

Ксения Белицкая

6+



Рабочая тетрадь

**Арт-терапевтический комплекс упражнений
"Я спокоен"**

Ксения Белицкая
Рабочая тетрадь «Я спокоен»

«Автор»

2020

Белицкая К. М.

Рабочая тетрадь «Я спокоен» / К. М. Белицкая — «Автор», 2020

ISBN 978-5-532-98652-7

Рабочая тетрадь создана в дополнение к конспектам групповых психологических занятий «Я свободен» и представляет собой методический практический инструмент для работы на психологическом занятии. С помощью тетради подросткам будет проще освоить и закрепить социальные нормы, понять основные принципы и правила, закрепить усвоенный материал. Рабочая тетрадь адресована родителям, педагогам-психологам, учителям, педагогам для занятий с подростками 14-17 лет.

ISBN 978-5-532-98652-7

© Белицкая К. М., 2020

© Автор, 2020

Содержание

Задание 1	5
Задание 2	7
Задание 3	8
Задание 4	10
Задание 5	11
Задание 6	13
Задание 7	15
Задание 8	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Ксения Белицкая

Рабочая тетрадь «Я спокоен»

Задание 1

Правила групповой работы:

Пунктуальность

Конфиденциальность

Здесь и сейчас

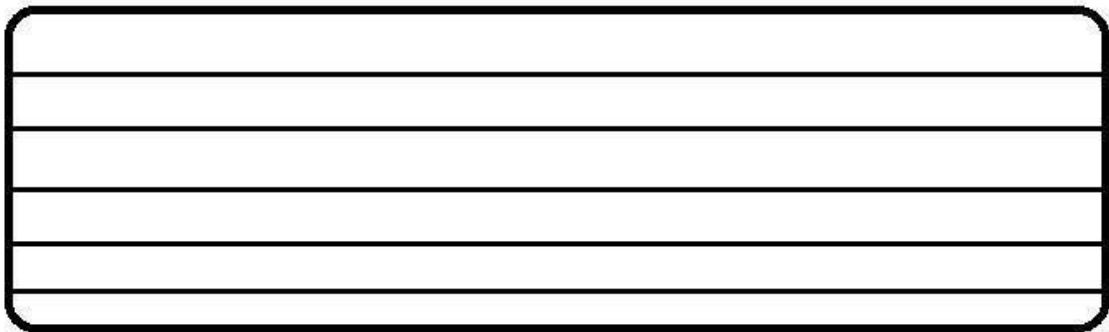
Стоп!

Поднятая рука

Задание 2

Проанализируй карту, ответь на вопросы:

1. Что происходит на картинке?
2. О чем эта карта для меня?



