

Фестиваль психологии "Лаборатория души"



Климова Елена Константиновна

практический, клинический, семейный психолог,
кандидат психол. наук, доцент,
заведующая кафедрой психологии КФ МГЭУ,
преподаватель Института практической
психологии «Иматон»,
руководитель Психологического центра «Успех»

Я и моя тень.

Арт-терапия теневых аспектов личности



Елена Климова

- ❖ Практический, клинический и семейный психолог.
- ❖ Кандидат психологических наук, доцент.
- ❖ 25 лет психологической практики и преподавательской деятельности.
- ❖ Ведущий индивидуальных и семейных консультаций, авторских курсов, тренингов, терапевтических групп; супервизор.
- ❖ Автор социально-психологических тренингов, книг, статей и диагностических методик по психологии.
- ❖ Эксперт в сфере личностного и профессионального развития, психологии конфликта, семейной и клинической психологии, психологии предпринимательской деятельности.
- ❖ Работаю в интегративном подходе с опорой на экзистенциально-гуманистический



Упражнение «Я и моя тень» (авторская модификация)

1. Из геометрических фигур на листе А 4 изобразите силуэт человека, который был бы вам приятен.

Вспомните человека, который ассоциируется у вас с получившимся силуэтом.



Климова Е.К.

2. Из геометрических фигур на листе А 4 изобразите силуэт человека, который был бы вам не приятен.

Вспомните человека, который ассоциируется у вас с получившимся силуэтом.



Климова Е.К.

3. Рядом с силуэтом человека, который вам приятен, напишите ручкой (разместите) качества, характеристики, которыми обладает этот человек (возле той части тела, где они, на ваш взгляд, располагаются).

Спокойствие	Принятие	Свет
Целостность	Поддержка	Тишина
Удовольствие	Баланс	Поток
Компетентность	Интерес	Гармония
Наполненность	Действие	Желание
Уверенность	Радость	Забота
Сочувствие	Чистота	Вера
Изобилие	Прощение	Ясность



Климова Е.К.

4. Рядом с силуэтом человека, который вам не нравится, напишите простым карандашом (разместите) качества, характеристики, которыми обладает этот человек (возле той части тела, где они, на ваш взгляд, располагаются).



Климова Е.К.

5. Придумайте и запишите историю о взаимодействии ваших персонажей между собой. Дружат ли они? Враждуют ли (если да, то из-за чего)? Как они взаимодействуют?

6. Объединитесь в пары.

Расскажите придуманную вами историю партнёру по общению.

7. Подумайте, похожи ли ваши персонажи на вас? Чем? В каких ситуациях?

Запишите, как качества каждой из этих фигур представлены в вас.

В каких ситуациях они проявляются?

Как вы относитесь к себе в этих ситуациях?

Обсудите свои осознания с партнёром по общению.

7. Есть ли у вас претензии к получившимся персонажам?

Есть ли претензии к себе?

При наличии претензий, запишите их.



Климова Е.К.

6. Представьте, что вы – волшебник!

Подарите персонажу, фигура которого вам не нравится, то, что ему, на ваш взгляд, хочется, чего ему не хватает.

Пусть качество, которое вам не нравится, превратиться в то, которое вам нравится. Запишите рядом с фигурой человека это качество, вместо предыдущего.



Климова Е.К.

6. Изменилось ли ваше ощущение и отношение к не принимаемой части себя и второму человеку?

Обсудите свои осознания и впечатления с партнёром по общению.

Ваши вопросы



Климова Е.К.

