

ШКОЛА
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ

Техники арт-терапии в работе со страхами у детей и взрослых

СПИКЕР: ПУЗИКОВА ИННА АЛЕКСАНДРОВНА

Будем знакомы!

Меня зовут Инна Александровна Пузикова

Верна своей профессии 21 год

Постоянно обучаюсь, развиваюсь и вдохновляюсь своей работой

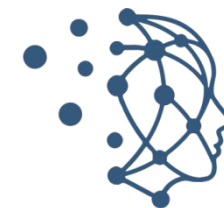


- * дипломированный педагог-психолог, арт-терапевт, игропрактик
- * работаю школьным педагогом – психологом; веду частную практику онлайн; специализируюсь в теме детско-родительских отношений; в настоящее время работаю над созданием Женского клуба, расширю свою практику работой в женских темах
- * являюсь ведущей игровых эмоциональных тренажеров «KIDS» и «SCHOOL KIDS», а так же трансформационных игр «7 шагов к стройности» и «Мужчина и Женщина. Сближение»
- * спикер шести онлайн конференций Школы развития эмоций
- * победитель регионального конкурса программ в номинации «Сопровождение детско-родительских отношений» - 2020;
- * руководитель районного метод. объединения педагогов-психологов, главный внештатный психолог Задонского муниципального района;
- * многодетная мама (трое детей: 18 лет, 12 лет и 7), любимая и любящая жена и счастливая женщина

О чем поговорим



-
1. Страхи на разных возрастных этапах
 2. Пройдем диагностику и создадим свою телесную карту страхов
 3. Познакомимся с техниками работы со страхами:
 - * «Сочинение историй» (сказкотерапия)
 - * «Лабиринт страхов» и «Замок Страшилок» - в работе с детьми (арт-терапия)
 - * Кинотерапия в работе со страхами у подростков
 - * «Знакомство со Страхом» и «Дом для Страха» – техники с использованием метафорических ассоциативных карт



ШКОЛА
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ

Поговорим про страхи...



Страхи на разных возрастных этапах



От 0 до 4 лет: темноты, воды, остаться одному, животных, сказочных персонажей, остаться без мамы, движущегося транспорта, замкнутого пространства

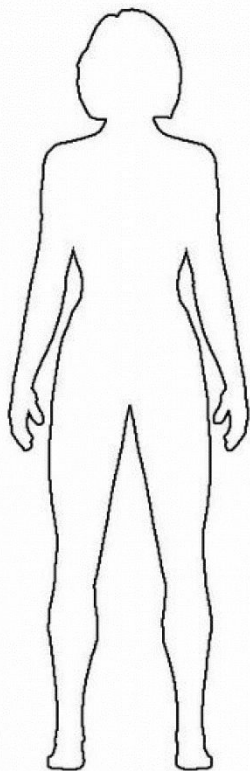
От 4 до 7 лет: страх смерти, смерти родителей, болезни, наказания, катастрофы, сказочных персонажей, страх огня, докторов, потеряться, пожара, одиночества, темноты, замкнутого пространства, появляется страх школы

От 7 до 12 лет: темноты (до 8 лет), оценки, насмешки, отношений, отверженности, смерти, болезни, неудачи, страх унижения

От 12 до 16 лет: страх сексуальных отношений, неприятие себя, отвержение противоположным полом, быть не модным, быть модным, одиночества, страх отличиться, экзаменов, физических изменений, быть не реализованным

От 16 лет и выше: по данным А. И. Захарова, из детских страхов остаются боязни высоты (больше у мужчин) и смерти родителей (больше у женщин). У женщин в значительно большей степени выражены также страх войны, сделать что-либо неправильно или не успеть. Самыми распространенными страхами являются: бедности, критики и неудачи, страх утраты любви, одиночества, болезни, смерти, неизвестности, страх голода.