Задание 3

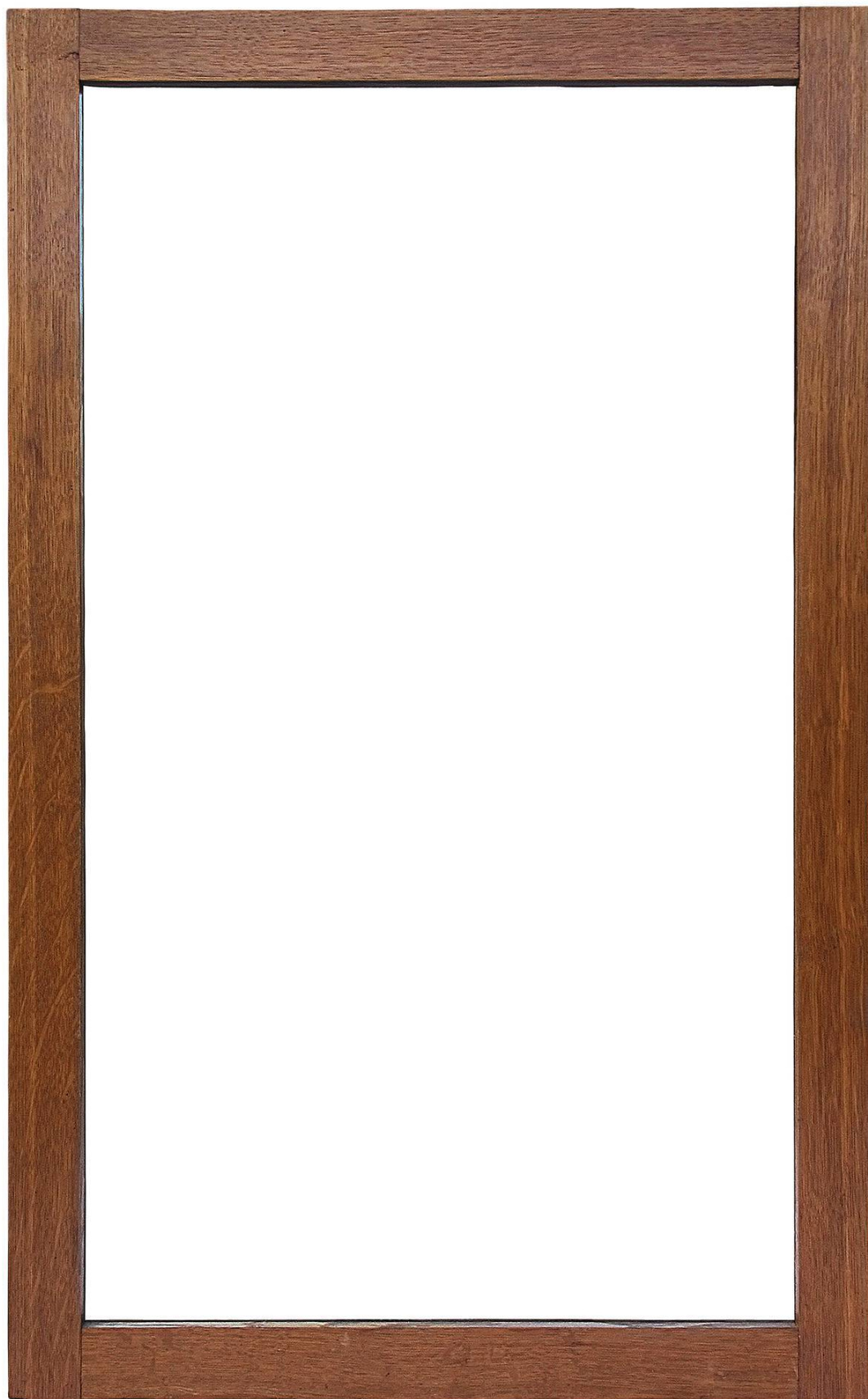
Нарисуйте цветок или дерево.

Ответьте на вопросы:

Что мне нравится в рисунке?

Что я бы хотел изменить?

Какие замечания рисунок может получить от других участников группы.



Задание 4

Ответьте на вопросы:

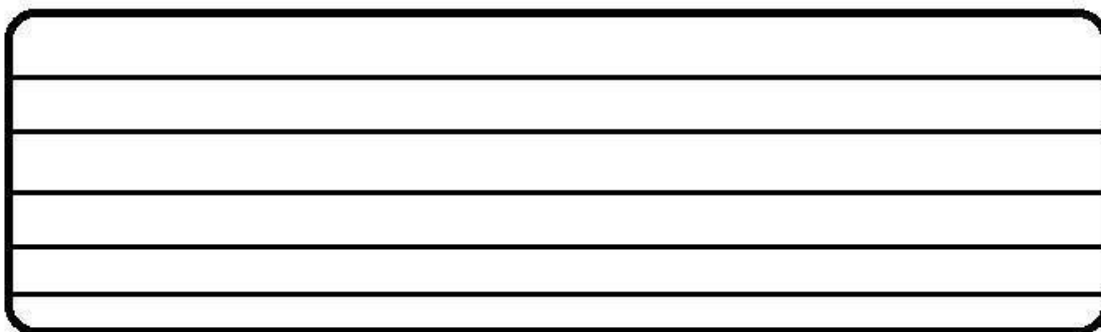
1. Что для вас ценность?
2. Какие ценности вы знаете?
3. Могут ли ценности меняться?
4. Зачем нам нужны ценности?
5. Как они нам помогают справляться трудностями?
6. Как распознать истинные и мнимые ценности?

