

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей имени генерал-майора Хисматулина Василия Ивановича

А.Ф. Саитова

Давайте жить дружно!

Арт-альбом



Сургут
2023

Здравствуй, уважаемый коллега!

Предлагаю вам арт-альбом, который может быть использован для работы с детьми и взрослыми в консультировании, при решении конфликтных ситуаций, при проведении процедуры медиации.

Арт-альбом является дополнение к развивающей программе «Юный переговорщик», для психолого-педагогической работы попавшими в конфликтную ситуацию.

В арт-альбоме представлен комплекс из 45 рабочих листов, объединённых в шесть тем: «О тебе», «Как это было», «Работа с чувствами», «Учимся просить прощения», «Я не позволю обижать», «Давайте жить дружно».

В каждое занятие включены разнообразные арт-терапевтические техники, что позволяет сделать процесс взаимодействия специалиста с консультируемым более интересным и эффективным, а информацию по теме - более доступной для восприятия.

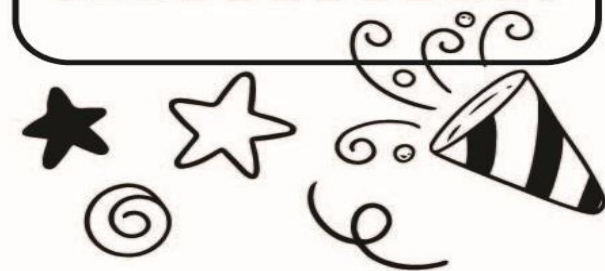
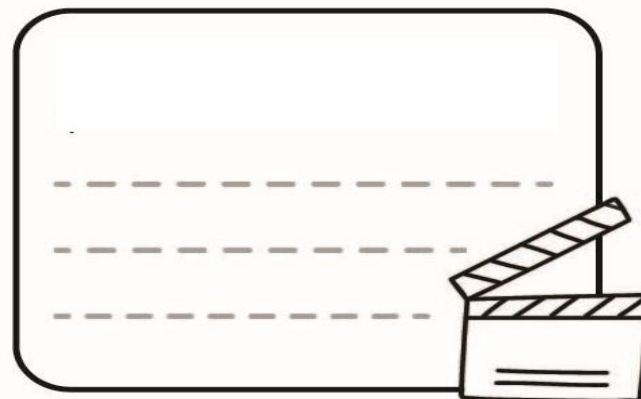
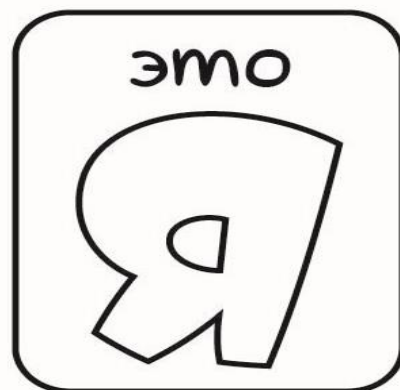
Работа с рабочим листом строится по следующей схеме: выполнение задания, вербализация этого процесса, тематическая беседа. В ходе этих этапов может быть актуализирована различная проблематика конфликтных отношений.

Разработанные рабочие листы позволяют систематическое применение в процессе консультирования.

Работа с альбомом может строится по вашему усмотрению: рабочие листы можно заполнять непосредственно в ходе консультации или же использовать в качестве домашнего задания с последующим обсуждением при встрече.

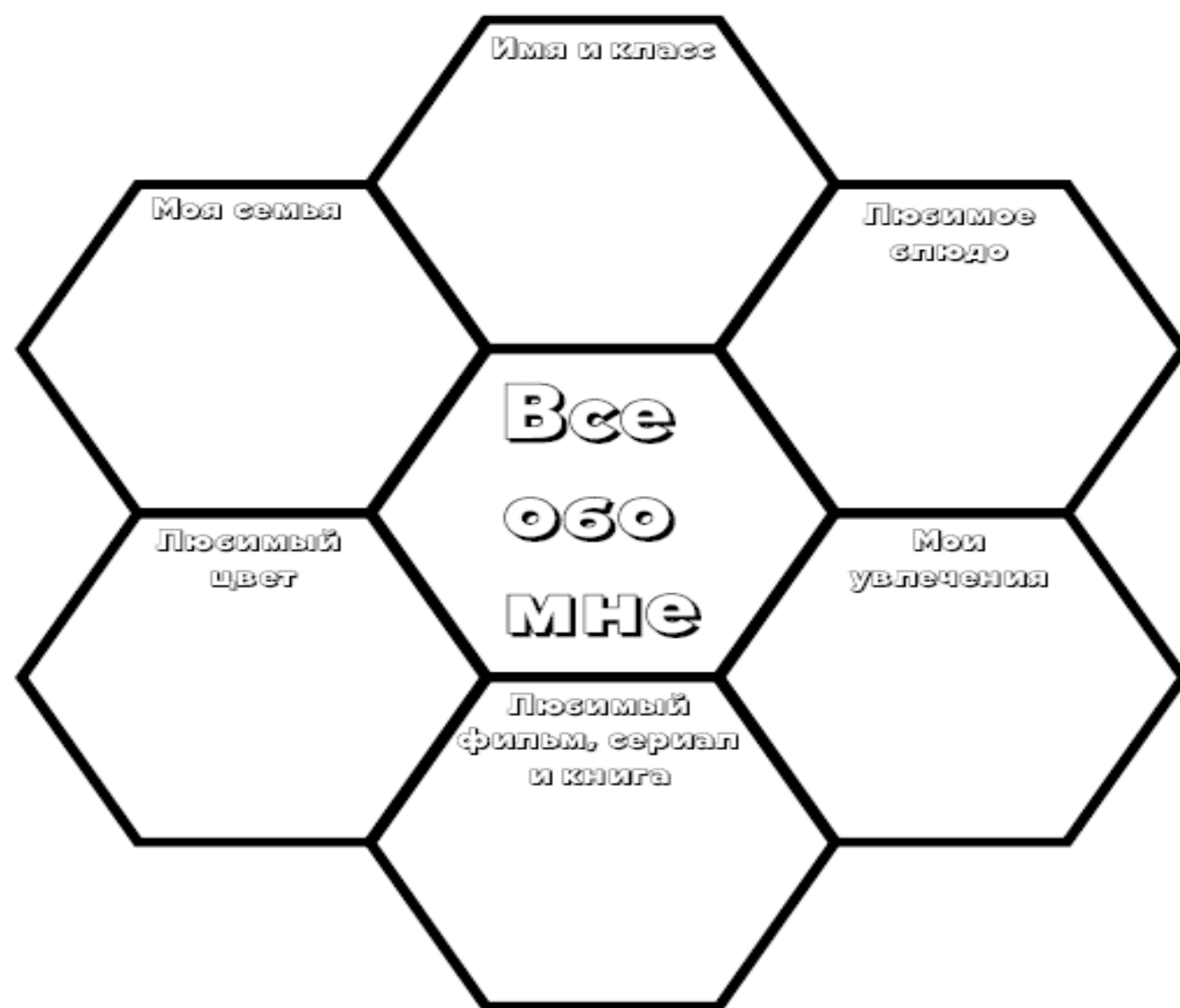
Желаю вам удачи при решении конфликтов!

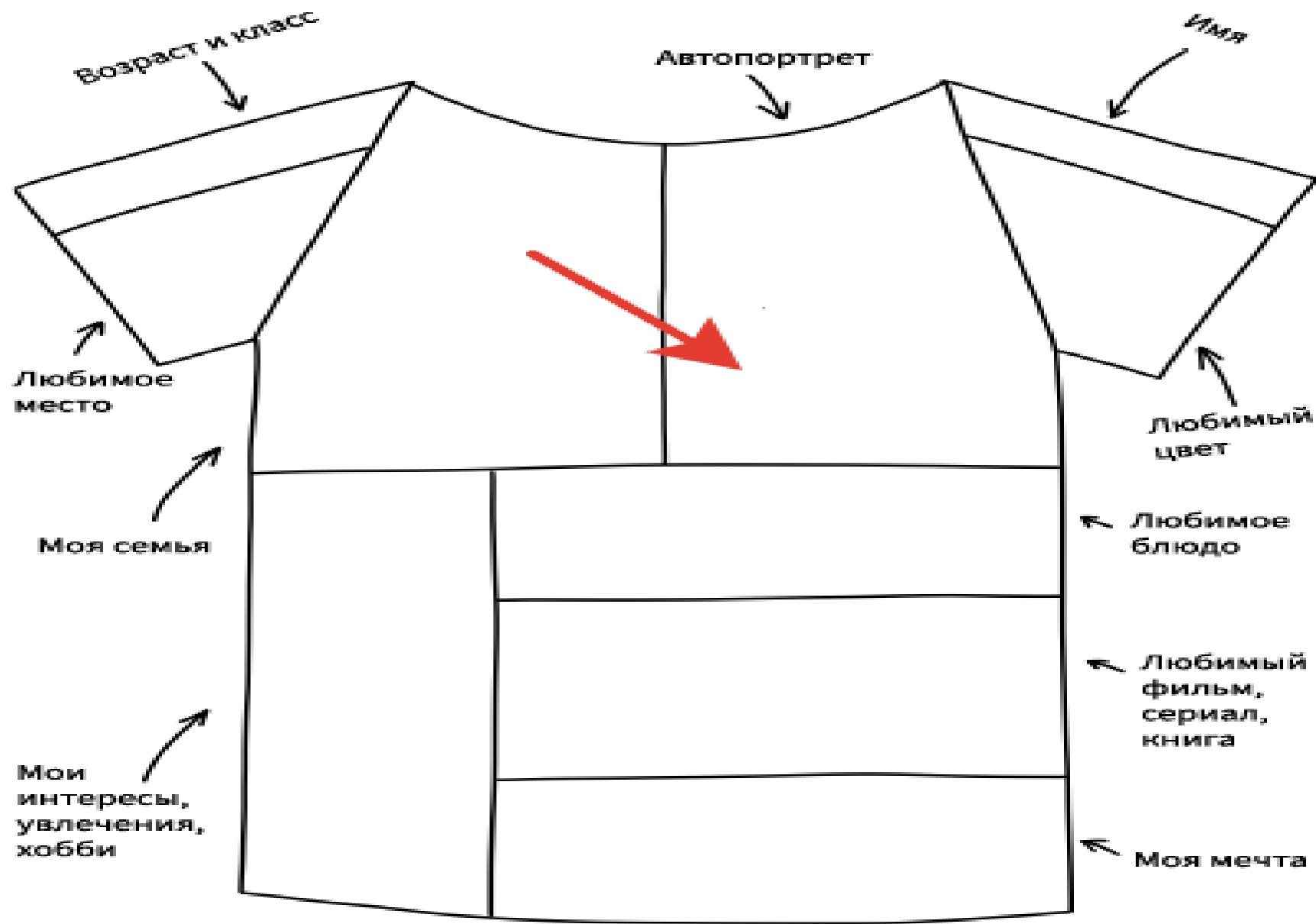
О тебе



О тебе...

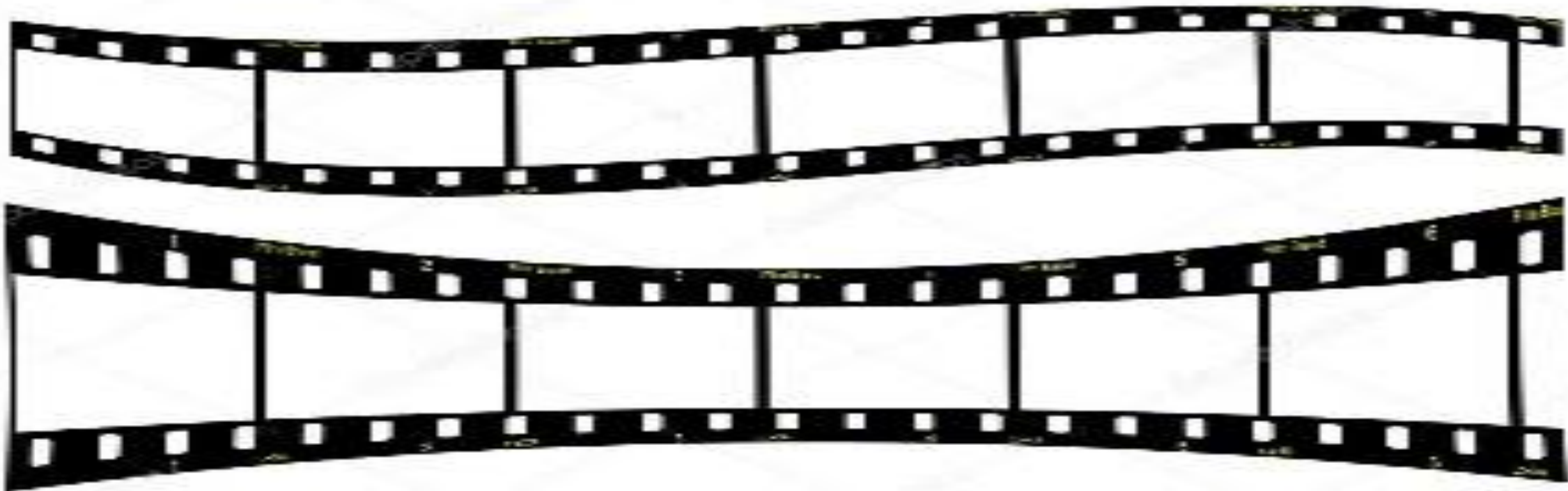






«Примерь футболку».
Создай собственный дизайн

Как это было



Представь, что ты великий кинорежиссер!



