

ГУ ЯО «Петровский детский дом»

Тренинговое занятие с использованием  
арт-терапии

# «ЧИСТЫЕ ЛИСТЫ»



Составитель:  
педагог-психолог  
Ю.А. Смирнова

2026 г.

**Цель:** развитие эмоциональной устойчивости подростка через творческое отражение субъективных ощущений.

**Задачи:**

- Формирование умения эмоционального отражения влияния среды;
- Развитие навыка эмоциональной саморегуляции;
- Эмоциональная разгрузка.

**Стимульный и вспомогательный материал:**

1. *Аудиовоспроизводящая аппаратура;*
2. *Чистые листы бумаги (формат А5), ватман ;*
3. *Гуашь (свежая, вязкая);*
4. *Клей (ПВА)*
5. *Приветствуется наличие бескаркасных кресел, или другой удобной мебели (не желательно использование стульев, можно использовать ковры, на которых можно лежать);*
6. *Обязательно звуковое сопровождение (приветствуется стилизованная подборка в стиле Lounge. Исключается использование имеющихся в сети- интернет готовых миксов, так как очень важна динамика воспроизводимой музыки: плавная, расслабляющая, ненавязчивая, без резких всплесков и переходов).*

**Ход занятия:**

**Часть 1: «Погружение»**

Для начала, необходимо создать единое эмоциональное состояние, и подготовить участников к тренингу.

Ведущий: И именно здесь начнется наше путешествие. Путешествие по ту сторону разумного. Самое главное в путешествии – понимать, что ты к нему готов. Готов идти по неизвестному пути, открывая для себя что-то новое не только в окружающем мире, но и в самом себе.

А сейчас, мы с вами становимся в круг, закрываем глаза, и пробуем почувствовать самих себя. Делаем медленный глубокий вдох... держим воздух в себе... медленно выдыхаем.

Хорошо. Теперь, на вдохе, мы тянемся руками кверху, становимся на носочки, а на выдохе -опускаемся.

Итак, глубокий вдох (*тянемся кверху*)... Держим вдох... Медленно выдыхаем. (*опускаемся в исходную позицию*).

*Данная техника дыхания повторяется три раза.*

*Важно: вдох совершается через нос, выдох- через рот.*

Открываем глаза. Сейчас вы можете видеть, что вокруг вас лежат разные скомканные листы бумаги. Пройдитесь по нашему пространству, и выберите себе любой из них. Как только вы будете готовы отправиться в путешествие, вы выбираете себе любое место, и садитесь максимально комфортно, так, что бы вам ничего не мешало и не отвлекало.

*(участники занятия перемещаются по помещению, выбирают себе скомканные листы бумаги)  
(переход на Визуализацию)*

**Часть 2: «Визуализация»- «Чистые листы»**

*(работа с гибкостью, отражаемостью)*

*После того, как участники занятия удобно расположились*

Ведущий: Вы выбрали для себя место, которое кажется вам наиболее комфортным.

Если вы хотите, то лечь, но так, что бы вам было максимально удобно. Почувствуйте свои руки, ноги, тело, шею.

И наше путешествие начинается!

Вы держите в руках смятый лист бумаги. Что вы в нем видите? Разверните этот комочек, попробуйте разглядеть его. Посмотрите на него, на его изгибы, линии, углы. Попробуйте представить его до того момента, как его смяли в комочек. Попробуйте почувствовать его фактуру, запах, а быть может, вы почувствуете и то, где он был.

Сейчас мы с вами отправиться в путешествие, в котором каждый из нас, найдет что-то важное для себя. Каким бы сложным не было наше путешествие, попробуйте довериться своим ощущениям, и не открывать глаза до его окончания.

Закрывайте глаза. Сделайте глубокий вдох.... Медленно выдыхайте. Старайтесь дышать равномерно. Расслабьтесь. Почувствуйте себя. Вас ничто не тревожит. Вы слышите только мой голос. Попробуйте представить то, о чем я буду вам рассказывать.

*(слегка усиливается аудио сопровождение)*

Попробуйте представить себя чистым листом бумаги! *(пауза)*

Какой вы лист?...быть может вы- твердый лист картона....а быть может белоснежный лист для рисования, с глянцевой поверхностью.... Или обычный серый лист ... *(пауза)*

Как вы ощущаете себя? Что чувствуете? Насколько вам комфортно в этом состоянии? Запомните свои ощущения. *(пауза)*.

