

Фотоальбом

Анастасия

Арт-терапия: теория и практика.

Проективная психодиагностика



Арт-терапия: теория и практика.

Проективная психодиагностика

Пляскина Елена Прокопьевна
Психолог студии «Пси-сервис»
<http://www.psy-service.com/>

- ▣ **Арт-терапия: методические основы.**
- ▣ **Диагностика по одежде и украшениям**
- ▣ **Диагностики через изобразительные техники**
- ▣ **Метафорические кубики и шары**
- ▣ **Использование игрушек, камешков, пуговиц в психодиагностике**
- ▣ **Мандала как диагностический инструмент.**



*Интерпретация в арт-терапии
суть того, кто интерпретирует!*

*Психодиагностика – это когда мы
спрашиваем клиента
«О чем это для вас?»*

Arttherapy - от **art** - искусство, **therapy** - терапия.

Данный термин начал использовать британский врач и художник Адриан в 40-е гг. 20 в.

Самое широкое определение — «*терапия искусством*» — использование в «лечебных целях» различных форм художественной деятельности субъекта, продуктов его творчества или прославленных шедевров.

Распространено мнение, что арт-терапия — это один из немногих видов психотерапии, практически не имеющий противопоказаний.

Основная цель арт-терапии –

гармонизация внутреннего состояния,

то есть восстановление способности

находить оптимальное ,

способствующее

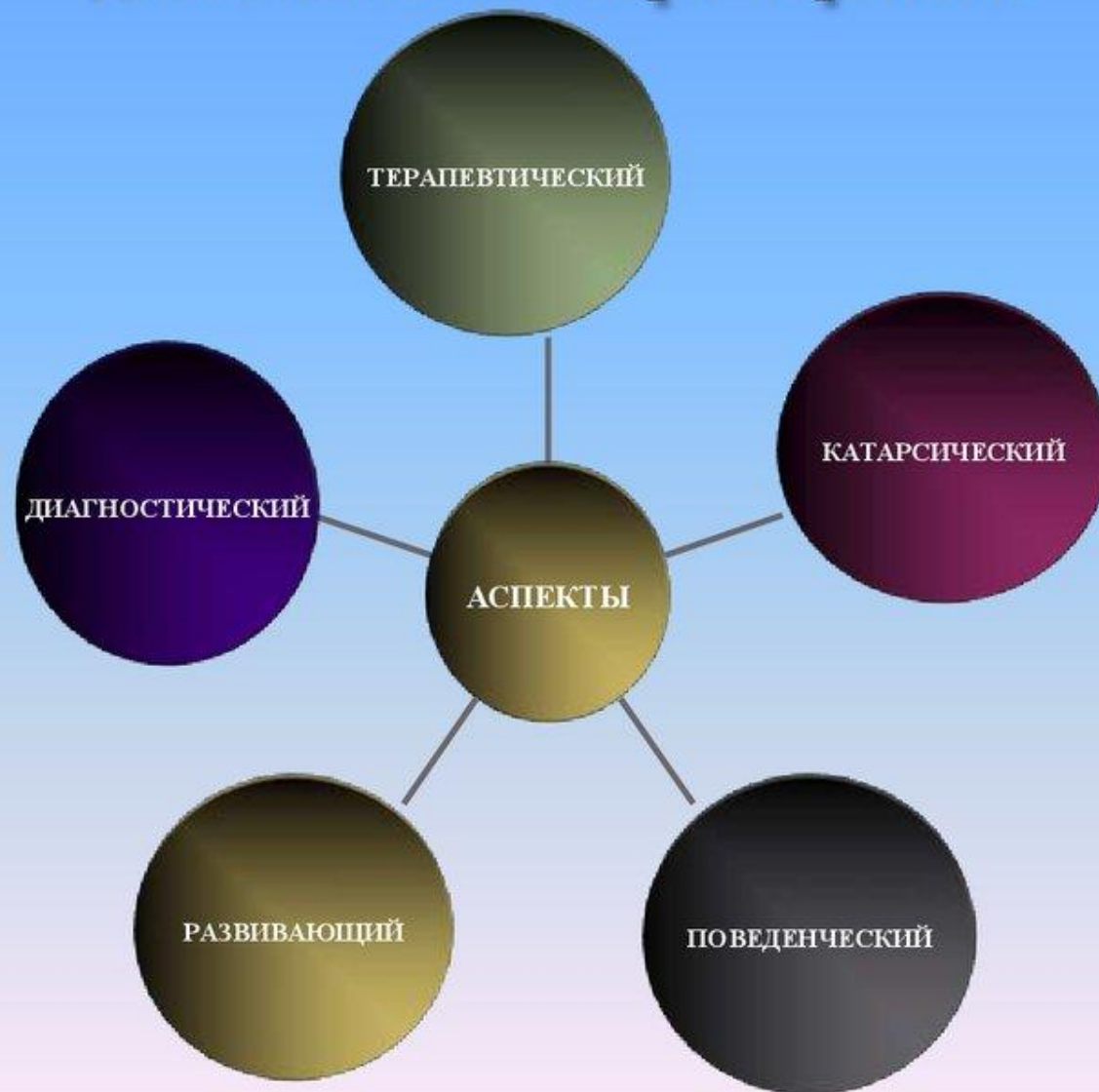
продолжению жизни состояние

равновесия.

Цели арт-терапевтической работы :



Аспекты экспрессивной, изобразительной деятельности в арт-терапии



Виды арт-терапии

- ▣ Анимационная терапия
- ▣ Библиотерапия
- ▣ Видеотерапия
- ▣ Драматерапия
- ▣ Игротерапия
- ▣ Изотерапия
- ▣ Интермодальная – терапия разными направлениями искусства, стремительно развивающейся метод современной психотерапии, очень популярен в профессиональной среде, т.к. легко интегрируется с другими методами.
- ▣ Маскотерапия
- ▣ Музыкотерапия
- ▣ Оригами
- ▣ Песочная терапия
- ▣ Работа с глиной
- ▣ Сказкотерапия
- ▣ Цветотерапия
- ▣ Фототерапия

Персональная цветовая карта



- ▣ Разделите А4 на 8 частей
- ▣ Карандашами рисуйте круги диаметром 2 см в центре:

- **красный,**

Напишите 3-4 эмоции, состояния, переживания, которые ассоциируются с цветом.

- **синий,**

- **желтый,**

- **зеленый,**

- **коричневый,**

- **черный,**

- **серый,**

- **фиолетовый.**

Цвет (позитивное и негативное значение цвета)

КРАСНЫЙ любовь, страсть, эротическое начало, вдохновение
красный агрессия, ненависть, опасность.

СИНИЙ разум, дисциплина, порядок, верность синий безумие,
иррациональность

ЖЕЛТЫЙ открытость, активность, свобода, слава, сила желтый
ревность, зависть, жадность, лживость, мания, бред

ОРАНЖЕВЫЙ зрелость личности, радость, энергия, сила оранжевый
вытесняет другие цвета, страсть борьбы и войны

ЗЕЛЕНый витальное начало, рост, надежда зеленый яд, болезнь,
незрелость

ФИОЛЕТОВЫЙ равновесие, мистика, колдовские чары, сокровенное
знание, покаяние фиолетовый внутреннее беспокойство, тревога,
отречение, меланхолия

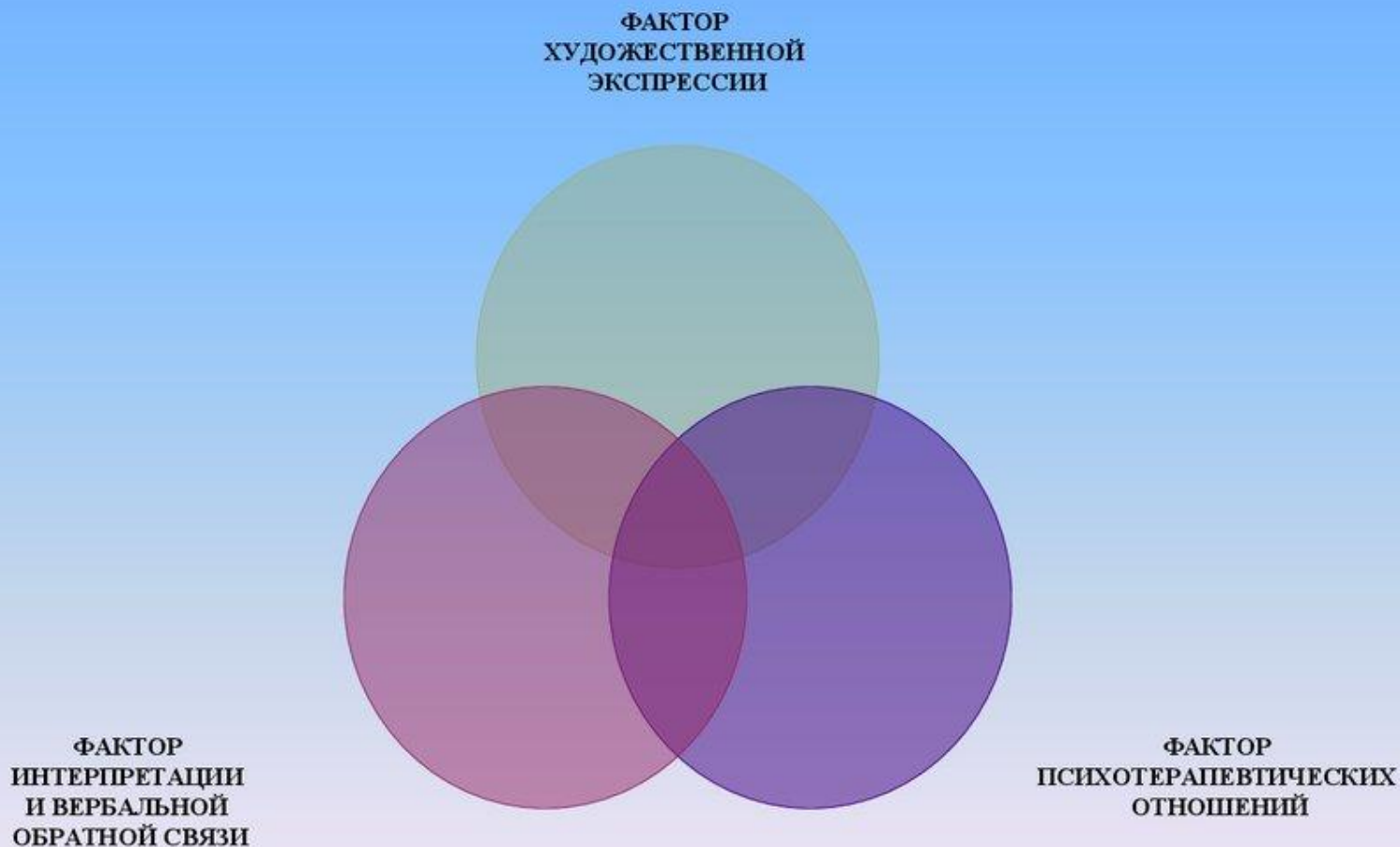
КОРИЧНЕВЫЙ материнство, плодородие, земля коричневый грязь,
гниль, кал