Сними фильм о том, как произошла
ссора, почему ты обиделся.
А кадры зарисуй в окошки

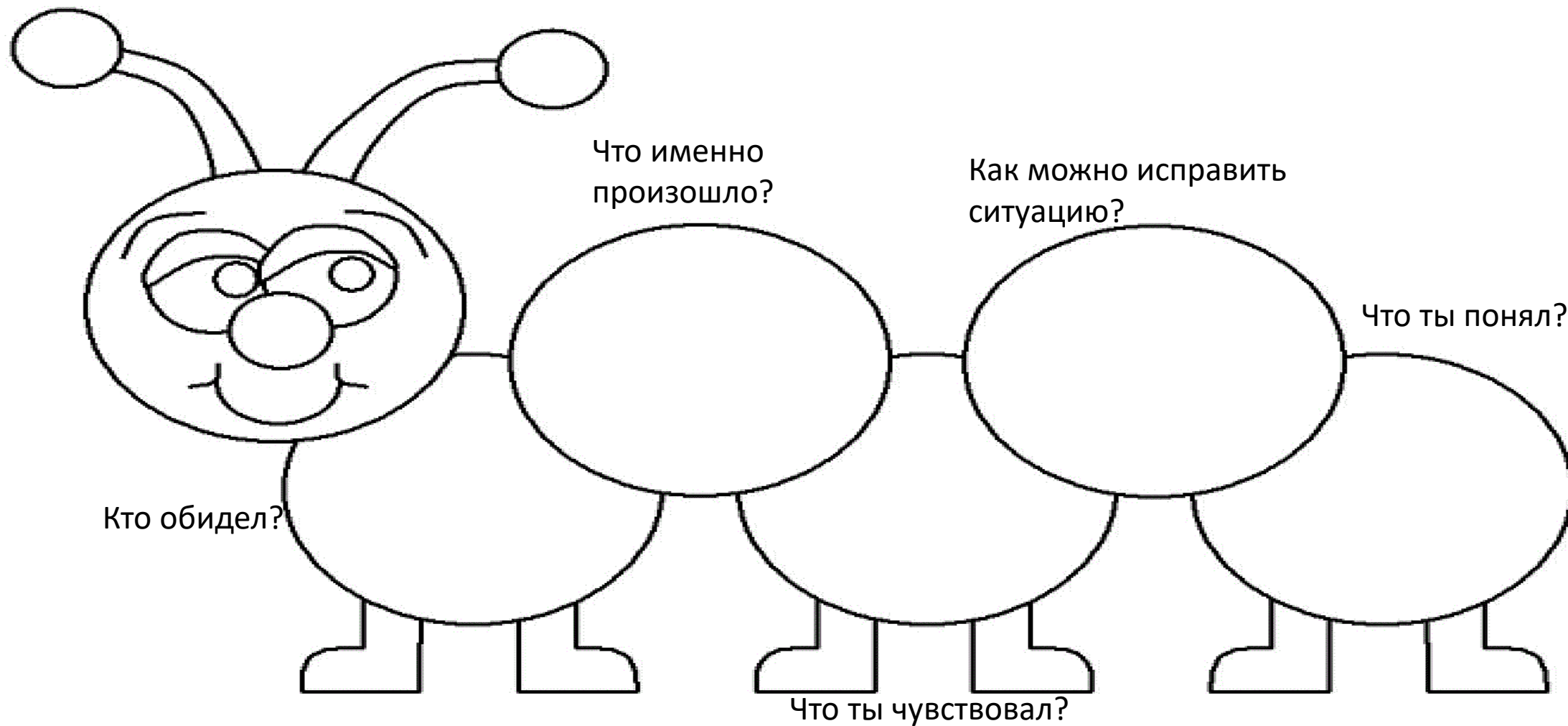
Вспомни событие?
Что происходило с тобой в тот момент?

Что мешало тебе?

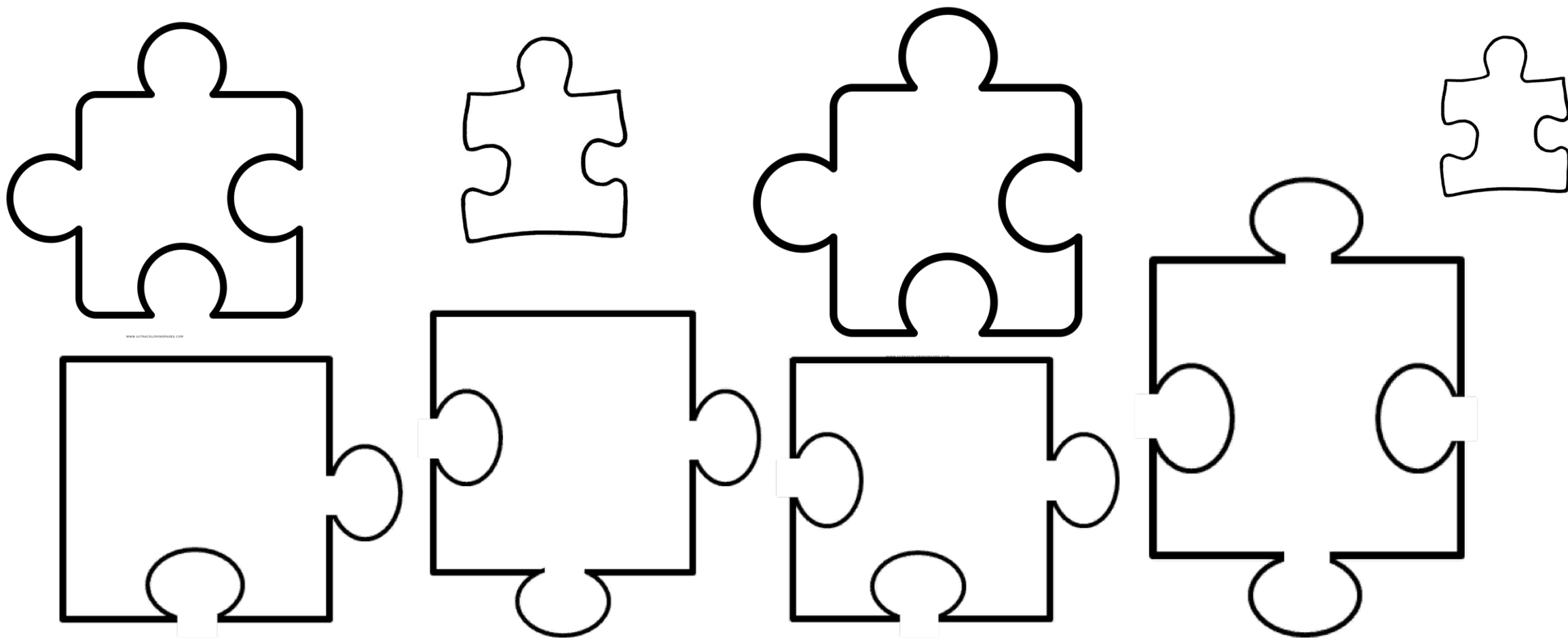


Что помогало тебе?

Как это было?



Расскажи о конфликте. Можно писать или рисовать события
внутри деталей пазла. Сложи все события-детали в единый пазл.



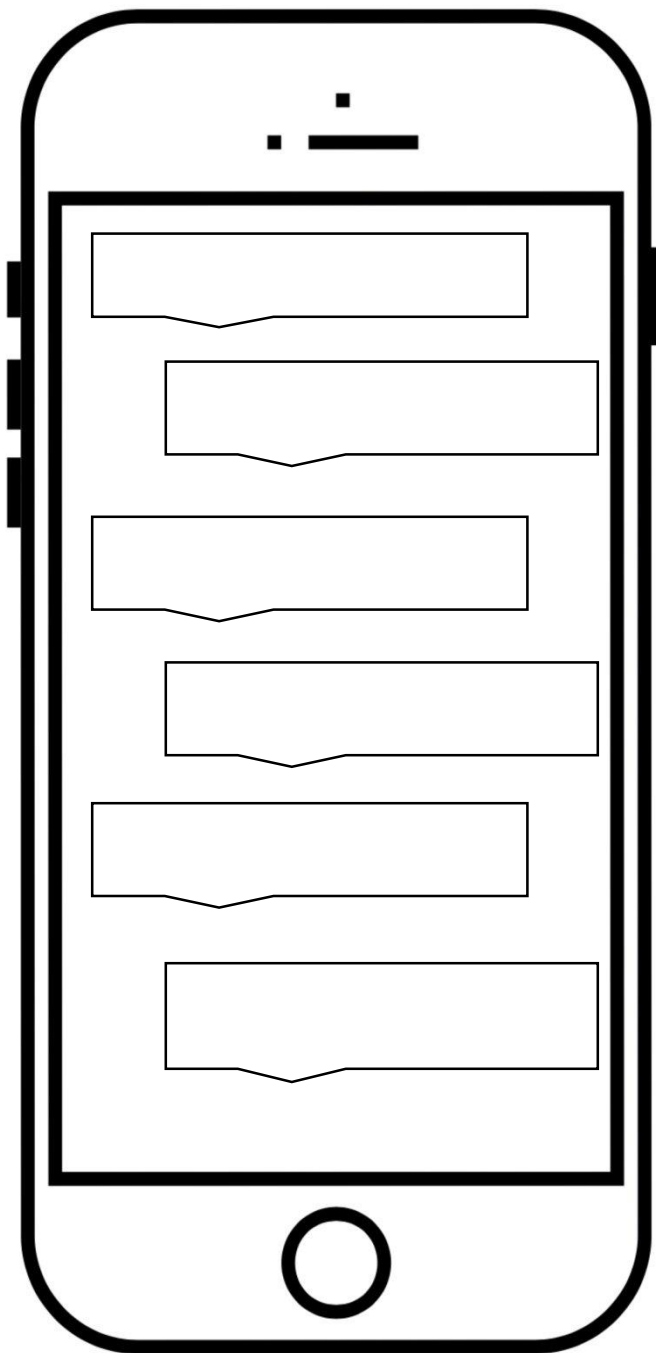


Что случилось?

Как ты думаешь,
какова была
причина
конфликта на
самом деле

В
О
С
С
Т
А
Н
О
В
И

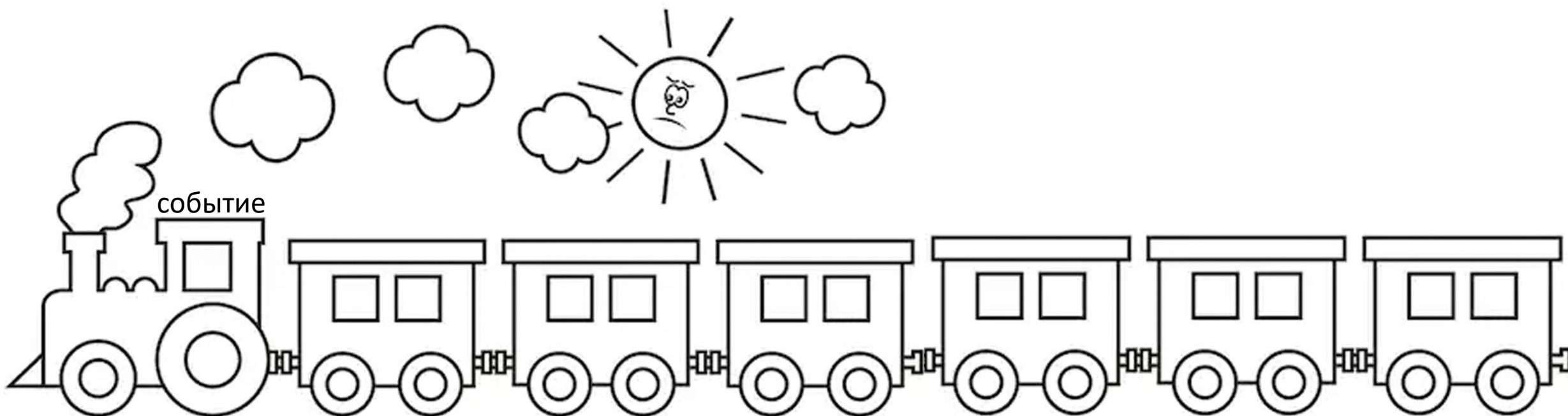
И
С
Т
О
Р
И
Ю

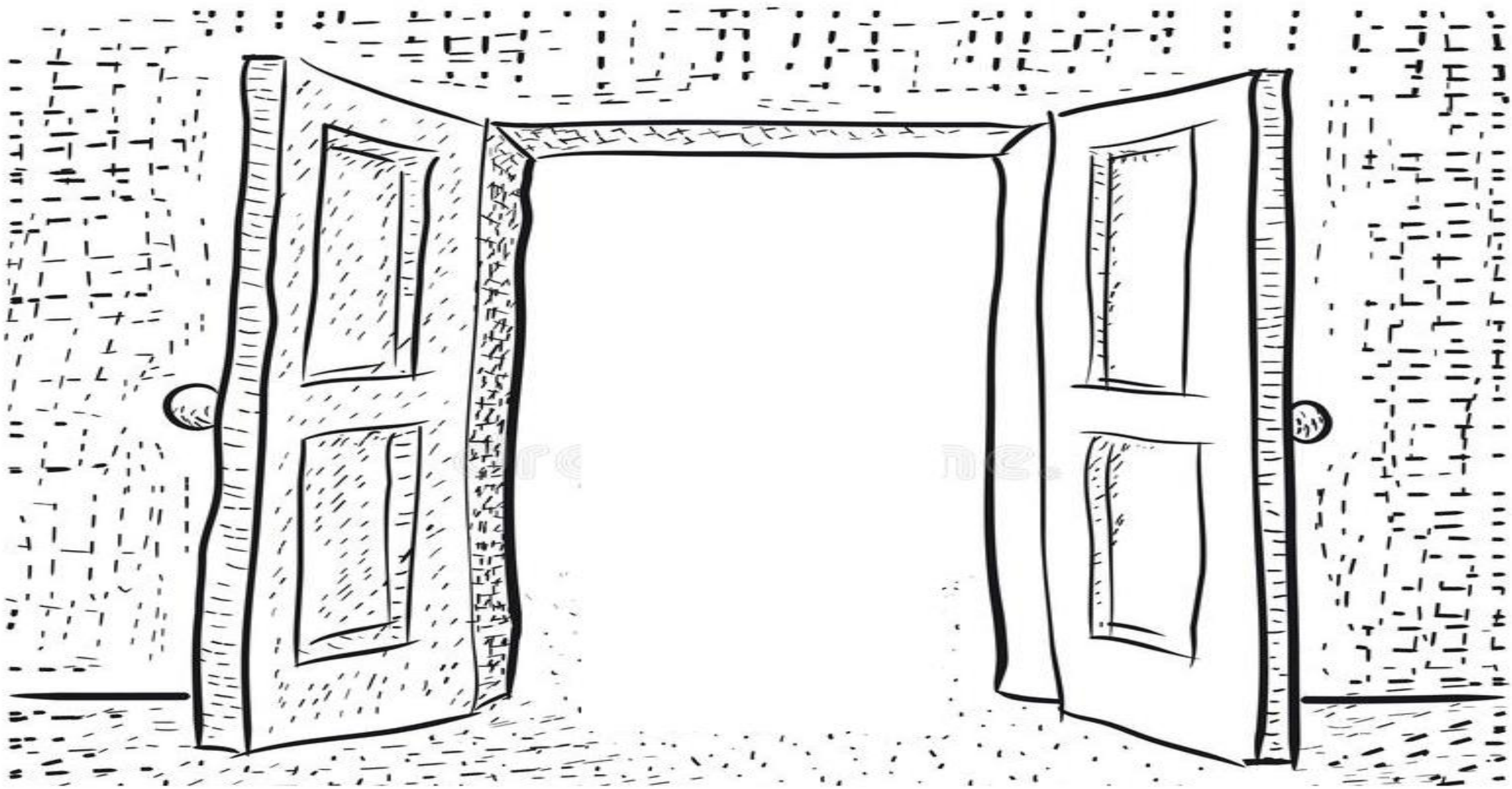


Напиши
пожалуйста, что вы
сказали друг другу
во время ссоры.

