитие навыка рефлексии.
5. Создание условий для самопознания и самовыражения.
6. Развитие творческих способностей, познавательных интересов, речи.

Перспективой педагогического опыта является системное и профессионально обоснованное использование проективных методов в работе педагога-психолога.

### **3. Ведущая педагогическая идея опыта**

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в том, что использование проективных методов практической психологии в

диагностической и коррекционно-развивающей работе помогает эффективно решать индивидуальные коррекционные задачи с обучающимися «группы риска».

#### **4. Практическая значимость опыта**

Практическая значимость педагогического опыта:

- психодиагностика служит отправным пунктом психолого-педагогического сопровождения, оказания необходимой психолого-педагогической помощи в предупреждении и решении проблем обучающихся, и подобранный инструментарий может быть использован специалистами в практической работе;

- использование проективных арт-терапевтических техник в коррекционно-развивающей работе с детьми и подростками возможно как в индивидуальной, так и групповой форме, с различными категориями обучающихся и доступно для реализации педагогом-психологом не только в условиях ЦППМС, но и в общеобразовательной организации.

#### **5. Теоретические аспекты опыта**

Проективный метод в психологии (от лат. *projectio* - выбрасывание вперед) – инструмент, разработанный в XX веке и успешно применяемый по сей день. Данный метод используется для выявления личных особенностей на основании свободного выражения человеком самого себя через рисунок. Проективный метод является одновременно диагностико-коррекционным методом, с его помощью возможно как изучение, так и изменение эмоциональных состояний. С помощью рисунка мобилизуются внутренние силы клиента для решения его психологических проблем.

Термин «проективные» методики был впервые использован Л. Франком для объединения уже известных, но, казалось бы, таких разных методических приемов, как ассоциативный тест Юнга, тест Роршаха, ТАТ и других.

Задолго до начала формирования проективного метода, как такового, происходит изучение ассоциативного процесса Фрэнсисом Гальтоном, который, исходя из собственного эксперимента, первым заявляет о том, что так называемые «свободные ассоциации» таковыми не являются, а определяются непосредственно прошлым жизненным опытом исследуемой личности.

Начало проективной диагностики обозначается ассоциативным экспериментом швейцарского психоаналитика Карла-Густава Юнга, который

считал, что «чувства и эмоции оказывают значительное влияние на способности личности к формированию и восприятию идей».

Самой первой проективной методикой официально считается Тематический Апперцептивный Тест (ТАТ) американского психолога Генри Мюррея, разработанный в 1935 году.

Проективные методики основываются на едином психологическом механизме «проекции», который анализировали Фрейд и Юнг. Суть проекции заключается в невольном приписывании другим людям тех качеств и желаний, которые присущи самому человеку, но в которых он сам себе не признается, подавляя их.

Проективные методики в психодиагностике способствуют выявлению внутренних импульсов, которые чаще всего носят неосознаваемый характер, то есть они раскрывают мысли и отношения исследуемого на подсознательном уровне, на котором не удастся контролировать свои чувства и эмоции. В этом состоит уникальность данного метода.

Основным признаком проективных методик является использование в них неопределенных стимулов, которые испытуемый должен сам дополнять, интерпретировать, развивать (например, предлагается интерпретировать содержание сюжетных картинок, завершать незаконченные предложения, давать толкование неопределенных очертаний и т. п.). В этой группе методик ответы на задания не могут быть правильными или неправильными. При этом предполагается, что характер ответов обследуемого определяется особенностями его личности, которые «проецируются» в его ответах. Цель проективных методик завуалирована, что уменьшает возможность давать социально желаемые ответы. Эти методики носят в основном индивидуальный характер и не содержат в себе четких границ и норм, направлены не на количественный, а на качественный анализ.

Проективные методики обычно применяются с целью получить первое представление о развитии ребёнка или его проблеме. На первоначальном этапе обследования они позволяют предположить наличие отклонений в интеллектуальном развитии или проблем в личностном развитии. Рисуночные тесты также целесообразно применять в случае, когда у ребёнка наблюдаются речевые проблемы, а также при обследовании детей с нарушениями слуха.

Полученные результаты необходимо рассматривать как предварительные, требующие подтверждения и уточнения. По мнению Р.Б. Кеттелла, при проведении обследования с помощью проективных методик необходимо обязательно соотнести эти результаты с результатами, полученными другими методами. Очень важным фактором для объективной

интерпретации данных является сам специалист. В психологической практике считается, что адекватно интерпретировать данные, полученные с помощью проективных методик, может профессионал, имеющий психологическое образование и опыт проведения качественных исследований.

Проективные методики направлены на диагностику личности в целом, на установление актуального эмоционального состояния, на выявление скрытых мотивов, внутрличностных конфликтов и переживаний, на прогнозирование индивидуального стиля поведения и реагирования в значимых или конфликтных ситуациях.

Проективная арт-терапия также позволяет выразить чувства, отношения, состояния и их причины для того, чтобы человек лучше узнал себя, понял свои переживания и справился с ними. Она является средством преимущественно невербального общения. Это делает ее особенно ценной для тех, кто затрудняется в словесном описании своих переживаний. Проективный рисунок помогает выявить и вербализовать проблемы и переживания человека. Рисование помогает получить доступ к бессознательному. Еще З. Фрейд говорил об искусстве, как средстве проекции вытесненных и подавленных переживаний, сублимации негативной энергии в творчестве. А Гёте утверждал: «Нам следует меньше говорить и больше рисовать».

Арт-терапия рекомендуется детям с 6 лет, так как до этого символическая деятельность еще только формируется. Подростковый возраст, в связи с возрастанием потребности в самовыражении, является наиболее благоприятным для применения проективных методов.

Применение рисуночной терапии актуально в случаях тяжелых эмоциональных нарушений, сложностях в коммуникативной сфере, а также при низком уровне мотивации к деятельности. В случае трудностей общения: замкнутости, низкой заинтересованности в сверстниках или излишней стеснительности арт-терапия позволяет объединить детей в группу при сохранении индивидуального характера их деятельности и облегчить процесс их коммуникации. Ребенок получает возможность самовыражения, в результате чего происходят улучшения в его эмоциональной и поведенческой сферах.

Таким образом, имеется широкий спектр показаний для проведения арт-терапевтической работы с детьми и подростками:

- ✓ несформированная «Я-концепция», неадекватная самооценка, низкая степень самопринятия;

- ✓ трудности эмоционального развития, импульсивность, повышенная тревожность, страхи, агрессивность;
- ✓ переживание эмоционального отвержения, чувство одиночества, стрессовые состояния;
- ✓ неадекватное поведение, конфликты в межличностных отношениях, враждебность к окружающим.

## **6. Технология опыта**

Цель: Создание системы эффективной диагностической и коррекционно-развивающей работы с детьми и подростками «группы риска» с использованием проективных методов психологии.

### Задачи:

1. Изучить теоретические основы применения проективных методов в работе с детьми и подростками.
2. Ознакомиться с традиционными и современными технологиями по данной теме.
3. Систематизировать полученный инструментарий, создать банк проективных диагностических методик и пополнить копилку изотерапии.
4. Разработать и внедрить в индивидуальные коррекционно-развивающие программы проективные методические пособия, игры и упражнения с использованием арт-терапевтических техник.
5. Оценить эффективность применения проективных методов в диагностической и коррекционно-развивающей работе с детьми «группы риска».

Работа по реализации поставленных задач проходила поэтапно:

#### I. Подготовительный этап (2020 г.)

Изучив теоретическую базу, зарубежный и отечественный опыт использования проективных методов в педагогической психологии, пришла к выводу, что его применение является актуальным и соответствует текущим задачам и потребностям психолого-педагогической работы с детьми «группы риска».