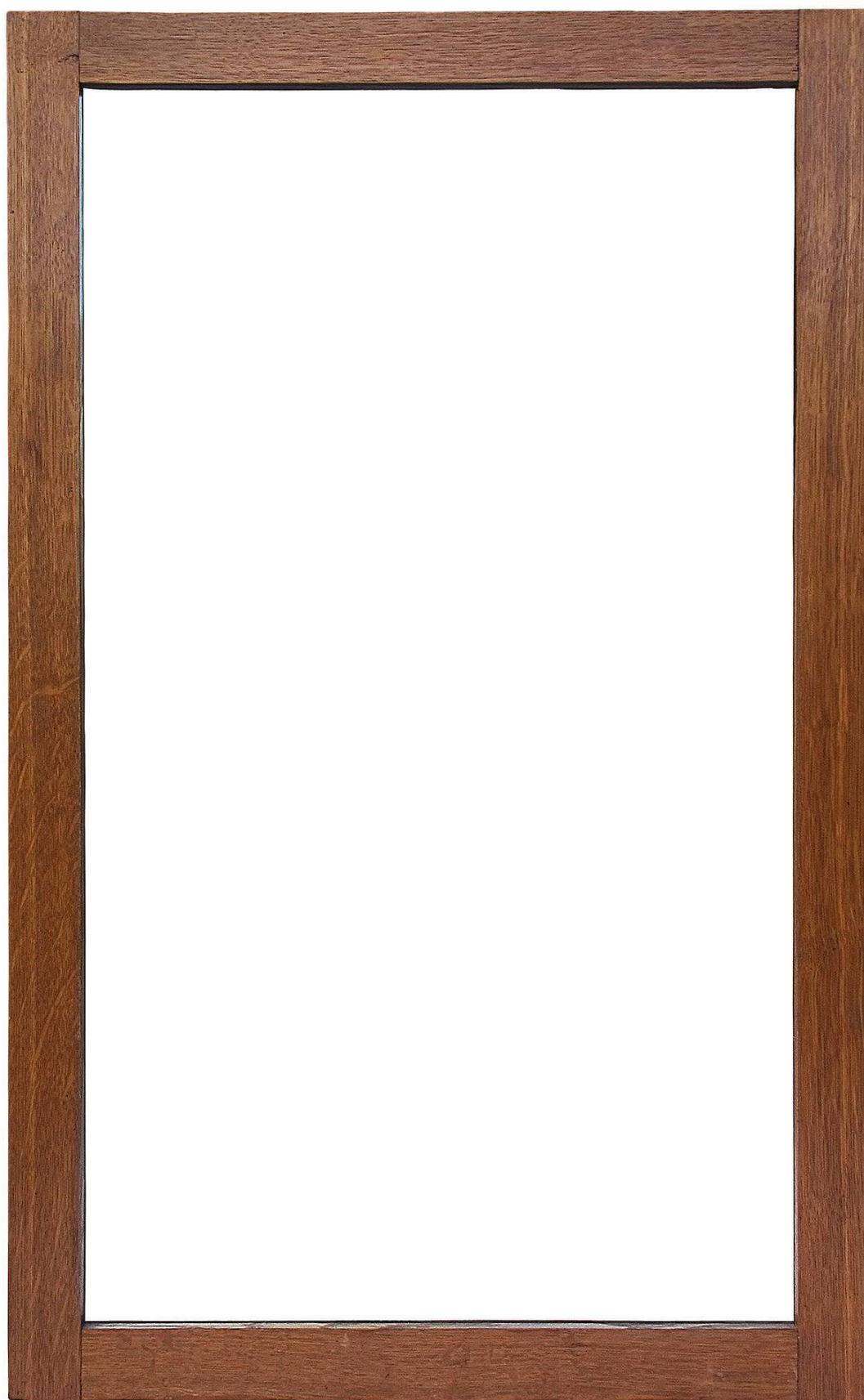
Задание 5

Нарисуйте символ главной ценности в вашей жизни.