диагностика «Телесная карта страхов»



1. Нарисуйте свое тело, целиком, всю фигуру.
2. Прислушайтесь к своему реальному телу. Прикройте глаза, попытайтесь хорошенько ощутить все свое тело разом. Как оно себя чувствует?
3. Спросите себя: «Где в моем теле живет страх?»
4. Отметьте на рисунке эти места

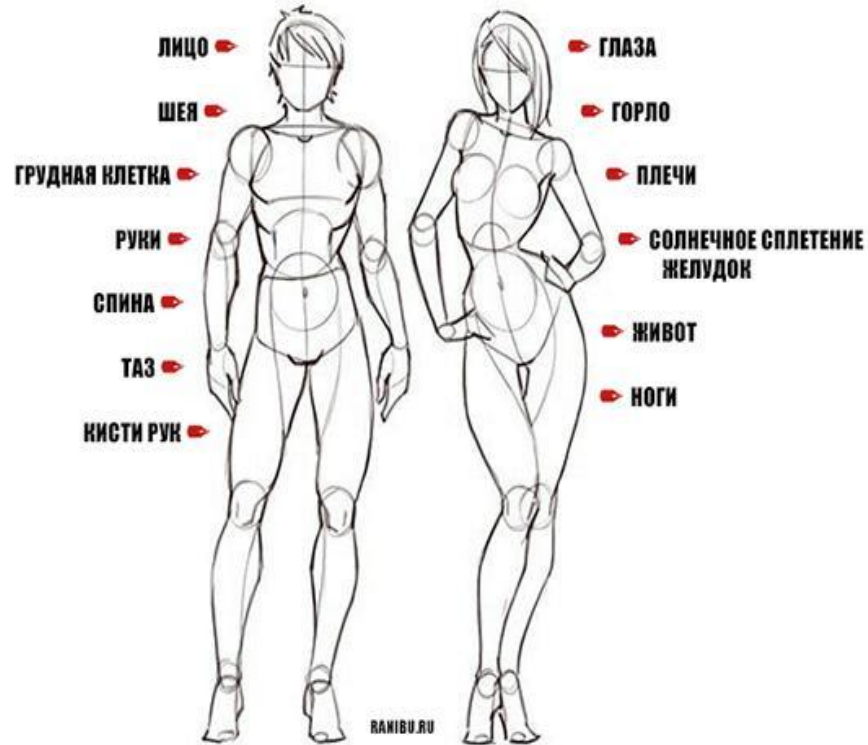
Внимание! Расшифровка

Телесная карта страхов (автор П.А. Булгаков)



ШКОЛА
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ

ТЕЛЕСНАЯ КАРТА СТРАХОВ



ГЛАЗА: во многих случаях нарушение зрения — это уход от проблемы и нежелание что-либо видеть. Это попытка уйти от действительности и реальности, создать свою иллюзию мировосприятия, от которой проблемы не исчезают.

ЛИЦО: страдает у тех людей, которые боятся «потерять лицо» и придают большое значение тому, что о них думают, как их воспринимают. Им нужно, чтобы их возносили, любили, принимали, одобряли — причем все. Из-за этого приходится постоянно носить различные не естественные маски, за которыми легко потерять себя настоящего - это страх быть "не таким" или бояться показать себя естественным.

ШЕЯ: это страх выразить себя миру и проявить в творчестве, эмоциях, понимании. У таких людей часто бывают проблемы с горлом: постоянные ангины, першение, ощущение сжатия. Это происходит из-за постоянного напряжения в шее, которая работает как клапан - шея сжимается, удерживая все внутри. Внешне такие люди могут казаться бесчувственными и холодными, но внутри у них бушует буря страстей и возмущений, которым они сами не дают выхода.

ТЕЛЕСНАЯ КАРТА СТРАХОВ

ПЛЕЧИ: символизируют силу, а также ответственность и возможность защитить себя и близких. Здесь проявляется страх быть слабым, отказ от чрезмерного проявления силы, а также не справиться с ответственностью.

ГРУДНАЯ КЛЕТКА: страх одиночества, страх отвержения, глубоко в груди сидит ощущение своей «неправильности», «недостойности», «неполноценности», а также различные убеждения, что «я плохой».

СПИНА: боязнь быть несовершенным и не оправдать ожидания. Такие люди обычно жестки в своих позициях и взглядах, которое проявляется в перфекционизме, а также полны страхов допустить ошибку.

СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ, ЖЕЛУДОК: эмоциональные страхи, связанные с социальной жизнью. Смущение, грубость, жестокость, стеснительность, робость, стыдливость — это проявления наших страхов «не соответствовать» или «быть отвергнутым».

РУКИ: страх контактировать с внешним миром, который воспринимается как враждебный и непонимающий. Поэтому люди с такой установкой предпочитают выбирать профессии, требующие минимум контактов с миром: за монитором компьютера.

КИСТИ РУК: сигнализируют об общительности и коммуникативных проблемах, это страх быть непонятым в различных аспектах.