#### II. Основной этап (2021-2022 гг.)

На данном этапе осуществлялась следующая деятельность:

- подбор проективных диагностических методик, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей, а также отвечающих актуальным задачам работы в Центре и соответствующих современным стандартам применения диагностического инструментария;

- использование проективных методик для первичной диагностики детей и подростков перед началом коррекционно-развивающей работы;
- апробация различных техник изотерапии, арт-терапевтических упражнений на коррекционно-развивающих занятиях;
- изготовление дидактического материала, авторских методических разработок, пособий: «Книга про меня» (см. приложение 2), «Карта моего сердца» (см. приложение 3), «Доска удовольствий» (см. приложение 4), «Семейные правила», и др. и использование их в работе;
- пополнение методической копилки.

### III. Заключительный этап (2023 г.)

- повторная диагностика обучающихся с целью выявления динамики их развития;
- анализ результатов коррекционно-развивающей работы;
- обобщение педагогического опыта.

На протяжении всего периода работы проводилось уточнение, конкретизация полученной на предварительном этапе информации, разработка индивидуальных коррекционно-развивающих программ с включением в них соответствующих задачам работы арт-терапевтических занятий, наблюдение за детьми, анализ продуктов их деятельности, оценка эффективности применения проективного метода, внесение дополнений и корректив.

Используемые психодиагностические методики:

- Самооценка. «Лесенка» (С.Г. Якобсон, В.Г. Щур);
- Агрессивность. Тест «Рука»/«Hand test» (автор Э. Вагнер, модификация Н.Я.Семаго), «Несуществующее животное», «Кактус» (М.А. Панфилова);
- Тревожность. Тест М. Люшера, «Страхи в домике» (М.А. Панфилова), Оценка уровня реактивной и личностной тревожности (Ч.Д. Спилбергер в адаптации Ю.Л. Ханина);
- Межличностные отношения, конфликты. «Сказки» (автор Л. Дюсс, модификация Барановой О.), Цветовой тест отношений (ЦТО) (автор А.М.Эткинд), «Почта» (модификация теста Д. Антони, Е. Бине);
- Учебная мотивация, положение в классе. Методика «Дерево» (Д. Лампен, в адаптации – Л. П. Пономаренко);
- Личностные особенности. Тест М. Люшера, «Несуществующее животное», «Дом. Дерево. Человек», «Рисунок человека»;

А также Шкала привязанностей ребёнка к членам своей семьи «Если бы я был волшебником...», диагностические проективные упражнения «Страх»,

«Мусорное ведро», методика мотивационных предпочтений «Три желания» и другие (см. приложение 1).

## 7. Результативность опыта

В ходе проведённой работы были получены положительные результаты использования проективного метода в диагностической и коррекционно-развивающей работе с обучающимися «группы риска». Создан банк проективных психодиагностических методик.

Для оценки эффективности индивидуальных коррекционно-развивающих программ с каждым ребёнком была проведена итоговая диагностика. Результаты, полученные с применением проективных методик, подтверждены стандартными исследованиями. Результативность указана в сводной таблице.

Таблица 1.

<b>Самооценка (49 человек)</b> «Лесенка» (С.Г. Якобсон, В.Г. Щур)						
	Низкая		Адекватная		Высокая	
Первичная диагностика	64%		24%		12%	
Итоговая диагностика	44%		48%		6%	
<b>Агрессивность (49 человек)</b> «Hand test» (Э. Вагнер)						
	Норма			Высокий уровень		
Первичная диагностика	62%			38%		
Итоговая диагностика	74%			26%		
<b>Тревожность (младшие школьники – 30 человек)</b> тест М.Люшера, «Страхи в домике» (М.А. Панфилова)						
	Норма			Высокий уровень		
Первичная диагностика	24%			76%		
Итоговая диагностика	32%			64%		
<b>Тревожность (подростки – 23 человека)</b> тест М.Люшера, Оценка уровня реактивной и личностной тревожности (Ч.Д. Спилбергер)						
	Ситуативная тревожность			Личностная тревожность		
	низкая	умеренная	высокая	низкая	умеренная	высокая
Первичная диагностика	22%	64%	14%	7%	64%	29%
Итоговая диагностика	41%	53%	6%	12%	69%	19%

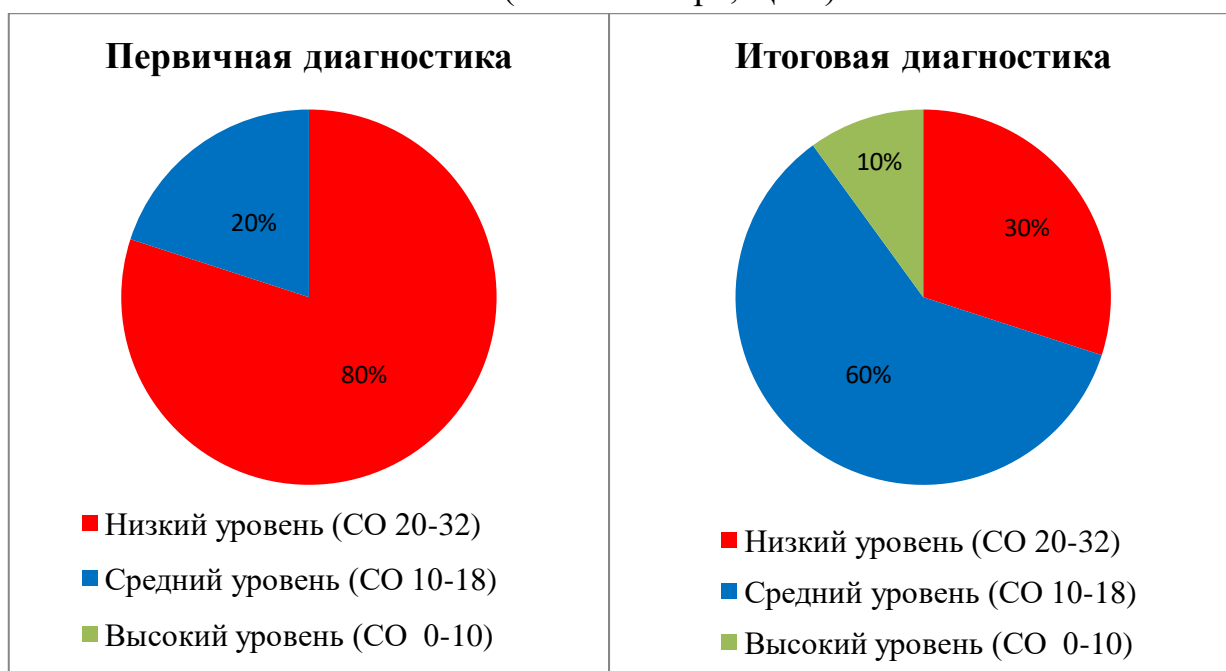
Как видно из приведённой таблицы, отмечается положительная динамика в развитии эмоционально-волевой сферы детей. А именно, выросло число детей с адекватной самооценкой на 24%, снизилось количество детей с высоким уровнем агрессивности на 12%. Снижение уровня тревожности выявлено у 12% младших школьников. У подростков отмечается снижение с высокого до умеренного уровня тревожности у 10%, с умеренного до низкого - у 19% (ситуативная тревожность) и у 5% снизилась до низкого уровня личностная тревожность.

На основе цвето-ассоциативных показателей теста М. Люшера и методики ЦТО (Цветовой тест отношений, автор А.М.Эткинд) можно также судить о гармонизации эмоциональной сферы обучающихся. Для этого рассчитываем показатель суммарного отклонения (СО) от аутогенной нормы.