Попробуйте увидеть то место, где вы находитесь? *(пауза)*

Быть может, вы лежите на столе художника, ... или вы одиноко лежите среди множества таких же листов, ... а быть может вы лежите под стеклом ... *(пауза)*

Почувствуйте тот мир, который вас окружает. Тепло ли в нем? В нем темно или светло? ... есть ли что-то рядом с вами?... лежат ли рядом с вами другие листы? Что вы чувствуете? *(пауза)*.

Вдохните полной грудью и почувствуйте себя единым целым!

Как вы себя ощущаете? Комфортно ли вам?

Вы чувствуете, что что-то меняется.... Вас берут чьи-то руки.... Они вам знакомы? Что вы чувствуете в этот момент? ..Комфортно ли вам? Приятны и вам прикосновения этих рук? *(пауза)*.

Сделайте глубокий вдох.... Медленно выдыхая расслабьтесь. *(пауза)*.

Прислушайтесь к своим ощущениям.... Руки, которые взяли вас начинают менять вашу форму.... Они складывают вас пополам... они создают на вас новые линии, изгибы... сглаживают углы ... *(пауза)*

Как вы чувствуете себя? Насколько вам легко дышать? Насколько вам комфортно? *(пауза)*.

Делая глубокий вдох, попробуйте понять, что хотят сделать эти руки. Что меняется в ваших ощущениях? *(пауза)*.

Руки продолжают менять вашу форму. *(пауза)*.

Вы уже не ровный лист бумаги. *(пауза)*

Вы приобретаете новую форму... *(пауза)*

Новые изгибы.. *(пауза)*

А быть может появляются надрывы *(пауза)*

Вам меняют внешность... *(пауза)*. На вас наносят узоры... кисть с краской проносится по вашим контурам оставляя за собой след ... что вы чувствуете в этот момент? *(пауза)*.

Запомните каждое свое ощущение. *(пауза)*

Кисть плавно перемещается.... Новый узор приобретает некую форму, цвет... температуру. Что вы чувствуете? Насколько вам приятно то, что с вами происходит? *(пауза)*.

Руки продолжают менять вашу форму... и вот вы уже стали чем-то другим... на что это похоже? *(пауза)*.

В какую новую форму сложили вас руки? Что вы чувствуете? Насколько вам приятна эта новая форма? *(пауза)*.

Что меняется в ваших ощущениях? *(пауза)*.

Руки закончили менять вашу форму. Вы полностью изменены... *(пауза)*.

Чем вы стали? Вам нравится ваша новая форма? *(пауза)*

Руки отпускают вас... что с вами происходит? Быть может, вас пустили по ветру, и вы свободно парите.... Или вас положили на стол, и оставили там лежать, ... а может, вас свернули и положили в карман...? *(пауза)*

Что вы чувствуете? Что меняется в ваших ощущениях? Насколько вам комфортно? Насколько вам приятно состояние, в котором вы сейчас находитесь? *(пауза)*

Запомните все свои ощущения... *(пауза)*

После того, как я досчитаю до одного, вы можете открыть глаза.

5! Вы- что-то новое, некая форма, созданная руками из листа бумаги... Вокруг вас мир, такой, каким видите его вы. (*пауза*).

4! Руки, которые вас держат, начинают снова менять вашу форму... они постепенно вас разворачивают. (*пауза*). Что вы чувствуете?

3! С вашей внешности стираются узоры, нанесенные кисточкой... ваши надрывы срстаются... изгибы разглаживаются... Углы распрямляются, ... (*пауза*).

2! Уже совсем не видны изгибы, ... вы становитесь ровнее, .. ваша внешность приобретает изначальный глянец... вы снова чистый лист бумаги.... Вы делаете глубокий вдох... Медленный выдох... (*пауза*). оглянитесь, взгляните на тот мир, который вас окружает, ... что вы чувствуете?

1! Открываем глаза!

*Ведущий дает возможность участникам пару минут, с целью выхода из состояния визуализации.*

*После небольшой паузы:*

Ведущий: Вы держите в руках лист бумаги. Перед вами краски\* определенных цветов: красный, желтый, белый, синий, черный.

Вспомните все ваши ощущения, которые вы испытывали, и отразите их на этот лист. Закрасьте его полностью, теми цветами, которые кажутся вам более подходящими.

