

# Арт-терапевтическая тетрадь

## "Я управляю своим гневом!"

5+



## Как пользоваться тетрадью:

- ✧ Арт-терапевтическая тетрадь предназначена для индивидуальной работы с детским гневом, агрессией, состоит из теоретической части и практических упражнений.
- ✧ Перед началом работы рекомендуется провести вводное занятие с целью формирования доверия и установления контакта с ребенком. На вводном занятии можно познакомить с теоретическим разделом тетради.
- ✧ При дальнейшей работе ребенок с помощью взрослого выполняет практические упражнения, заполняя соответствующие страницы тетради.
- ✧ Арт-терапевтическая тетрадь подходит для психологов образовательных учреждений, а также для частного консультирования.
- ✧ Данная тетрадь является вспомогательным инструментом и дополняет, а не заменяет другие техники психотерапевтической работы с проблемой детской агрессивности.



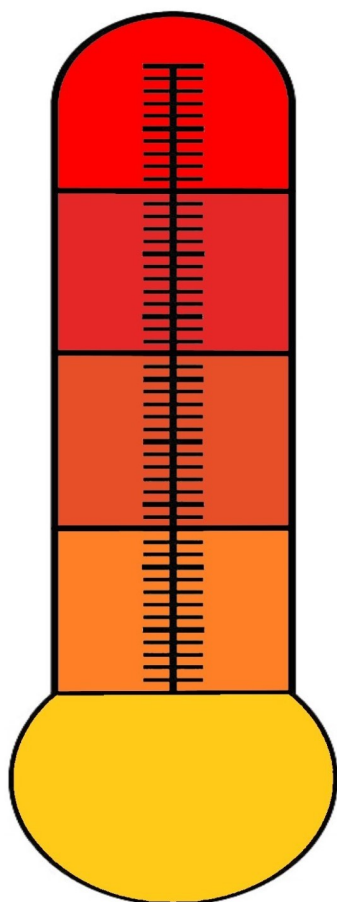
# Что такое гнев?

**Гнев** – сильная эмоция, которая возникает, когда человек чувствует несправедливость и желает ее устранить. Одна из самых опасных особенностей гнева состоит в том, что он сам порождает гнев, и этот процесс может развиваться по нарастающей (усиливаться), и нести разрушения. Но гнев также помогает начать действовать, чтобы справиться с трудной задачей или отстоять свое мнение.

## Портрет гнева



# Шкала гнева



Ярость



**Ярость** - критическая степень интенсивности. Проявляется как неуправляемая и максимально интенсивная форма агрессии. Человек перестает контролировать свои действия.

Гнев



**Гнев** - проявляется как открытая агрессия в виде насилия. Человек предпринимает активные действия по устранению или нейтрализации объекта, который вызывает недовольство, дискомфорт или в котором чувствуется опасность.

Злость



**Злость** - внимание фокусируется на объекте, который вызвал злость. Многократно повышается активность и агрессивность в мыслях и действиях. Может переходить в легкую форму насилия – как физического, так и психологического.

Раздражение



**Раздражение** - проявляется как появление нетерпимости к происходящему, недовольство. Выступает первой попыткой сигнализировать о происходящем нарушении наших границ или о неудовлетворении некоторых потребностей.

Недовольство



**Недовольство** - проявляется как легкая форма несогласия с тем, что человек слышит, видит, понимает, ощущает

## Что происходит с человеком, который испытывает гнев?

Он расстроен, потому, что его потребности не удовлетворяются

Он обвиняет людей и обстоятельства в том, что он не получил то, что хотел

Он считает, что неправы все те, кто причастен к ситуации

Он обвиняет окружающих в своих неприятностях

Он обвиняет людей и обстоятельства в том, что он не получил то, что хотел

Он не признает свою собственную ответственность за случившееся

Он полагает, что ему дано право наказывать всех в любой ситуации, ибо "люди этого заслуживают"