Ответьте на вопросы

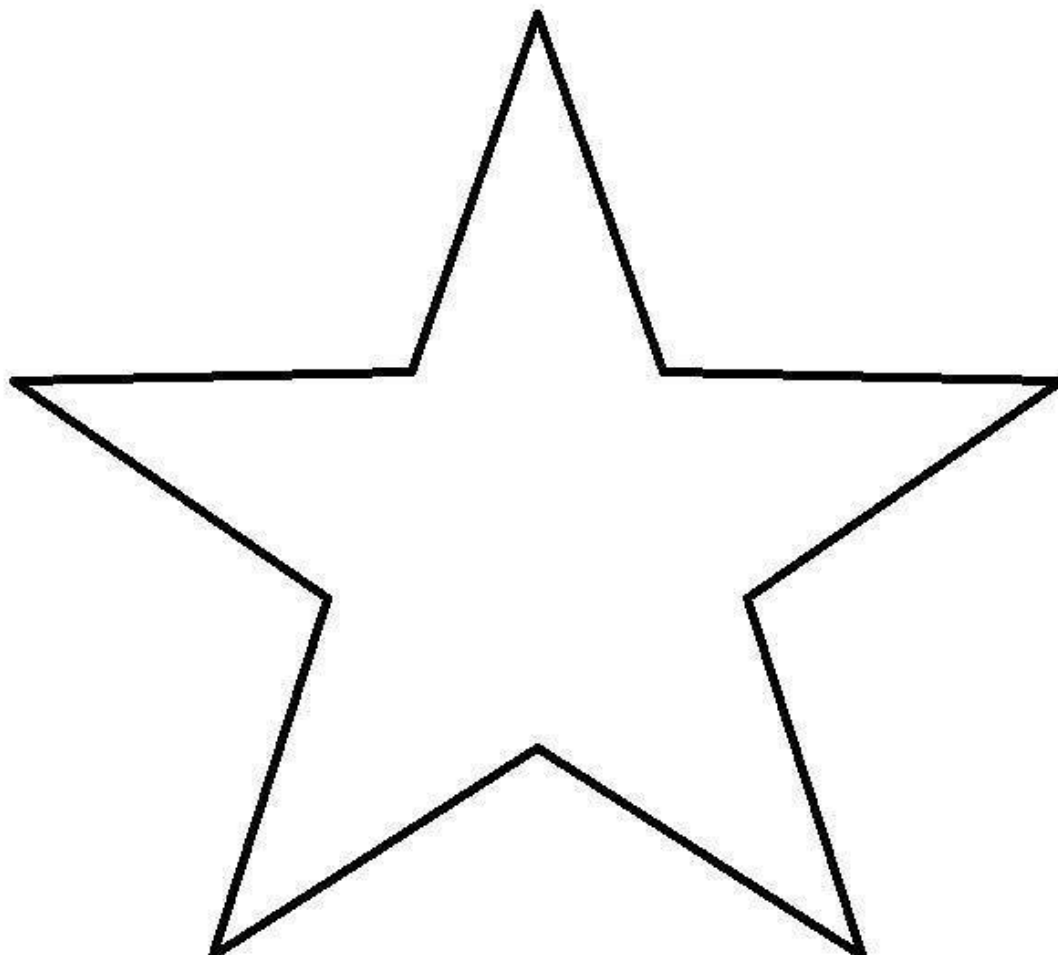
1. Что вызвало наибольшие сложности?
2. Что узнали и поняли о себе в процессе рисования?





Задание 6

На каждой вершине звезды напишите ответ на вопрос «Какую роль я играю?»



Ответьте на вопросы:

1. Сколько ответов удалось назвать?
2. Какие ответы первыми приходили в голову?
3. Что вызывало наибольшие трудности?
4. Что помогает человеку лучше узнать себя?
5. Зачем нужно понимание себя?

A large empty rounded rectangular box with a thick black border and rounded corners. Inside the box, there are five horizontal lines, creating six equal-sized empty rows for writing.

Задание 7

Прочитайте Сказку «Магазин счастья. Сказки Эльфики» (И. Семина).

Ответьте на вопросы:

1. О чем эта сказка (лично для вас)?
2. Почему счастье пришло в жизнь женщины?
3. Может ли человек изменить свое поведение?
4. Что может ему помочь?

Задание 8

Ответьте на вопросы:

Как вы понимаете, что такое личные границы, личное пространство?

Какое место в нашем общении занимают границы?

Что происходит, когда ваши границы нарушены?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.