ЖИВОТ: страх за жизнь, возникший в ситуациях угрозы жизни, которые могли быть не реальными, но так воспринимаемыми. И хоть опасность могла миновать, страх остается актуальным, настоящее расслабление и чувство безопасности становятся недоступны.

ТАЗ: сигнализирует о страхах в сексуальной сфере, проблемах с противоположным полом. Поселившись там, они могут как приводить к болезням, так и мешать здоровой сексуальной жизни.

НОГИ: этот страх говорит о нехватке опоры в жизни, устойчивости и стабильности, нет уверенности в себе, мире,

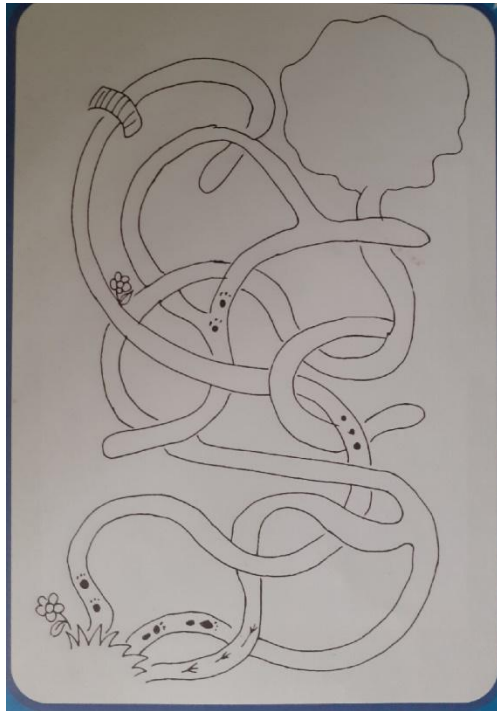
Техники работы со страхами

Сочинение историй (сказкотерапия)

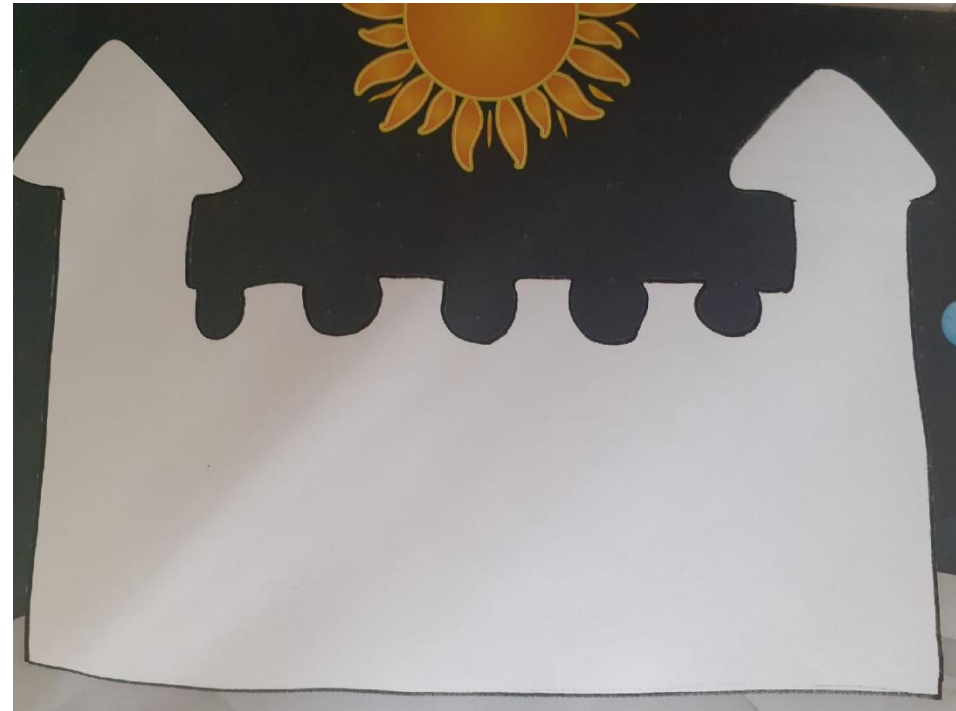
1. Описываем сказочную страну, ее традиции, нравы, правила.
2. Придумываем героя максимально похожего на нашего ребенка. Лучше неодушевленного: ветерок, камушек, туфелька, облачко и пр.
3. Описываем чувства персонажа, которые абсолютно отражают то, что переживает ребенок (идентифицируем)
4. Знакомим с угрозой (тем, что вызвало страх)
5. Моральные терзания. Описываем все варианты поведения, как хотел поступить герой. 3-4 хороших и 3-4 нехороших.
6. Выбор правильного действия. Показываем, что существует безопасное завершение истории. Таким образом, мы предлагаем ребенку маршрут, по которому ему нужно идти.
7. Осуществление выбранного действия.
8. Празднование победы.
9. Проигрывание истории в песочнице (закрепление)