Определенный порядок цветов (34251607) является индикатором психологического благополучия. По результатам первичной диагностики было выявлено, что у 80% детей отмечалась тенденция к перемещению дополнительных цветов (серого, чёрного, коричневого) на первые позиции и смещению основных цветов в конец цветового ряда ( $CO \geq 20$ ), что свидетельствует о наличии конфликта, тревожности, неудовлетворённости.

Диаграмма 1.

**Оценка суммарного отклонения от аутогенной нормы (СО),  
как показателя эмоционального состояния ребёнка.  
(Тест Люшера, ЦТО)**



Значение СО изменяется от 0 до 32 и бывает только четным. Суммарное отклонение от аутогенной нормы отражает устойчивый эмоциональный фон ребёнка, его преобладающее настроение. Числовые значения интерпретируются следующим образом:

1. **СО 20 и больше** – преобладание отрицательных эмоций. У ребенка доминирует плохое настроение, присутствуют неприятные переживания, имеются проблемы, которые он не может решить самостоятельно.
2. **СО 10 – 18** – эмоциональное состояние в норме. Ребенок может радоваться и печалиться, поводов для беспокойства нет.
3. **СО менее 10** – преобладание положительных эмоций. Ребенок весел, счастлив, настроен оптимистично.

Как мы видим из диаграммы, положительная динамика в развитии эмоционально-волевой сферы, гармонизация эмоционального фона (снижение количества детей с низким эмоциональным фоном) выявлена у 50% детей.

Для оценки эффективности коррекционно-развивающих занятий по профилактике отклоняющегося поведения использовалась методика СОП (Склонность к отклоняющемуся поведению), автор - А.Н. Орел.

Диаграмма 2.

### Анализ склонности подростков к отклоняющемуся поведению.

(«Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению», А.Н. Орел)



Исходя из указанных данных, можно видеть, что после проведённой коррекционно-развивающей работы, отмечается снижение склонности к отклоняющемуся поведению у подростков «группы риска», а именно: снижение количества обучающихся, склонных к преодолению норм и правил на 28%, склонных к аддиктивному поведению на 14%, склонных к саморазрушающему поведению на 14%, агрессивных детей на 28% и подростков, склонных к делинквентному поведению на 14%.

**Таким образом,** подобранные проективные психодиагностические методики и техники графической арт-терапии, используемые для оказания психолого-педагогической помощи обучающимся «группы риска», оказались эффективны и способствовали положительной динамике в развитии детей и подростков.

## 8. Используемые ресурсы

1. Аннелиз, Ф. Корнер. Теоретическое исследование пределов возможностей проективных методик. – М., 2000. – 258с.
2. Ашимов А.А., Акназаров С.А., Мергенбаева М.Т. Психодиагностика и проективные методы исследования личности как важнейшая форма психологической практики. – Вестник КазНМУ, 2013.  
<https://kaznmu.kz>
3. Белова О.В. Общая психодиагностика. – Новосибирск, 1996.
4. Бриллиантова В., Купцова А. Цветной мир. Арт-студия как форма коррекционно-развивающей работы// Школьный психолог №7 2012
5. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика. – Спб.: Питер, 2002. – 352с.
6. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь – справочник по психодиагностике. – СПб.: Питер Ком, 1999г. – 528с.
7. Бурлачук, Л.Ф. Введение в проективную психологию. – Киев: Вист-С, 1997. – 128с.
8. Вавулина Л., Гнитеева Л. Цветные просторы. Психолого-педагогическая технология// Школьный психолог №18 2010
9. Воробьева Е.В. Общая психодиагностика. Учебная программа и методические указания для студентов спецфакультета «Практическая психология». – Ростов-на-Дону: РГУ, 1997.
10. Гурджи И.А. Проективные методики в качественных исследованиях// Практический маркетинг. — 2000. — №1. – С. 25-30.
11. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми». - СПб.: Речь, 2006г.

12. Колошко А.М. Проективный метод в современном психологическом исследовании личности // Международный школьный научный вестник. – 2019. – № 1-1.
13. Копытин А. И., Свистовская Е. Е. Арт - терапия детей и подростков. - М.: Когито - Центр, 2007.
14. Копытин, А. И. Основы Арт-терапии.— СПб., 1999. .
15. Копытин, А. И. Практикум по Арт-терапии.— СПб., 2000.
16. Копытин, А.И. Теория и практика арт-терапии – СПб.: Питер, 2002.
17. Курбатова Т.Н., Муляр О.И. Проективная методика исследования личности «Hand-тест» Методическое руководство СПб, ГМНПП «ИМАТОН», 2001 - 64 стр.-
18. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — СПб.: Речь, 2008.
19. Мардер Л. Мир цветов и чувств. Цикл арт-терапевтических занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
20. Медведева Е.А., Левченко И.Ю., Комиссарова Л.И., Добровольская Г.А. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании. М. – 2001.
21. Милова Ю. В. «Техники и приёмы регуляции эмоций» // Вопросы психологии. — 2010. — № 3
22. Музыченко Г. Ф. Проективная методика "несуществующее животное". — М., 2012.
23. Общая психодиагностика. – Под ред. Бодалева А.А., Столина В.В. – СПб. изд-во речь 2000. – 440 с.
24. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М.: ТЦ «Сфера», 2001
25. Основы психодиагностики / под ред. А. Г. Шмелева. – Р-н-Дону, 1996.
26. Посполита В.С., Купцова А.М. Цветной мир (программа студии арт-терапии) «Вдохновенные детством». <http://vdohnovlennye.ru>
27. Программа арт-терапевтических занятий с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей /под ред. И.А. Подольской. – Калуга. 2009.
28. Проективная психология: Пер. с англ. – М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 318с.
29. Проективные методы психодиагностики: Учебное пособие / под ред. Е.Л. Солдатовой. 2005
30. Прошанский Г.М. «Классификация проективных методов» из кн. Проективная психология. – М., 2000. – 258с.

31. Романова В.С. Потемкина О.Ф. Графические методы в психологической диагностике. – М., 1992.
32. Руководство по использованию восьмицветового теста Люшера/ составитель Дубровская О.Ф. М, "Фолиум", 1995
33. Соколова, Е.Т. Проективные методы исследования личности. – М.: МГУ, 1980. – 150с.
34. Цветовой психодиагностический тест М. Люшера, С.-Птб, Иматон, 2000

ФИ \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

## Приложение 1.

### Упражнение 1. «Страх».

Задание. Что, по-твоему, изображено на картинке? Дорисуй ее. Что испугало ребенка?

Куда он бежит? К кому? Почему именно сюда?



ФИ \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Упражнение 2 «Джинн и три желания».

Задание. Представь, что Джинн подарил тебе три желания. Нарисуй их на каждом из трех облачков.

Пофантазируй, как изменится твоя жизнь, если желания исполнятся.