ЧЕРНЫЙ достоинство, торжественность черный смерть, траур, грех

БЕЛЫЙ чистота, гармония белый привидение, траур

СЕРЫЙ неясность, туман, депрессия

Факторы психотерапевтического воздействия в арт-терапии /А.И. Копытин/



Преимущества арт-терапии

АКТИВНАЯ
ЖИЗНЕННАЯ
ПОЗИЦИЯ



ПРЕОДОЛЕНИЕ
СТРАХОВ



СРЕДСТВО
СБЛИЖЕНИЯ
ЛЮДЕЙ

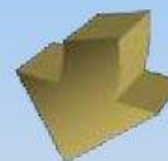
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ
ЭМОЦИИ



«ИНСАЙТ-
ОРИЕНТИРОВАННЫЙ»
ХАРАКТЕР



ОБХОДИТ
«ЦЕНЗУРУ»
СОЗНАНИЯ



СВОБОДНОЕ
САМОВЫРАЖЕНИЕ
И САМОПОЗНАНИЕ



- ▣ Всегда подразумевает использование потенциала искусства через личное творчество
- ▣ Дает почувствовать себя создателем, творцом. Часто люди начинают творить.
- ▣ Возвращает в состояние творящего ребенка.
- ▣ Работа с образами прошлого, настоящего, будущего.
- ▣ Всегда повышает самооценку.

Специфические особенности арт-терапии

Метафоричность

Метафора (от греч. Metathora – перенесение) определяется Энциклопедическим словарем как «перенесение свойств одного предмета (явления) на другой на основании признака, общего для обоих сопоставляемых членов».

Специфические особенности арт-терапии

Триадичность

является главным отличием арт-терапии. Только арт-терапия позволяет заменить привычную диаду «терапевт – пациент» («консультант – клиент») на триаду «терапевт – произведение искусства – пациент», то есть сделать психотерапевтический альянс психотерапевтическим треугольником.

Специфические особенности арт-терапии

Ресурсность арт-терапии.

Способ терапевтического взаимодействия, является ресурсным сам по себе, так как лежит вне сферы повседневной жизни клиента. А все, что лежит за пределами повседневности, ресурсно по определению, ибо расширяет человеческий опыт. Речь в данном случае идет о возможности развития креативности личности, которая является абсолютным ресурсом на «все случаи жизни», так как процесс жизни для индивида есть нахождение новых творческих подходов ко всему, с чем он сталкивается.

Условия арт-терапевтического процесса

- Доверие (открытость, знакомство с группой, интерес к себе и другим)
- Концентрация (привлечение внимания к себе и другим, концентрация на чувствах и эмоциях)
- Сотрудничество (открытость взаимодействию, обмен опытом)
- Креативность (эмоциональная включенность в творческий процесс)
- Психологическая безопасность (Конфиденциальность, доверие, сотрудничество, уважение, сопереживание)

Персональная цветовая карта - 2



- ▣ **Разделите А4 на 8 частей**
- ▣ **Рисуйте линиями одним – двумя цветами (волнистыми, зигзагообразными, пунктирными и т.п.), пятнами цвета без конкретных образов, символами :**
 - **Радость**
 - **Страх**
 - **Развитие**
 - **Гнев**
 - **Любовь**
 - **Боль**
 - **Внутренняя сила**
 - **Грусть**

К. Изард выделил десять качественно различных «фундаментальных» эмоций:

- ▣ **интерес-возбуждение,**
- ▣ **радость,**
- ▣ **удивление,**
- ▣ **горе-страдание,**
- ▣ **гнев-ярость,**
- ▣ **отвращение-омерзение,**
- ▣ **презрение-пренебрежение,**
- ▣ **страх-ужас,**
- ▣ **стыд-застенчивость,**
- ▣ **вина-раскаяние.**

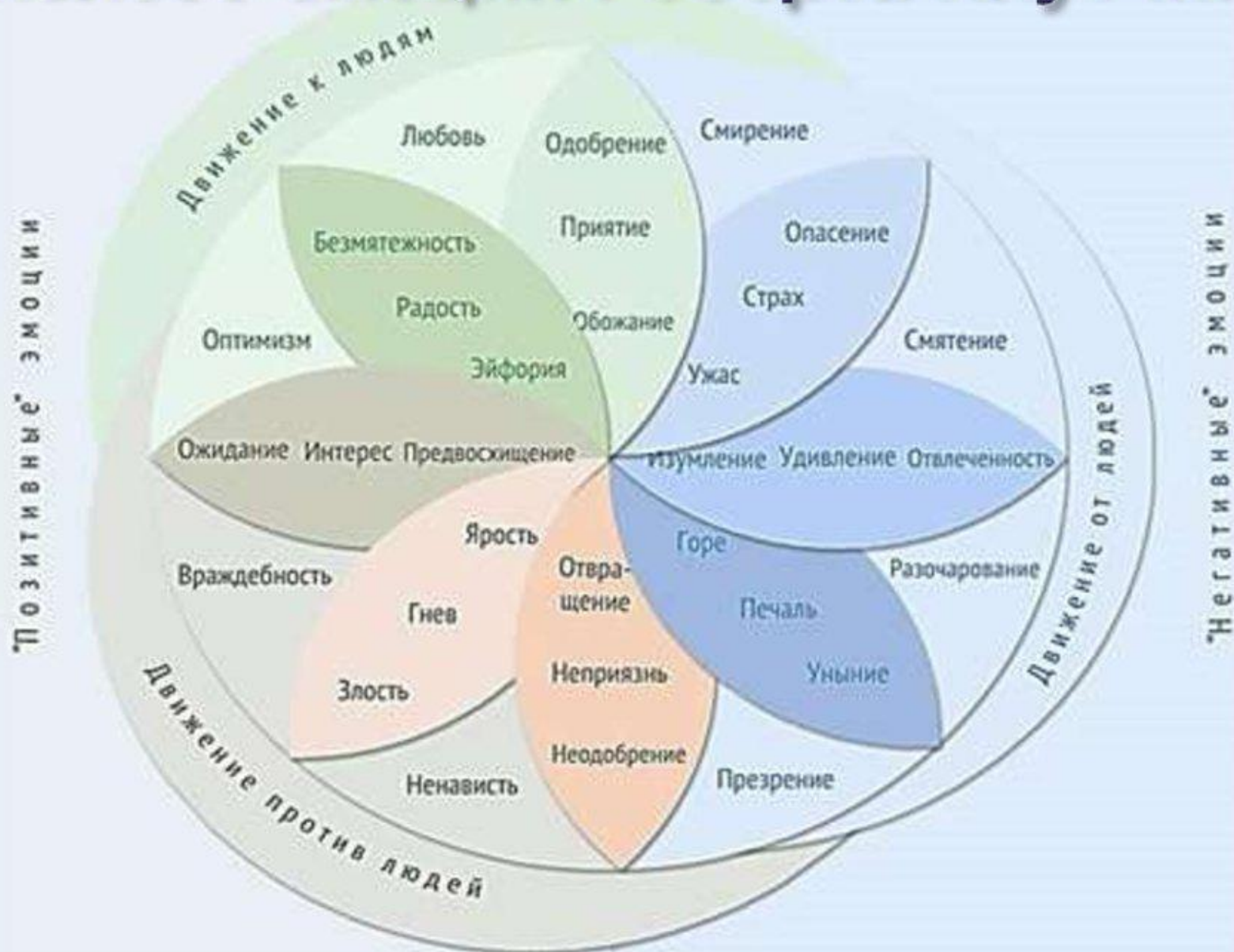
Первые три эмоции К. Изард относит к положительным, остальные семь — к отрицательным.

Таблица чувств

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
БЕШЕНСТВО	УЖАС	ГОРЕЧЬ	СЧАСТЬЕ	НЕЖНОСТЬ
ЯРОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	ТОСКА	ВОСТОРГ	ТЕПЛОТА
НЕНАВИСТЬ	ИСПУГ	СКОРЬБЬ	ЛИКОВАНИЕ	СОЧУВСТВИЕ
ИСТЕРИЯ	ОЦЕПЕНЕНИЕ	ЛЕНЬ	ПРИПОДНЯТОСТЬ	БЛАЖЕНСТВО
ЗЛОСТЬ	ПОДОЗРЕНИЕ	ЖАЛОСТЬ	ОЖИВЛЕНИЕ	ДОВЕРИЕ
РАЗДРАЖЕНИЕ	ТРЕВОГА	ОТРЕШЕННОСТЬ	УМИРОТВОРЕНИЕ	БЕЗОПАСНОСТЬ
ПРЕЗРЕНИЕ	ОШАРАШЕННОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	УВЛЕЧЕНИЕ	БЛАГОДАРНОСТЬ
НЕГОДОВАНИЕ	БЕСПОКОЙСТВО	БЕСПОМОЩНОСТЬ	ИНТЕРЕС	СПОКОЙСТВИЕ
ОБИДА	БОЯЗНЬ	ДУШЕВНАЯ БОЛЬ	ЗАБОТА	СИМПАТИЯ
РЕВНОСТЬ	УНИЖЕНИЕ	БЕЗНАДЕЖНОСТЬ	ОЖИДАНИЕ	ИДЕНТИЧНОСТЬ
УЯЗВЛЕННОСТЬ	ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО	ОТЧУЖДЕННОСТЬ	ВОЗБУЖДЕНИЕ	ГОРДОСТЬ
ДОСАДА	РАСТЕРЯННОСТЬ	РАЗОЧАРОВАНИЕ	ПРЕДВКУШЕНИЕ	ВОСХИЩЕНИЕ
ЗАВИСТЬ	ВИНА, СТЫД	ПОТРЯСЕНИЕ	НАДЕЖДА	УВАЖЕНИЕ
НЕПРИЯЗНЬ	СОМНЕНИЕ	СОЖАЛЕНИЕ	ЛЮБОПЫТСТВО	САМОЦЕННОСТЬ
ВОЗМУЩЕНИЕ	ЗАСТЕНЧИВОСТЬ	СКУКА	ОСВОБОЖДЕНИЕ	ВЛЮБЛЕННОСТЬ
ОТВРАЩЕНИЕ	ОПАСЕНИЕ	БЕЗЫСХОДНОСТЬ	ПРИЯТИЕ	ЛЮБОВЬ К СЕБЕ
ЗАВИСТЬ	СМУЩЕНИЕ	ПЕЧАЛЬ	ПРИНЯТИЕ	ОЧАРОВАННОСТЬ
	СЛОМЛЕННОСТЬ	ЗАГНАНОСТЬ	НЕТЕРПЕНИЕ	СМИРЕНИЕ
	ПОДВОХ		ВЕРА	ИСКРЕННОСТЬ
	НАДМЕННОСТЬ		ИЗУМЛЕНИЕ	ДРУЖЕЛЮБИЕ
	ОШЕЛОМЛЕННОСТЬ			ДОБРОТА
				ЕДИНСТВО
				ВЗАИМОВЫРУЧКА
МЫСЛИ (или состояния человека) ВЫЗВАННЫЕ ГАММОЙ ЧУВСТВ:				
НЕРВОЗНОСТЬ	РАСКАЯНИЕ	ТУПИК	УДОВЛЕТВОРЕНИЕ	СОПЕРЕЖИВАНИЕ
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ	БЕЗВЫХОДНОСТЬ	УСТАЛОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ	СОПРИЧАСТНОСТЬ
НЕДОВОЛЬСТВО	ПРЕВОСХОДСТВО	ПРИНУЖДЕНИЕ	ДОВОЛЬСТВО	УРАВНОВЕШЕННОСТЬ
ВРЕДНОСТЬ	ВЫСОКОМЕРИЕ	ОДИНОЧЕСТВО	ОКРЫЛЕННОСТЬ	СМИРЕНИЕ
ОГОРЧЕНИЕ	НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ	ОТВЕРЖЕННОСТЬ	ТОРЖЕСТВЕННОСТЬ	ЕСТЕСТВЕННОСТЬ
НЕТЕРПИМОСТЬ	НЕУДОБСТВО	ПОДАВЛЕННОСТЬ	ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ	ЖИЗНЕЛЮБИЕ
ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ	НЕЛОВКОСТЬ	ХОЛОДНОСТЬ	ОБЛЕГЧЕНИЕ	ВДОХНОВЕНИЕ
	АПАТИЯ/БЕЗРАЗЛИЧИЕ	БЕЗУЧАСТНОСТЬ	ОБОДРЕННОСТЬ	ВООДУШЕВЛЕНИЕ
	НЕУВЕРЕННОСТЬ	РАВНОДУШИЕ	УДИВЛЕНИЕ	

