

**АРТ АЛЬБОМ ДЛЯ  
АГРЕССИВНЫХ  
ПОДРОСТКОВ  
12+**



## ИНСТРУКЦИЯ

РАБОТА С АРТ АЛЬБОМОМ СТРОИТСЯ В НЕСКОЛЬКО ЭТАПОВ:

1. РАЗМИНКА, ВВЕДЕНИЕ В ПРОЦЕСС АРТ ТЕРАПИИ
2. ВЫРАЖЕНИЕ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ
3. ОСВОЕНИЕ ПРОСТЕЙШИХ СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИЯ
4. ПОИСК НОВЫХ ВНУТРЕННИХ РЕСУРСОВ

НА КАЖДОЕ ЗАДАНИЕ ОТВОДИТЬСЯ 30-50 МИНУТ

РЕКОМЕНДУЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ – 6  
ИСПОЛЬЗУЮТСЯ КАРАНДАШИ, МАРКЕРЫ, ФЛОМАСТЕРЫ

# КАРАКУЛИ

Изобрази ЧТО-ЛИБО - спонтанное выражение чувств на основе свободного движения руки

А теперь дорисуй части картины до заверченного образа:  
можно объединять части, прорисовывать основные объекты, раскрашивать в  
любой последовательности.

# МОЁ ДЫХАНИЕ

Сядь удобно на стуле, чтобы стопы касались пола.

Выпрями спину, прислушайся к своему дыханию.

Почувствуй движения грудной клетки, связанные с вдохом и выдохом.

Первый лист. На чистом листе А4 начните рисовать простым карандашом штрихи разной длины и толщины. Пробуй разную степень нажима. Можешь ставить пунктирные линии и точки.

Второй лист. Сфокусируйся на дыхании. При каждом вдохе и выдохе представляй их мысленно в виде линий и затем начните изображать эти линии на новом листе А4.

Если вы чувствуешь себя достаточно комфортно, можешь закрыть глаза и рисовать с закрытыми глазами.

Третий лист.

Измени характер дыхания, стараясь сделать его несколько более редким и глубоким. Используй в процессе дыхания живот, почувствуй движения брюшной стенки по мере углубления дыхания.

Продолжая дышать более глубоко, можешь мысленно произносить:

«Я вдыхаю покой. Я выдыхаю напряжение», «Спокойствие приходит. Злость уходит».

Возьми другой лист бумаги А4 и в течение 2 минут сопровождай новое осознанное глубокое дыхание изображением линий, соответствующих его изменившемуся характеру.

# МОЁ ДЫХАНИЕ 1

# МОЁ ДЫХАНИЕ 2

# МОЁ ДЫХАНИЕ 3

# АНАЛИЗ РИСУНКОВ «МОЁ ДЫХАНИЕ»

Перед тобой 3 листа рисунков:

- Объясни, в чем их отличие? В чем схожесть?
- Удалось ли произвольно изменить характер дыхания и повлиять на свое состояние?
- Какой рисунок было тяжелее всего рисовать? Где чувствовалась злость?



**Вывод:** можно использовать это задание, произвольно меняя характер дыхания и влияя на свое состояние, снижая уровень внутреннего напряжения. Данное упражнение позволяет развить навык саморегуляции в стрессовой ситуации.



# КОРОБКА ДЛЯ ЭМОЦИЙ

Сядь удобно на стуле, чтобы стопы касались пола. Выпрями спину, прислушайся к своему дыханию.

Вспомни ситуацию, которая тебя вывела из себя последний раз. Ты можешь вспомнить детали, образы, обрывки слов, неприятные физические ощущения. Не спеши, у тебя есть время.

Попытайся мысленно представить себе коробку или ящик, в который ты можешь убрать все эти неприятные мысли, чувства, переживания.

Какого размера может быть этот ящик, как он выглядит, из чего он сделан, где располагается? Чем более ярко вы представите себе его форму, тем более эффективно он будет работать.

Эта форма может быть как реальной, так выдуманной.

Возьми лист А4 и нарисуй свой коробок для негативных эмоций.

Он может иметь определенный «замок» на входе и выходе, чтобы им можно было пользоваться в нужный момент.

# КОРОБКА ДЛЯ ЭМОЦИЙ

# В КРУГУ

Сядь удобно на стуле, чтобы стопы касались пола. Выпрями спину, прислушайся к своему дыханию.

Вспомни ситуацию, которая тебя вывела из себя последний раз. Ты можешь вспомнить детали, образы, обрывки слов. Не спеши, у тебя есть время.

Возьми лист А4 и карандаши. Нарисуй КРУГ, вложив в процесс всю силу и негативные эмоции. Ты в круге. Это твоё место безопасности.

Вокруг тебя (вокруг круга на остальной части листа) есть враждебная ситуация, ты можешь изобразить ее любым рисунком: образом, штриховкой, кляксами. Отдайся процессу, не спеши.

