

Набор МАК «Тело Чувств». Автор: Зотова С.А.



Эмоционально-телесное состояние человека.

Фоны – образ чувств и эмоций.



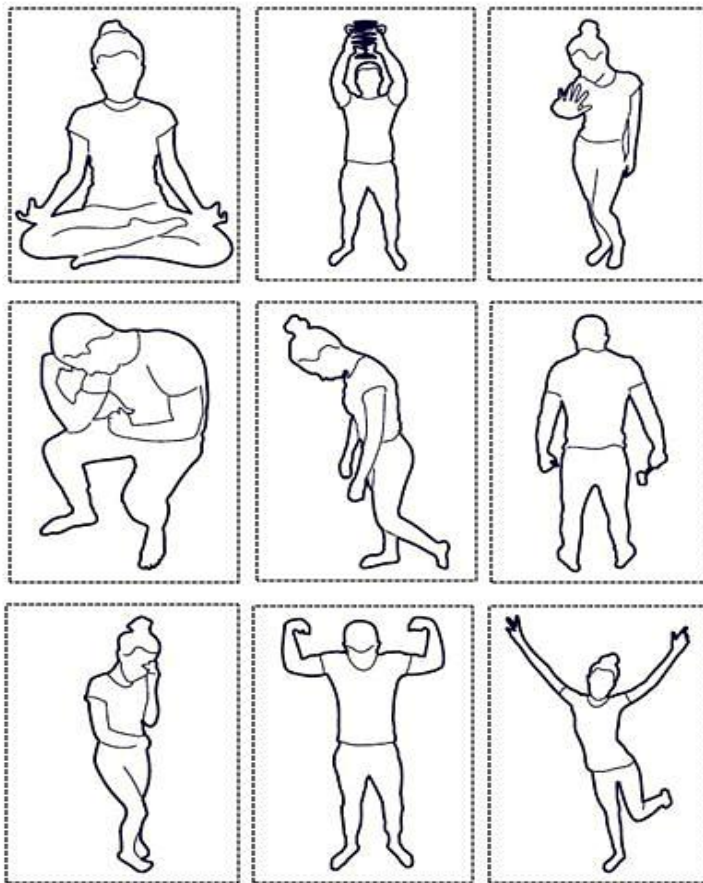
Цветные фоны – 60 штук.

Тело – образ чувств и эмоций.



**Тело (прозрачные пластиковые
силуэты) – 26 муж. и 26 жен.**

**Бумажные силуэты для
раскрашивания и дорисовки.**



**Тело (бумажные силуэты) –
26 муж. и 26 жен .**

Слова – чувства и эмоции.

Агрессия	Нетерпение
Огорчение	Гнев
Злость	Настороженность
Радость	Раскаяние

Слова – 60 штук.

Как работать с набором?

С колодой можно работать, как отдельно с фонами, с силуэтами, со словами, так и совмещая их.

Абстрактные фоны – могут применяться традиционные методы работы с МАК. Хорошо работают с механизмом рационализации.

Слова – могут использоваться при возникновении трудностей в распознавании, испытываемых чувств. Карты со словами способствуют расширению эмоционального диапазона и пониманию его индивидуальных особенностей.

Бумажные силуэты – применение метода арт-терапии.

Раскрашивание и дорисовывание:

- вовлекает в творческий процесс;
- снимает напряжение и тревогу;
- способствует развитию творческого мышления и активного воображения;
- помогает обойти внутренние запреты и барьеры к творческой деятельности.

Основной принцип работы с набором.

- Основной принцип работы заключается в совмещении карт цветных фонов и прозрачных пластиковых силуэтов.

Цветные фоны – внутреннее эмоциональное содержание.

Прозрачные силуэты – внешние проявления.

Накладывание прозрачного силуэта на цветной фон – это символическое соединение внутреннего и внешнего содержания, что позволяет:

- получить новое понимание о себе, инсайт;
- высвечивает ту область тела, где зажаты и контейнируются подавленные и вытесненные эмоции;
- расшифровать дискомфортные телесные послания;
- понять причины и следствия собственных переживаний и ощущений.

Примеры совмещения.



Проблематика.

- ° □ Эмоциональная сфера;
- Подавленные, вытесненные чувства;
- Психосоматические проявления;
- Детско-родительские отношения;
- Семейное и супружеское консультирование.