

Сегодня мы продолжим заниматься самопознанием и нарисуем *метафорический* автопортрет. Итак, доставайте бумагу, краски или карандаши — будет интересно!

Арт-терапевтическая техника «Метафорический портрет» позволяет лучше узнать себя, рассмотреть разные грани собственной личности. С ее помощью вы поймете, как воспринимаете себя в разных социальных ролях, больше узнаете о своих желаниях, самооценке и о том, чего вы хотите от жизни.

Продолжите эти 4 фразы:

- 1) Если бы я был(а) растением, то я был(а) бы.....
- 2) Если бы я был(а) посудой, я был(а) бы.....
- 3) Если бы я был(а) оружием, я был(а) бы.....
- 4) Если бы я был(а) украшением, я был(а) бы.....

А теперь нарисуйте эти предметы (каждый — на отдельном листе). Вы можете рисовать в любом порядке — начинайте с того, к чему больше лежит душа.

Готово? Разложите рисунки на столе или на полу в том порядке, в котором вы их рисовали.

И ответьте на вопросы:

- 1) Какой рисунок дался вам труднее всего?
- 2) А какой вы нарисовали с легкостью?
- 3) Какой из нарисованных вами предметов кажется вам наиболее привлекательным?

Почему?

Затем порассуждайте о каждом рисунке как можно подробнее. (Обязательно запишите свои ответы).

Растение. Как называется это растение? Сколько ему лет? Где оно растет? Ему нужны какие-то особые условия или оно непривередливо? Кто и зачем его посадил? Или оно выросло само?

Посуда. Кому принадлежит эта посуда? Где она находится? Как она появилась в этом месте? Как ее используют? Это чья-то личная посуда (например, персональная чашка) или ей может пользоваться каждый?

Оружие. Что это за оружие? Кому оно принадлежит? Откуда оно взялось? Как и при каких обстоятельствах используется? Где оно хранится?

Украшение. Расскажите историю этого украшения. Его кто-то кому-то подарил? Или оно было куплено самостоятельно, для себя? Кому оно принадлежит? Это обычная, рядовая вещь или нечто редкое, особенное, эксклюзивное? Авторская работа или изготовлено на заводе ювелирных изделий? Как часто его носят? Может, на нем есть какая-то надпись? Если — да, то, что там написано?

А теперь давайте поразмышляем над вашими рисунками и ответами на вопросы. О чем они говорят?

Растение поведает о вашем **праве на жизнь и о том, как вы свою жизнь представляете.** **Крепкое, прямое, здоровое, красивое растение** рассказывает о том, что вы полны жизненных сил и готовы активно самоутвердиться в этом мире. Если у вашего дерева **глубокие, разветвленные корни** — вы крепко стоите на ногах. Кроме того, для вас очень важна семья, родственные связи. Если же вы изобразили **слабенькое, плохо укорененное деревце** или **хрупкий цветок** — в данный момент вы ослаблены, никак нельзя сказать, что ваша жизнь бьет ключом, и вы готовы бороться за место под солнцем. **Засохший куст** может говорить о депрессии, об отсутствии интереса к жизни. Если вы нарисовали **кактус или розу с иголками**, ваша жизнь — сплошная борьба.

Возможно, вы стараетесь всеми правдами и неправдами оттеснить в сторону конкурентов.

Несуществующий в природе, чересчур экзотический, «инопланетный» цветок может говорить о том, что вы слишком оторваны от жизни, витаете в облаках. Ваше положение нельзя назвать устойчивым.

Еще раз внимательно прочитайте свои ответы на вопросы, которые были заданы вначале:

«Сколько лет растению?», «Привередливое ли оно?» и т.д. И делайте выводы

Посуда. Этот рисунок **расскажет о ваших потребностях и о том, как вы их удовлетворяете.**

Тарелка, наполненная вкусной едой, свидетельствует о том, что вы прекрасно знаете чего хотите, и умеете получать желаемое.