СТРАХИ: 1. Страх оценки; 2. Страх ошибки; 3. Страх нового; 4. Страх одиночества; 5. Страх ответственности; 6. Страх темноты; 7. Страх высоты; 8. Страх разочарования в себе; 9. Страх будущего; 10. Страх за свою жизнь.

Колесо эмоций Роберта Плутчика



ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ АРИФМЕТИКА

Гнев + Предвкушение = ЗАПАЛ
Предвкушение + Радость = ОПТИМИЗМ
Отвращение + Гнев = НЕГОДОВАНИЕ
Страх + Удивление = СМЯТЕНИЕ
Радость + Доверие = ЛЮБОВЬ
Печаль + Отвращение = ПРЕЗРЕНИЕ
Удивление + Печаль = ДОСАДА
Доверие + Страх = ПОКОРНОСТЬ
Гнев + Радость = ТРИУМФ
Предвкушение + Доверие = НАДЕЖДА
Отвращение + Предвкушение = ЦИНИЗМ
Страх + Печаль = ОТЧАЯНИЕ
Радость + Страх = РИСК
Печаль + Гнев = ЗАВИСТЬ
Удивление + Отвращение = ШОК
Доверие + Удивление = ЛЮБОПЫТСТВО
Гнев + Доверие = ДОМИНИРОВАНИЕ
Предвкушение + Страх = ТРЕВОГА
Отвращение + Радость = НЕЗДОРОВАЯ ТЯГА
Страх + Отвращение = ВИНА
Удивление + Гнев = ВОЗМУЩЕНИЕ
Доверие + Печаль = СОЧУВСТВИЕ
Радость + Удивление = ВОСТОРГ
Печаль + Предвкушение = ПЕССИМИЗМ
Эмоциональный ноль = ПОКОЙ

Термин “проективные” введен Френком в 1939 г. Френк сформулированы основные принципы проективной психологии, обобщил методики и попытался дать им классификацию (Соколова):

- ▣ Методики структурирования: тест чернильных пятен Роршаха, тест облаков.
- ▣ Методики конструирования: MAPS, тест мира и его разнообразные модификации.
- ▣ Методики интерпретации: ТАТ, тест фрустрации Розенцвейга, тест Сонди, МАК.
- ▣ Методики дополнения: неоконченные предложения, неоконченные рассказы, ассоциативный тест Юнга.
- ▣ Методики катарсиса: психодрама, проективная игра.
- ▣ Методики изучения экспрессии: анализ почерка, особенностей речевого общения
- ▣ Методики изучения продуктов творчества: тест рисования фигуры человека (варианты Гуденау и Маховер), тест рисования дерева К. Коха, тест рисования дома

Л. Д. Лебедева, Ю. В. Никонорова, Н. А. Тараканова

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
ПРИЗНАКОВ
И ИНТЕРПРЕТАЦИЙ
В ПРОЕКТИВНОМ РИСОВАНИИ
И АРТ-ТЕРАПИИ



ЛЕБЕДЕВА Л.Д.
НИКОНОРОВА Ю.В.
ТАРАКАНОВА Н.А.

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ПРИЗНАКОВ
И ИНТЕРПРЕТАЦИЙ
В ПРОЕКТИВНОМ РИСОВАНИИ
И АРТ-ТЕРАПИИ

НАСТОЛЬНЫЙ СПРАВОЧНИК ДЛЯ
ВСЕХ ТЕХ, КТО ИНТЕРЕСУЕТСЯ ПРОЕКТИВНЫМ
РИСОВАНИЕМ

Ψ

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Формальные элементы анализа в психодиагностике:

- ▣ **размер фигур,**
- ▣ **расположение на бумаге,**
- ▣ **степень завершенности,**
- ▣ **цветовой выбор,**
- ▣ **особенности рисования: значимые для клиента детали, о которых он готов говорить, изображаются ярче, нажим карандаша сильнее, размер больше; тревожащие – слабый нажим, штриховка, маленький размер.**

В арт-терапии первостепенная значимость анализа рисунка отрицается. Ориентация на осознания клиента – интроспективный контекст.

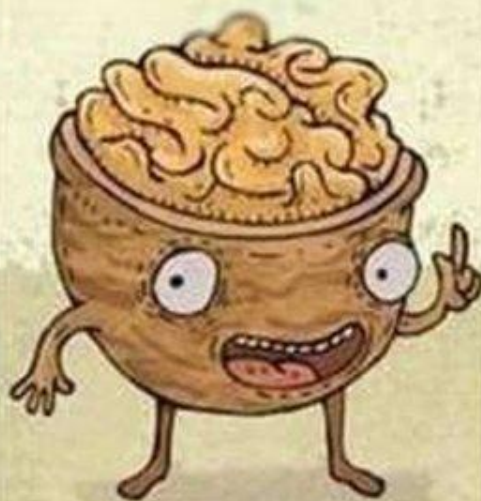
*Интерпретация в арт-терапии
суть того, кто интерпретирует!*

*Психодиагностика – это когда мы
спрашиваем клиента
«О чем это для вас?»*

Я брокколи!
Я похож на
дерево



Я грецкий орех
Я похож на
мозг!



Я гриб. И я
ненавижу эту
игру



Muditt

Все продукты творчества можно условно разделить на три равные части по вертикали и три равные части по горизонтали. Каждая вертикаль и горизонталь имеют определенное символическое значение.

По горизонтали

Левая, «женская» часть — символизирует прошлое, то, что человек уже имеет, на что может опираться. Левая часть также может символизировать внутренний мир человека; отражать его глубинные личностные процессы. Интроверсия.

Центральная часть — символизирует настоящее, актуальные для человека процессы, то, о чем он думает, к чему стремится, что является для него значимым.

Правая, «мужская» часть — символизирует будущее, социальные процессы, взаимоотношения в социуме, устремленность в будущее. Экстраверсия.

По вертикали

Верхняя часть символизирует ментальные процессы: мысли, идеи, фантазии, планы, воспоминания.

Центральная часть символизирует эмоциональные процессы.

Нижняя часть символизирует сферу реальных действий. Реализацию планов. Землю, почву под ногами.

Справедливо для правшей. У леворуких символическое значение определяется «зеркально».

1. Мои мысли, ориентированные на прошлое	2. Мои мысли, мои ценности в настоящий момент	3. Мои мечты, планы, убеждения, ориентированные на будущее
4. Мои прошлые эмоции и состояния	5. Моё эмоциональное отношение к себе сейчас <i>«Я – реальное».</i>	6. Мои ожидаемые в будущем эмоции и состояния
7. Конкретные действия, которые совершены в прошлом	8. Мои реальные действия сейчас. Здоровье, отношение к себе	9. Конкретные мои планы на действия в будущем

Параметры диагностики по расположению

- Ось времени: прошлое – настоящее – будущее
- Ось субординации: что выше, то значимее



Уровни личной свободы в арт-терапии

I – ручка, маркер, фломастер

II – карандаши

III – краски, пастель

IV – пластилин, глина

V - песок

VI - ткань

VII - шерсть

VIII - тело



«Я в виде блюда» А. Кокоренко (модификация Е. Тарариной) (с 6 лет)

Цель: диагностика и коррекция восприятия человеком себя в окружении других людей.

Задачи:

- стабилизация самооценки;
- развитие эмоционального и социального интеллекта;
- принятие собственных ресурсных и проблемных сторон личности.

Предлагаемые вопросы:

- Что это за блюдо? Какое оно?
- Давно ли было приготовлено?
- Как долго готовилось?
- Как часто этот продукт должен появляться на столе?
- Это блюдо привычно для нашей культуры или относится к экзотическим?
- Как оно оформлено при подаче?
- Это первое, второе или третье блюдо?
- Какие температурные и эстетические характеристики имеет блюдо?
- В каком месте на столе оно находится? Как это о вашем месте в жизни?
- Как «чувствует себя» блюдо в окружении других блюд?
- Для кого оно было приготовлено?
- Есть ли приборы?

