

## **Вправи для підлітків і дорослих:**

### **«Частини мого «Я» або рольова карта»**

Підберіть зі свого архіву кілька фото, на яких зображені Ви в різні періоди життя.

Розгляньте фото в різних ролях. Оберіть найкращий, на Вашу думку, знімок.

Назвіть всі ролі, відображені на відібраних фото. Яка роль для Вас в даний момент часу найактуальніша? Які емоції, почуття, настрої відображені на вибраних фото? Опишіть їх. Які ролі Ви найчастіше виконуєте сьогодні?

Чи легко було обирати фотографії? Справа в тому, що сам вибір є терапевтичним.

Які почуття викликала ця вправа?

### **Вправа-фантазія «Дерево Роду»**

Для виконання вправи підготуйте папір, кольорові олівці або фарби.

До початку роботи дайте відповідь на питання:

- Що для мене коріння Роду?
- Як я відчуваю підтримку Роду?
- Що для мене стовбур Дерева Роду?
- Чим я підтримую свою сім'ю? Що я їй даю?
- Чим для мене є гілки дерева? Чи міцні вони?
- Чи є листя в мого дерева? Чим для мене є його листя?
- Чи є квіти? Які вони, якщо є? Що є квітами мого дерева?
- Чи є плоди у мого Дерева Роду? Що вони означають для мене?

Тепер починайте малювати своє Дерево Роду. Можна супроводжувати процес музикою.

### **«Колесо життя»**

Підготуйте для роботи папір, ручку та кольорові олівці.

Намалюйте круг. Що для Вас круг?

Визначимо сфери життя. Розділіть круг на вісім рівних частин.

Все наше життя – це 100%. Розподіліть ці 100% по 8 сферам, визначаючи, скільки уваги приділяєте кожній сфері, наскільки вони важливі для Вас на сьогодні:

- здоров'я;
- кар'єра (для учнів – навчання);
- друзі;
- відпочинок;
- хобі, захоплення;
- духовна сфера;
- сім'я;
- особисте життя.

Які думки виникли?

Позначте кольоровою штриховкою, починаючи з центру, відповідно до відсотків, які визначили, рівень реалізованості кожної сфери. Слідкуйте за своїми емоціями, відчуттями.

Подивіться на свій малюнок. Чи подобається Вам те, що Ви бачите? Колесо – це те, на чому Ви їдете по життю і воно має бути наближеним до кола.

Якщо на якусь сферу випадає менше 10%, то в даний час ця сфера для Вас не актуальна. Або Ви не докладаете зусиль для її розвитку. Тут може виникнути дискомфорт, почуття провини, внутрішній конфлікт.

Якщо на певну сферу випадає більше 35% – в ній можливе вигорання.

В ідеалі має припадати на всі сфери близько 10%, а ще 20% розкидати по актуальних сферах. Скажімо:

- для підлітка: спілкування, захоплення, друзі;
- для молоді: сім'я, особисте життя;
- для людини, яка будує кар'єру: робота, саморозвиток.

А тепер на іншому аркуші намалюйте своє ідеальне колесо життя. Яким Ви хочете бачити своє життя?

Далі пропонуємо написати не менше 5 пунктів «плану»: що Ви робитимете, щоб наблизити своє життя до бажаного образу.

### **«Мандала»**

Мандала – малюнок в колі.

Підготуйте для роботи аркуш А4 з обведеним простим олівцем контуром кола, фарби, пензлики, склянку для води.

Намалюйте малюнок в колі. Думайте про щось приємне. Важливо отримати від цієї роботи задоволення.

Дайте відповіді на питання:

- Що Ви створили.
- Як Ви можете назвати свою роботу?
- Які відчуття вона викликає у Вас в даний момент?
- Які почуття Ви переживали в процесі роботи?
- Якби малюнок міг говорити, щоб він Вам сказав?

### ***Вправа-фантазія «Який ти кущ троянд»***

Підготуйте для роботи папір, кольорові олівці або фарби.

Заплющте очі. Уявіть себе кущем троянд.

1. Який ти кущ? Маленький? Великий? Високий?
2. На тобі є квіти? Якщо є, то які? Вони не обов'язково повинні бути трояндами.
3. Якого кольору твої квіти? Чи багато їх в тебе? Вони повністю розквітли чи це бутони?
4. Чи є в тебе листя? Яке воно?
5. Який вигляд мають твоє стебло, гілки?

6. Чи є в тебе коріння? Який вигляд має твоє коріння? Яке воно: коротке чи довге, покручене чи пряме? Чи глибоке твоє коріння?

7. Чи є в тебе шипи?

8. Де ти знаходишся: у дворі, в парку, в пустелі, в місті, за містом, посеред океану?

9. Чи знаходишся ти у вазі, чи ростеш у ґрунті? Можливо, пробиваєшся через асфальт?

10. Ти зовні чи в середині чогось?

Що тебе оточує?

11. Чи є там інші квіти, чи ти самотній? Чи є там дерева, тварини, люди, птахи?

12. Чи є біля тебе щось типу огорожі? Якщо так, то на що це схоже?

13. Чи ти знаходишся на відкритій місцевості?

14. На що це схоже – бути кущем троянд?

15. Як ти підтримуєш своє існування? Хтось доглядає за тобою?

16. Яка зараз погода: благоприємна чи ні?

Намалюйте свій кущ троянд, насолоджуючись процесом творчості.

### **«Якби я був...»**

Пропонуємо закінчити асоціативно речення про себе:

- Якби я був кольором, то...
- Якби я був наукою, то...
- Якби я був країною, то...
- Якби я був музикою, то...
- Якби я був книгою, то...
- Якби я був квіткою, то...
- Якби я був твариною, то...
- Якби я був явищем природи, то...
- Якби я був фруктом, то...
- Якби я був овочем, то...
- Якби я був персонажем казки, то...