Теперь переключи своё внимание обратно на круг. Постарайся ощутить круг как символ, обозначающий безопасное и комфортное место, в которое могут быть помещены твои представления, чувства и ощущения, связанные с ресурсным состоянием.

Теперь ты можешь заполнить свое внутреннее пространство круга. Это то, что тебя наполняет, помогает справиться с переживаниями, успокаивает твою злость и напряжение.

После завершения посмотри на свой рисунок еще раз.

**В КРУГУ**

# АНАЛИЗ РИСУНКА « В КРУГУ»

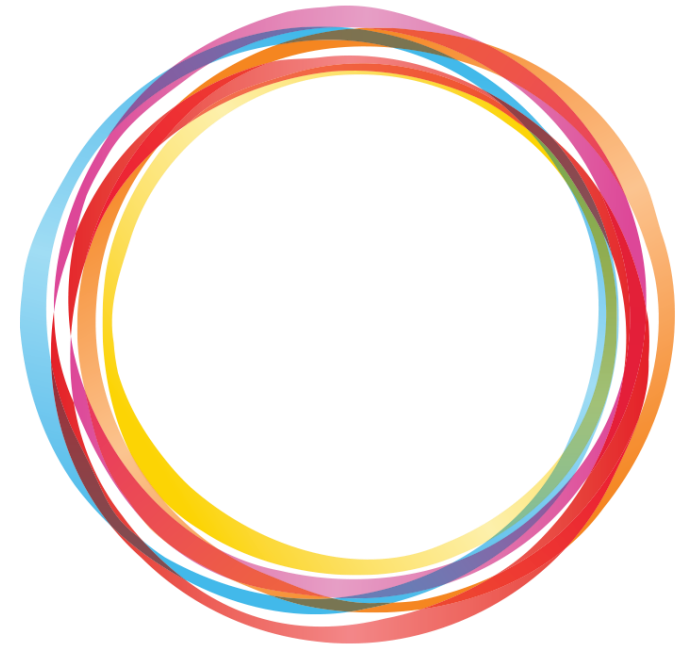
Посмотри на свой рисунок еще раз.

Какие чувства вызывает это изображение?

Какие обстоятельства могут пробить защитный круг?

А какие, наоборот, укрепить?

Ты Можешь выпить это на обратной стороне рисунка.



**ВЫВОД:** После стрессовых ситуаций ты можешь возвращаться к образу круга, представлять себя внутри этого безопасного места, созерцая его и вспоминая то состояние, которое он отражает.

# МНЕ ЗДЕСЬ ХОРОШО

Сядь удобно на стуле, чтобы стопы касались пола.

Выпрями спину, прислушайся к своему дыханию.

Вспомни разные места, находясь в которых ты ощущаешь себя комфортно и спокойно.

Можешь представить это место прямо сейчас, даже если оно будет воображаемым.

Пусть твой образ будет ярким и красочным. Ты можешь наполнить это место любыми деталями, чтобы сделать его как можно более комфортным для себя.

Представить себе те предметы и сенсорные характеристики, которые имеют особо важное значение для создания ощущения безопасности и комфорта. Это могут быть цветы, музыка, личные предметы и т. д.

Возьми лист бумаги А4. Расслабься, сделай паузы. Продыши.

Нарисуй это место, где ТЕБЕ ХОРОШО.

Обязательно прорисуй детали, которые позволят чувствовать себя в безопасности и контролировать ситуацию.

**МНЕ ЗДЕСЬ ХОРОШО**

# АНАЛИЗ РИСУНКА «МНЕ ЗДЕСЬ ХОРОШО»

Взгляни на свой рисунок.

Запиши в углу листа ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ БЕЗОПАСНОГО МЕСТА.

Опиши, почему каждое из них для вас имеет значение.

Задумайся, что ты можешь здесь уже сейчас, чтобы твое воображаемое место стало реальным?

**Вывод:** В стрессовой ситуации ты можешь возвращаться к своему воображаемому месту и представлять эти детали.

Свой рисунок можешь повесить на видное место, либо сфотографировать на телефон.





# ЛИЧНЫЙ ФЛАГ, ГЕРБ И ДЕВИЗ

Сядь удобно на стуле, чтобы стопы касались пола.

Выпрями спину, прислушайся к своему дыханию.

.

В каждом городе, регионе и стране есть отличительная символика: флаг, герб, гимн. Это то, что позволяет отличить места друг от друга и иметь представление об их особенностях.

Каждый из нас также имеет свои особенности.

Возьми 2 листа А4 и карандаши

Первый лист. Нарисуй свой флаг. Как он выглядит? Сколько в нем цветов?

Второй лист. Нарисуй герб и свой жизненный девиз. Что должно быть изображено на гербе? Какие слова отразятся в девизе?

# ЛИЧНЫЙ ФЛАГ

# **ЛИЧНЫЙ ГЕРБ И ДЕВИЗ**