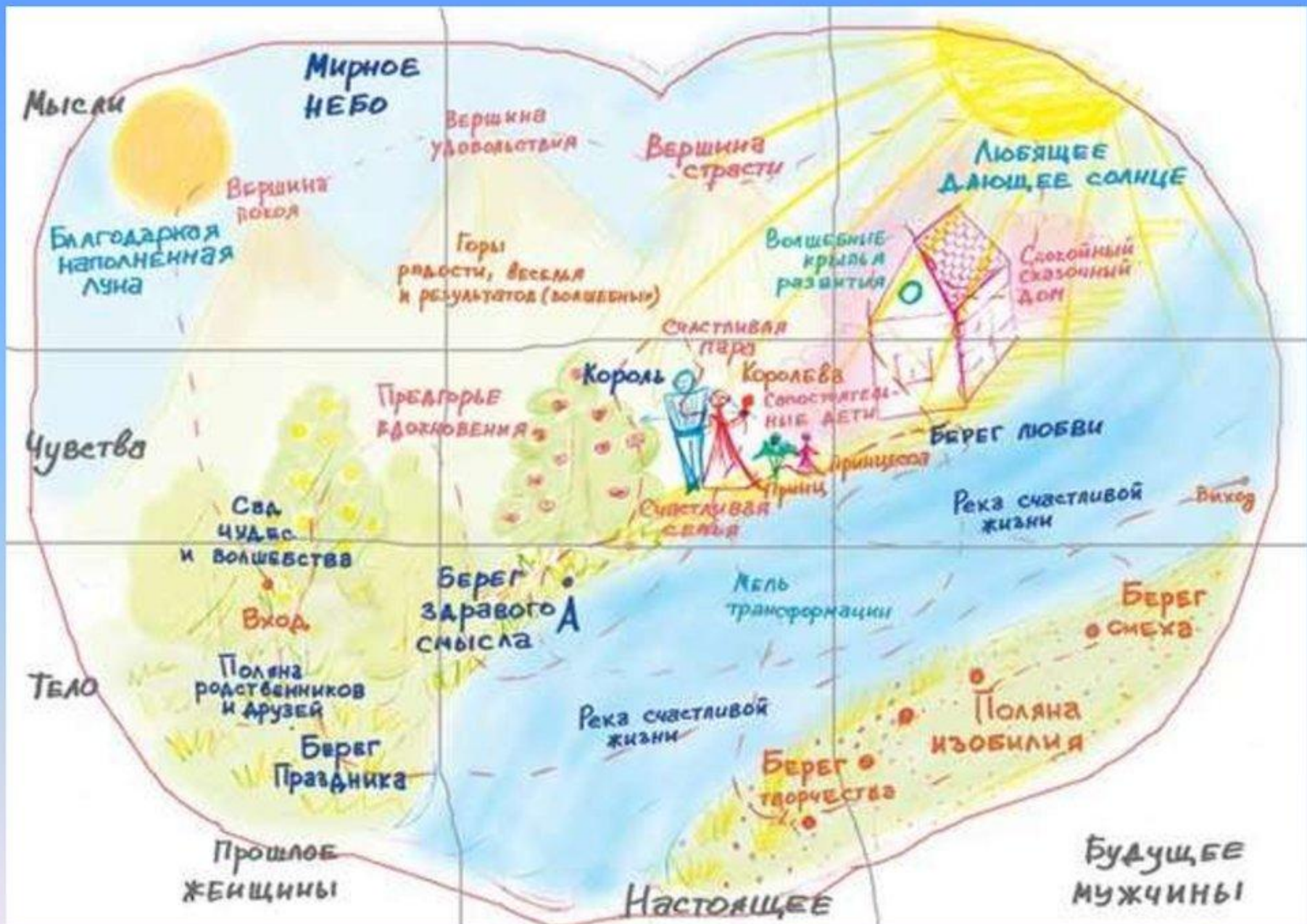
- ▣ - **Что это за блюдо? Какое оно? (характеристика человеком самого себя)**
- **Давно ли было приготовлено? (уровень жизненной энергии)**
- **Как долго готовилось? (насколько увлекает человека процесс исследования себя)**
- **Как часто этот продукт должен появляться на столе? (Как часто человек дает себе возможность раскрыться? Ресурсное состояние каждый день или по праздникам?)**
- **Это блюдо привычно для нашей культуры или относится к экзотическим? (о желании выделиться)**
- **Как оно оформлено при подаче? (важен ли внешний вид? Ухаживает ли за собой? Важна ли красота?)**
- **Это первое, второе или третье блюдо? (салат – человек работает на опережение, «лучше перебдеть», 1 блюдо – работает быстро, 2 блюдо – трудяга, исполнитель, 3 блюдо – сладкий человек способен приносить радость, высокий потенциал в духовном развитии).**
- **Какие температурные и эстетические характеристики имеет блюдо? (о темпераменте)**
- **В каком месте на столе оно находится? Как это о вашем месте в жизни?**
- **Как «чувствует себя» блюдо в окружении других блюд?**
- **Для кого оно было приготовлено?**
- **Есть ли приборы? (приборы – способы познания себя. Рисуют люди с высоким потенциалом)**

"КАРТА ВНУТРЕННЕГО МИРА"

Автор Т.Зинкевич-Евстигнеева



- 1. Сначала положите перед собой лист бумаги. Теперь подумайте о контуре, который определяет границы страны. Контур образует как бы силуэт страны. Пожалуйста, возьмите карандаш и дайте возможность своей руке нарисовать замкнутый контур страны.**
- 2. Каков ее ландшафт? Чтобы это увидеть, необходимо раскрасить внутреннее пространство страны, ограниченное контуром. Главное — не думать долго, а просто дать своей руке возможность легко выбирать карандаши и раскрашивать карту. Вероятно, там появятся горы и долины, низменности и возвышенности, реки, моря, озера, леса, пустыни, болота...**
- 3. «Условные обозначения» - каждый цвет, который вы использовали при раскрашивании карты, внесите в условные обозначения в виде небольшого цветного прямоугольника.**
- 4. Теперь необходимо дать свое название каждому цветному прямоугольнику, каждому значку. Поскольку это карта внутренней страны, то и ее ландшафт будет связан с вашими внутренними процессами: мыслями, чувствами, желаниями, состояниями.**
- 5. Поставьте два флажка: «флажок цели», обозначающий место, являющееся целью вашего пути, и «флажок входа», обозначающий место, с которого начнется ваш путь.**
- 6. Теперь нужно проложить пунктиром маршрут до цели.**
- 7. Отметьте особым флажком место, в котором вы планируете выйти из страны.**
- 8. Представьте себе, что вы возвратились из путешествия, положили перед собой лист бумаги и написали: «Это путешествие научило меня...», закончите фразу.**



Характер маршрута говорит о том, как человек сам ставит себе преграды в жизни и как их преодолевает

- В какой ландшафт попал флажок цели: пустыню, водопад... и что для вас это значит?

Если «флажок цели» расположен в центре карты, это означает, что образ цели является интегрирующим для личности автора. То есть достижение данной цели позволит гармонизировать его состояние, мироощущение, обрести покой и стабильность. С другой стороны, центральное положение «флажка цели» указывает на способность автора находить общее в различных точках зрения, координировать, балансировать, уравнивать разнообразные процессы в команде. Если «флажок цели» находится в верхней части карты, можно говорить о склонности автора рисунка к ментальным построениям. Если «флажок цели» расположен в правой верхней части, — перед нами «генератор идей», человек, устремленный в будущее. Ему нетрудно искать и находить новые, нестандартные решения. Смещение «флажка цели» в правую часть свойственно людям, ориентированным в будущее, стремящимся к социальным достижениям, инновациям.

- Если в своём маршруте вы проходите все ландшафты - вы творческая личность, нет - вы исполнитель.

- Если вход и выход совпадают - человек приходит к тому, с чего начинал, но уже на уровень выше.

- Обратите внимание какие эмоции вы испытывали, прежде чем достигли цели

- Вход внизу, выход вверху - человек идёт от практики к теории, и, соответственно, - наоборот.

- Вход слева, выход справа - человек доводит дело до конца, хотя очень тревожится вначале.

- Вход справа, выход слева - развита интуиция, чувство нового.

- Поделите на три части по диагонали и по вертикали не страницу, а карту: левая часть - прошлое, центральная часть - настоящее, правая часть - будущее. Верхняя часть - мысли, центральная часть - идеи, планы, нижняя часть - поступки.



Диагностика по одежде

- ▣ Одежда - символ Персоны: роли, установки, поведенческие проявления. Мы их выдаем как реакции на некие социальные требования, которые нам предъявляются.
- ▣ (+) Персона наш друг помощник, ведёт нас к сближению с обществом себе подобных, развивает нас - **«ублажающая» манера**
- ▣ (-) При этом требует плату за услуги, лишает человека права быть собой, жить, как он хочет, подавляет. Сделай счастливыми других, а не себя. Если персона жёсткая, у человека идёт нехватка эмоционального отклика - **«самоконструирующая».**

Много или мало можно сказать о человеке по его одежде и манере одеваться?

Оказывается, можно сделать заключение:

- ▣ о его поле и возрасте;**
- ▣ о национальности и месте жительства;**
- ▣ о профессии и месте работы;**
- ▣ о социальном положении;**
- ▣ о материальном положении и вкусе;**
- ▣ о потребностях;**
- ▣ о характере;**
- ▣ о темпераменте; и даже**
- ▣ о стремлениях и страхах.**

Существует огромное количество видов экспресс-диагностики по внешнему виду:

- Физиогномика (лицо);**
- Графология (подчерк);**
- Невербальные коммуникации (позы, жесты);**
- Скрапология (определение личностных характеристики по особенностям ступтываемой обуви);**
- Одежда (цветовые и тканевые предпочтения);**
- Украшения.**

Давайте разбираться постепенно по всем возможным исследованиям, чтобы была возможность максимально составить максимально полную картину по тем сигналам, которые нам посылает личность.

Соломин И.Л. предлагает схему наблюдения, позволяющую диагностировать направленность поведения человека в качестве типа его личности, опираясь на типы направленности поведения по К. Хорни.

Признаки	Типы направленности поведения по К. Хорни		
	«К Людям»	«От Людей»	«Против Людей»
Походка	Быстрая, плавная, ритмичная	Быстрые и короткие шаги, частые остановки.	Быстрая, угловатая. Шаги длинные. Не обращает внимание на препятствия, задевает вещи.
Поза	Руки не сцеплены, свободно лежат на какой-нибудь поверхности. Тело слегка наклонено вперед, в сторону собеседника. Голова часто наклонена набок. Ступни направлены на собеседника, близко друг к другу.	Руки близко к телу, прижаты к туловищу, сцеплены или скрещены на уровне груди. Ноги одна впереди другой или одна на другой, ступни направлены в сторону собеседника. Садится на краешек сиденья. Держится боком к собеседнику. В руках часто держит какие-нибудь предметы, прижимает к себе сумку или папку.	Руки далеко от тела, высоко (на уровне лица), не соединены друг с другом, ладони часто сжаты в кулаки. Ноги широко расставлены. Садится на всю площадь сидения, откинувшись на спинку. Располагается близко к собеседнику, повернувшись к нему всем телом.