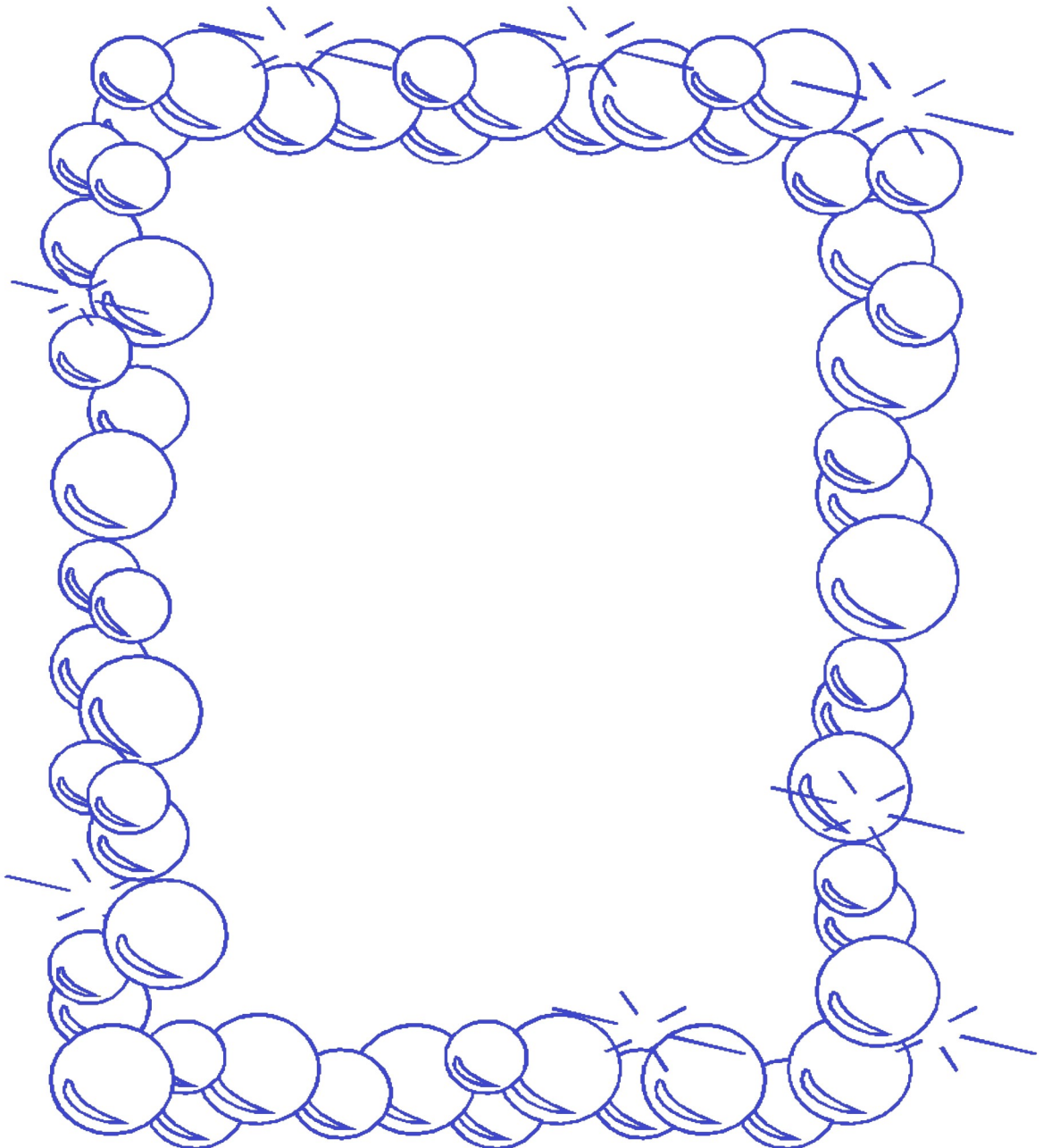
Впоследствии он будет жалеть о сказанном или сделанном  
Если вспышки гнева зашкаливают, это мешает жить!