Единственное условие: свои листы вы закрашиваете пальцами, и все одновременно. \*\*

После того, как участники закрашили свои листы, ведущий просит их рассказать о том, что получилось представить, отвечая на вопросы ведущего.

- ✓ Что вы чувствовали, когда были просто чистым листом бумаги?
- ✓ На сколько приятно вам было, когда чьи-то руки начали менять вашу форму?
- ✓ Чем вы стали в финале, и на сколько вам было приятно быть в этом стоянии?

(далее участники, по желанию описывают картины представленного, с ответами на ключевые вопросы).

**Интерпретация:** понимая основную часть интерпретации, ведущий транслирует ее участниками занятия, развивает, акцентируя внимание на ответные реакции участников занятия. Краткая интерпретация приведена в дополнительной информации.

*(после того, как закончится интерпретация, идет переход к финальной части занятия).*

### **Часть 3: «Отражение»**

*(работа с переносом)*

У вас в руках есть закрашенные листы бумаги. Изначально они были всего лишь смятыми комками, но вы взяли их в свои руки (участники занятия разбирали комки бумаги на начале занятия, изменили их форму (участники занятия расправляли бумажные комки в финале интенсива), изменили их внешность (участники закрашивали листы).

Все вместе, вы, дали им новый смысл, новое отражение, и сейчас, вам остается лишь одно – объединить их вместе, в одну единую картину. Перед вами чистый лист ватмана, на который вы и будите клеить ваши листы. Создавая единую картину, попробуйте придать ей свой особый смысл. И, при этом, есть одно условие: пока вы создаете эту картину все вместе, одновременно. Вы не можете разговаривать друг с другом, но можете довериться вашим ощущениям. Отрадите в вашу картину максимум ваших ощущений. В словах нет смысла, сейчас они утратили свою ценность. Замените слова жестом, а разговор – взглядом. Как только вы поймете, что картина готова, вы оставляете ее в центре, и становитесь в круг.

*Ведущий разрешает участникам подойти к ватману. Клей (ПВА), также, находится в емкости. Участники пальцами наносят клей на свои листы. Участники выполняют задание.*

*(как только последний участник присаживается на выбранное место ведущий продолжает занятие: интерпретирует картину и переходит к финальному упражнению).*

Показывая всем картину. Каждая эмоция, каждое состояние имеет свое отражение, и каким оно будет – решаем только мы сами! Чем ярче, чем сильнее наши эмоции, тем больше в них энергии, и тем сильнее они рвутся наружу, и тем сложнее нам их сдерживать. Каждая эмоция оставляет свой след, несет свой смысл и значение, имеет свою глубину и силу. Каждое

состояние зарождается в нас, как способ понимания мира. Отражая эти эмоции и состояния, мы учимся понимать себя. Самое главное – понимать природу этих эмоций и состояний. Не все что нас окружает должно прорасти в нас, пускай корни, и исходя из этого, следует вывод о том- стоит ли отражать все то, что окружает нас?

### **Информация для ведущего:**

Листы бумаги - это мы сами, наша личность.

Руки и весь процесс трансформации листа- наше восприятие влияния окружающей реальности.

Восприятие того, чем стал лист бумаги по ходу всех манипуляций по упражнению визуализации – сомовосприятие.

Чем положительнее отношение к финальному продукту- тем выше эмоциональная устойчивость по отношению к внешним раздражителям.

### **Анализ арт техники.**

Значение используемых цветов:

- Красный – ярость, огонь, мощь и сила ощущений;
- Желтый – нежность, тонкость и глубина ощущений;
- Белый – не зрелость, неосознанность ощущений;
- Синий – защита, оценка собственных эмоциональных ресурсов;
- Черный- барьер, постановка эмоциональных барьеров, способствующих устойчивости отражаемых ощущений.

Исходя из цветов, использованных в процессе закрашивания личного листа бумаги, ведущий интерпретирует значение цветов. Чем интенсивнее и глубже цвет, тем сильнее проявление качеств, соответствующих конкретному цвету.

Частота использования одного цвета - показатель нестабильности эмоционального ресурса.

Четкость линий, глубина и интенсивность – показатель эмоциональной устойчивости.

Использование более трех цветов- показатель эмоциональной гибкости, менее трех цветов – эмоциональная статичность (сложность в отражении эмоций, долгое их распознавание, как показатель природы возникновения (-) реакций )