Жесты	Часто кивает головой, прикасается к собеседнику, поглаживает его руками.	В процесс разговора часто почесывает разные части своего тела или лица, крутит в руках мелкие предметы.	Часто размахивает руками, раскачивается всем телом, постукивает по окружающим предметам, хватает собеседника за одежду, хлопает по плечу.
Мимика	Часто улыбается.	Часто приподнимает брови, на лбу образуются горизонтальные складки. Рот слегка приоткрыт.	Часто сводит брови, хмурится, на лбу образуются вертикальные складки. Плотно сжимает челюсти, оскаливает зубы.
Взгляд	Смотрит на собеседника прямо или слегка искоса.	Старается не смотреть прямо на собеседника, часто отводит глаза в сторону.	Смотрит в упор на собеседника, часто исподлобья.

Речь	Голос громкий, говорит спокойно, плавно и без пауз, внимательно слушает.	Голос тихий, иногда дрожащий. Речь не очень связная, много пауз. Немногословен.	Громкий голос, иногда срывающийся. Говорит много, быстро, почти без пауз, часто не слушает собеседника, перебивает
Язык	Часто употребляет местоимения «Я» и «Мы», задает много вопросов, использует много междометий и восклицаний.	Часто используются выражения «я должен», «мне надо», «нельзя», «не могу», «не должен». Много слов паразитов (ну, в общем, значит).	Много местоимений «вы», оценочных прилагательных и глаголов в повелительном наклонении («вы должны», «тебе надо», «давайте»).
Одежда	Современная, соответствующая ситуации.	Одет аккуратно, одежды много, застегнута наглухо.	Небрежная, нараспашку
Стиль поведения	Часто притворяется, капризничает, смеется, шутит.	Часто оправдывается, защищается, уточняет, колеблется.	Много требует и критикует, часто кричит, оскорбляет, угрожает, отказывается от выполнения требований.

Невербальное поведение клиентов в ходе интервью

Каган «Журнал практической психологии и психоанализа»

ИСТОЧНИК ПОВЕДЕНИЯ	СТЕПЕНЬ ОСОЗНАНИЯ ПОВЕДЕНИЯ		
	ОТСУТСТВИЕ ОСОЗНАВАНИЯ	ПОТЕНЦИАЛЬНОЕ ОСОЗНАВАНИЕ	ОСОЗНАВАНИЕ
Содержание	Выделение: Очень непродолжительные жесты, сопровождающие определенные элементы вербального содержания	Фасилитация: Непродолжительные жесты, сопровождающие вербальное содержание	Изображение: Продолжительность жестов напрямую связано с содержанием, они используются при приведении примера на тему
Аффект	Неосознанное (бессознательное) открытие: Бессознательно мотивированные телесные движения, связанные с чувствами	Осознанное (сознательное) открытие: Бессознательно мотивированные жесты, обнаруживающие некоторую степень напряженности; клиент осознает свои движения, но не производит их намеренно и не подавляет их.	Демонстрация аффекта (сознательная): Намеренная демонстрация клиентом своих чувств

«Journal of Personality and Social Psychology» Charles M. Judd, John F. Dovidio, and Charles S. Carver

Данные, приведенные ниже в таблице – это некое заключение наблюдений и видеозаписей, которые велись в течении трех лет. При этом обоснования и доказательства этим фактам нет.

Аккуратность в шкафу

идеальный порядок

Рационализм, предусмотрительность

памятные безделушки, бумажки

Замкнутость, чувствительность, ранимость

обилие старья

Неисправимая мечтательность

Критерии	Характеристика
Погоня за модой	Тщеславие, честолюбие
Разнообразие и перемены в одежде и манере одеваться	Повышенная потребность в новых впечатлениях, неустойчивость характера
Большое количество одежды	Неудовлетворенность жизнью
Несоответствие одежды типу фигуры и внешности	Низкий уровень развития вкуса. (В случае демонстративного подбора - желание привлечь внимание окружающих).
Стиль	
деловой	Организованность, деловитость, желание укрепить свой авторитет
спортивный	Независимость, раскованность
романтический	Сентиментальность, стремление подчеркнуть женственность
Силуэт	
круглый	Чувственность, дружелюбность, игривость, склонность к беспокойству
квадратный	Логика, практический подход, настойчивость, непошибаемость
треугольный	Целеустремленность, порывистость, успешность
ломаные линии (многослойность)	Богатое воображение, индивидуальность, стремление к рутине

Плотность ткани	Мера открытости (бархат, шерсть, лен - интроверты; шелк, трикотаж - экставерты)
Узоры	
цветочные мотивы	Нежность, сентиментальность. Мечты о дружбе, любви, взаимопонимании
горошек	Возвышенность, женственность
спирали, круги, волнистые линии	Эгоизм
геометрия	Деловитость, сила, агрессия
клетка	Серьезность, замкнутость, тревожность. Стремятся к спокойствию, ищут опору
полоска	Экстравагантность (смело вперед, не оглядываясь на чужое мнение)

Обувь. Каблук сношен

на внутреннем крае	Мужчина нерешителен, а женщин - хороший характер
по наружному краю	Инициативный человек
искривлен наружу	Склонность к беспечности
ровно	Хороший семьянин
Прическа	
гладкая	Спокойствие, уравновешенность
растрепанная	Импульсивность, эмоциональность

Манеры (жесты)

плавные	Спокойствие
резкие	Раздражительность
Речь	
громкая и быстрая	Угроза
громкая и мягкая	Гармоничность
мягкая и быстрая	Воодушевленность
мягкая и отчетливая	Отгороженность и рассудительность
мягкая и медленная	Стремление к защите
тихая и отчетливая	Страх перед неудачей

Цвет	
красный	Страсть, власть, вспыльчивость
оранжевый	Мечтательность
желтый	Спокойствие, общительность, легкая приспособляемость
розовый	Эмоциональность, потребность любить и быть добрее
коричневый	Традиционность, уверенность
зеленый	Надежда, упрямство в достижении цели
синий	Духовная возвышенность, скромность, стремление к взаимопониманию
черный	Неуверенность, мрачное восприятие жизни
серый	Рассудительность, недоверчивость, повышенный эмоциональный контроль
белый	Не информативен

Визуальная диагностика особенностей личности: 8 доминант

- ▣ Паранойяльная доминанта (целеустремленный).
- ▣ Истероидная доминанта (демонстративный).
- ▣ Эпилептоидная доминанта (застревающий).
- ▣ Эпилептоидная доминанта (возбудимый).
- ▣ Шизоидная доминанта (странный).
- ▣ Гипертимная доминанта (жизнерадостный).
- ▣ Эмотивная доминанта (чувствительный).
- ▣ Тревожная доминанта (боязливый).

Артем Павлов (г. Москва) — консультант спецслужб и бизнеса в области поведенческого анализа с опытом оперативной работы более 15 лет. Эксперт визуальной психодиагностики личности. Профайлер. Физиогномист. Графолог. Экс-сотрудник спецслужб. Основатель Агентства экономической и кадровой безопасности "D.I".

Источник: diplus.ru

Паранойяльная доминанта (целеустремленный).



опрятность, классический стиль одежды в рабочее время и стиль «милитари» в свободное время. Обычно в данном стиле нет ничего лишнего, все аксессуары «к месту».

Истероидная доминанта (демонстративный)



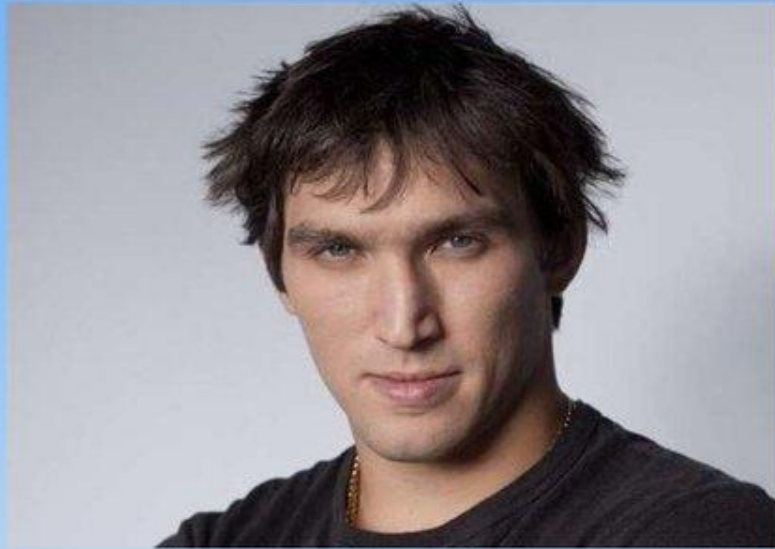
Часто «вызывающая», либо яркая, либо с экстравагантными деталями, дополняется большим количеством бижутерии, аксессуаров и ярким макияжем у женщин. У мужчин можно увидеть чрезмерное наличие украшений или любые другие бросающиеся в глаза детали внешнего вида. Например, шейный платок, обилие колец и др.

Эпилептоидная доминанта (застревающий)



Одежда: Практичная и удобная. На работе классическая одежда, в быту предпочитает кэжуал.

Эпилептоидная доминанта (возбудимый)



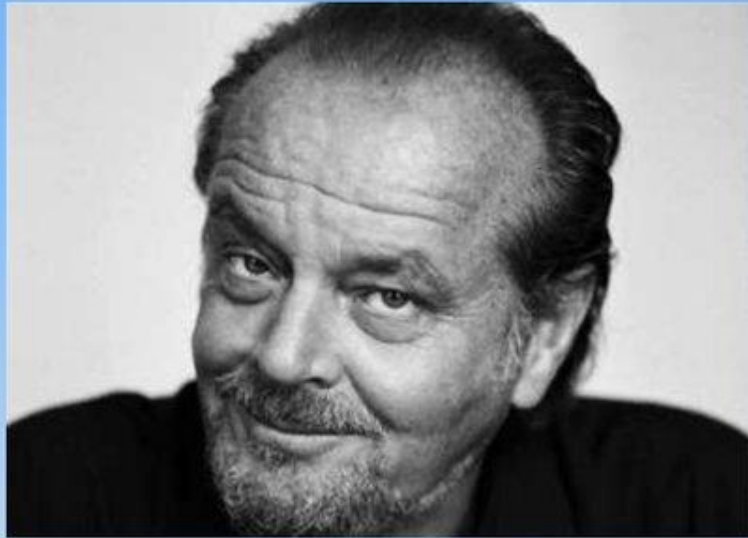
Возбудимый эпилептоид выражается через спортивный стиль в одежде.