Что для тебя
было самое
обидное?

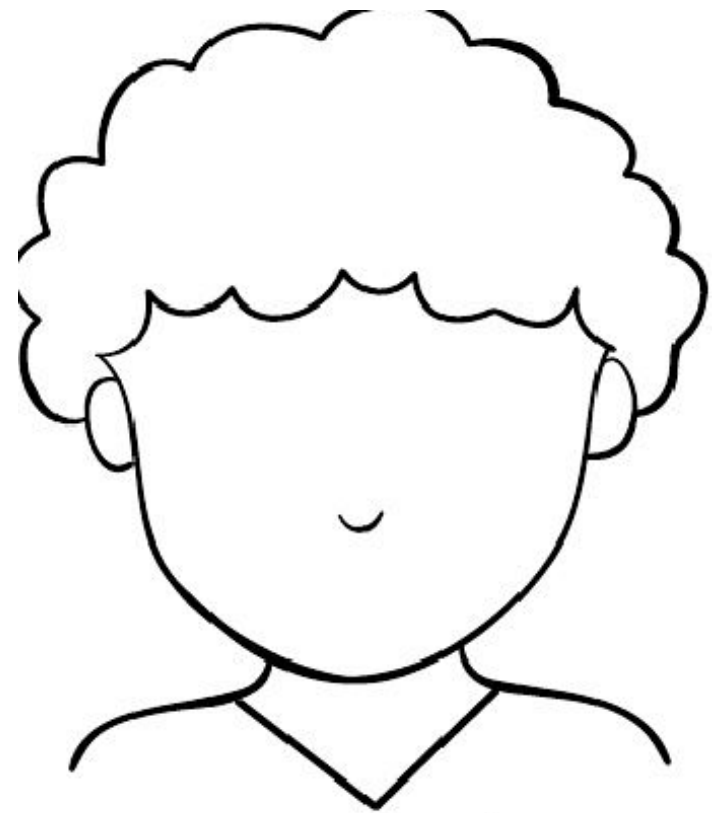
**Заполни схему, записав в вагончиках значимые
детали произошедшего события**



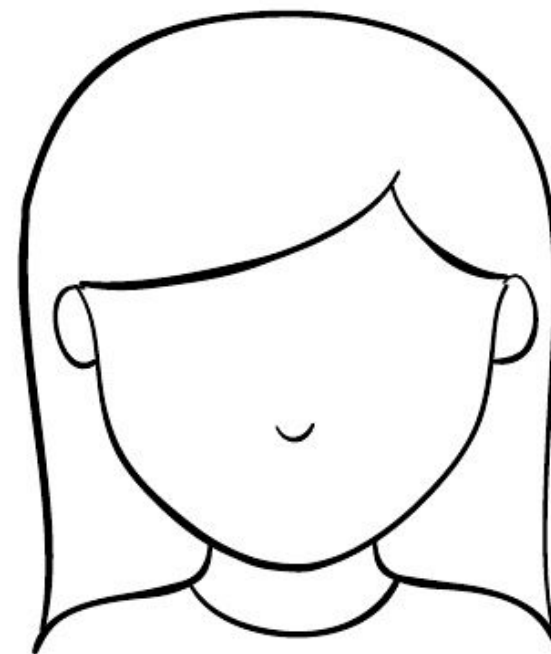
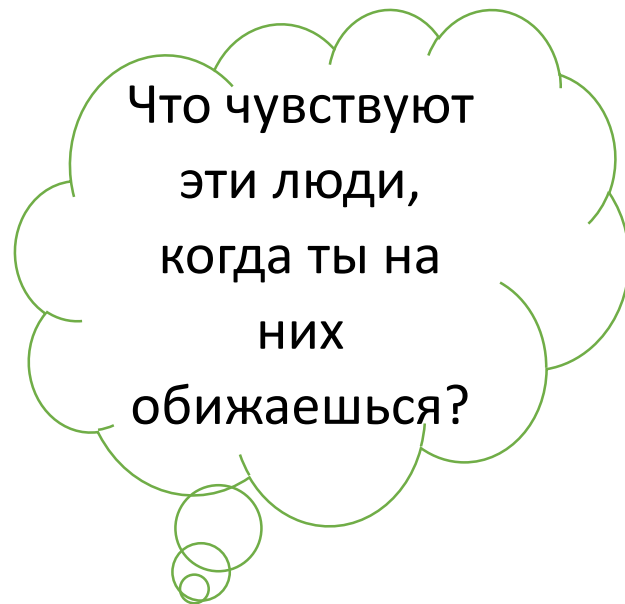


Представь, что за этой дверью произошел конфликт. Расскажи, что там происходит? Какие чувства ты испытываешь?

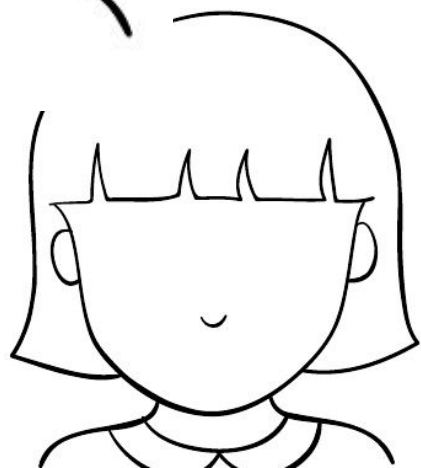
Работа с чувствами



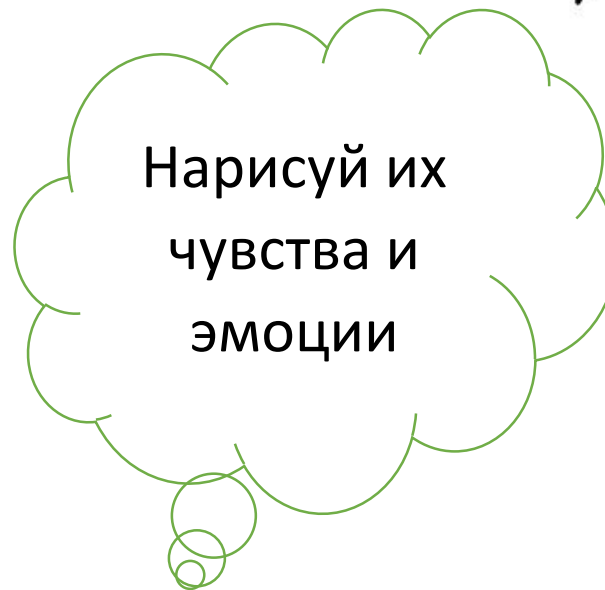
Папа



Мама



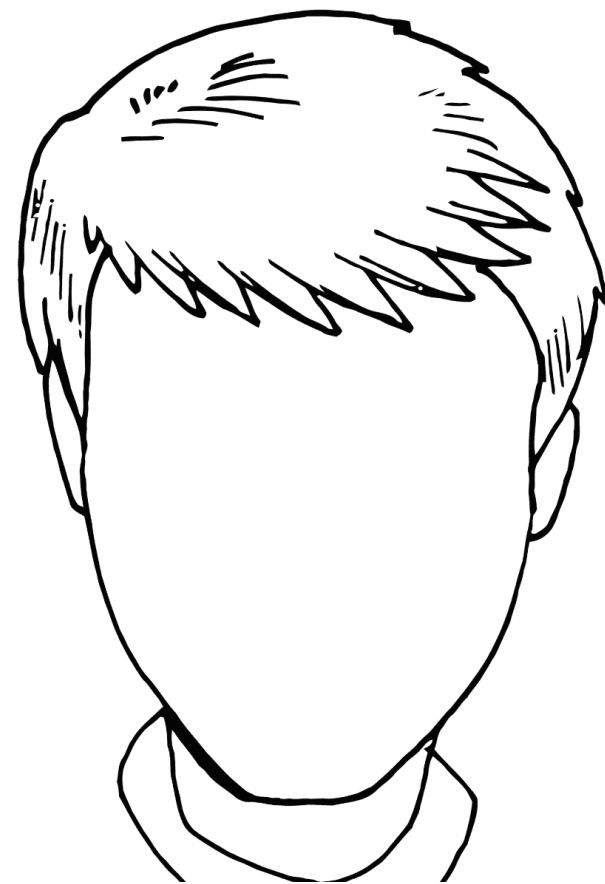
Лучшая подруга
(друг)

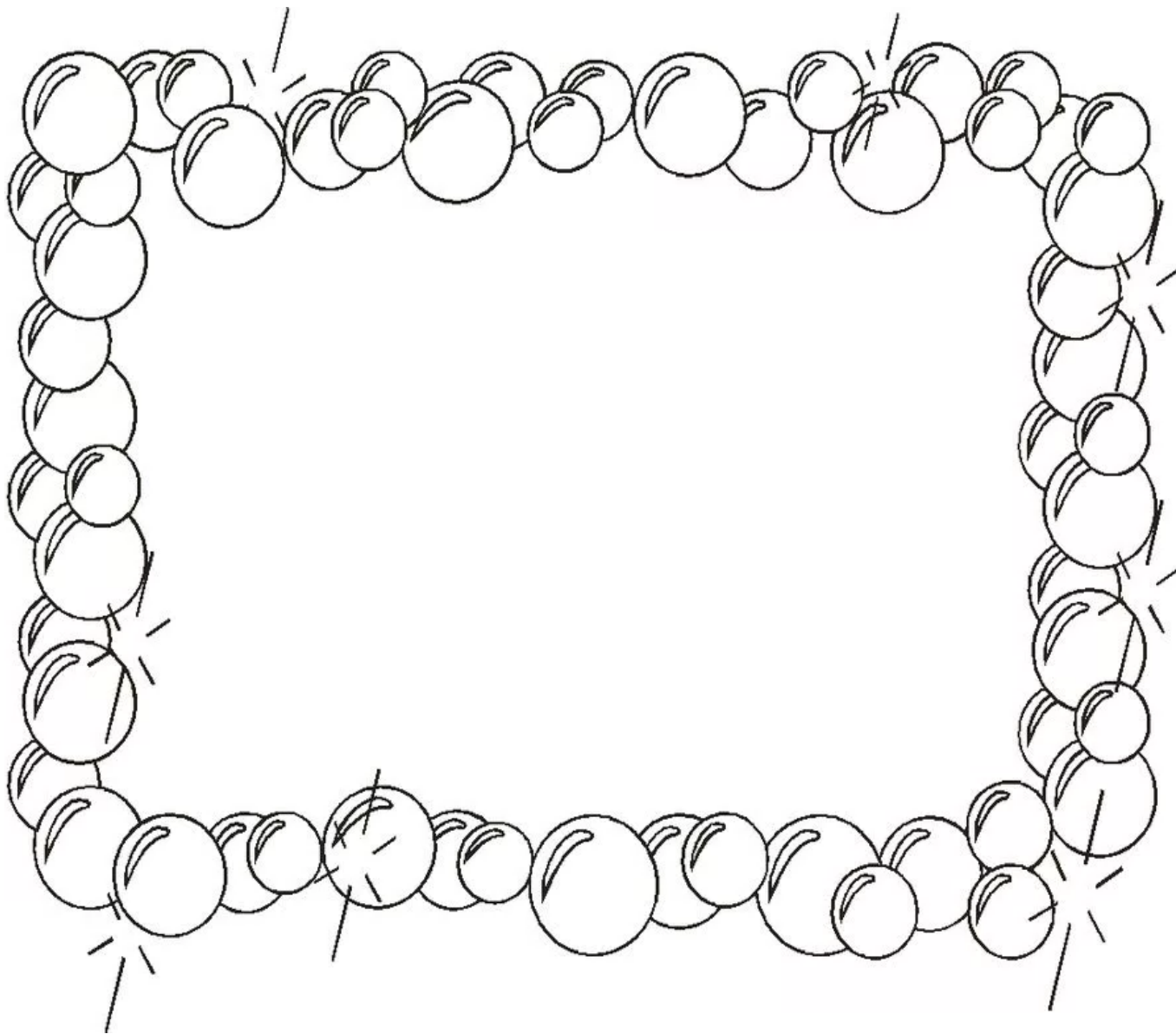


Сестра (брат)



Какой ты когда
обиженный?
Нарисуй свой
портрет.

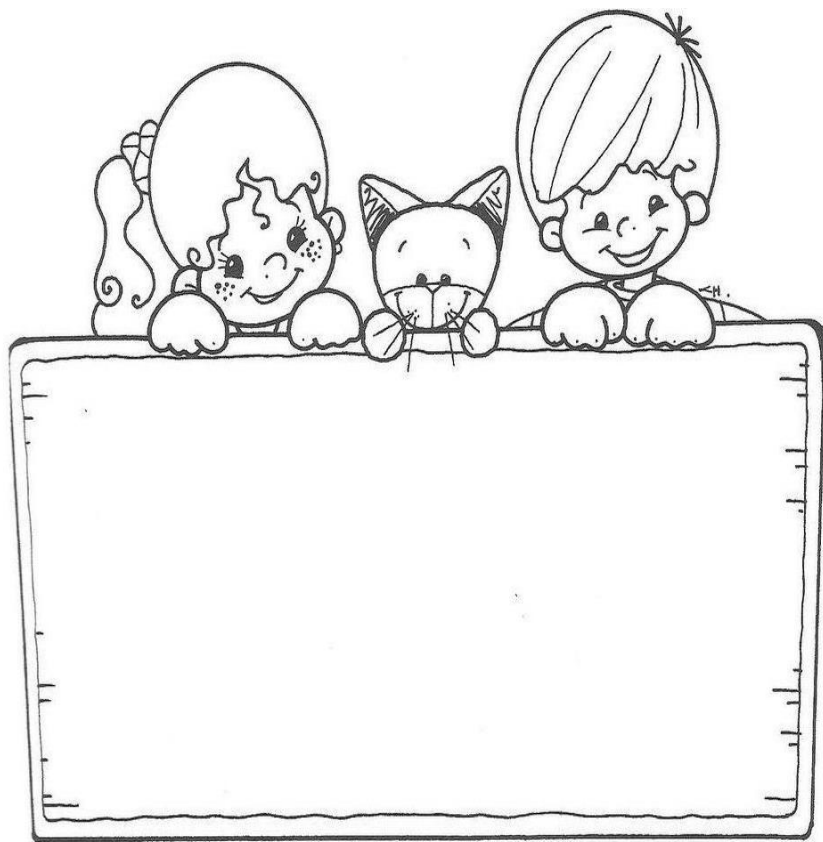




Представь свою агрессию (злость).