Пустая кастрюля или сковорода — знак того, что ваши потребности не удовлетворены, и вы переживаете из-за этого. **Красивая, изящная ваза,** которой редко пользуются, поведает о том, что вы мечтаете о «красивой» жизни, но зачастую не делаете конкретных шагов, чтобы реализовать свою прекрасную мечту. Вообще, чем более празднично выглядит посуда, тем меньше ваших потребностей удовлетворено. И чем чаще ее используют и наполняют чем-то вкусненьким или красивым, тем чаще вы получаете то, что вам нужно.

Если вы вместо одной тарелки или бокала изобразили **целую посудную лавку,** возможно, вы сами не знаете чего хотите, пока не определились со своими потребностями и желаниями, не нашли себя.

Не забывайте читать собственные ответы на вопросы: «Кому принадлежит эта посуда?», «Где она находится?» и т.д. Возможно, в них вы найдете важную подсказку.

Оружие. Здесь речь идет об отстаивании своих границ, своей территории, возможности иметь собственное мнение. **Сабли, шпаги, мечи,**

ножи и прочее оружие ближнего поражения (то самое, которым некоторые граждане поражают ближних, о чем мы читаем в криминальной хронике) — говорит о том, что вы готовы яростно защищать свои границы, если вдруг кто-то попытается на них покуситься. И, пожалуй, не раз это делали. **Пистолет** — знак того, что вы чувствуете себя свободно, не ощущаете особого давления со стороны, и, соответственно, у вас не возникает желания дать кому-то отпор. Тем не менее, в случае необходимости, вы готовы отстаивать собственную автономию.

Пушка или бомба. Здесь имеет вспомнить выражение «Стрелять из пушки по воробьям». То есть, ваша реакция на нарушение ваших личных границ, может быть явно не адекватна действиям того, кто «сунул нос» в вашу личную жизнь или просто наступил вам на ногу. Возможно, вы либо подавляете в себе агрессивные импульсы, либо ваша агрессия уже устремилась в деструктивное русло. **Яд.** Это оружие замедленного действия, а значит, ваша злость и раздражительность проявляются не напрямую, — вы не высказываете все «в лоб», ограничиваясь язвительными замечаниями и завуалированными намеками. Кроме того, вы порой переносите свою агрессию с одного человека на другого: например, с начальника — на подчиненного.

Интересно, как вы ответили на вопросы: «В каких обстоятельствах используется оружие?», «Где оно хранится?»

Украшение. Этот метафорический портрет отражает ваше **желание быть** ценностью для других людей — любимым/любимой, востребованным/востребованной и неповторимым/неповторимой.

Если вы нарисовали **любимые бусы или колечко, которые вы часто носите**, — вы считаете, что, безусловно, достойны любви. Вы

также готовы отдавать свою любовь и заботу другим людям.

Очень дорогое, роскошное, крупное украшение вроде бриллиантовой диадемы или броши от модного дизайнера, цена которой исчисляется миллионами долларов, может говорить о том, что ваша потребность в любви и востребованности, скорее всего, не удовлетворена. Это означает, что у вас завышенные требования к другим людям. Вероятно, вы довольно высоко себя цените и вам затруднительно найти достойного партнера или компанию.

Логика здесь проста — чем чаще и охотнее используется нарисованное вами украшение, регулярно и с любовью носится, тем больше будет удовлетворена ваша потребность в любви и принятии.

Интересно, а как вы ответили на вопросы: «Есть ли на вашем украшении надпись?» и «Что это за надпись?»

Обратите внимание на то, какой из метафорических портретов вы нарисовали первым. А за какой браться не хотелось? Это может показывать какие жизненные потребности удовлетворены больше, а какие меньше. Что на сегодняшний день актуально, а что — нет. О чем хочет думать и говорить легко, а о чем — сложно и неприятно.

Рисуем метафорический автопортрет



Советы психолога МБДОУ «Детский сад № 17 «Незнайка»
Педагог-психолог Мельникова О.П.
г. Ханты-Мансийск
2020г.