Шизоидная доминанта (странный)



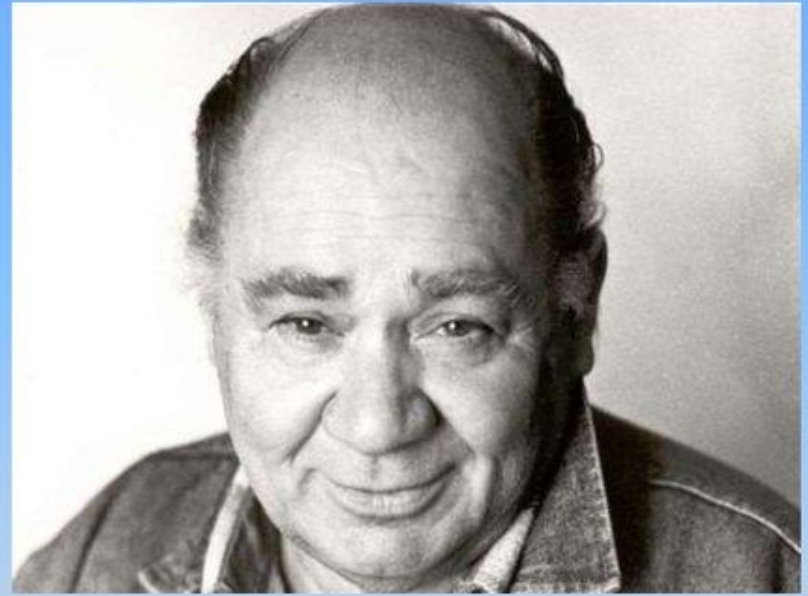
Часто их одежда негармонична, может быть неаккуратна и «пестрить» неожиданными деталями. В отличие от истероидной доминанты, у шизоидов нет четкого «образа».

Гипертимная доминанта (жизнерадостный)



*Универсальная, удобная, не сковывающая
движений.*

Эмотивная доминанта (чувствительный)



*Одежда: Мягкая, приятная на ощупь,
скрадывающая движения или просто удобная.*

Тревожная доминанта (боязливый)



Одежда: Неяркая и закрытая.

*Предпочтительны темные и серые
однотонные или с мелким геометрическим
рисунком ткани.*

Диагностика по одежде

Одежда не по размеру: нарушение схемы тела – риск психосоматических расстройств, нарушение границ
- не знаю свои, нарушаю чужие.

Расцветка:

- горизонтальные полосы часто застой, застывание, застревание. Вверх - в чувствах, руки - в контактах, бедра - сексуальной энергии, ноги – движение.
- вертикальные полосы - личностный рост.
- горошины - есть слепые пятна, которые что-то скрывают. Что-то я в своей жизни не вижу сейчас. Может говорить о внутренних конфликтах, например, между радостями жизни и запретами.

- **клетка** - что-то запрещено, посажено в клетку.
Карман на груди - о чувствах молчу, много внешних ограничений. Клетка сплошная говорит о структуре и порядке. Что в жизни важно сейчас структурировать?
- **паутина** - разновидность клетки, может говорить о порядке, а может у запустении и заброшенности. А может быть как мандала или ловец снов? Что для клиента? Может застрял в паутине и не может выбраться, а может как шаль паутинка утепляет.
- **цветы** - наше тело расцвело? Это катарсис, высшая точка. Слушать. Любовь И привлекательность, показатель яркости жизни. Какая часть тела расцвела? Низ - я привлекаю мужчин? Тело – чувства расцвели?
- **мандалы** в одежде - важен личностный рост и равновесие.
- **огурцы** - близость у природе .
- **застёжки дизайнерские** - практичность или про что?
Смотря где расположены.
- **надписи** - всегда посыл окружающим.

Любой рисунок можно поговорить от первого лица: «Я – Роза, нахожусь на плече, чувствую себя... хочу сказать моей хозяйке...»

Часто **нестандартные вырезы** на одежде бессознательно показывают актуальное состояние человека. Это сигнал, что личность не целостна, фрагментарна. Если одежда - проекция тела человека, его души, где вырез там нет человека. Я отвергаю какую-то часть себя, своей личности или может быть провокацией: обрати Внимание, вот что у меня есть! Может быть информация о том, что удалён какой-то внутренний орган (плечи оголены - нет яичников).

Если человек шьёт одежду сам - создание неких правил для других.

Переодевание - отказ от прежнего привычного образа жизни, мышления, смена реакций защиты примитивных на более зрелые, формирование более зрелых защитных механизмов.

Техника «Во что я сейчас одет?»

- ▣ **Что я сегодня демонстрирую с помощью одежды?**
- ▣ **А что происходит в действительности?
Соответствует ли тому, что хочу показать?**
- ▣ **Что я скрываю с помощью одежды?**

Техника «Любимая одежда»

- ▣ **Представьте и схематично изобразите (в журналах выбрать) одежду, которая в данный момент точнее всего отражает вас, соответствует вашим представлениям о себе.**
- **Как давно ты позиционируешь себя в этой роли? (о самооценке, соц. ролях, соответствии ролей целям, внутреннему содержанию)**
- **Воспринимают ли тебя окружающие таким, как ты себя представляешь?**
- **Меняется ли выбор одежды в зависимости от ситуации, когда ты хочешь понравиться окружающим или защититься от них?**
- **Если одежда – маска, что это за маска? Тебе нравится? Насколько ты с ней сросся? тебе комфортно за ней? Каково ее предназначение? Что хочешь показать ей? При каких условиях готов от нее отказаться? Как изменится твоя жизнь, если ты снимешь эту маску?**
- **Как в жизни может пригодиться полученная из техники информация?**

Пластичные материалы



«КУВШИН И ОРУЖИЕ»

(модификация Е. Тарариной)

Цель: выявление архетипов мужского и женского начала в человеке;
определение стратегий их взаимодействия; идентификация личности со своими тендерными составляющими; поиск ресурсов самосовершенствования.

Задачи:

- учиться слушать и слышать внутреннее «Я»;
- развивать эмоциональный интеллект, чувственность, «Я» бессознательное, тактильные ощущения и мелкую моторику рук;
- формировать навык рефлексии собственных гендерных состояний в диаде «женственность» - «мужественность».



Инструкция к действию:

- 1. Разделите кусок пластилина на 2 части, не обязательно равные - как подскажет вам интуиция.**
- 2. Из одной части пластилина вылепите кувшин, из другой - оружие.**
- 3. Разместите ваши изделия на белом листе бумаги перед собой.**

4. Ответьте на вопросы:

- Как чувствуют себя кувшин и оружие?**
- Кто старше?**
- Чей образ появился в вашем воображении раньше? Что стали лепить первым?**
- Каков их возраст?**
- В каких отношениях между собой находятся ваши кувшин и оружие?**
- Насколько они вам нравятся?**
- Каков, с вашей точки зрения, смысл существования этих предметов?**
- Какой девиз у вашего кувшина? У вашего оружия?**
- Если предположить, что кувшин - это символическое отображение вашей женственности, а оружие - мужественности, то какой смысл имеют для вас эти образы?**

Обращаем внимание на словесные характеристики предметов, какой больше, выше, где больше пластилина, объемная или плоская работа.

- Кто старше? (какое начало в детстве сформировалось раньше)**
 - Чей образ появился в вашем воображении раньше? Что стали лепить первым? (эта энергия доминирует в фокусе в данный момент жизни)**
 - Каков их возраст? (старинность говорит о зрелости и развитости качества)**
 - В каких отношениях между собой находятся ваши кувшин и оружие? (взаимодействуют ли конструктивно, дополняют друг друга или конфликтуют. Важно чтоб были доверительными. Напряжение и вн.конфликт могут быть связаны с неправильно прожитыми ролями в отношениях с родителями, претензиям к ним)**
 - Насколько они вам нравятся? (как принимаете ваше женское и мужское начало)**
 - Каков, с вашей точки зрения, смысл существования этих предметов? (норма: кувшин для заботы, наполнения, оружие для защиты)**
 - Какой девиз у вашего кувшина? У вашего оружия? (базовые потребности каждой части)**
- Если предположить, что кувшин - это символическое отображение вашей женственности, а оружие - мужественности, то какой смысл имеют для вас эти образы?**

Метафорические кубики



Техника «Парные конструкты»

Цель: выявление ценностей, диагностика внутренних конфликтов.

Выбрать кубик не глядя. С противоположных сторон:

- Люблю – не люблю
- Хочу – не хочу
- Должен – не должен
- Могу – не могу
- Разрешаю – запрещаю
- Боюсь – не боюсь
- Моё состояние сейчас – К какому состоянию я хочу прийти?

Сочиняем истории - сторилетеллинг

«Кто-то» = главный герой

«Хотел» = что они хотят

«Но» = какова была их проблема?

«Тогда» = что они делали, чтобы решить свои проблемы?

«В итоге» = как же они решают проблему или как же закончится эта история?

Техника «Родитель-взрослый-ребенок»

Постройте пирамидку из кубиков как вам красиво.

- Верхний ряд – ваш внутренний родитель. Расскажите о нем через выпавшие картинки.
- Средний ряд – ваш внутренний взрослый.
- Нижний – внутренний ребенок.

Описываем наборы кубиков.

- Кто здесь главный?
- А кому здесь хуже всех?
- Как эти кубики должны стоять?
- Какое процентное соотношение имеют внутренние части?
- Знают ли друг о друге?
- Что необходимо, чтобы части начали договариваться друг с другом? Найди ответ на кубиках.

Рекламщики

- ▣ Определите продукт, который нужно прорекламирровать
- ▣ Выбираете из коробки любой кубик и, глядя на него, сочиняет рекламу продукта.
- ▣ Очень интересно получается при групповой работе, когда все участники рекламируют один и тот же продукт.

«Я боюсь...»

Шаг 1. Предложите каждому участнику группы по очереди задать вопрос: «Чего я боюсь?» и бросить кубик. Пусть он рассмотрит картинку-знак и опишет свои страхи одним предложением. Например: «Я боюсь осуждения», «Я боюсь показаться глупым», «Я боюсь, что меня ранят». Обсудите в группе озвученные страхи и опасения.

Шаг 2. Предложите каждому участнику группы взять по кубику и, бросая его, задать себе вопрос: «Как я могу позаботиться о себе прямо сейчас?». Обсудите полученные высказывания:

- ▣ Насколько они выполнимы прямо сейчас?
- ▣ Какие из них можно сделать прямо сейчас?
- ▣ Предложите реализовать задуманное в течение 10 минут.