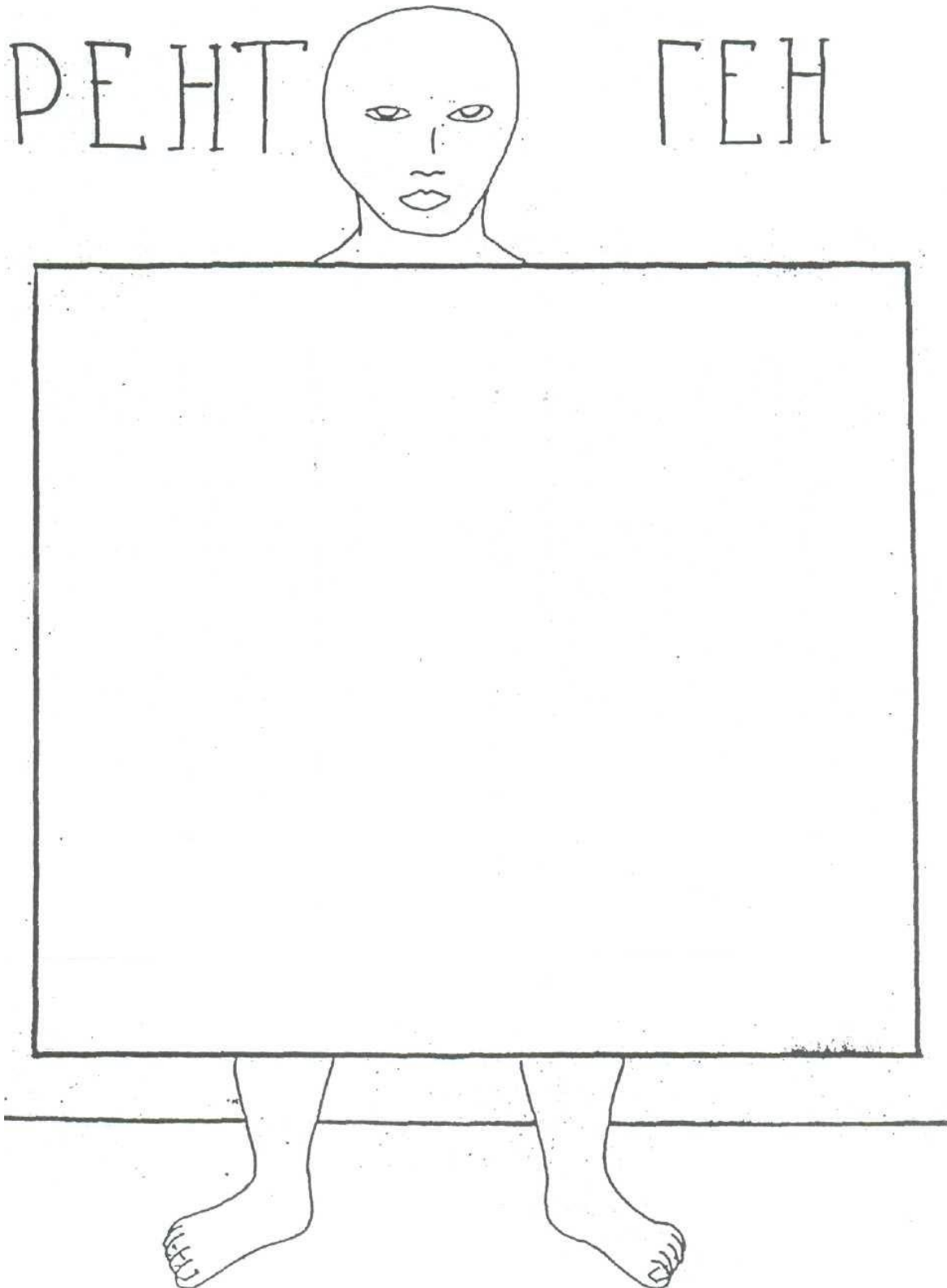
А если не исполнятся?



Ф.И. \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Упражнение 4 «Рентген».

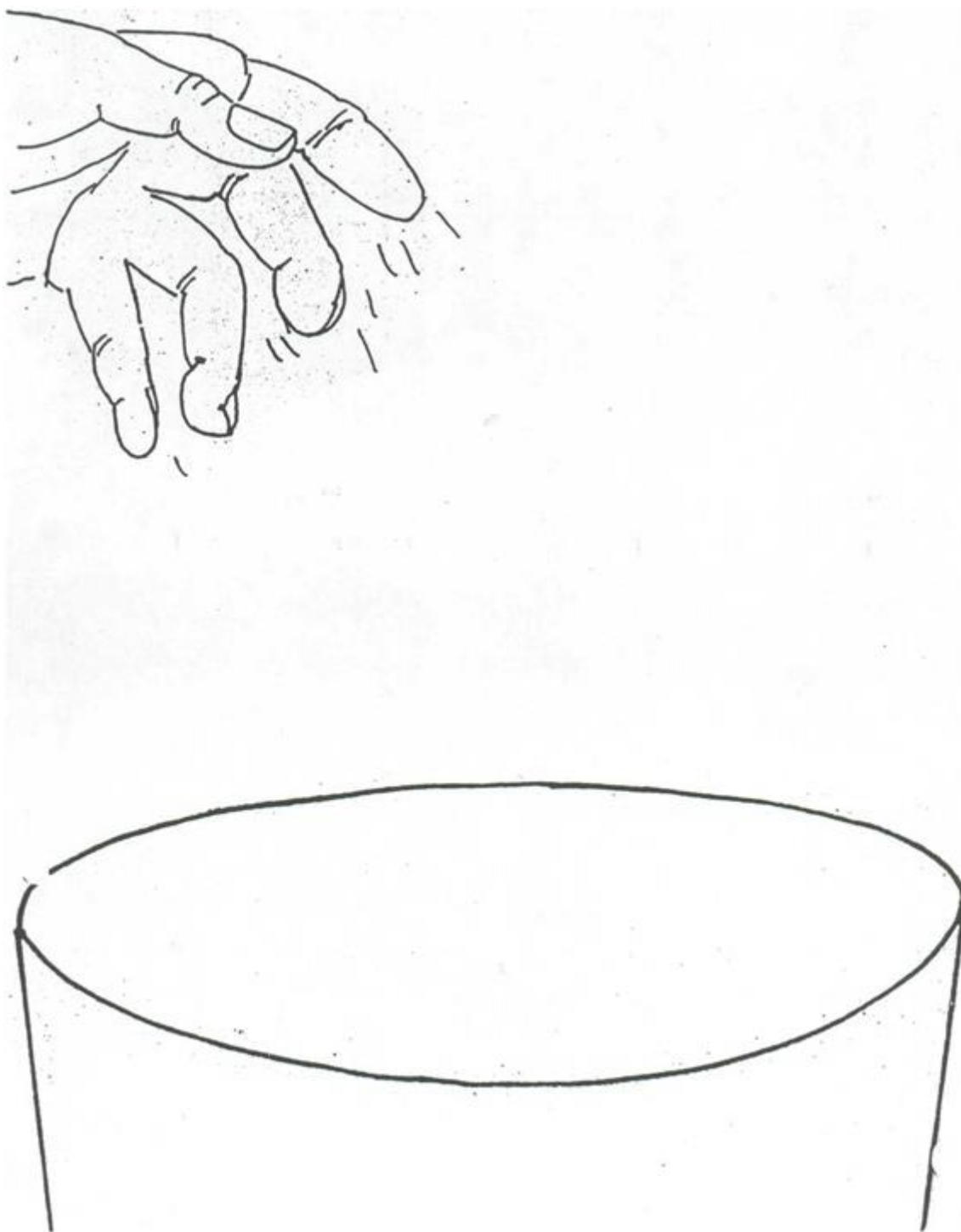
Задание. Представь, что изобрели аппарат, который может высветить на мониторе твои чувства и эмоции. Изобрази их кругами разной величины в зависимости от полноты испытываемого тобой чувства. Цвет можешь выбрать по твоим ассоциациям с каждым из этих чувств.



ФИ \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Упражнение 5 «Мусорное ведро».

Задание: Что собой символизирует мусорное ведро? Представь, что у тебя есть возможность выбросить из своей жизни то, что тебе не нравится, не нужно (это могут быть вещи, люди, чувства, события, место и т.д.). Нарисуй или напиши, от чего бы ты хотел избавиться.