# Моя визитка

Меня зовут \_\_\_\_\_

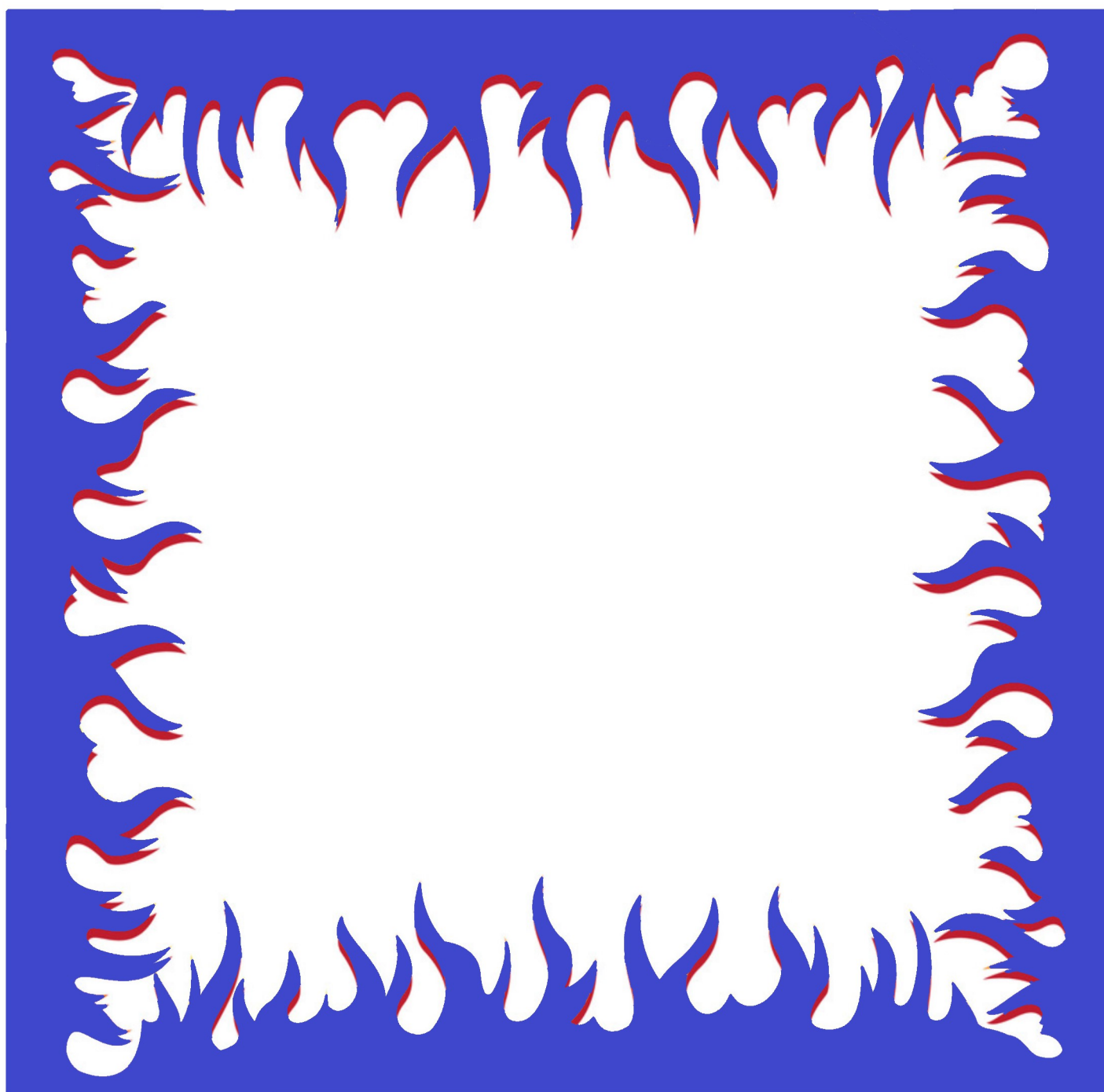
Мне \_\_\_\_\_ лет

Нарисуй свой портрет



# Техника "Портрет гнева"

Иногда в жизни каждого человека происходят неприятные события, которые заставляют нас злиться. А ты знаешь, как выглядит, твой гнев? Нарисуй его портрет



# Техника "Пойми свой гнев"



Познакомиться со своим гневом и понять его - это половина пути по его укрощению.

Закончи предложения, чтобы разобраться, какие виды гнева испытываешь ты, и какие способы реагирования выбираешь



Меня раздражает \_\_\_\_\_

Лучшее, что можно сделать, когда я раздражен \_\_\_\_\_

Меня заставляет сердиться \_\_\_\_\_

Когда я сердит, я могу \_\_\_\_\_

Меня может заставить закричать \_\_\_\_\_

Вместо крика я могу \_\_\_\_\_

# Техника "Мои кнопки гнева"



"Кнопки гнева" - это то, что заставляет тебя сердиться. Когда ты знаешь свои "кнопки гнева", ты можешь научиться избегать определенных ситуаций или лучше справляться со своими эмоциями.

