

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АРТ-ТЕРАПИИ ПРИ РАБОТЕ С НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

## РАБОТА С ЧУВСТВОМ ТРЕВОГИ

**Мунтеану Людмила Ивановна**

Доцент кафедры педагогики, психологии и инклюзивного образования ВИРО

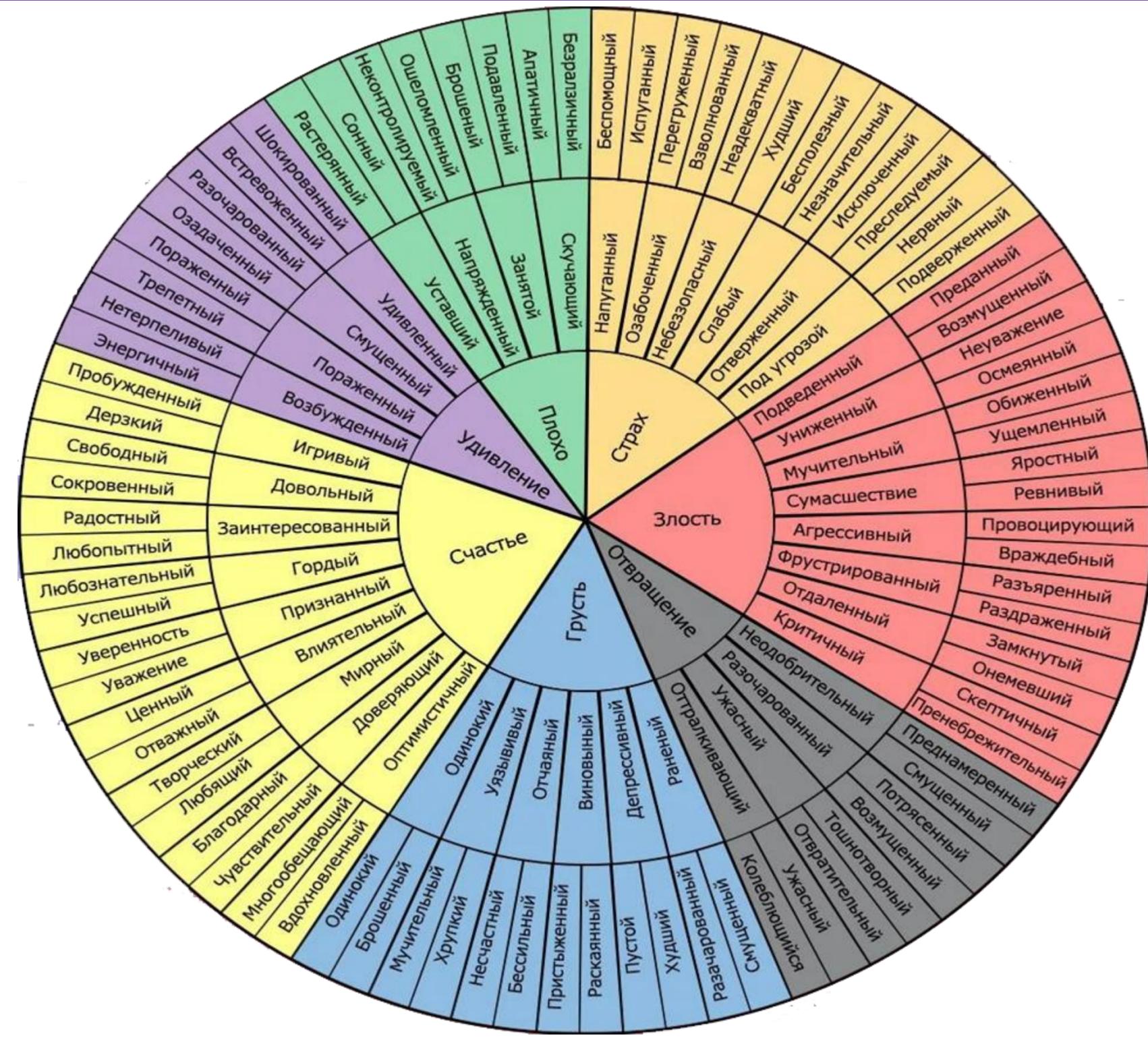
# НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

## ЧУВСТВО ТРВОГИ

### ТРЕВОГА

это отрицательно окрашенная эмоция, которая выражает ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувствия.