# **Книга про меня.**

Меня зовут \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

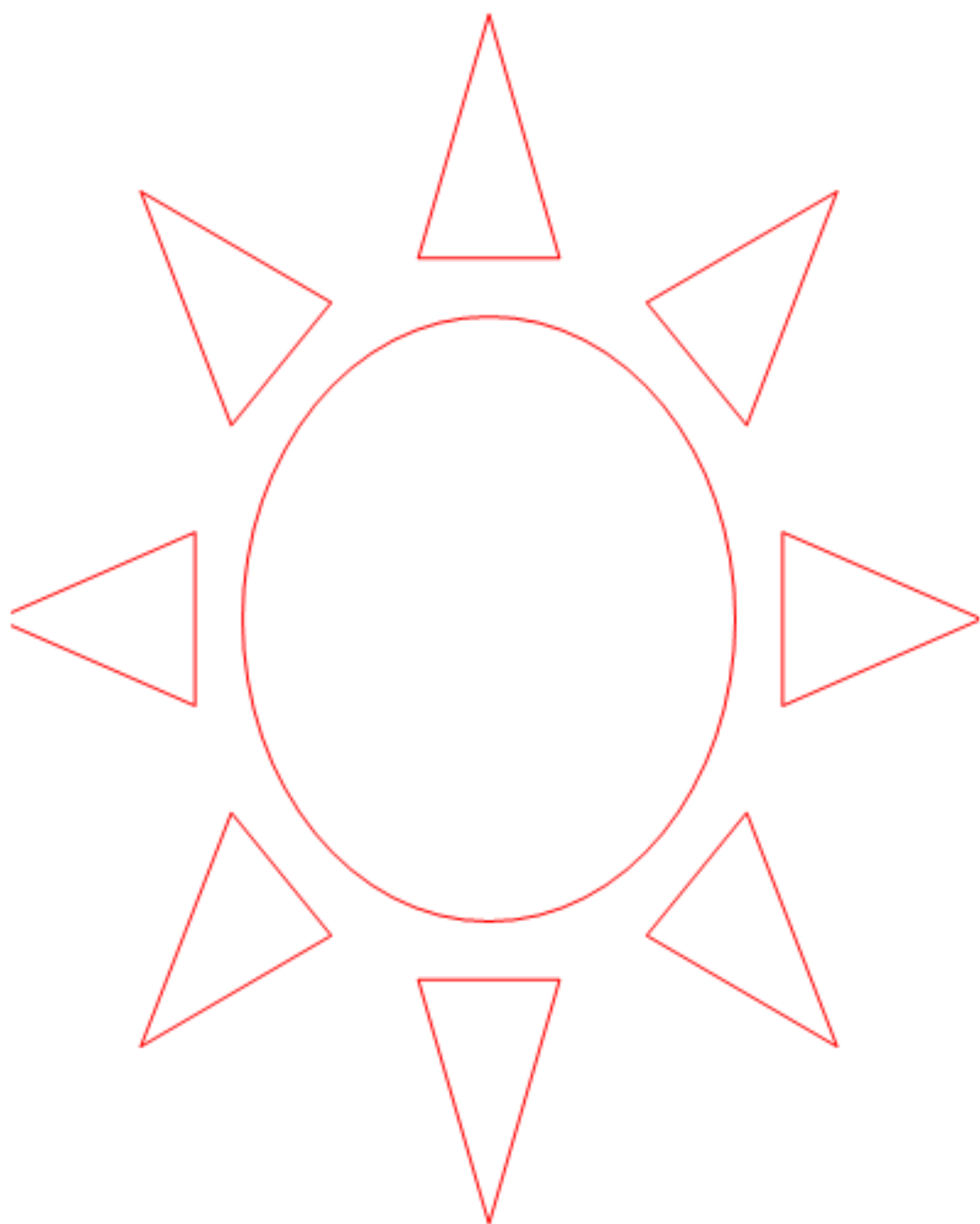
Мне \_\_\_\_\_ лет

Мой вес \_\_\_\_\_ кг.

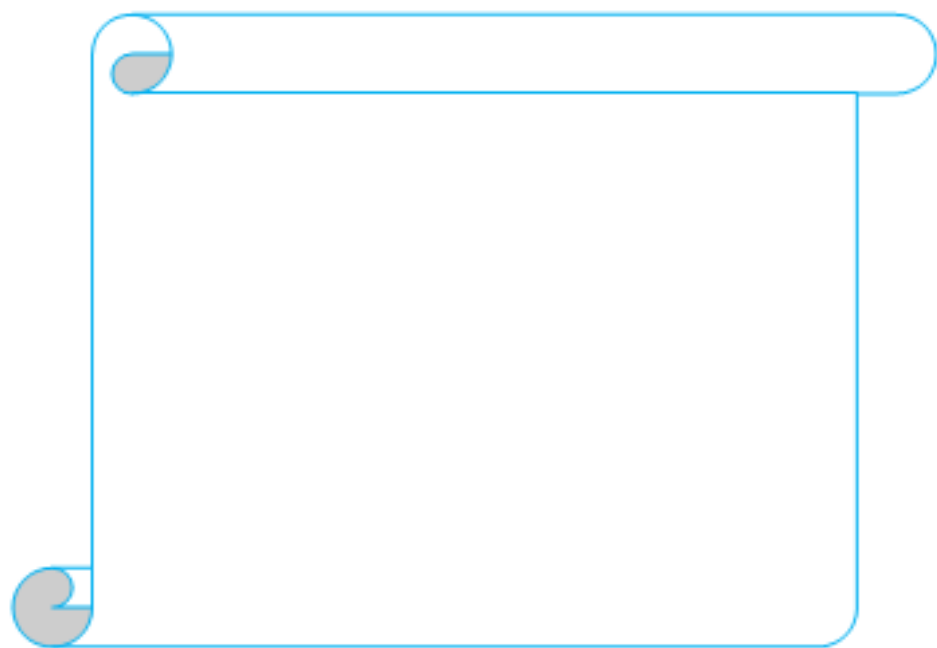
Мой рост \_\_\_\_\_ м. \_\_\_\_\_ см.

