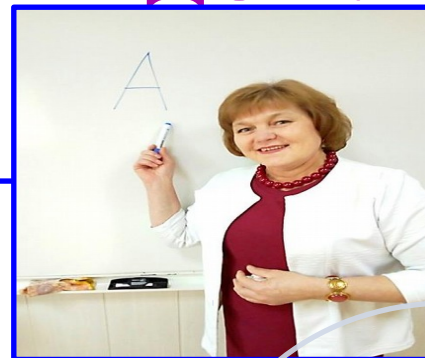


Государственное бюджетное учреждение Пермского края
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
Верещагинский филиал



Т-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ. СПРАВИТЬСЯ С ОБИДОЙ?

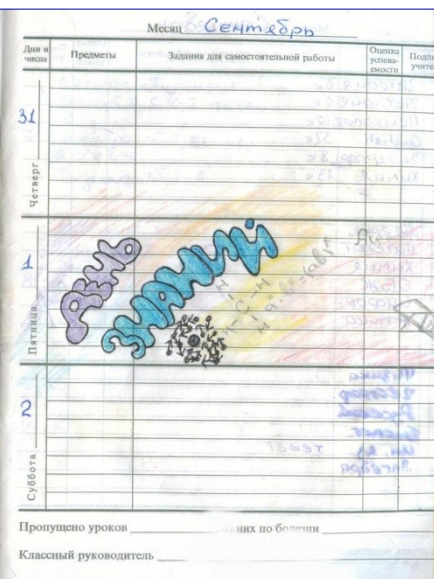
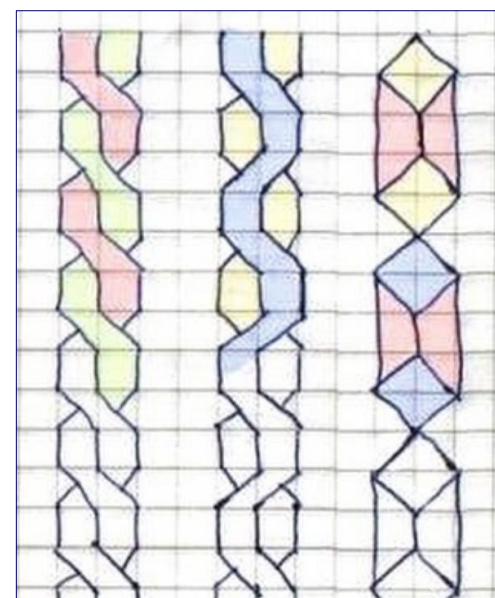


**Елена Ивановна
Чудинова,
педагог-психолог,
кризисный
психолог**

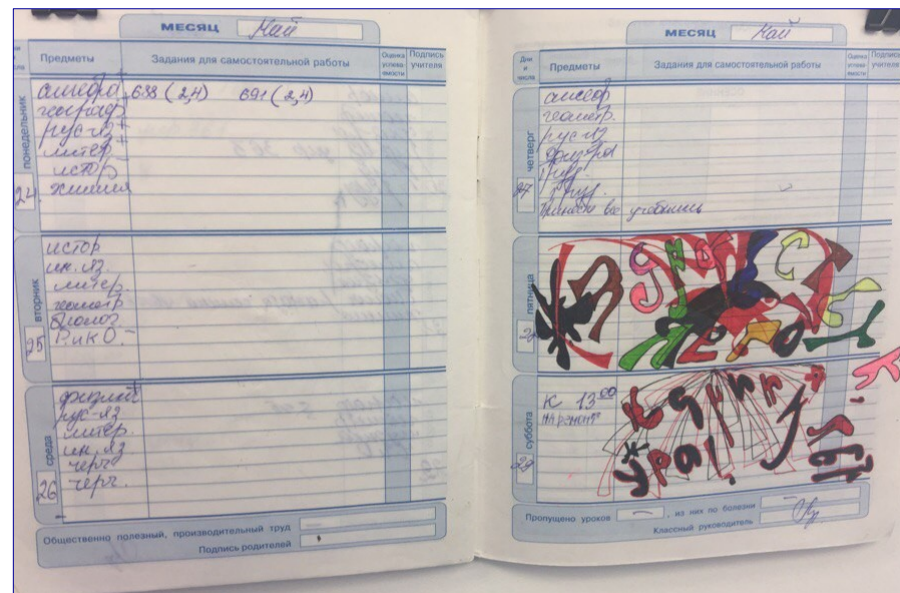
2020 год

Цель: гармонизация развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.