Техники работы со страхами у детей

«ЛАБИРИНТ СТРАХОВ»



«ЗАМОК СТРАШИЛОК»



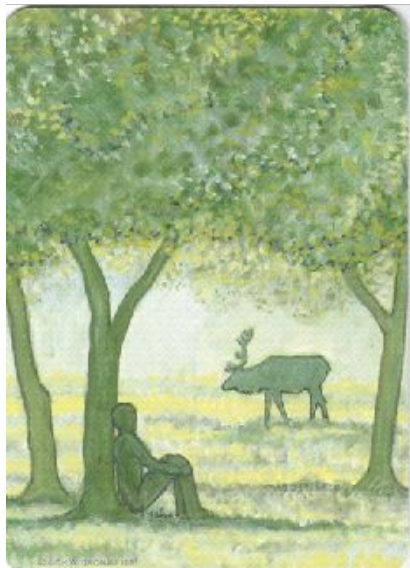
Кинотерапия в работе со страхами



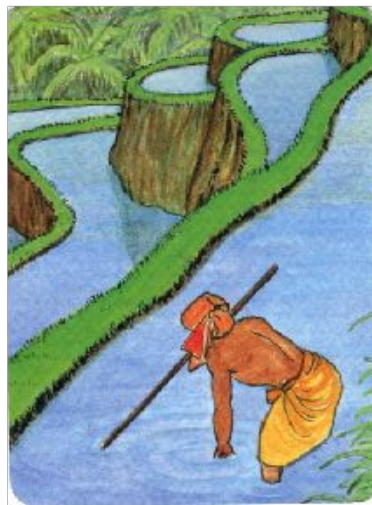
ШКОЛА
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ

Техника с МАК «Знакомство со Страхом» (любая ресурсная колода)

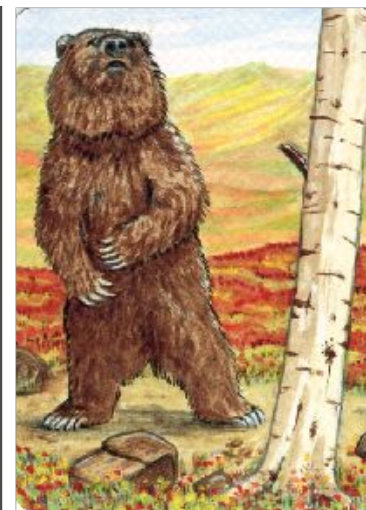
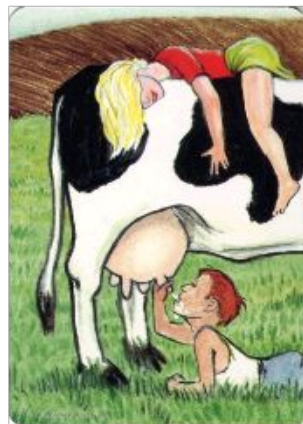
Карта 1: описание страха