Шаг 4. Пусть клиент спросит себя: «Какой мой самый главный ресурс прямо сейчас?» и снова бросит кубик. Вопросы в помощь:

Что это за ресурс? Подходит ли он? Если нет, то чего бы хотелось на самом деле?

Есть ли на гранях этого и других кубиков картинка, которая могла бы символизировать нужный ресурс? Найдите её, обсудите.

Символдрама



4 базовых права

Цель: диагностика проблем, связанных с базовыми правами личности.

- ▣ **Сформулируйте и запишите актуальный запрос из любой области жизни.**
- ▣ **Визуализация**
- ▣ **Изобразите увиденную картинку на бумаге. Нарисуйте увиденные образы.**

- ▣ **В какой последовательности вы рисовали, как я просила?**
- ▣ **Какой рисунок приятнее всего было делать?**
- ▣ **Какой рисунок вам не нравится, если ощущение что он не получился?**
- ▣ **Есть ли тут то, что вам хочется переделать, перерисовать вообще?**
- ▣ **Что бы вы нарисовали ещё раз?**
- ▣ **Расположить рисунки в желательной последовательности.**
- ▣ **Какие чувства вызывает каждый рисунок?**
- ▣ **На какой больше всего отзыв души?**

Украшения (вопросы)

- ▣ **На голове:** Венок, венец Шляпа
- ▣ **Серьги** Смотрим правое-левое ухо?, симметричны ли?, количество проколов.
- ▣ **Колье, бусы:** Висит на шее?
- ▣ **Украшения на груди**
- ▣ **Браслеты:** Позволяет активно действовать? Левая ли правая? **Браслеты** на ногах. Кто надел?
- ▣ **Украшения на кисти – кольца:** что означает ваше кольцо?
- ▣ **Пояс.** Разделяет или соединяет?
- ▣ **Обувь:** легко ли в ней идти? Кто купил?

Растение Есть ли там земля? Где вы укоренены? Кто посадил? Кто ухаживает? В чьем доме растёт? Корни есть?

Посуда Посуда пустая или полная? Декоративная? Свой или чужой дом украшает? Функциональная или инструментальная посуда: кто из нее ест или кто ей пользуется?

Оружие - территория и её защита.

- ▣ Контактное или дистантное оружие? В какой части листа расположено? направление удара?

Двадцатика на
месту украшений
на мере











Часть тела	Тип украшений	Значение
Голова	Корона, диадема	Власть, статус, ум.
Лицо	Пирсинг	Достоинство, честь. Для психолога украшения на лице говорят о травме унижения.
Уши	Серьги, клипсы	Послушание/непослушание. «Несанкционированное» украшение – например, серьга у мужчины – настораживает: что от него ждать?
Горло, шея	Чокер	Конфликт между чувствами и разумом. Из глубин тела, снизу, поднимаются чувства. Голова говорит: «сдерживай себя».
Грудь, область сердца	Кулон, подвеска, бусы, цепочка, брошь	Любовь и все ее оттенки, которые подскажет форма, размер, цвет, символика украшения.
Живот, талия	Пояс, ремень, цепочка, кулон, подвеска, бусы, пирсинг	Жизненность. Аксессуары, подчеркивающие талию, указывают на границу между духовным и плотским.
Руки	Браслет, цепочка	Общение. Кисти – контакт с близкими людьми. Деятельность, самореализация, свобода быть собой. Все, что на правой руке, символизирует мужское, янское. На левой – женское, иньское.
Пальцы	Кольцо, перстень	Верность. Если это не обручальное кольцо, то символ бесконечности, власти, особого положения (особенно перстень).
Ноги	Цепочка, кольцо, браслет	Самостоятельность, корни. Цепочка – метафора кандалов, желания обрести свободу.

Потребности в самореализации
Самовыражение
Личные потребности
Общественное положение, уважение, престиж
Социальные потребности
Дружба, привязанность, любовь
Потребности в безопасности
Физическая и финансовая защищенность
Физиологические потребности
Пища, вода, секс, воздух



Графический тест Вартегга

VARTEG-TEST

1	2	3	4
			
			
5	6	7	8

* Выполнять карандашом
* Подписать рисунки

Пол: _____
Возраст: _____
Дата: _____

1 квадрат

Архетипически (символически) точка означает начало, мгновение, середину чего-либо. В психологическом смысле она отображает **Эго-концепцию**, Я, мировоззрение, поиск себя, самость человека.

2 квадрат

Архетипически волнистая линия означает зародыш (незащищенное человеческое существо). То, как человек поступит с ним в рисунке, будет означать, как он приспособливается к окружающему миру. Окружающий мир — агрессивная среда для этого зародыша или наоборот среда, способствующая его развитию.

В психологическом смысле отображает эмоциональную зависимость, эмотивность, сопереживательность, сопричастность с другими людьми, **контакт с социумом**, социальную адаптацию (к людям) в мире людей. Это квадрат отражает социальный аспект личности.

3 квадрат

Три восходящие линии означают подъем, усиление, восхождение, развитие. В психологическом плане они соответствуют таким категориям, как амбиции, мотивация, устремленность, настойчивость, инициатива, **планы на будущее, карьерный рост**.

4 квадрат

Архетипически черный квадрат обозначает опасность, страх, вину. Психологически в этом квадрате отражаются: **бессознательное, аспекты страха, вины, стыда**.

5 квадрат

Архетипически две перпендикулярные, непересекающиеся линии обозначают противоположность, сопротивление, импульс действовать и преграда на пути. Психологически в этом квадрате отражаются волевая регуляция, динамичность, активное начало, мотивация достижения, либо мотивация избегания трудностей. Движение вперед и **способ преодоления преграды.**

6 квадрат

Две линии архетипически означают противоположные начала, идущие в разные направления, и требующие пересечения. Психологически дает представление о **стремлении (не стремлении) человека к интеграции, соединению.**

7 квадрат

Точки означают восприятельность, утонченность, интуицию, чувственное (женское) начало, реагирование на раздражители (порог возбудимости). Насколько человек восприимчив к внешним раздражителям, к внутренним ощущениям.

Психологически отражает способность человека к **эмоциональной чувственности**, чувствительности, тактичности, тонкокожести или отсутствие этих качеств.

8 квадрат

Дуга означает защищающее начало, гармонию, безусловное принятие, чувство защиты. Психологически отражает душевную основу, уравновешенность человека, чувство удовлетворения, **внутреннее чувство защищенности.**

«Шесть незаконченных изображений» А.И. Луныков

1. Инструкция: «Перед Вами шесть незаконченных рисунков.

Постарайтесь их дорисовать так, как Вам захочется».

2. Этап опроса по содержанию изображений (с учетом ключа).

«Что это такое?»

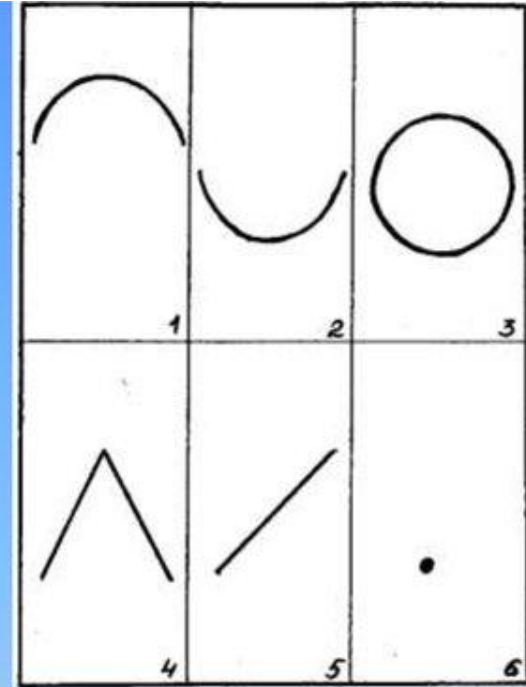
«На что это похоже?»

«Что это Вам напоминает?»

«Символом чего для Вас является этот образ?»

«Какие качества Вы можете приписать этому образу?»

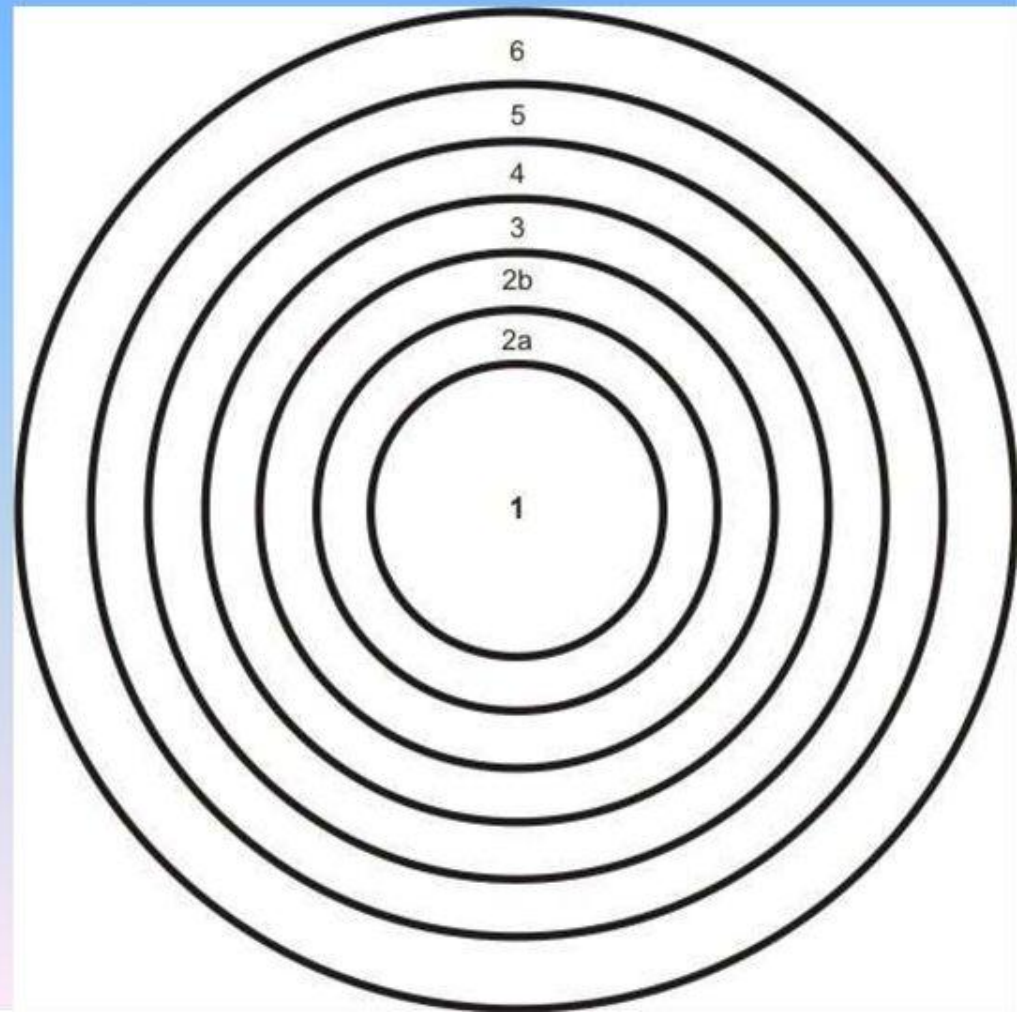
- по 3 прилагательных каждому.