Мой любимый  
цвет \_\_\_\_\_

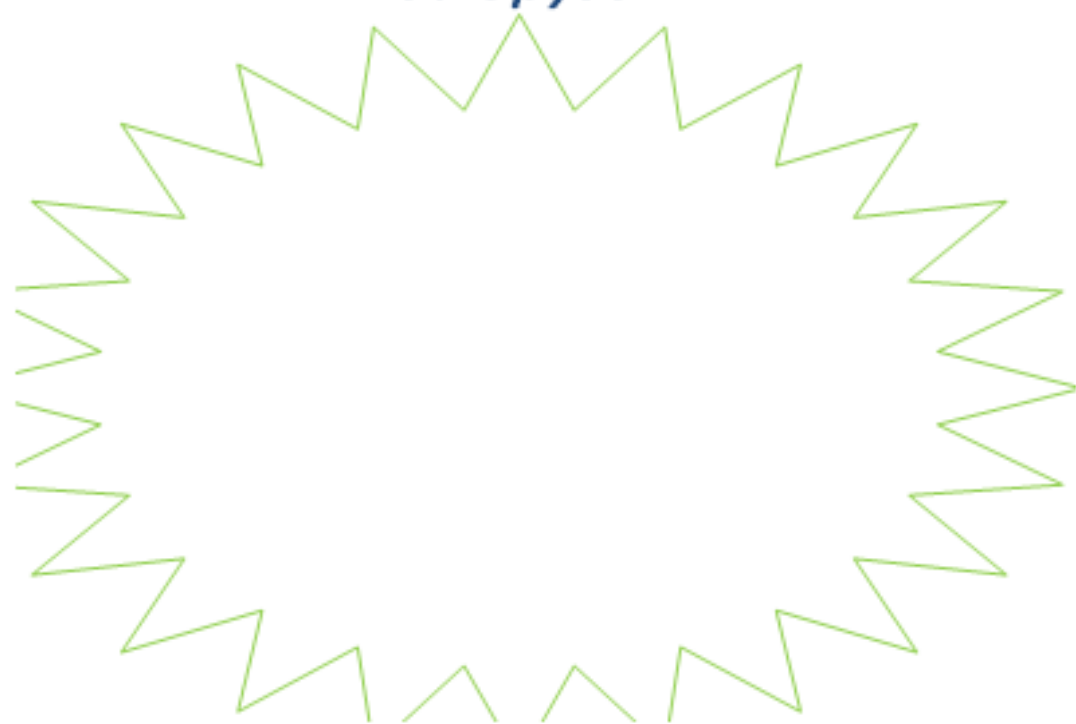
*Моя внешность*



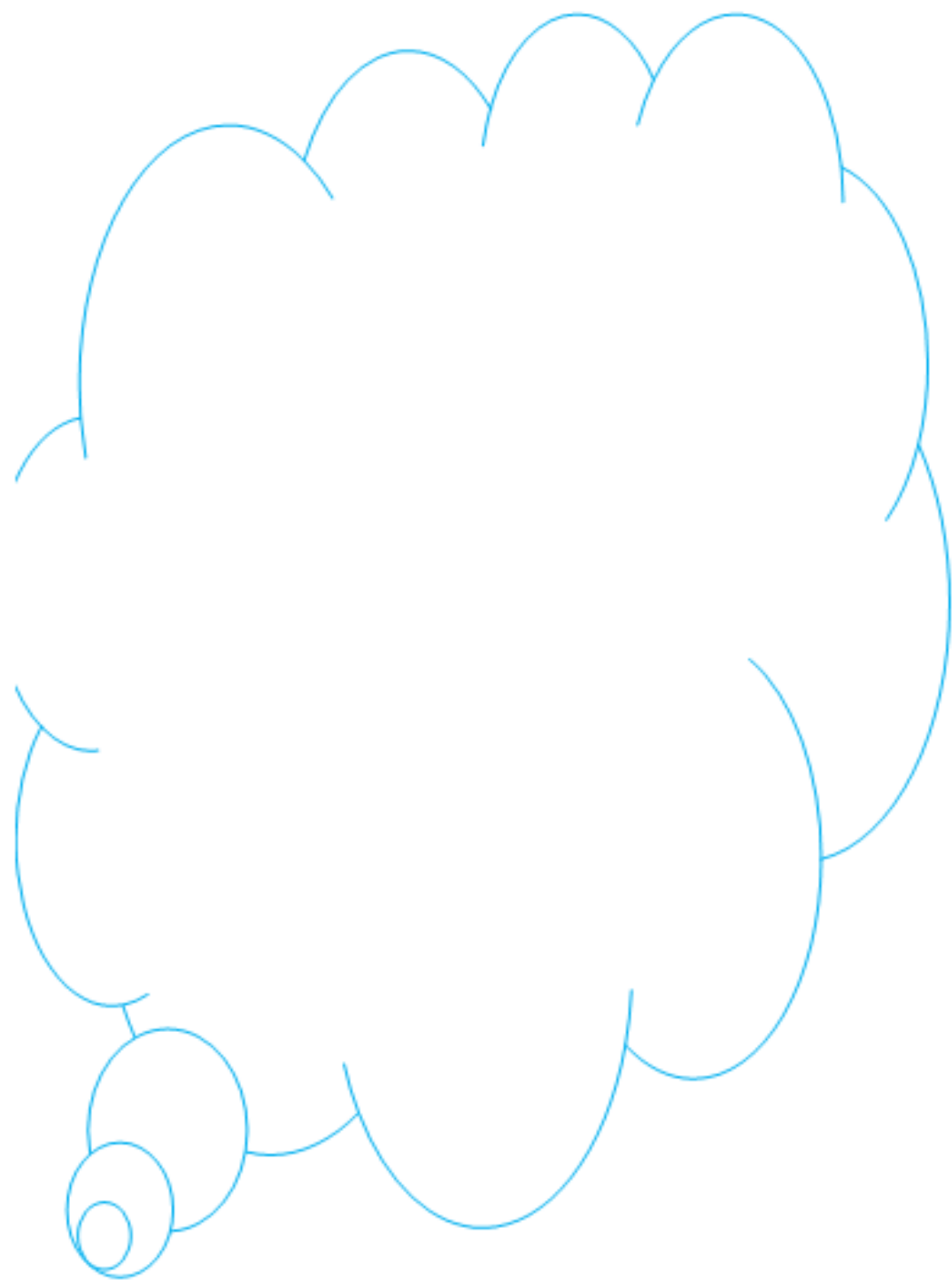
**Я люблю заниматься.....**



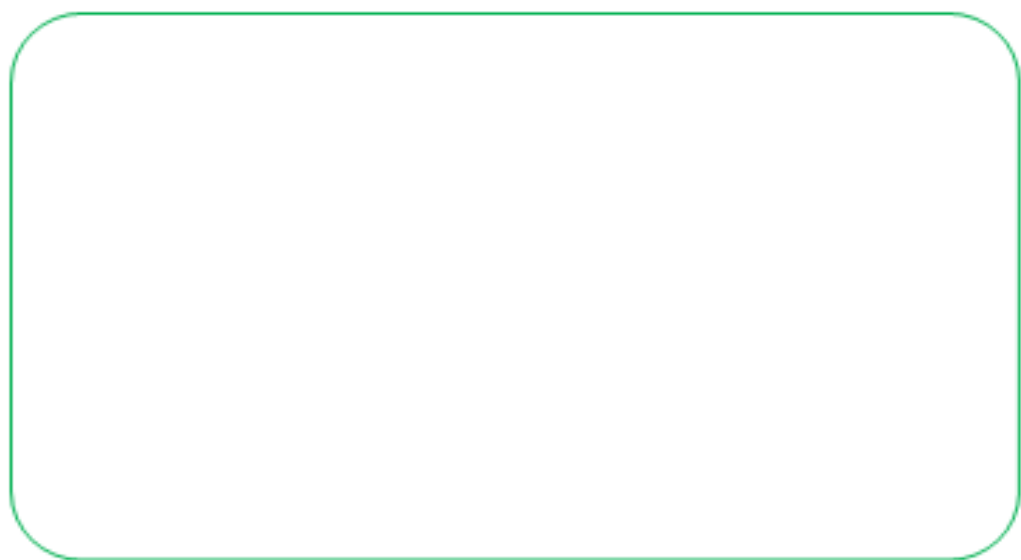
**Мои друзья**



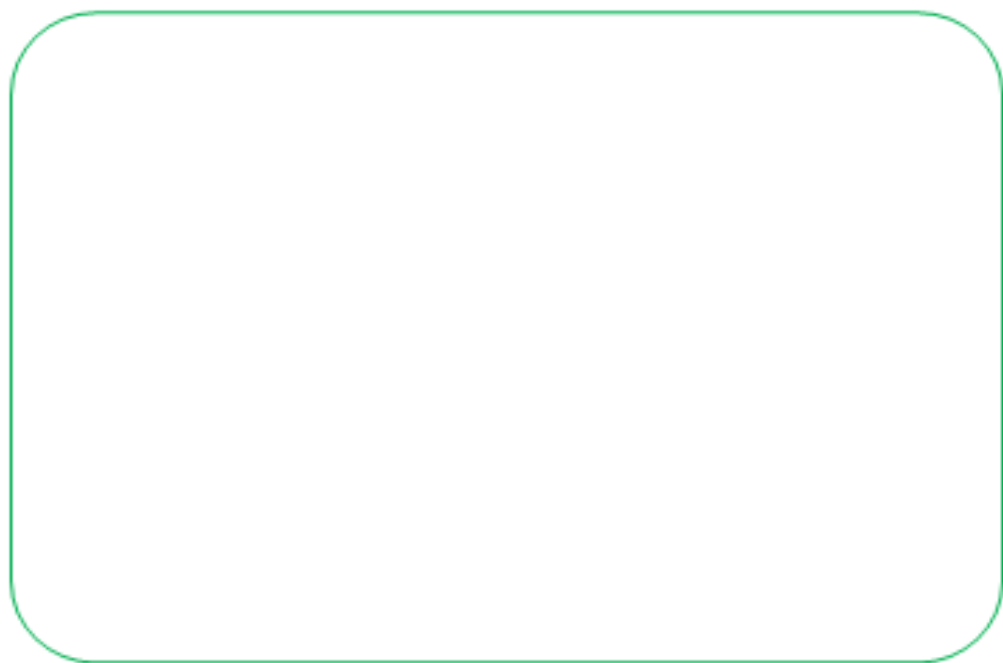
*Мое любимое воспоминание*



*На какое животное я похож/а.*



*На какое растение я похож/а*