Карта 2: привычки моего страха

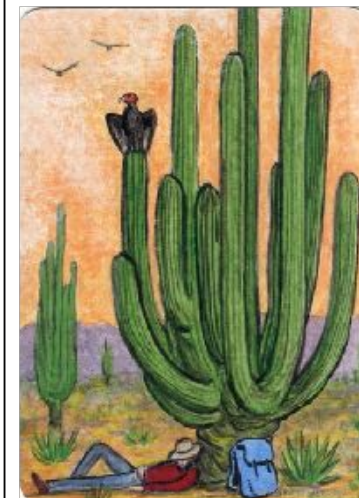


Карта 3: детство моего страха

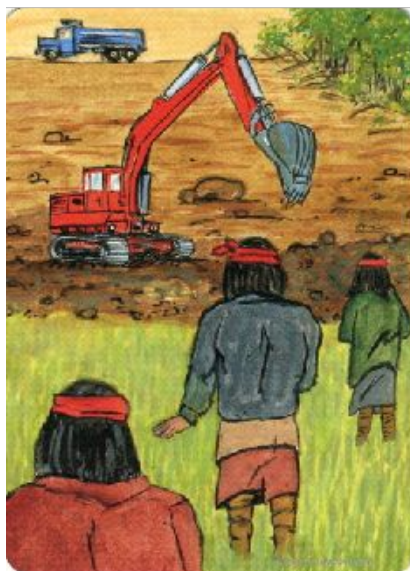


Карта 4: как страх стал большим

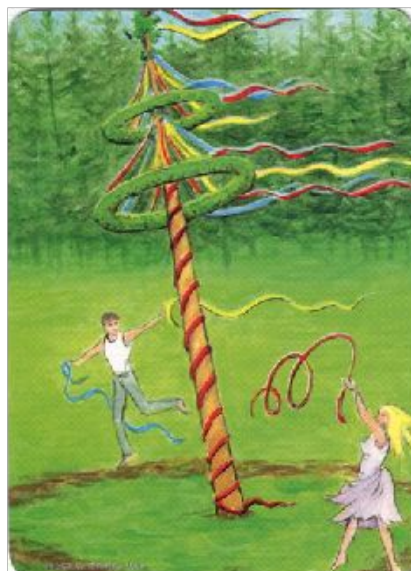
Карта 5: что страх любит



Карта 6: что боится



Карта 7: о чем мечтает



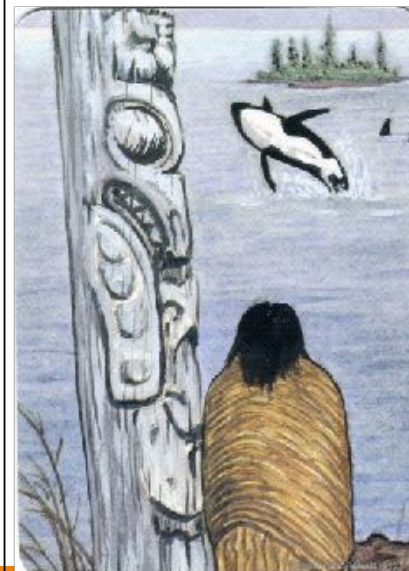
Карта 8: есть ли у него друзья, кто они



Карта 9: какой секрет у страха



Карта 10: почему страху нужны друзья



Техника «Дом для Страха»

(карандаши, бумага, пластилин, картинки с изображением домов)



ШКОЛА
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ



1. Ребенок описывает свой страх, рисует его или лепит из пластилина

2. Перед ребенком раскладываем картинки с домиками и спрашиваем: в каком домике живет твой страх? С кем он там живет? А что он там делает? Кто у него там убирается? Кто приходит к нему в гости? И пр.

3. «А как ты думаешь, если бы твой страх перестал бы тебя пугать, а наоборот, стал бы тебе помогать, изменился бы, стал хорошим, то в какой домик он бы переехал?»

Ребенок выбирает другой домик, переселяет туда свой страх, рассказывает, как ему теперь живется в новом домике и как, он помогает теперь ребенку. В новом домике страх меняет форму. Перелепливаем его с учетом того, что он теперь хороший.

Поделитесь в чате своими выводами, друзья.. Насколько Вам была полезна эта информация. Что берете себе в копилочку?



ШКОЛА
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ

Приглашаю Вас дружить в свою группу <https://vk.com/club196911923> и на личную страницу <https://vk.com/puzikovainna>

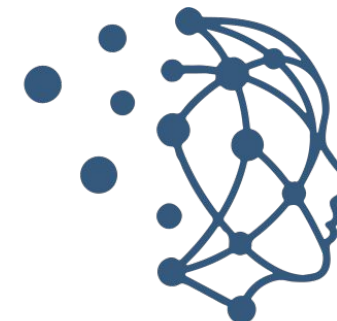
Кто напишет отзыв о моем выступлении в комментариях под постом-закрепом в моей группе «Психолог онлайн», тому я отправлю:

1. Электронную колоду МАК «САГА»
2. Электронную подборку карточек «Домики» (для упражнения «Дом для Страх»)»
3. Видео ролик «Если ты едешь, как сумасшедший»

Внимание! Презентацию я не отправляю! Ее можно приобрести в Школе развития эмоций

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!!!

Наше
настроение
создаёт нашу
реальность...
поэтому
настраиваемся
ВСЕГДА
на волну
СЧАСТЬЯ !!!



ШКОЛА
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