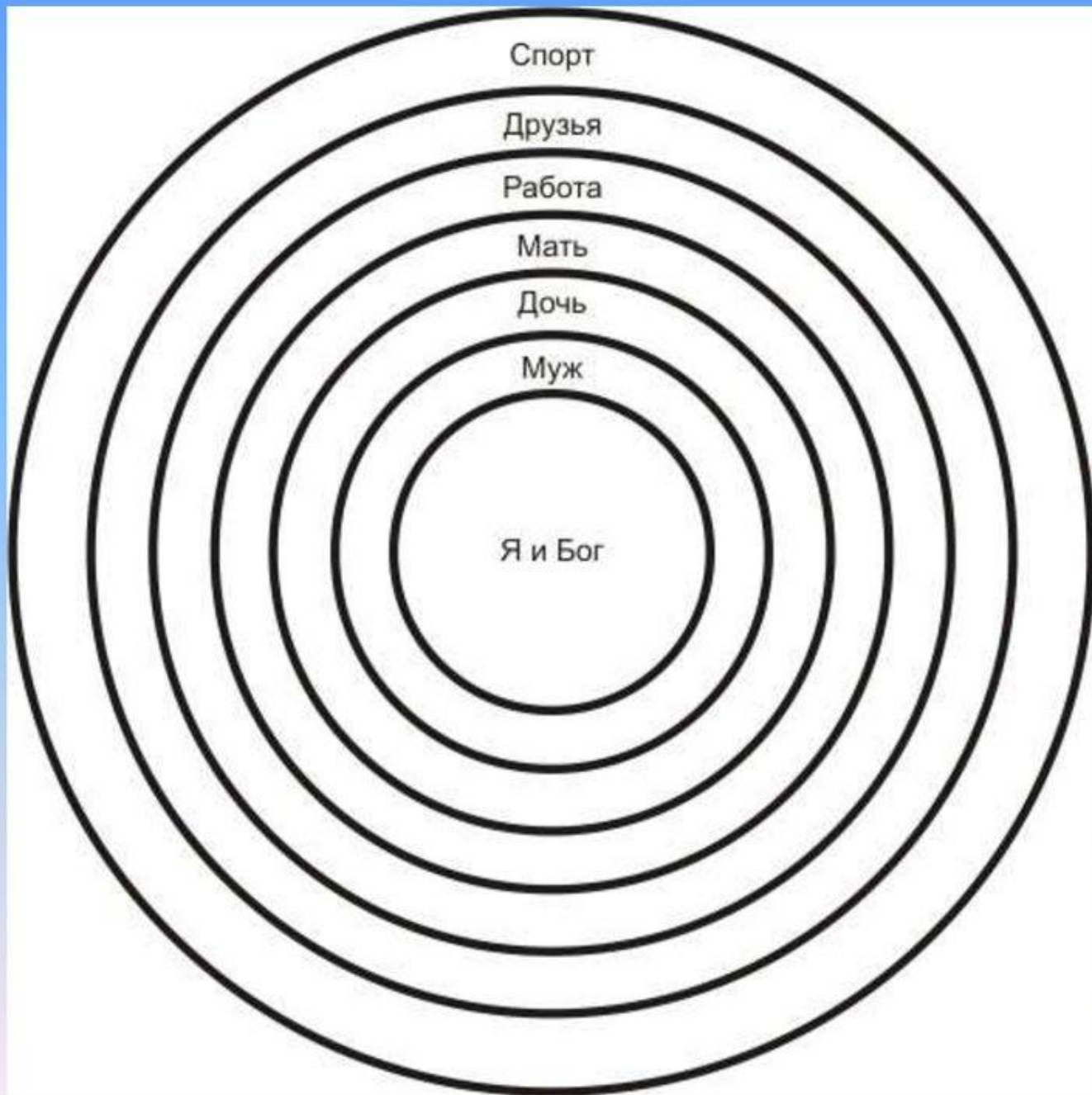


- ▣ «**Полукруг сверху**». «Какими пациент воспринимает близких, значимых для него людей. С какими символами, качествами, образами он их связывает». Итак, первый ключ — это «**значимые другие для Вас**».
- ▣ «**Полукруг снизу**». Если первый символ провоцирует «покрывающие», «окружающие», «нависающие» содержания, то второй — «вмещающие», «хранящиеся» содержания. Он интерпретируется так: «Кем (чем) пациент выступает для значимых людей по его мнению. С какими символами, качествами, образами и т.п. он связывает себя в отношениях со значимыми другими». Итак, второй символ — это «**Вы для значимых других**».
- ▣ «**Круг**». Этот символ интерпретируется как «детское», целостное Я человека. Типичными завершениями здесь являются солнце, лицо, мяч и т.п. В общем, это «**Ваше внутреннее, целостное, «детские Я»** вне каких-либо отношений с другими людьми.
- ▣ «**Ломаная линия**». Этот символ обычно провоцирует завершение рисунка в виде дома. Также довольно часто встречается горный пейзаж. Интерпретация здесь очевидна: «С какими образами, символами, качествами, ассоциациями пациент связывает свое **представление о Доме**».
- ▣ «**Косая линия**». Ее «восходящий» характер обычно провоцирует содержания «подъема», «восхождения», движения вверх или вниз. Интерпретация здесь такова: «С какими символами, качествами, образами и т.п. пациент связывает свое представление о **Карьере**».
- ▣ «**Точка**». Наиболее часто встречающиеся здесь завершения — глаз, звездное небо, цветок или цветы. Интерпретация: «С какими качествами, символами, образами пациент связывает свое представление о **Любви**».

"Круги близости, ответственности и влияния" Мэриллин Мюррей.

- ▣ Нарисуйте 6 окружностей
- ▣ В центр впишите главного человека Вашей жизни
- ▣ Впишите ваше окружение по важности для вас начиная с центра





1. В центре «Я».

Если нет – чью жизнь вы живете? Если ребенок в центре – как ему с этим? Нести груз ответственности за вашу жизнь?

1. Партнер – функциональный муж.

2. Дети

3. Родители, важные люди

4. Близкие родные и друзья

5. Не близкие

Если себя нет, то не несет ответственность за свою жизнь. Созависимость, нарушение КОНТАКТОВ

Метафорические ассоциативные шарики



Способ работы: попросить клиента взять по очереди шарики, подержать в руках; рассказать об ассоциациях какие вызывает каждый шарик, какой больше нравится, какой меньше, как может описать шарики, которые нравятся и те, которые не нравятся.

В данной работе, вы быстро определяете эмоционально значимые шарики для клиента и, в какой сфере личности находится проблема. Шарики помогут мягко обойти сопротивление клиента и выйти на новый, трансформирующий проблему клиента, этап.

Техника «Ресурсный шарик»

И.Грибенко, Е.Тарарина

1. Посмотрите на шарики и выберите один, который больше всего привлекает, и, который меньше всего.
 2. Расскажите о каждом шарике.
 3. Выберите из этих двоих шариков тот, в котором для Вас есть загадка.
 4. Если бы этот шарик был живым существом, то, кто это был бы? Что бы Вы могли рассказать о его жизни, о нём самом?
 5. Какие плюсовые эмоции испытывает это существо, наиболее часто, а какие минусовые?
 6. Как себя чувствует это существо, когда испытывает негативные эмоции?
 7. Посмотрите на другие шарики. Какой из этих шариков мог бы помочь этому существу в переходе из состояния негатива(переходный шарик)?
 8. Как Вы думаете, какими качествами обладает этот шарик?
 9. Найдите 7 (минимум 5) оригинальных способов управления этим шариком.
 10. Как Вы думаете, в чём секрет данного шарика? Что в нём необычного, волшебного? Какое послание он несёт?
 11. Когда Вы управляете данным шариком, какое чувство Вами руководит? Где в Вашей жизни это чувство проявляется?
 12. Хватает ли Вам в жизни этого чувства и что оно Вам дает, и даст в дальнейшем?
- Итог работы: выйти на реальные эмоции, чувства, которые дают ресурс.

Социальный атом

1. Ответьте письменно на вопросы (имена):

- ☐ Из кого состоит ваша семья? Кто с вами вместе живет?**
- ☐ К кому вы обращаетесь за советом?**
- ☐ Кто помогает по хозяйству?**
- ☐ О ком заботитесь?**
- ☐ У кого берете займы?**
- ☐ Кому оставите ключи от квартиры?**
- ☐ Кто для вас авторитет?**
- ☐ С кем близки на работе? Учебе? В жизни?**
- ☐ С кем разделяете хобби?**
- ☐ С кем проводите свободное время?**

2. Считаем число повторений каждого человека, его валентность.

3. Чертим круги как мишень по валентности и раскладываем метафорические шары (камешки, пуговицы). В центре – Я, затем те, у кого больше валентность. Могут быть разные люди на одной орбите.

4. Проранжируйте цвета шариков от самого приятного до самого неприятного.

Вы увидите, кто из вашего окружения вызывает у вас приятные чувства или нет (в данный момент!).

5. Как расположены шарики на листе?

В – доминирование

ЛВ – контроль

Н – подчинение

Л – прошлое

П – будущее.

Кто воспринимается как равный, стоит рядом?

Кто вообще не попал в систему, при этом близкий и важный?

Включение животных, растений может говорить об одиночестве, у ребенка – не удовлетворена потребность в принятии и внимании.

Совпадение по цвету – идентификация с этим человеком, возможно дает ресурс клиенту в настоящее время.

Работа со страхом

Во время острого переживания

1. Вспомните ситуацию, вызывающую страх. Оцените ее влияние на вас 1-10.
2. Выберите шарик по цвету и размеру под ситуацию.
3. Мысленно переместите свой страх в мячик.
4. Придумайте 10 способов передвигать мяч
5. Найдите 7 способов подбросить мяч в воздух
6. Найдите 5 способов сделать так, чтобы мяч подпрыгнул
7. Оцените уровень страха сейчас.

*Изобрази мандалу своих ощущений
сейчас*





БЛАГОДАРЮ
ВАС
СЕРДЕЧНО!

— MIRPOZITIVA.RU —