# ЦВЕТОВОЕ КОЛЕСО ЭМОЦИЙ РОБЕРТА ПЛУТЧИКА



1. Центральный круг на колесе – аффекта
2. Средний круг – базовые эмоции
3. Внешний круг – сложные эмоции

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
БЕШЕНСТВО	УЖАС	ГОРЕЧЬ	СЧАСТЬЕ	НЕЖНОСТЬ
ЯРОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	ТОСКА	ВОСТОРГ	ТЕПЛОТА
НЕНАВИСТЬ	ИСПУГ	СКОРБЬ	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
<b>МЫСЛИ (или состояния человека) ВЫЗВАННЫЕ ГАММОЙ ЧУВСТВ:</b>				
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.

# ДИАГНОСТИКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

## ТРЕВОГА

- Представьте, если бы тревога имела какой-то образ личности и тела, как бы она выглядела?
- О чем бы говорило Вам чувство тревоги?
- Представьте как выглядит Ваша жизнь под властью тревоги?
- Какой стала бы Ваша жизнь, если тревога снизится?

# РАБОТА С ЧУВСТВОМ ТРЕВОГИ

## УПРАЖНЕНИЕ «ЖИВОТНОЕ В КОМФОРТНОЙ СРЕДЕ»

➤ Нарисовать животное в комфортной среде.

1. Где Ваше животное?

2. Подумайте, что еще не хватает животному, чтобы ему было приятно?

➤ Ответьте на следующие вопросы:

1. Какие качества у этого животного?

2. О каких Ваших потребностях сообщает это животное?

# РАБОТА С ЧУВСТВОМ ТРЕВОГИ

## ТЕХНИКА МАРИНЫ ТРАВКОВОЙ

Представьте себе ночь, в парке или по алее идет ребенок один. На улице темно, Вы идете и встречаете ребенка, он совершенно один.

# РАБОТА С ЧУВСТВОМ ТРЕВОГИ

## ТЕХНИКА МАРИНЫ ТРАВКОВОЙ

- В каком состоянии ребенок?
- Одет ли он?
- Сколько ему лет?
- Что он Вам сказал?
- Есть ли у него близкие, или он потерялся?
- Что Вам хочется сказать этому ребенку?

# РАБОТА С ЧУВСТВОМ ТРЕВОГИ

## ТЕХНИКА МАРИНЫ ТРАВКОВОЙ

### НЕОБХОДИМЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

- Пластелин/глина
- Листы А4
- Карандаши или краски

# ДИАГНОСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ

## РАБОТА С ЧУВСТВОМ ТРЕВОГИ

- Предложить ребенку выбрать цвет, который ассоциируется с чувством безопасности и предлагаем слепить чувство тревоги.
- Далее отвечаем на следующие вопросы:
  1. Что это за предмет?
  2. Как его зовут?
  3. Что он хочет от тебя?
  4. Что с ним нужно сделать, чтобы его не было?

# ДИАГНОСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ

## МЕТОДИКА «ДОМ ДЛЯ СЧАСТЬЯ»

- Нарисовать или слепить дом для счастья
  1. Что ему хочется сделать, когда страшно?
- Слепить или нарисовать образ себя бесстрашного.
- Создаем звук нашего дома
  1. Как бы звучал твой домик счастья и безопасности?
  2. Где и с кем в жизни ребенок ощущает себя безопасно?
  3. Что поддерживает ребенка, когда он в тревоге?

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

**Мунтеану Людмила Ивановна**

8 (4922) 77-75-90

8 904 259 32 09

79045926609@mail.ru