1. Внутри рамки нарисуй любую фигуру
2. Преврати фигуру в свою агрессию (дорисуй любые элементы)
3. О чем говорит эта картина?
4. Как часто ты злишься?
5. Измени рисунок так, чтобы агрессия превратилась в положительное чувство .
6. Какие чувства у тебя сейчас, когда ты изменил образ?

Три письма



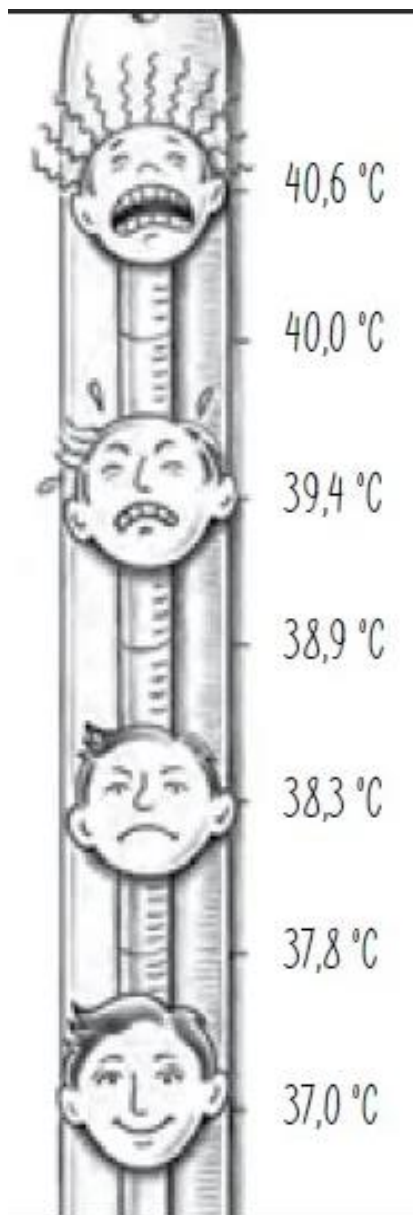
Напиши письмо обидчику.
Опиши свои чувства.



Напиши письмо от имени
обидчика. Что он ответит?

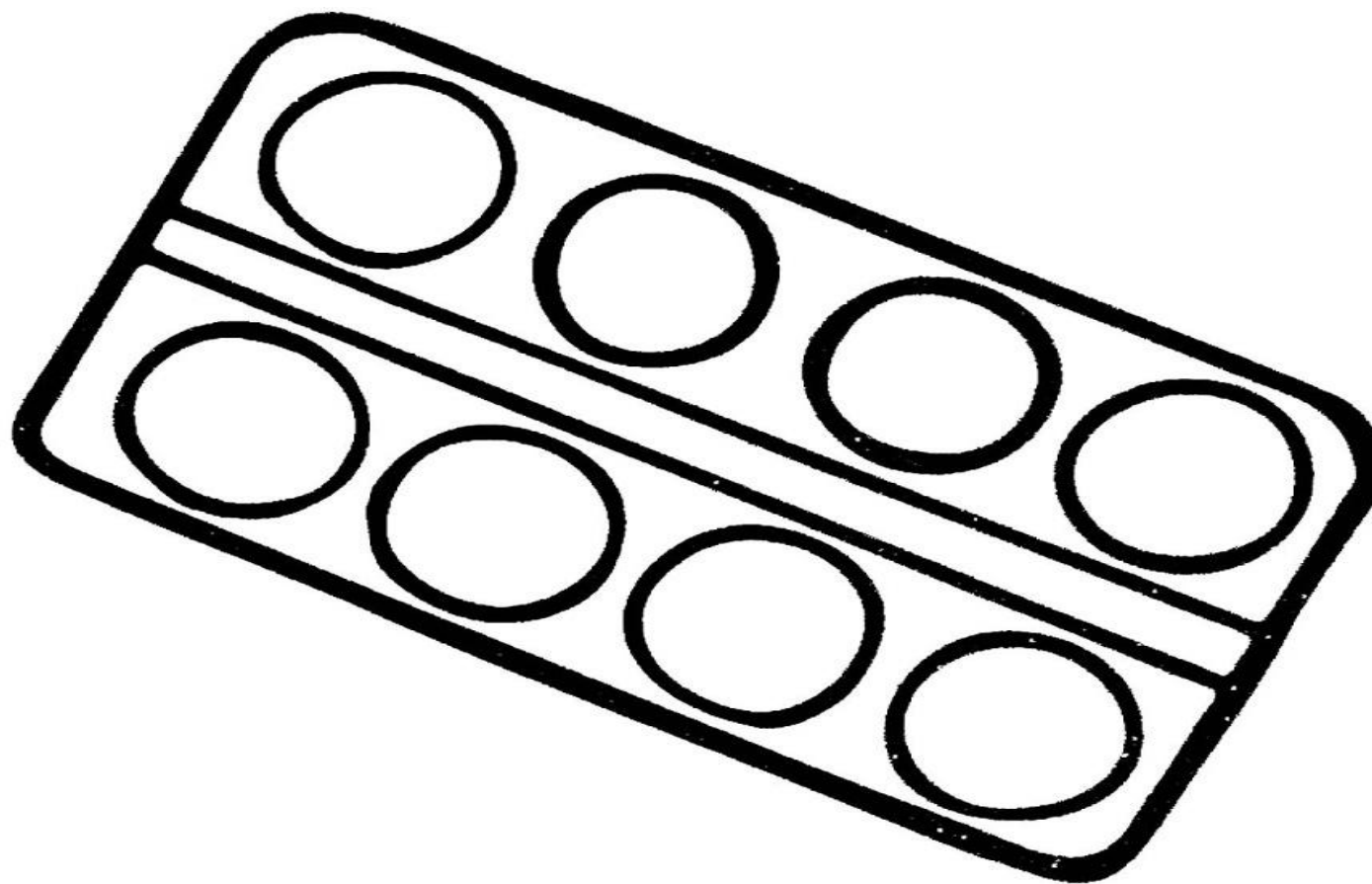


Напиши слова извинения. Как
можно решить ситуацию?



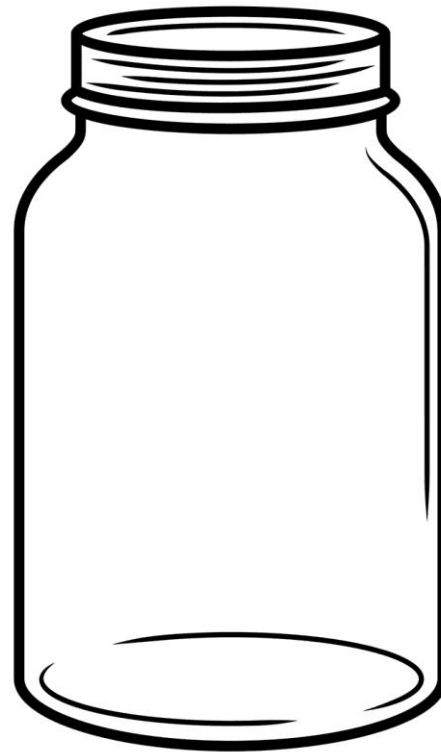
Отметь «градус» своего настроения в момент конфликта.

Что нужно сделать, чтобы «температура» твоего настроения была комфортная?

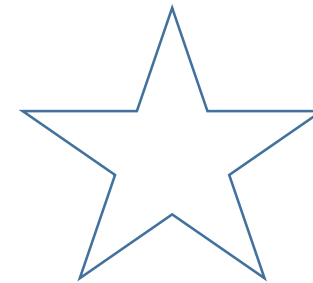


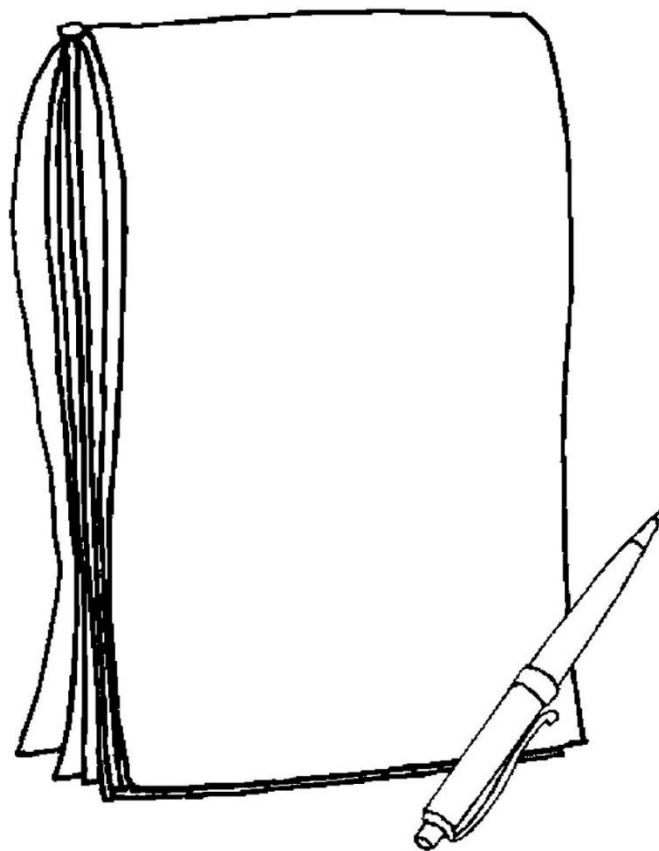
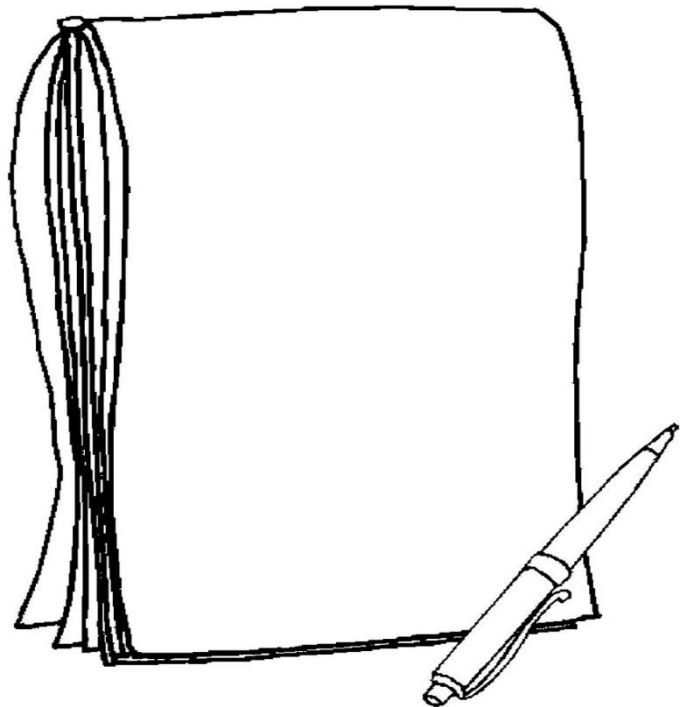
Банка обид

Положи сюда все свои обиды.
И плотно закрой крышку
банки.
Теперь все твои обиды
заперты внутри банки. Им не
вырваться наружу

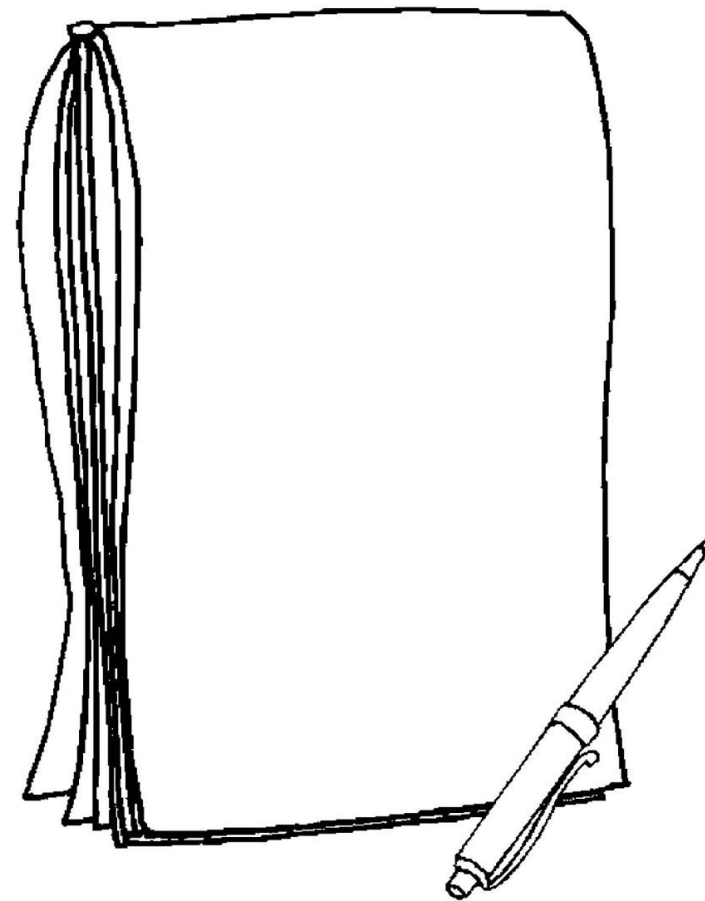
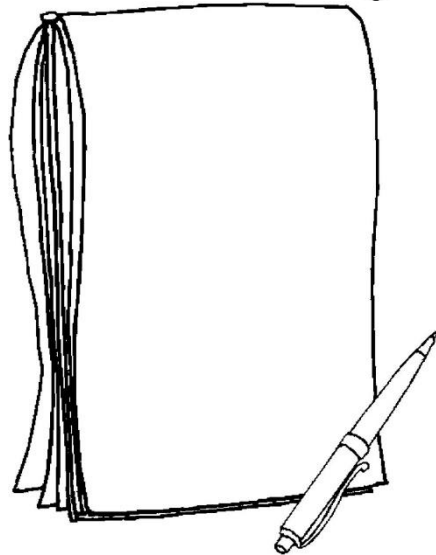
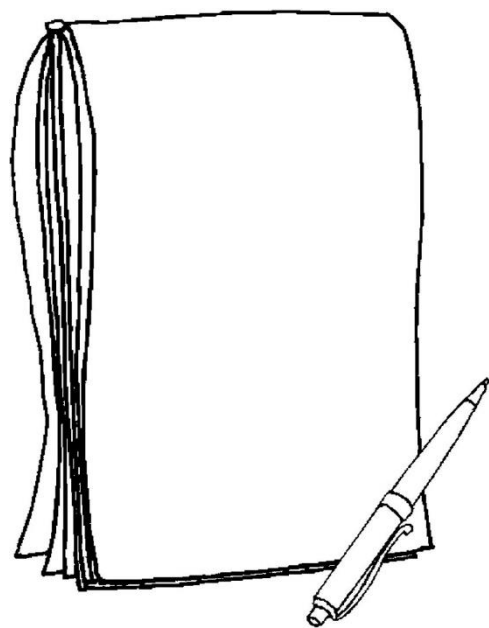


А теперь закрась все
свои обиды!



