

## Арт-терапевтическое упражнение «Проблема как образ»

### **Упражнение «Проблема как образ»**

Цель: анализ актуальной ситуации через рассмотрение проблемы (жизненного препятствия, цели для достижения) в виде образа, сказочного персонажа, персонажа литературного произведения.

Упражнение может проводиться как в группе, так и использоваться в индивидуальной работе.

Необходимые материалы: бумага, простые и цветные карандаши, фломастеры (если позволяет аудитория, то краски и кисточки).

### **Ход работы:**

1. «Давайте попробуем представить проблему, которую мы сегодня выделили для нашей дальнейшей работы, в виде образа, сказочного персонажа, персонажа литературного произведения (каждый участник отдельно для себя) и нарисовать его на листе бумаги. Вам в помощь есть карандаши, краски, фломастеры. Вам предоставляется полная свобода творчества (ведущему лучше воздержаться от приведения примеров этих образов, так как это может включить у участников стандартное мышление и упражнение будет скучным и неинтересным). Когда ваши рисунки будут готовы, то я попрошу каждого представить группе свой рисунок и объяснить, что на нем нарисовано».
2. Далее ведущий может предложить каждому из участников изменить образ с помощью цветных карандашей, фломастеров и других вспомогательных средств. Можно предложить участникам группы полностью переделать рисунок, если он их не устраивает.
3. Далее ведущий организует дальнейшее обсуждение: с какими сказочными персонажами теперь ассоциируется Ваш образ?

Ведущему при работе следует обратить внимание на то, что использует каждый из участников для того, чтобы донести до группы (или индивидуально выразить) свой образ: простые или цветные карандаши, краски или фломастеры, насколько смело человек обращается с предложенными ему материалами. Насколько человек уверенно держит карандаш или сразу рисует фломастером или размашисто нарисовал образ красками. Наиболее осторожных и неуверенных в себе участников ведущий после представления ими своего образа, может спровоцировать на смелые изменения в этом образе с помощью ярких красок, фломастеров и т. д. Если кто-то из участников захочет вместо одного сказочного образа нарисовать целый сказочный сюжет, то не надо его ограничивать.

[Ваш психолог. Работа психолога в школе](http://vashpsixolog.ru)