Подумай и запиши, какие ситуации нажимают на твои "кнопки гнева"



\_\_\_\_\_ ●  
\_\_\_\_\_ ●  
\_\_\_\_\_ ●

\_\_\_\_\_ ●  
\_\_\_\_\_ ●  
\_\_\_\_\_ ●

\_\_\_\_\_ ●  
\_\_\_\_\_ ●  
\_\_\_\_\_ ●  
\_\_\_\_\_ ●  
\_\_\_\_\_ ●  
\_\_\_\_\_ ●



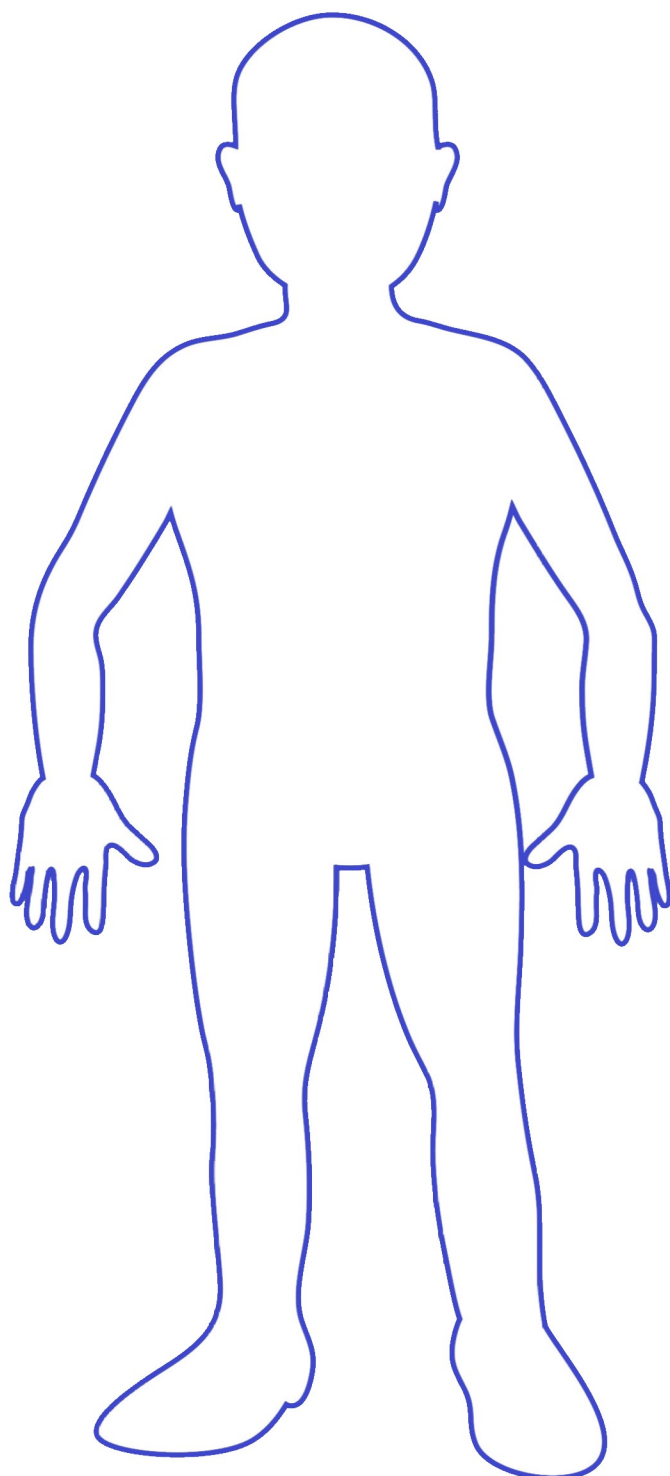
\_\_\_\_\_ ●  
\_\_\_\_\_ ●  
\_\_\_\_\_ ●  
\_\_\_\_\_ ●  
\_\_\_\_\_ ●  
\_\_\_\_\_ ●