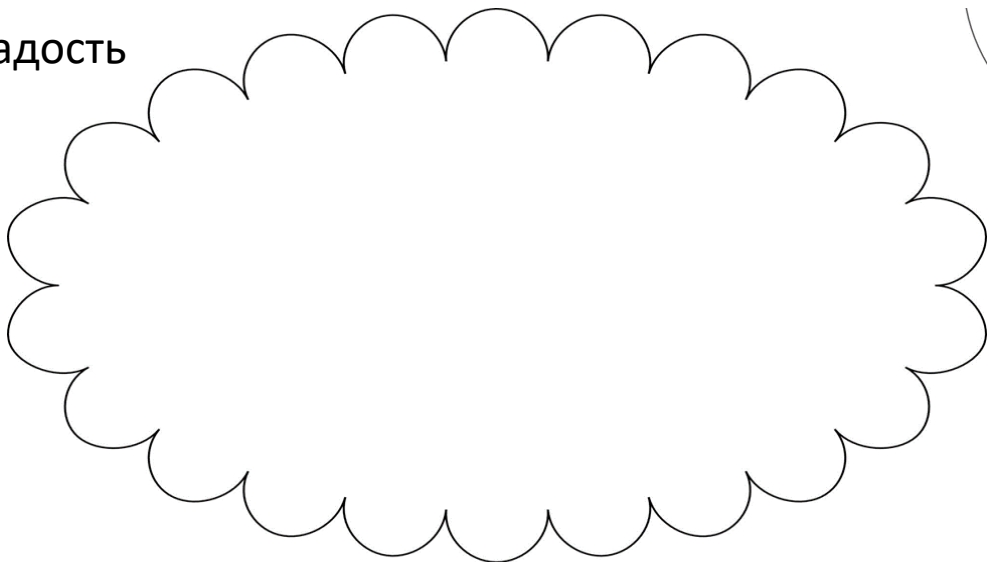


Что ты чувствуешь, когда обижен? Что с тобой происходит? Опиши пожалуйста свое состояние.

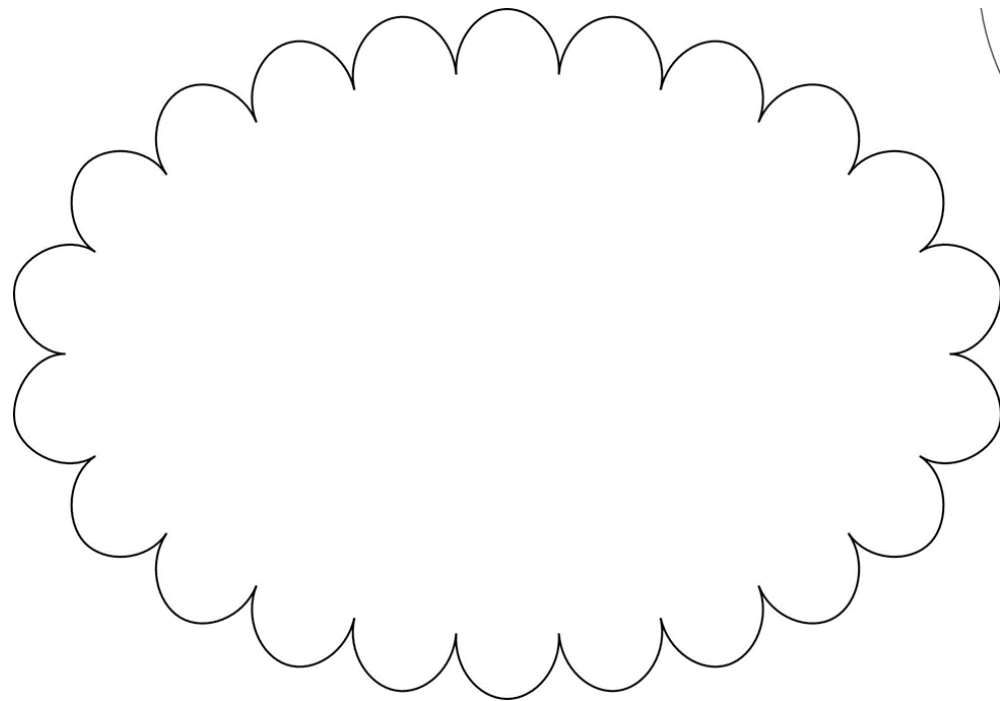


Нарисуй эти чувства

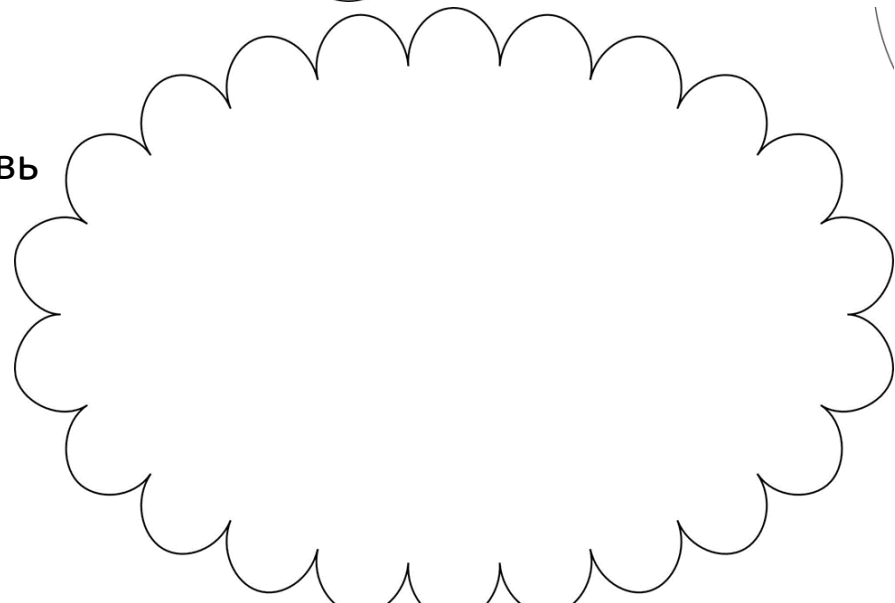
Радость



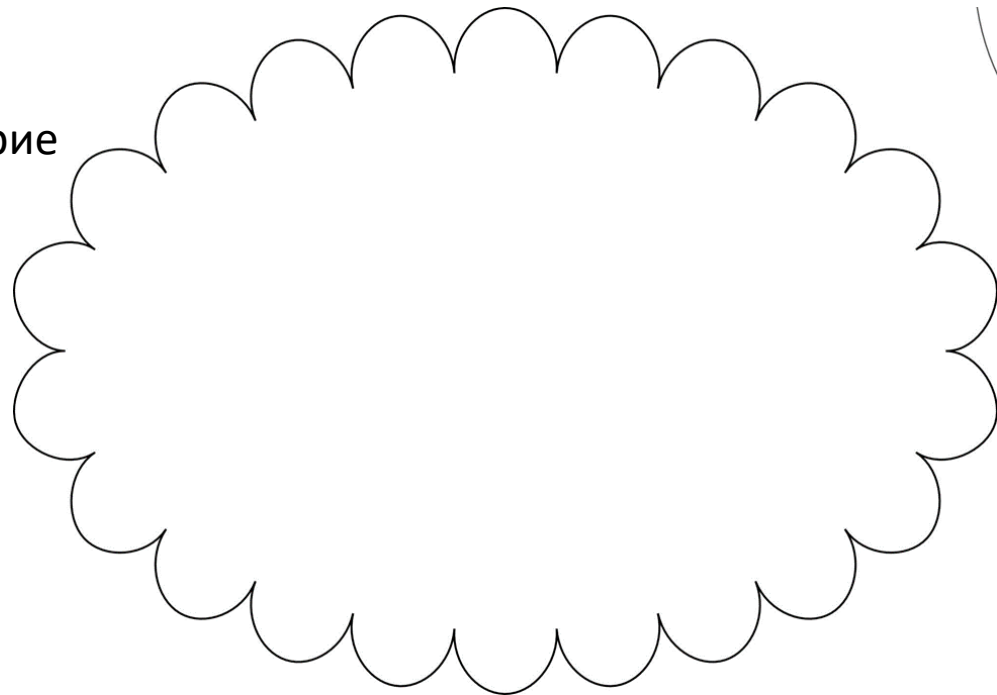
Оптимизм



Любовь

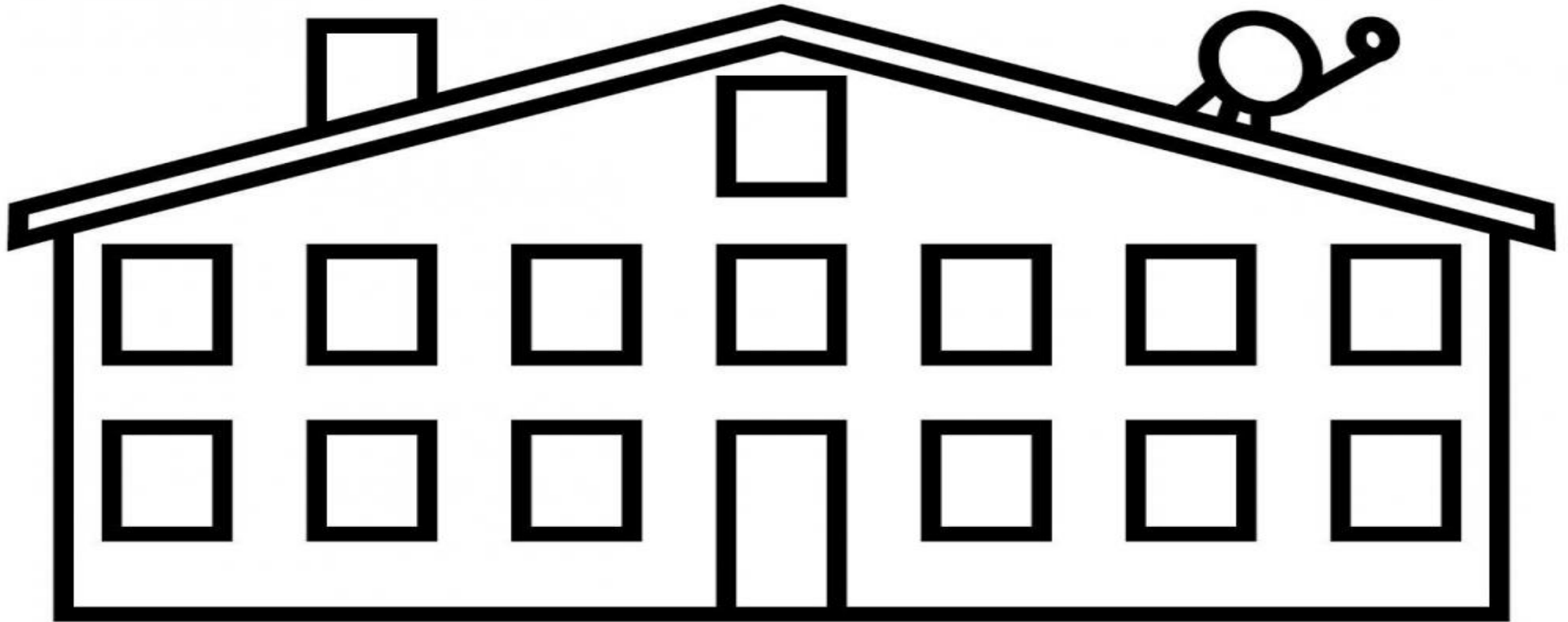


Доверие



Нарисуй в окнах жителей дома обид.

Закрась все окна разноцветными шторами.



Ты оставишь все обиды здесь!

Учимся просить
прощения

Представь, что ты встретил своего обидчика

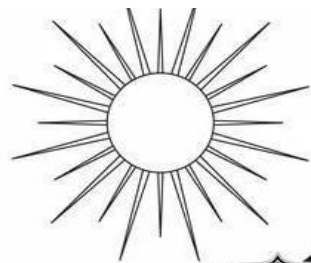
Я смог бы
простить его,
если бы он...

Он смог бы
простить меня,
если бы я...

Он заслуживает
прощения потому,
что...

Я заслуживаю
прощения потому,
что





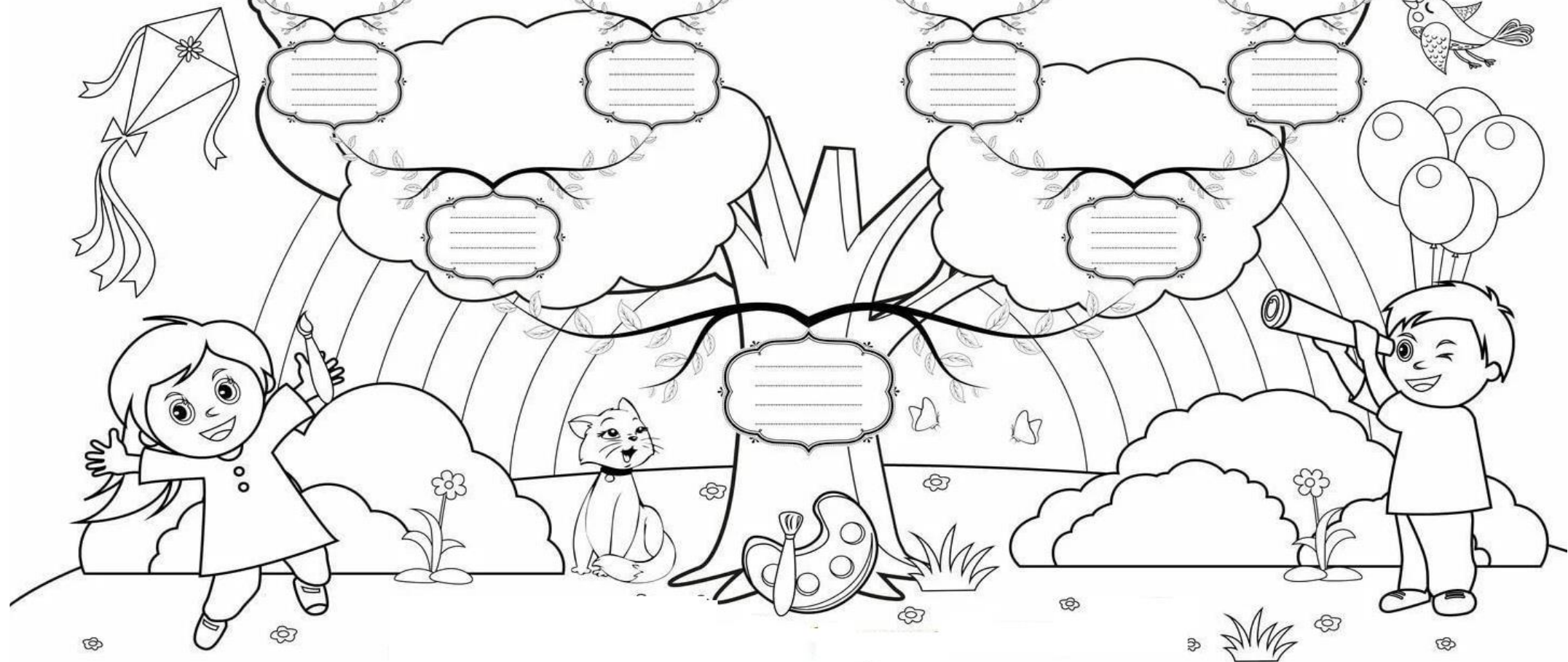
Запиши слова, которые необходимы человеку для примирения в разных ситуациях.