## *Мои любимые*

Спорт \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Музыка \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

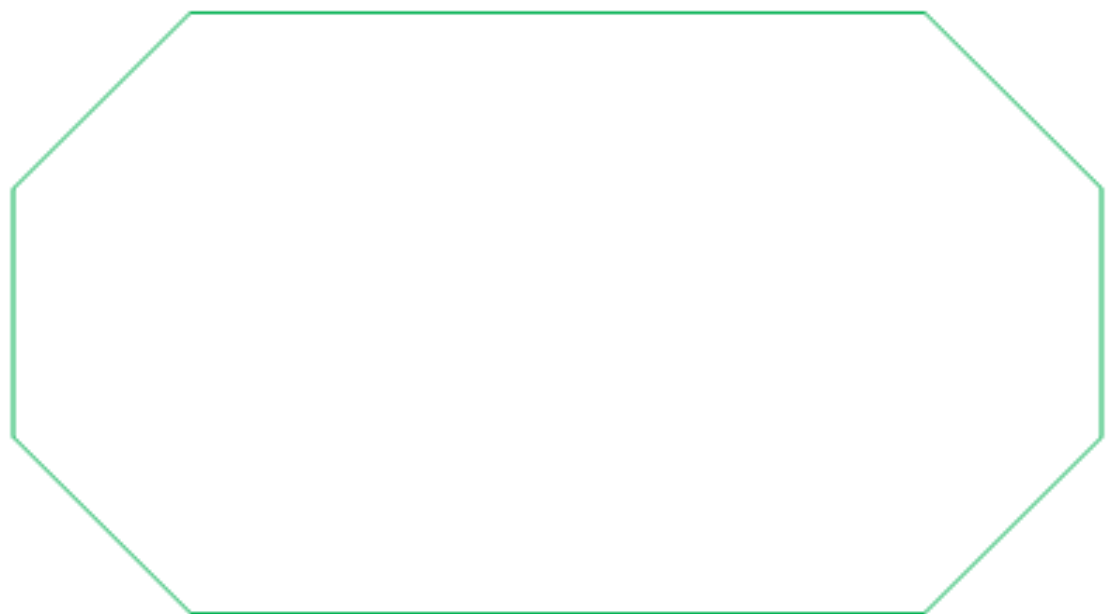
\_\_\_\_\_

Занятие \_\_\_\_\_

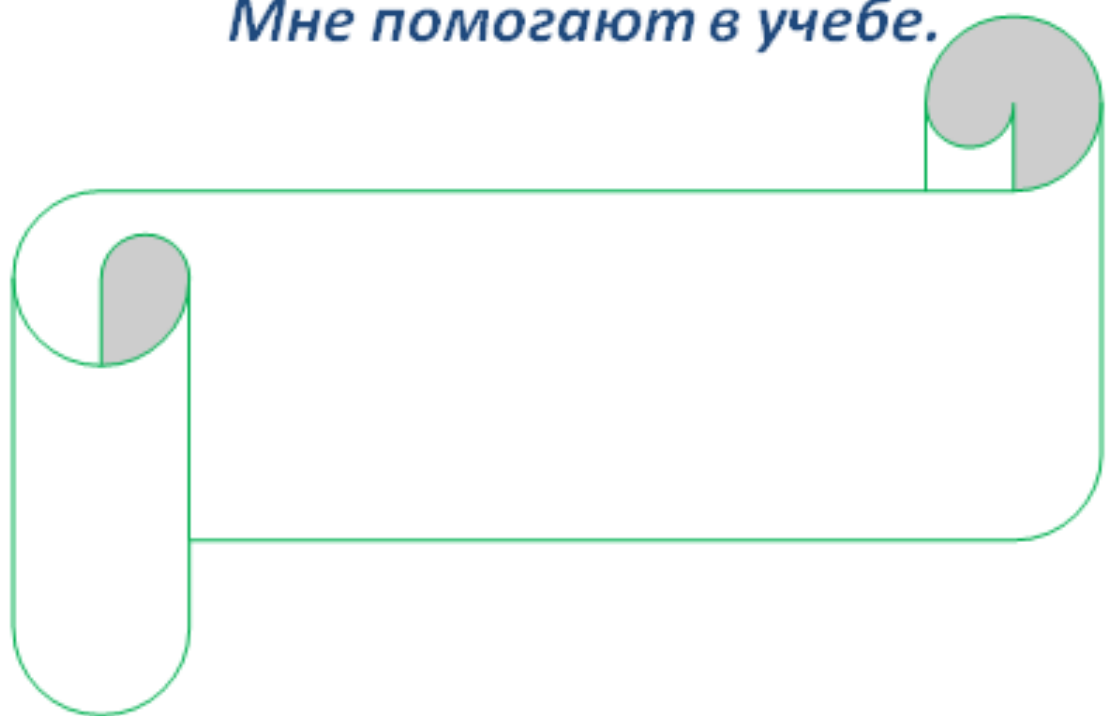
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Мое любимое место в доме.*