\_\_\_\_\_ ●  
\_\_\_\_\_ ●  
\_\_\_\_\_ ●

\_\_\_\_\_ ●  
\_\_\_\_\_ ●  
\_\_\_\_\_ ●

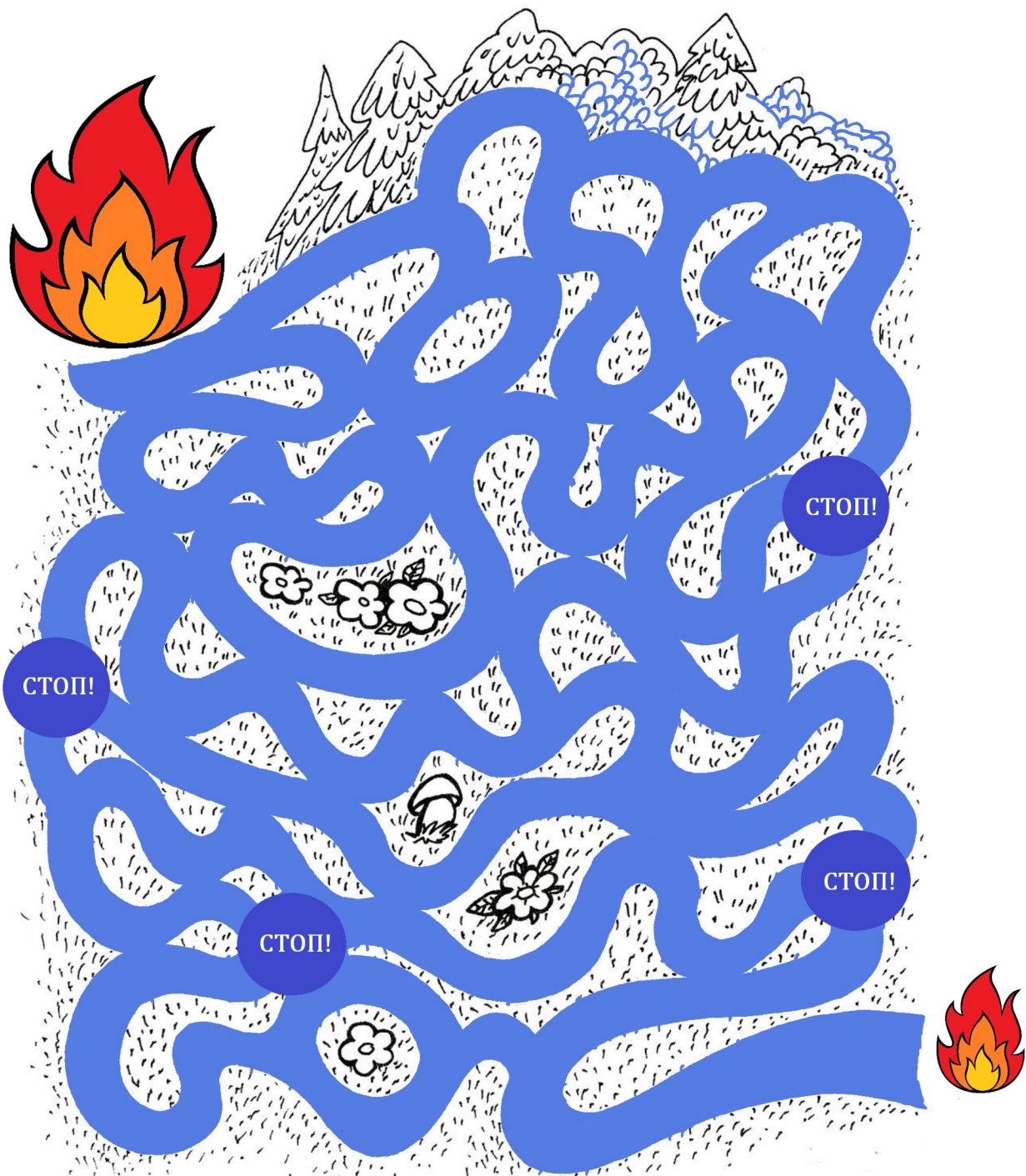
# Техника "Где живет гнев в твоём теле?"

Эмоция гнева, как любая другая эмоция, живут внутри человека. Подумай, где у тебя в теле может жить гнев, и покажи цветом на фигурке



# Техника "Лабиринт гнева"

Находясь в состоянии гнева, человек, словно попадает в лабиринт, из которого ему сложно выбраться. Тебе нужно пройти свой лабиринт гнева. Двигайся по дорожкам, останавливаясь на кнопке "Стоп", подробно опиши ситуацию, в которой ты испытывал гнев