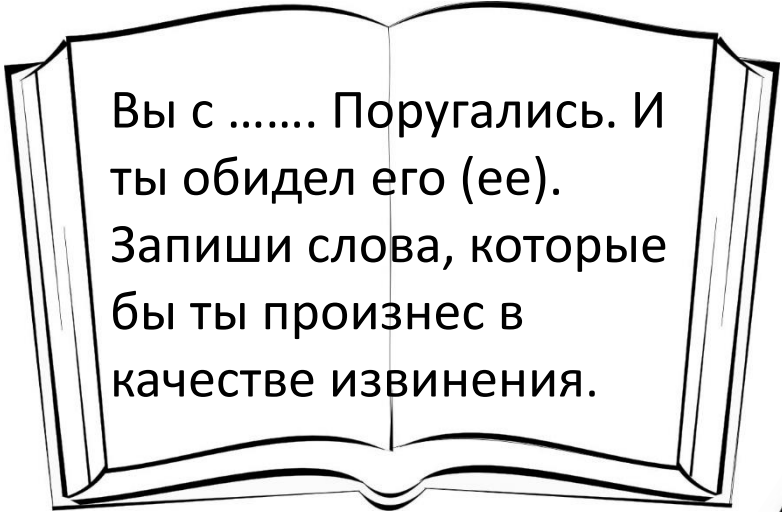
Eight empty, cloud-shaped boxes for writing words, arranged in a horizontal row at the top of the tree canopy.

Four empty, cloud-shaped boxes for writing words, arranged in a horizontal row in the middle of the tree canopy.

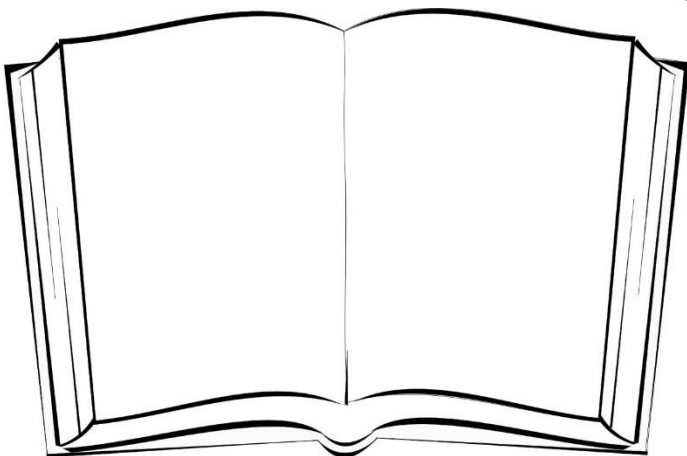
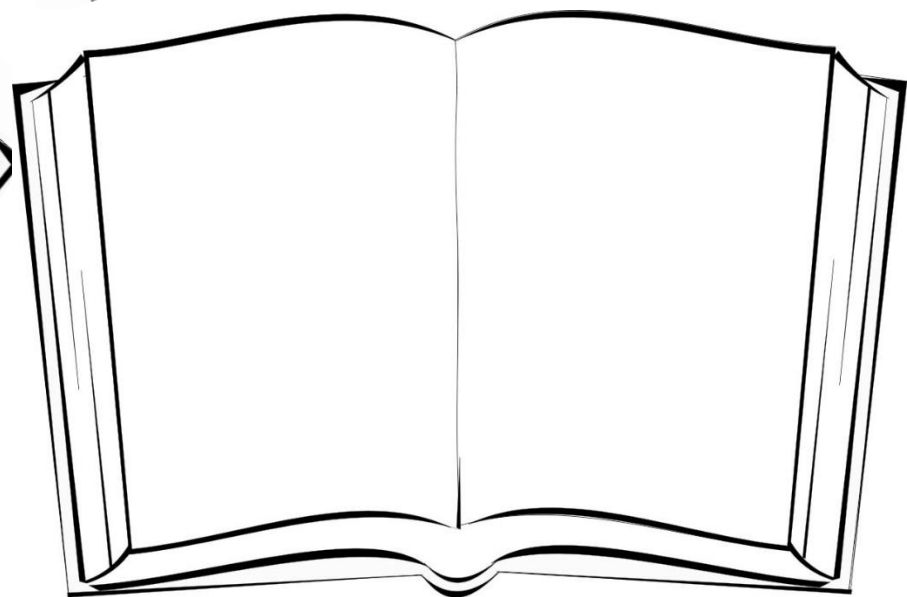
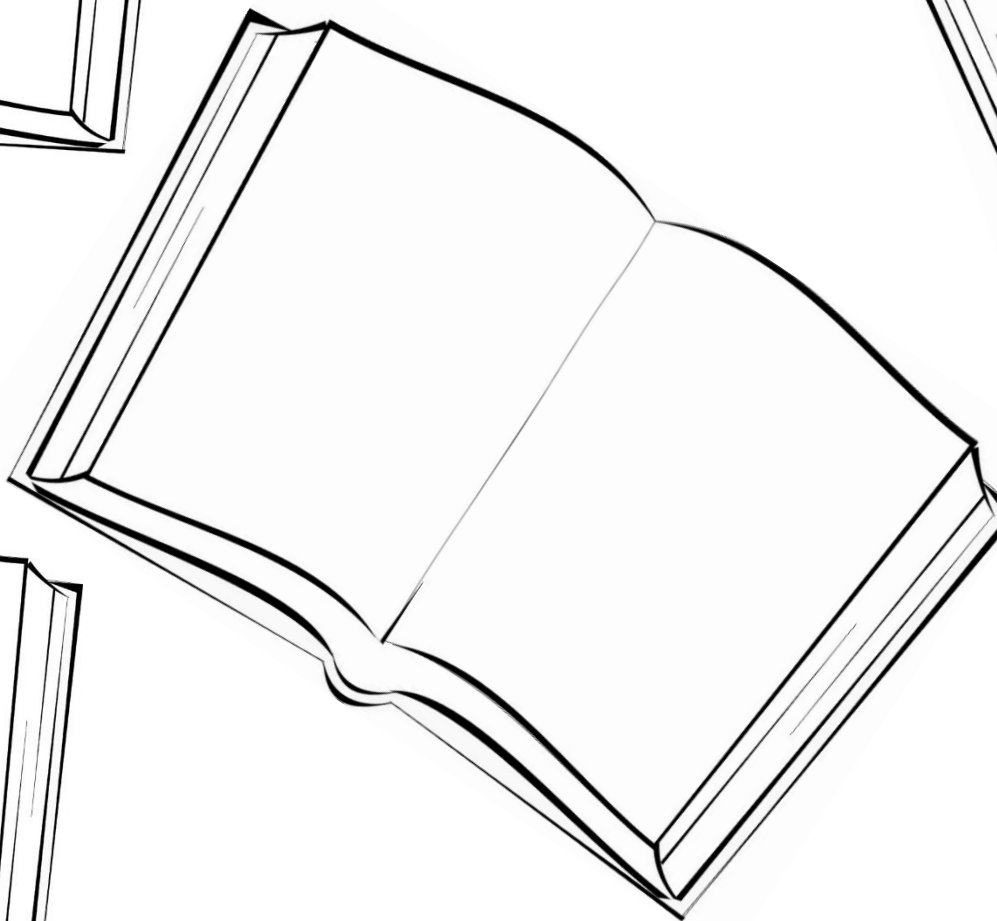
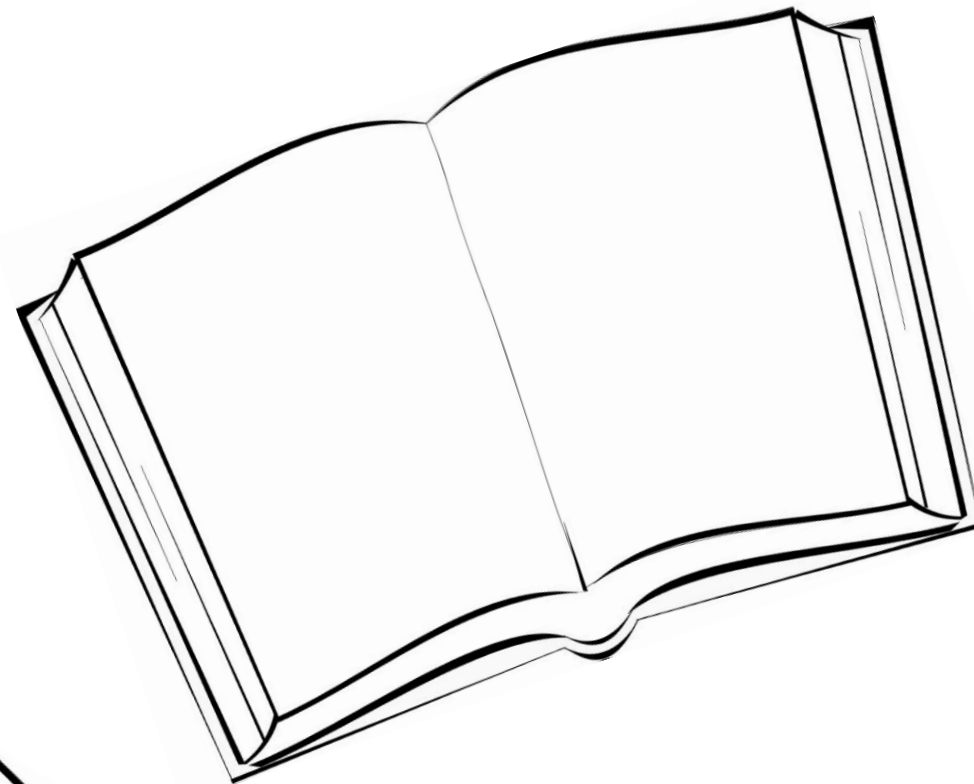
Four empty, cloud-shaped boxes for writing words, arranged in a horizontal row at the bottom of the tree canopy.

One empty, cloud-shaped box for writing words, located at the base of the tree trunk.

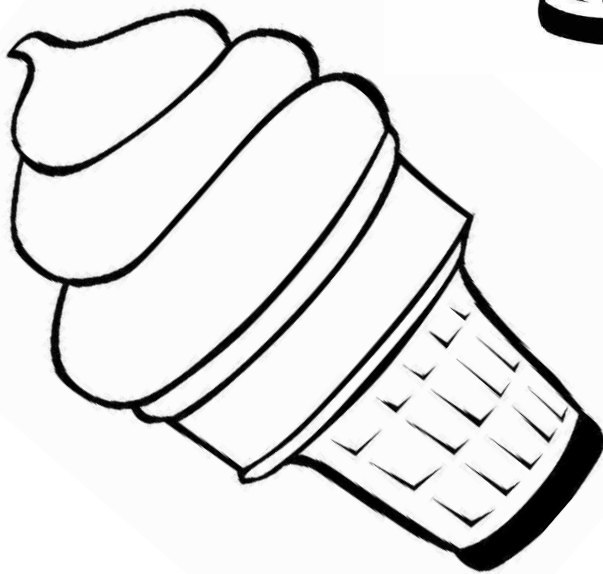
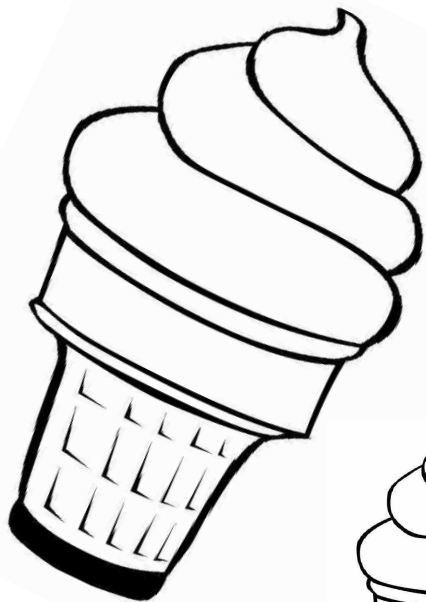