Дневник ученика.
Начало учебного года



Дневник ученика.
Конец учебного года

Показания для проведения арт-терапии:



трудности эмоционального развития

чувства одиночества

наличие конфликтных межличностных отношений

повышенная тревожность, страхи, фобические реакции

негативная «Я» концепция, низкая, дисгармоничная, искаженная самооценка

некоординированное подергивание различных мышц

асимметричные, некоординированные, резкие движения

тремор (дрожание) пальцев рук

дисгармоничная речь





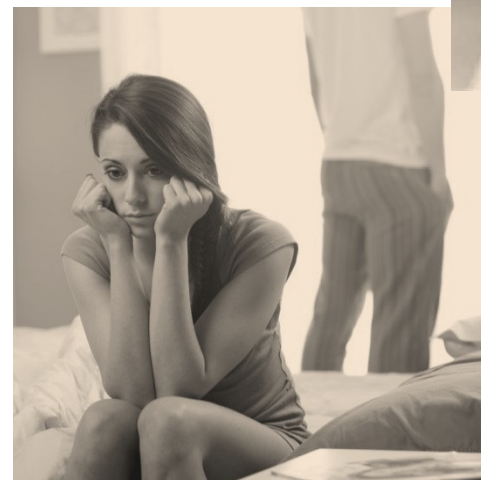
Елена Тарарина

Мотивация • Инициатива • Развитие

**Сертифицированный
обучающий арт-терапевт,
бизнес-тренер, коуч, организатор
международных фестивалей,
президент ОО
«Восточноукраинская
ассоциация арт-терапии»;
автор книг, аудиокниг,
метафорических карт,
трансформационных игр,
практический психолог, кандидат
педагогических наук.**



Обида — это эмоция, далеко не безобидная, она может принести много вреда здоровью человека. Люди по-разному переносят обиду. Для одних это- неприятное состояние, для других — настоящее страдание. В любом случае это чувство тягостное, которое истощает нервную систему и может стать причиной болезни . Обида приводит к недоверию, отчужденности, апатии, нарушению сна, к упадку сил и преждевременной старости.





ОБИДЫ - КАК КАМНИ. НЕ КОПИ ИХ В СЕБЕ.
ИНАЧЕ УПАДЕШЬ ПОД ИХ ТЯЖЕСТЬЮ.



«Моя обида»

(фото работ клиентов)

Вариант 1



например



Вариант 2

(фото работы одного из клиентов)



Это - Я
(без обиды)

**Это совсем
не Я**
(с чувством обиды)

Это Я и совсем не Я вместе
(то место где оба Я чувствуют себя безопасно и могут
взаимодействовать)

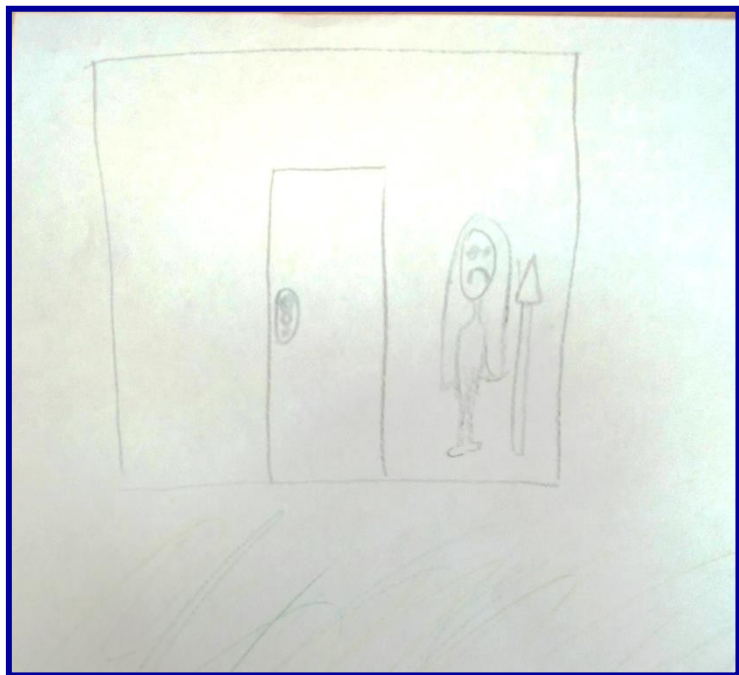
«Мост»

- Хватит!
- С меня довольно!
- Я испытываю сострадание к своей боли и к боли тех, кто причастен к моей обиде.
- Я принимаю решение закрыть эту ситуацию.
- Я принимаю решение отпустить обиду»



- Почему я принял решение завершить эту обижающую для меня ситуацию и закрыть обиду?
- Что придет в мою жизнь, если я пройду до конца моста и отпущу обиду?
- Чем ты заполнишь это пространство? (свято место пусто не бывает)
- Доступ к какой силе открывает этот мост?
- Куда я буду направлять энергию, которую раньше потребляла обида?
- Отказываясь от правоты, я сохраняю себя.

«Темница» или «Тюрьма»



1. Где в зиме есть весна?
2. Зачем ты здесь?
3. Что живет в твоём сердце?



Счастье приходит не тогда,
когда вешаешь подкову
— а когда снимаешь хомут.