*Мне помогают в учебе.*



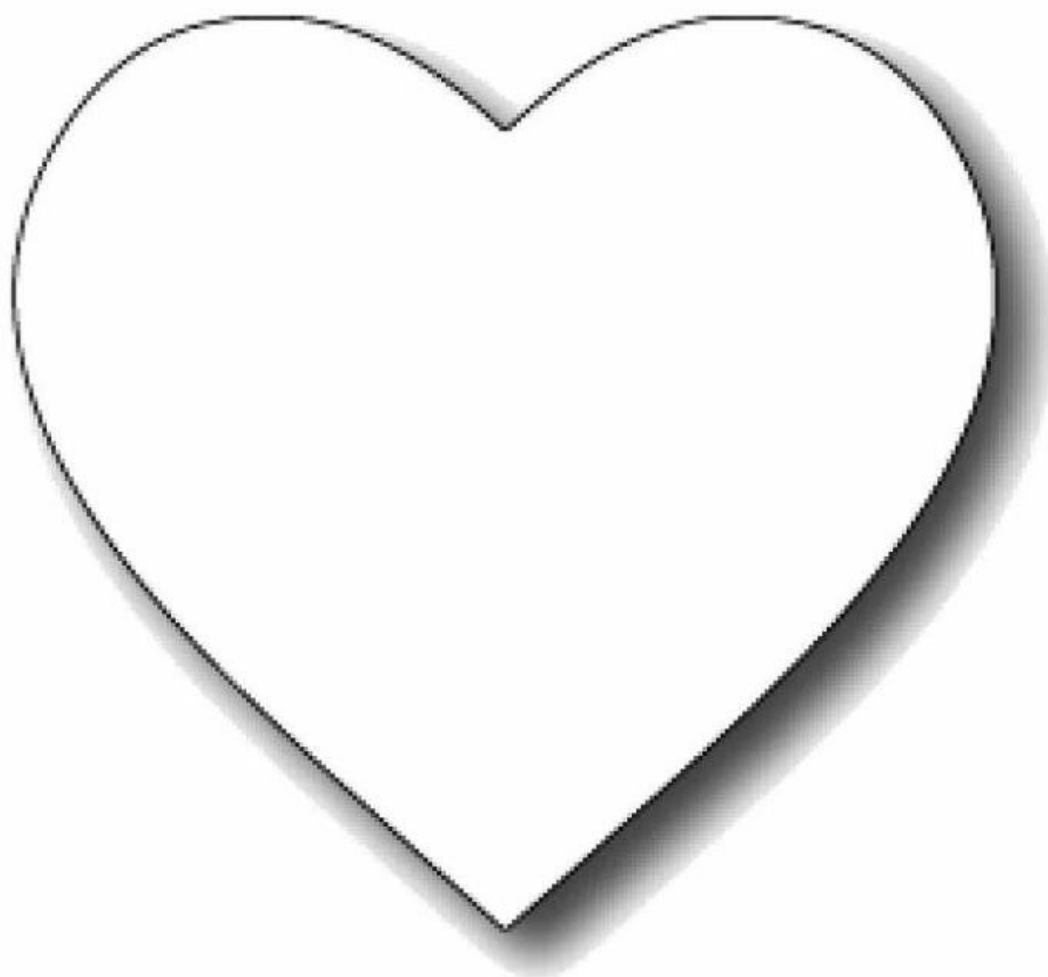
*Если бы у меня была волшебная палочка, то я хотел бы....*

*Если бы у меня было только одно желание, я бы изменил в своей жизни...*

# «Карта моего сердца»



<b>ЛЮДИ</b>	Места, воспоминания	Дела, занятия
Вещи, предметы	Домашние питомцы	



## Арт-терапевтическое упражнение «Карта моего сердца».

Когда мы говорим о том, что любим, помним, о каких-то важных для себя вещах или людях, мы используем фразы «Это в моем сердце», «Я сохраню это в своём сердце». В нашем сердце есть место для людей, занятий, даже для каких-то вещей и предметов. Давайте составим карту вашего сердца. Она поможет Вам лучше понять себя. Подумайте, что вы храните в сердце, что Вы любите, что для Вас важно, и напишите об этом на карте. Можно разделить эту карту на части.

При этом мы будем пользоваться разными цветами.

Особое место в нашем сердце отведено другим людям, тем, кого мы любим, даже если их нет сейчас с нами. Впишите их красным цветом.

Может быть, в вашем сердце хранятся особые места или воспоминания о них. Например, некоторые люди хранят в сердце дом, в котором они жили в детстве, любимый город, куда мечтают вернуться, море или лес. Если у вас есть такие места – впишите их синим цветом.

У многих людей есть любимые дела или занятия, которые тоже можно разместить на этой карте. Может быть, Вы любите рисовать, читать или просто гулять с друзьями. Впишите свои любимые занятия на карту своего сердца зелёным цветом.

Наконец, может быть, у Вас есть какие-то вещи, предметы, к которым Вы прикипели всем сердцем и не мыслите своей жизни без них? Или у Вас есть домашние питомцы?

Впишите их любым другим цветом.

Порой мы храним в сердце душевную боль, обиды, тревоги. В нашем сердце есть место для радости и печали, для счастливых воспоминаний и тяжёлых мыслей, для тех, кто рядом и тех, кто далеко. Впишите сюда и свои переживания простым карандашом.

Раскрасьте то, что у вас получилось, можно добавить рисунки.

Обсуждение.

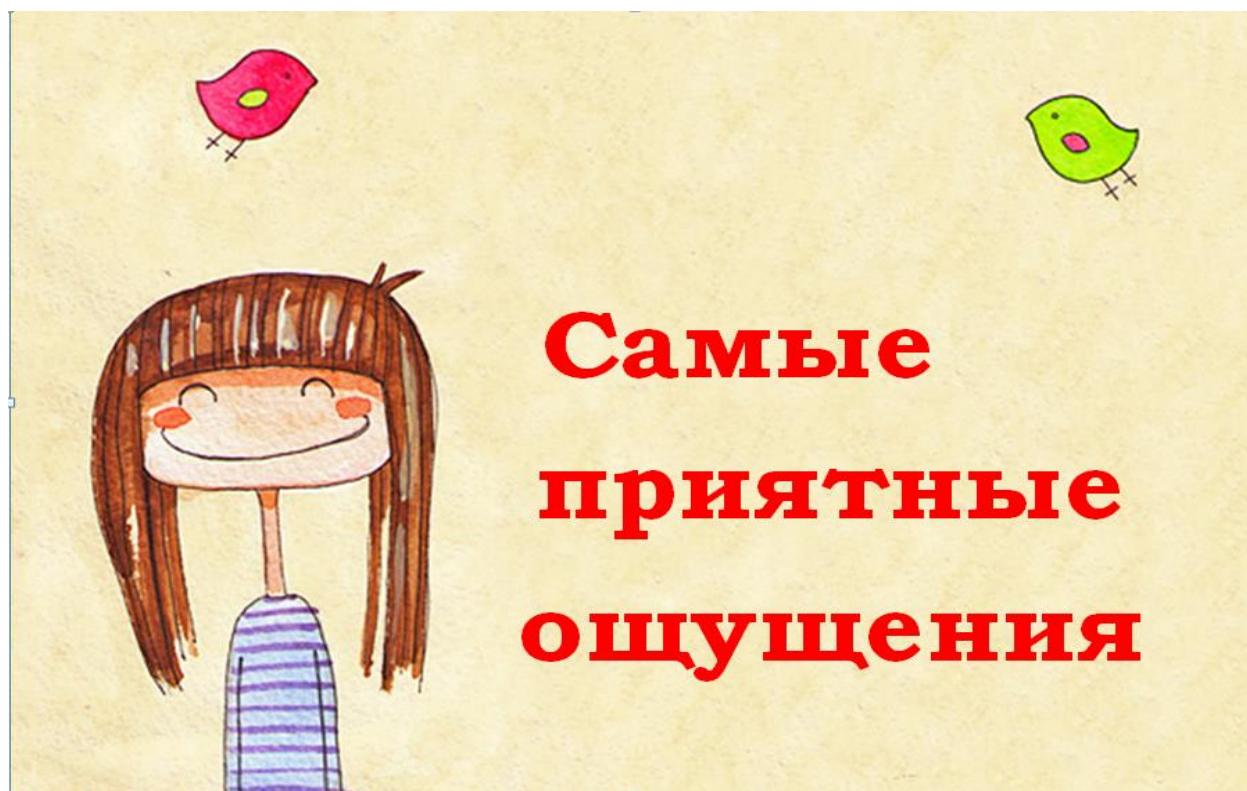
- Что первое пришло в голову?

-Какие мысли и чувства возникли у Вас при составлении карты?

-Чего у вас больше, какого цвета?

«Доска удовольствий»

Что доставляет удовольствие Вам?



Метод «говорящих стен».