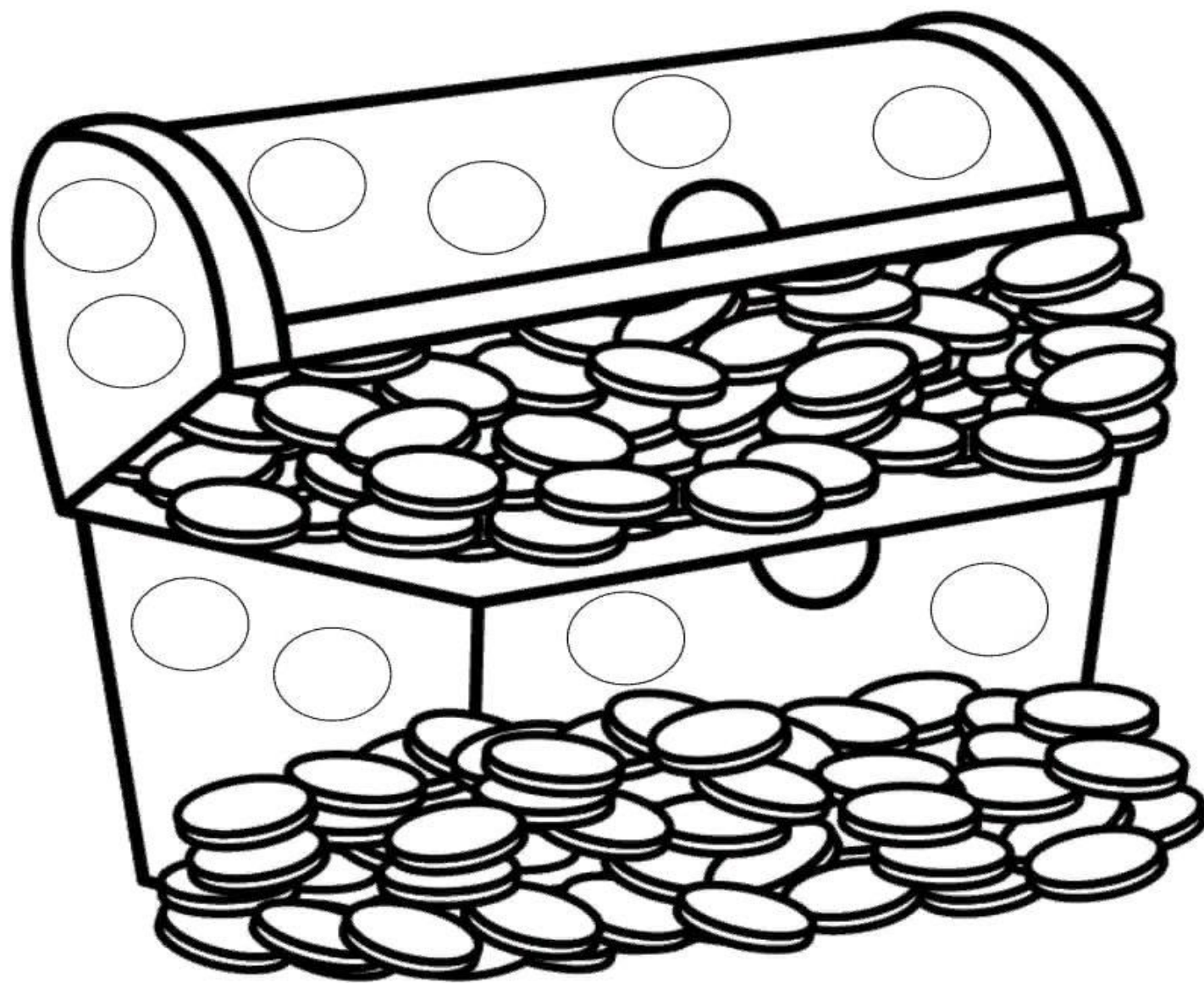


Вы с Поругались. И
ты обидел его (ее).
Запиши слова, которые
бы ты произнес в
качестве извинения.



Какие ласковые слова
и действия помогут
«растопить» обиду





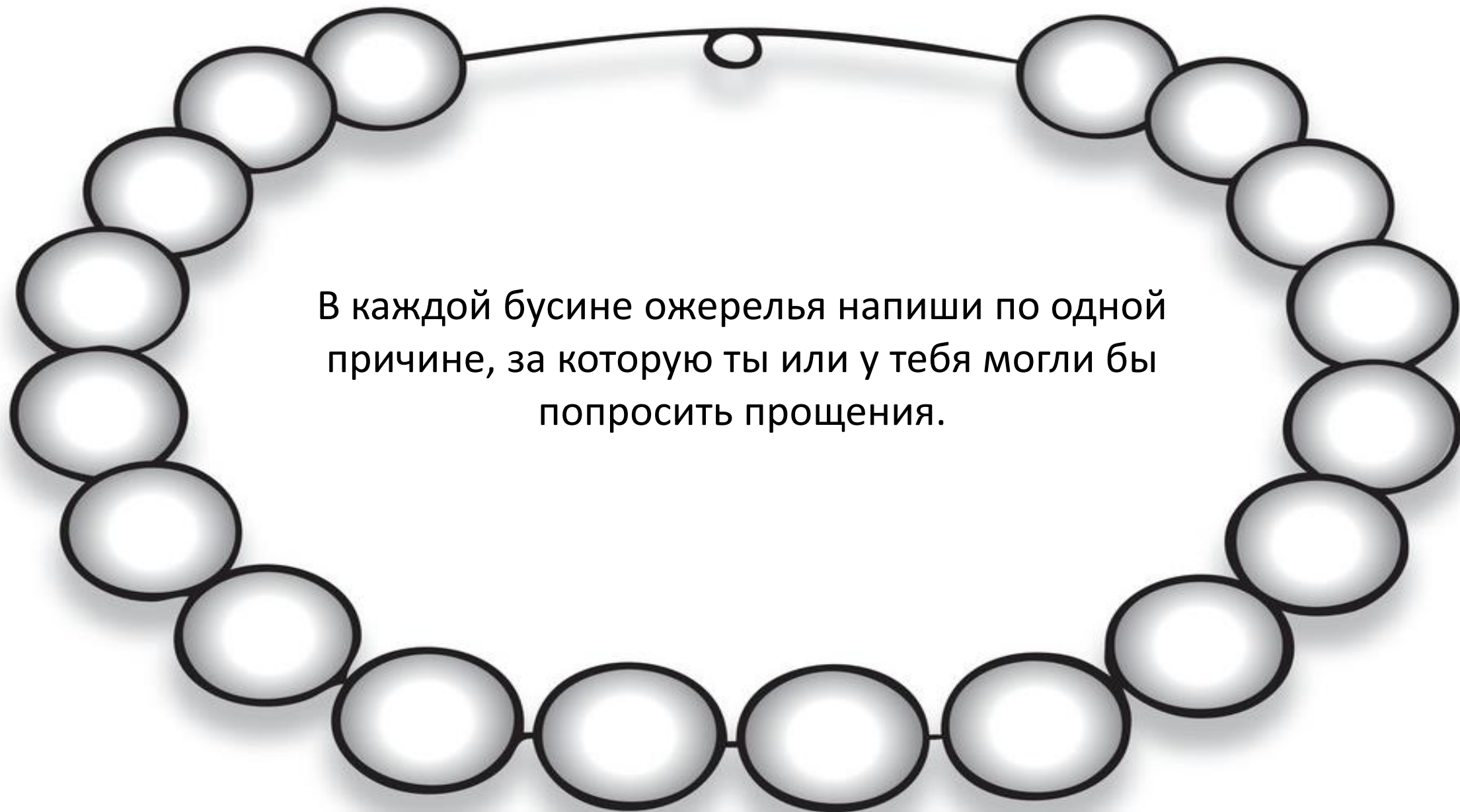
**Это волшебный
сундук с
драгоценными
монетами.**

Каждая монета – это слова.
Слова - извинения,
комплименты, поддержки –
слова, которые ты говоришь
людям в трудной ситуации.

Заполни сундук монетами –
подпиши слова.

Нарисуй (опиши) ситуацию в момент конфликта

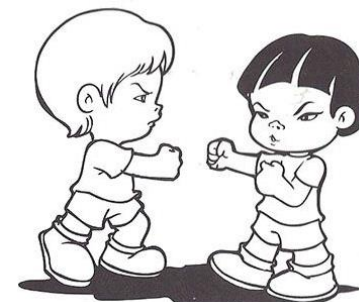
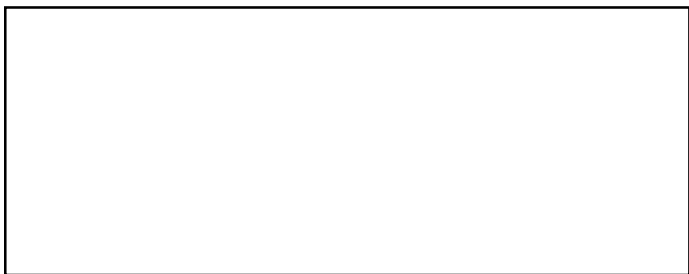
Нарисуй (опиши) ситуацию, когда попросили прощения, помирились.



В каждой бусине ожерелья напиши по одной
причине, за которую ты или у тебя могли бы
попросить прощения.

Я не позволяю
обижать

Какие ситуации и отношения могут навредить человеку?

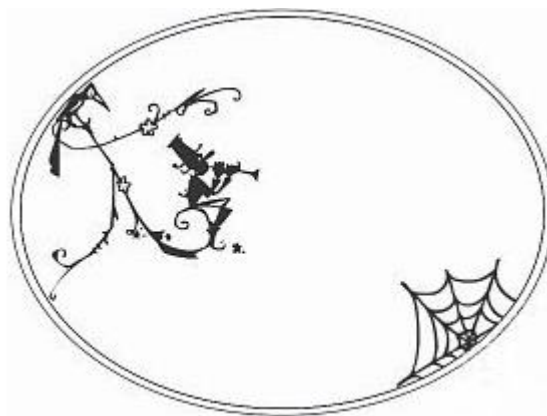
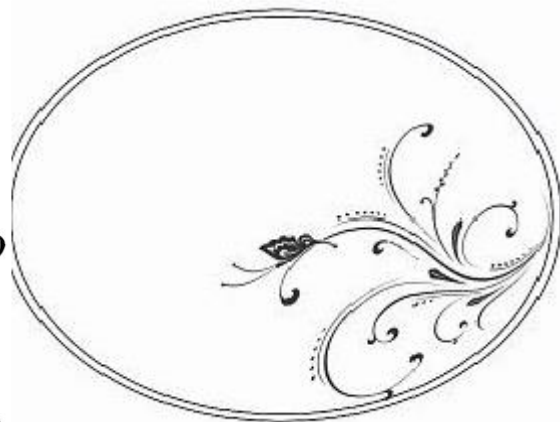
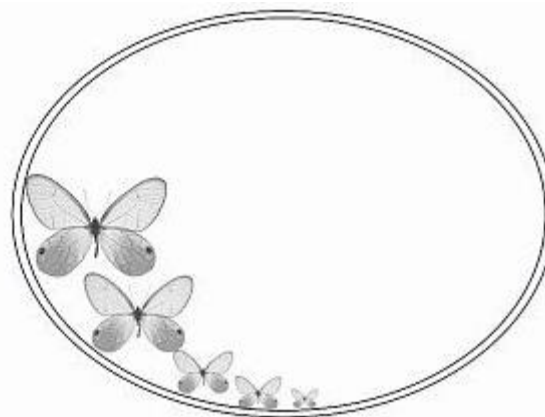
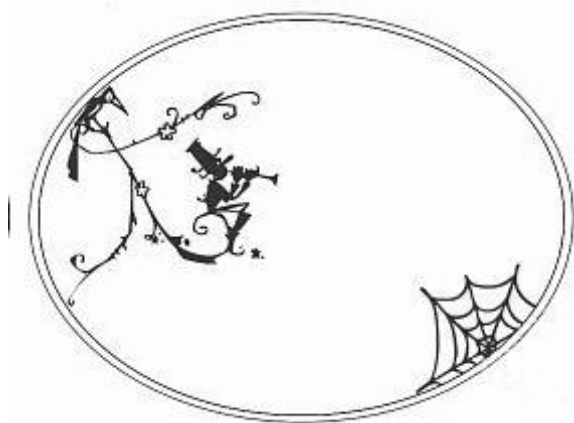


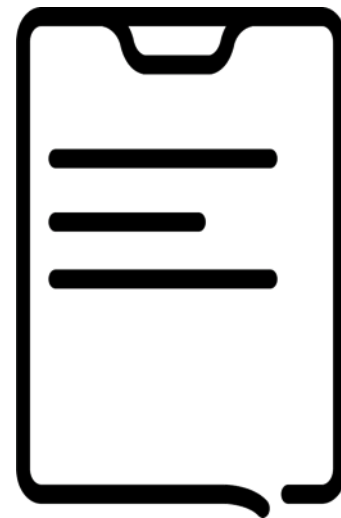
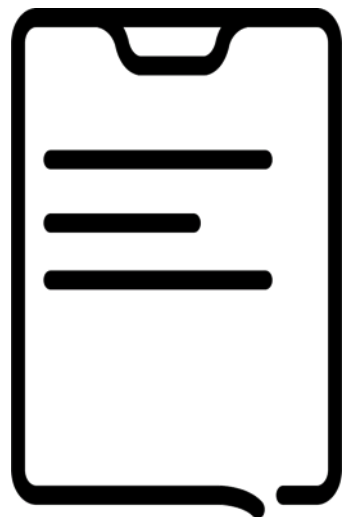
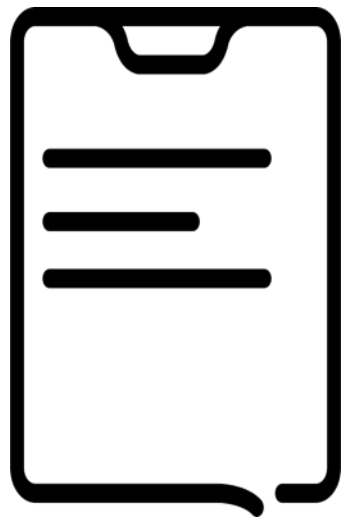
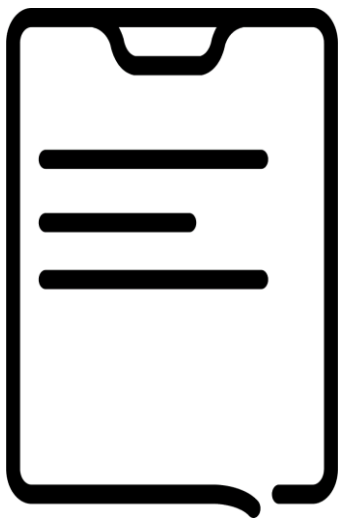
Как люди могли бы изменить взаимоотношения? Что ты им посоветуешь?
Представь себе, что они тебя услышат!

A blank sheet of lined paper with decorative scrollwork borders on the top, bottom, and sides. The paper is divided into three horizontal sections by two lines. The top section has a decorative border on the left and right sides. The middle section has a decorative border on the left and right sides. The bottom section has a decorative border on the left and right sides.