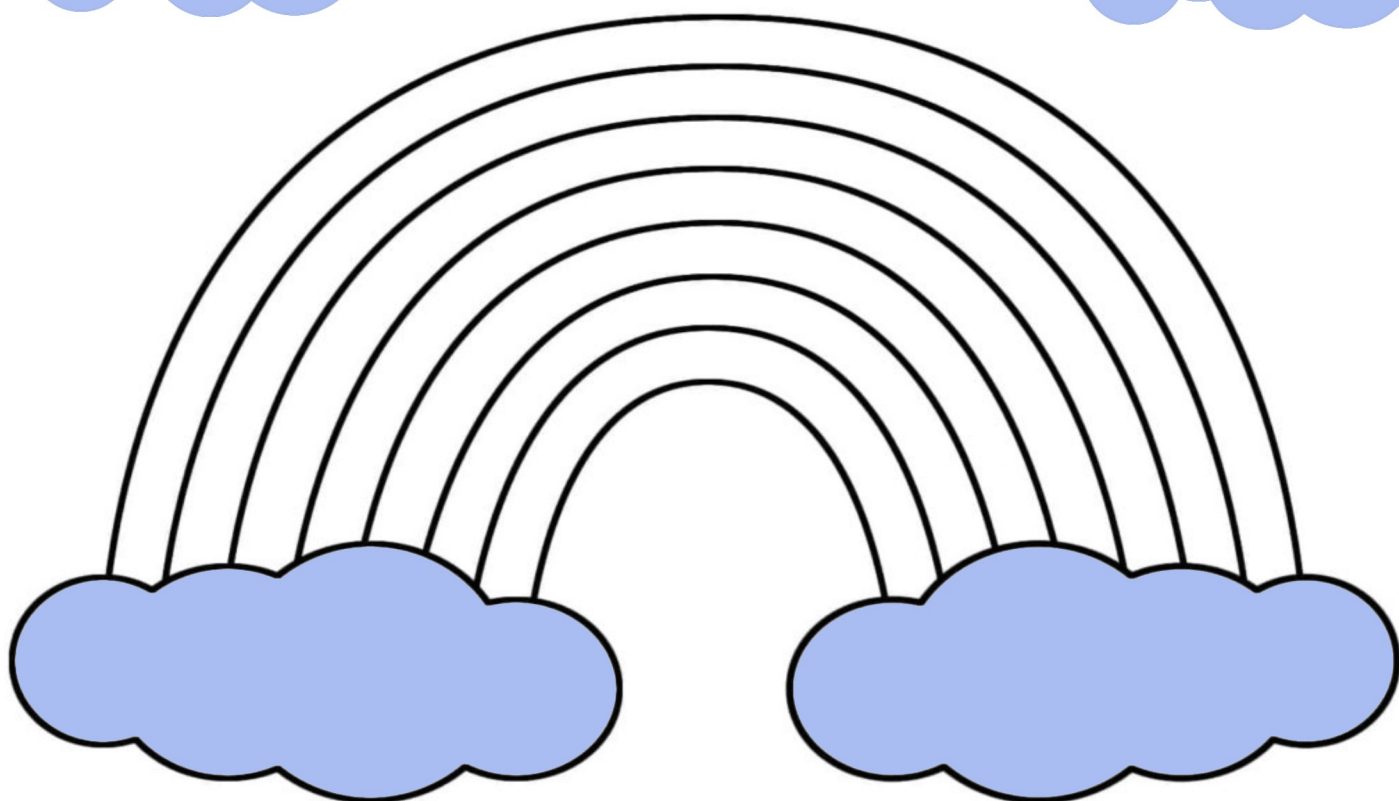
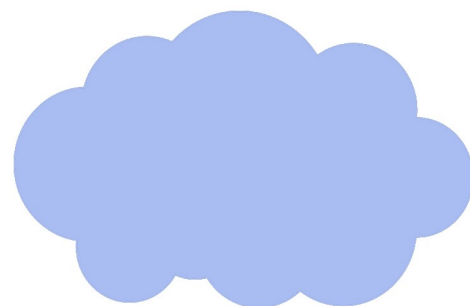
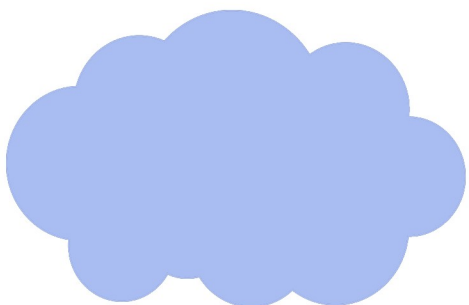
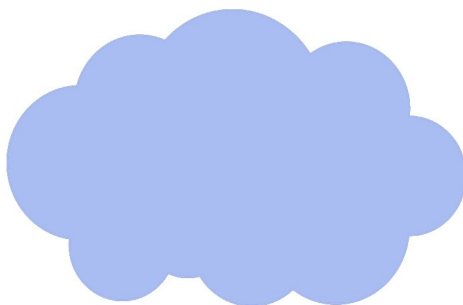
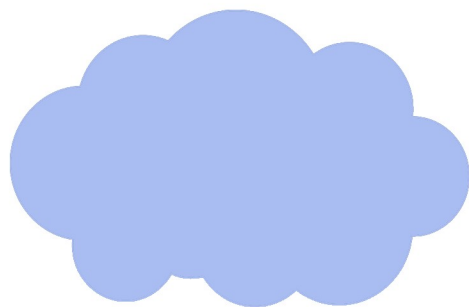




