

Содержание

Введение	9
----------------	---

Глава 1.

ДИАГНОСТИКА ГРУППОВОЙ ДИНАМИКИ, СПЛОЧЕНИЕ ГРУППЫ	11
1. Коллаж выздоровления (рисунок)	12
2. Коллаж выздоровления (аппликация)	14
3. Наш реабилитационный центр (РЦ)	15
4. Наши ладони	17
5. Здравствуй, сказка!	19
6. Зато ты... ..	21
7. Пчелиный улей	22
8. Теннисный мяч	24
9. Жизнь — смерть	25
10. Броуновское движение	26
11. Лунопарк	27

Глава 2.

РАБОТА С ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕМ	30
12. Найди и коснись	31
13. Кувшин желаний	33
14. Достижение цели	35
15. Подойди и возьми	36
16. Стрельба из лука	38
17. Мишень	39

Глава 3.

РАБОТА С СОПРОТИВЛЕНИЕМ	40
18. Мы — защитные механизмы!	41
19. Негативная трансформатория	42
20. История жизни, которая могла бы быть моей	43
21. Десять негритят	44
22. Ковер	45

23. Хозяин — раб	47
24. Отрицание	48
25. Автомобиль	51
26. Кукольный театр	52
27. Потери	54
28. Мяч правды (блиц-опрос)	56
29. Что лучше — употреблять или выздоравливать?	58
30. Останови болезнь!	59
31. Рисунок «Дом-выздоровление»	61
32. Бессилие-1	62
33. Бессилие-2	64
34. Похороны	65
35. Играем в театр	66
36. Выбор пути	67
37. Выбор: принятие решения	69
38. Техника трех стульев	71

Глава 4.

РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ

39. Совместный рисунок	73
40. Диалог	74
41. Разговор на несуществующем языке	75
42. Работа с позитивными посланиями («Вертушка позитива»)	76
43. Работа с критикой: выражение и принятие	78
44. 50 примеров негатива	80
45. Кораблекрушение	81
46. Спиной к спине	85
47. Легкое дыхание	86
48. Твои ладони	86
49. Встреча	88
50. Исследование форм межличностного взаимодействия	90
51. Найди пару	91
52. Танец спинами: поиск общих движений	93
53. Танец спинами: исследование привычных ролей	94
54. Танец спинами: исследование привычных форм взаимодействия	95
55. Стул («Просьба о помощи»)	96
56. Доверяю.....	97

Глава 5.

РАБОТА С ЧУВСТВАМИ	100
57. Загадывание чувств	101
58. Мои чувства (рисунок)	102
59. Мои чувства (лепка)	103
60. ГРСП (гнев, радость, страх, печаль)	103
61. Актуальное и желаемое состояние	105
62. Волшебные ладошки	106
63. Шкалирование чувств	106
64. Танец чувств	108
65. Лучшее чувство	109
66. Есть ли негативные чувства?	110
67. Выражение чувств — 1	111
68. Выражение чувств — 2	113
69. Силуэт чувств	113
70. Цветная сказка	116
71. Думаю, чувствую, ощущаю	117
72. Нарисуй лицо («Маска настроения»)	119
73. Я злюсь...	120

Глава 6.

РАБОТА С ТЕЛЕСНЫМ ОСОЗНАНИЕМ	122
74. Наркоман «действующий» и наркоман «выздоровливающий»	123
75. Изобрази телом свое состояние	124
76. Карта напряжений в теле	125
77. Телесная карта чувств	126
78. Чувства как телесные метафоры (работа в парах)	127
79. Как ты ходишь, когда ты чувствуешь...	128
80. Ходьба — заземление	129
81. Мои стопы	130
82. Медленный поток	132

Глава 7.

ОБРАЗ «Я» И САМООЦЕНКА	134
83. Рука мешающая и рука помогающая	135
84. Тотемное животное	136
85. Мой герой	137
86. Моя жизнь как фильм	138
87. Сказка детства	139

88. У кого какая маска	141
89. Трансформация негатива	142
90. Трансформация негатива (арт-терапия)	144
91. Принятие позитива	145
92. Я тебе рад!	147
93. Горячий стул	148
94. Вылепи из пластилина свою жизнь	150
95. Спор зависимой части и здоровой части	151
96. Моя зависимая и здоровая части (по Т. Горски)	153

Глава 8.

СЕМЕЙНЫЕ ПОСЛАНИЯ И СЦЕНАРИИ	156
97. Нарисуй свое детство	157
98. Скульптура детства	158
99. Где живет детство?	159
100. Работа с семейными посланиями («Ходьба»)	160
101. Один день из жизни дисфункциональной семьи	161
102. Фигуры из соломки	162
103. Скульптуры дисфункциональной и здоровой семей	163
104. Скульптура «Моя семья»	164

Глава 9.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЦЕЛОСТНОСТИ	166
105. Работа с мандалой	167
106. Ледниковый период	169
107. Зброшенный дом	171
108. Освобождение	173
109. Маяк	174
110. Мантра	175

Глава 10.

РАБОТА С ГРАНИЦАМИ	177
111. Скажи «Нет!»	178
112. Съешь!	179
113. Веребочка	180
114. Границы («Чистые руки»)	182

Список литературы	185
-------------------------	-----