# Техника "Способы преодоления гнева"

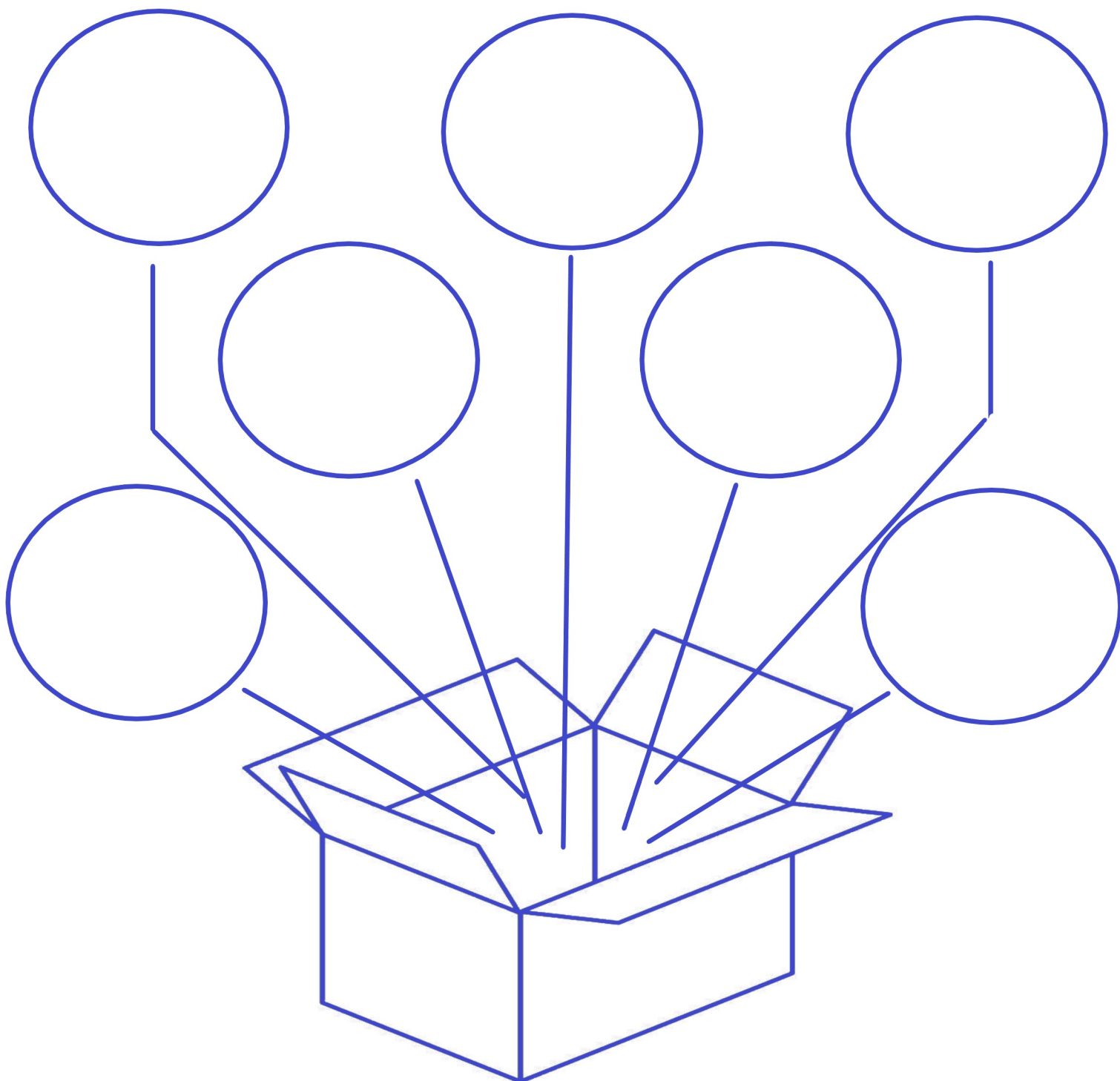
Каждый человек реагирует на гнев по-своему. Выразить эту эмоцию очень важно, поскольку, не находя выхода, гнев остается в теле человека, и может превращаться в болезни.

Подумай, какие способы преодоления гнева используешь ты. Запиши в облака те способы, которые могут причинить вред другим. А затем раскрась радугу и запиши в нее приемлемые способы выражения гнева, которые помогут тебе обрести спокойствие без ущерба для окружающих



# Техника "Коробка успокоения"

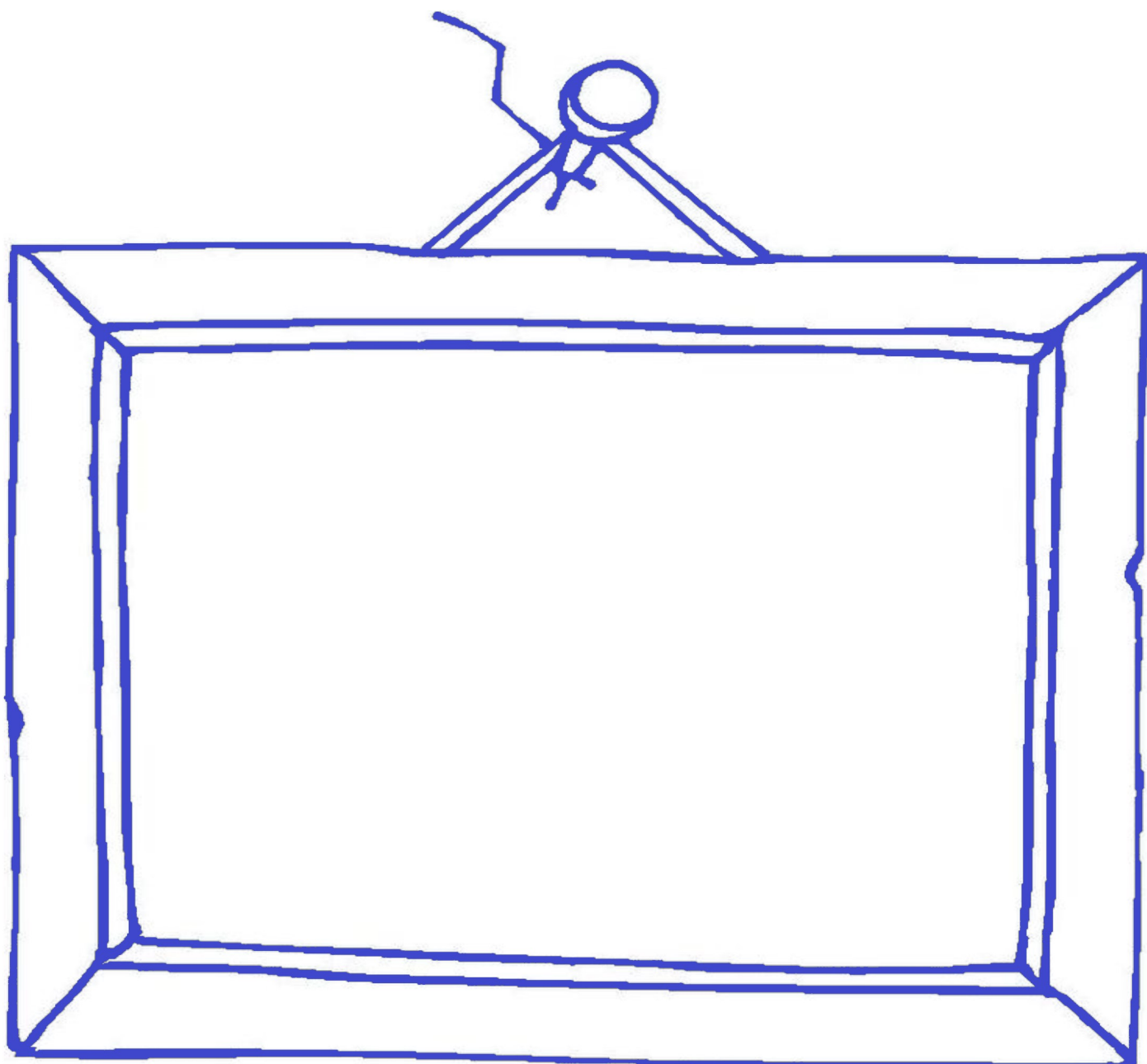
Посмотри на рисунок. Это специальная коробка. Коробка успокоения. "Собери в нее" (напиши или нарисуй) то, что помогает тебе успокоить свой гнев. Обрати внимание, что сложить в коробку необходимо конкретные предметы (например, чай с ромашкой)



# Техника "Мое тихое местечко"



У каждого человека есть место, где он чувствует себя спокойно и умиротворенно. Это могут быть море, озеро, горы и т.п. Закрой глаза и представь, как бы выглядело такое место для тебя  
Нарисуй в рамке свое тихое местечко.



# Техника "Позитивный подход"

Все люди по-разному относятся к ситуациям, которые с ними происходят. Одни видят только плохую, негативную сторону, а другие даже в самой сложной ситуации находят положительные моменты. позитивным отношением к жизни более счастливы. Подумай и запиши ситуации, которые тебя злят, и варианты позитивного восприятия этих ситуаций.