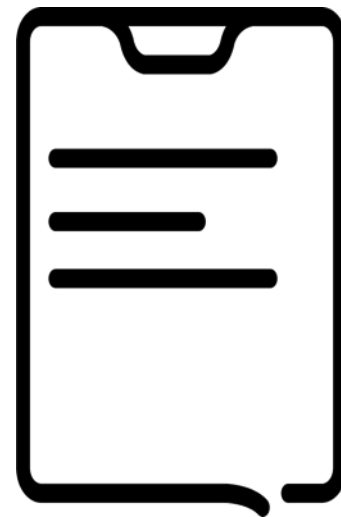
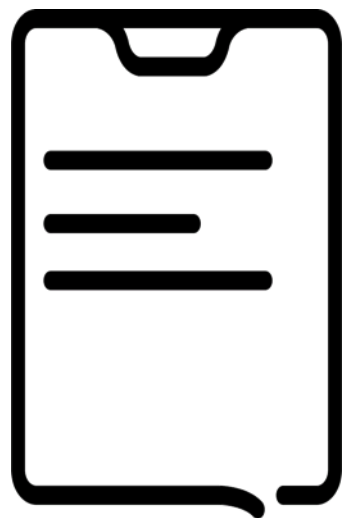
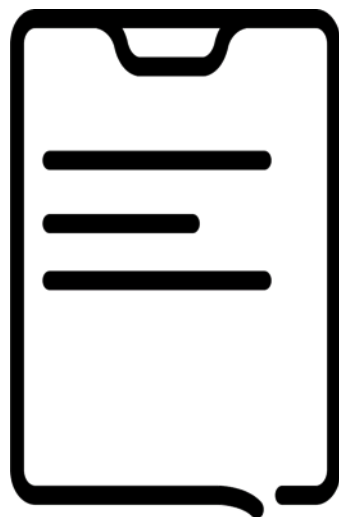
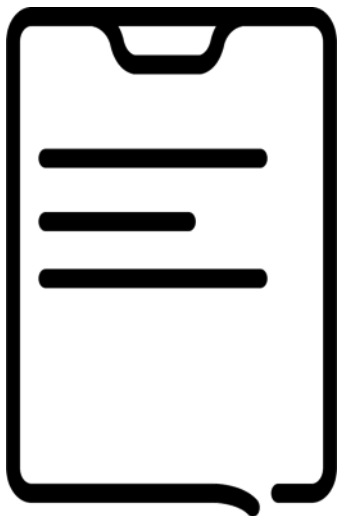
A blank sheet of lined paper with decorative scrollwork borders on the top, bottom, and sides. The paper is divided into three horizontal sections by two lines. The top section has a decorative border on the left and right sides. The middle section has a decorative border on the left and right sides. The bottom section has a decorative border on the left and right sides.

Многие ребята боятся рассказать взрослым об обидчиках (обидах) .
Объясни, почему это неправильно?





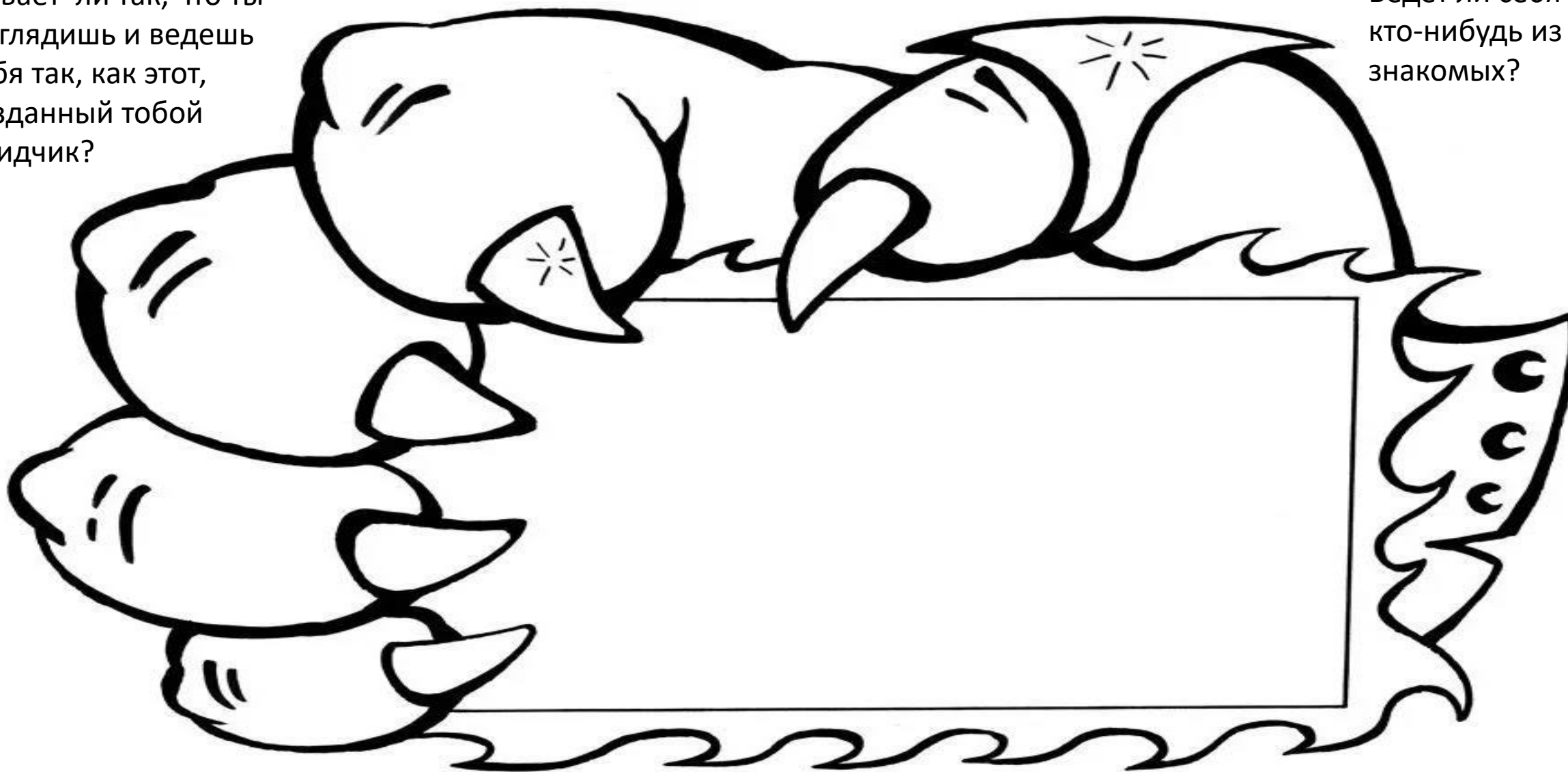
Давай составим список людей и мест, куда следует обращаться за помощью.



Составь особенности поведения и внешности обидчика

Бывает ли так, что ты
выглядишь и ведешь
себя так, как этот,
созданный тобой
обидчик?

Ведёт ли себя так
кто-нибудь из твоих
знакомых?



Как ты чувствуешь себя в роли обидчика?



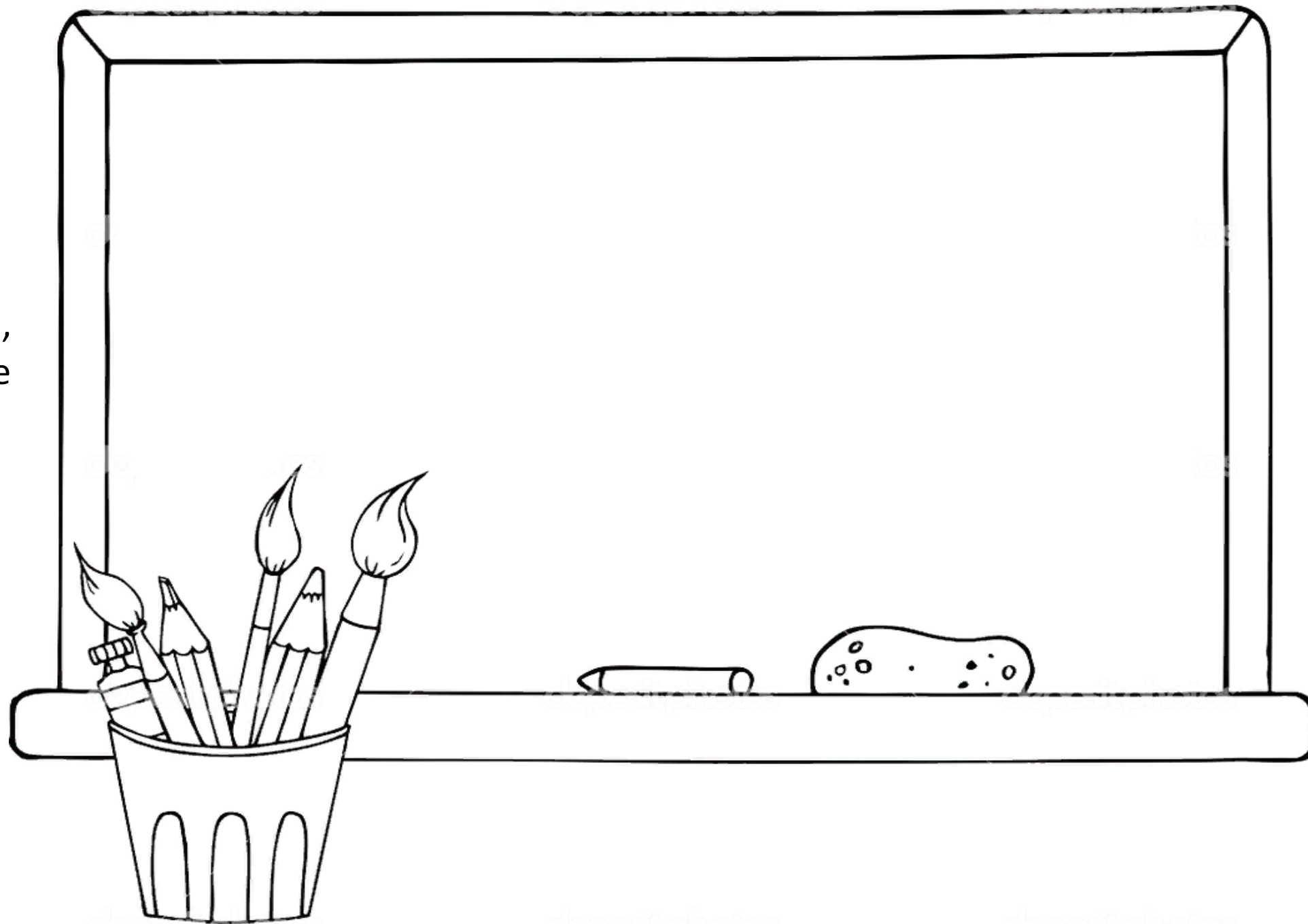
Как ты чувствуешь себя в роли того, кого обижают?

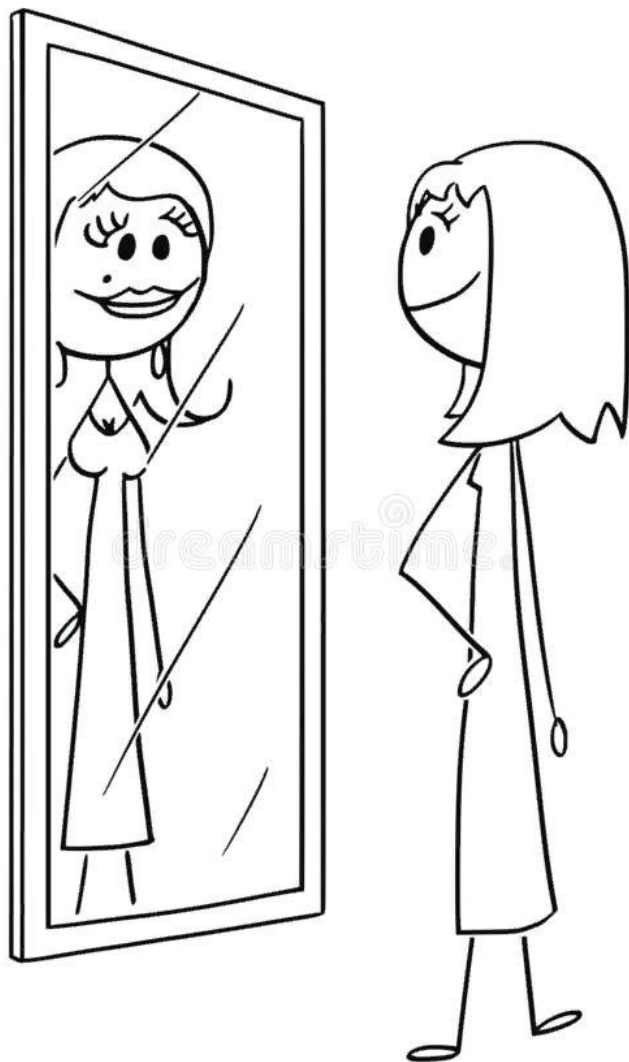


Какую из двух ролей ты играешь чаще?



Придумай правила,
чтобы в коллективе
никто никого не
обижал.





Каждое утро и каждый вечер произноси, глядя в зеркало:
«Я НЕ ПОЗВОЛЯЮ СЕБЯ ОБИЖАТЬ.
Я УМЕЮ СПРАВЛЯТЬСЯ С ОБИДЧИКАМИ»

Придумай свои правила самозащиты



ПОМНИ: если ты не терпишь обиды, а пытаешься изменить ситуацию, ты вызываешь уважение.

Давайте жить
дружно

Это планета Дружбы

Раскрась планету

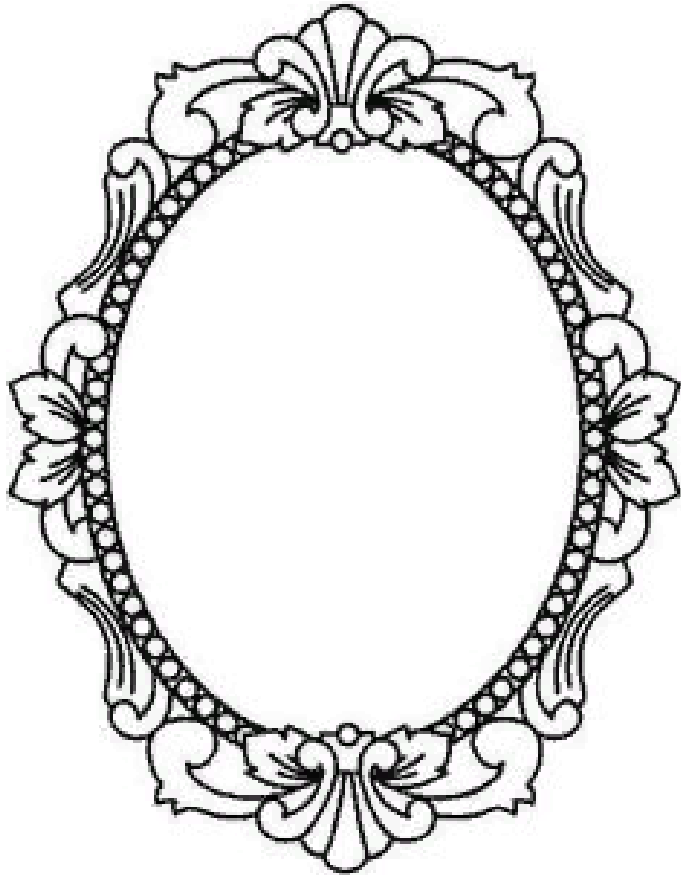


Придумай название и космический адрес планеты.

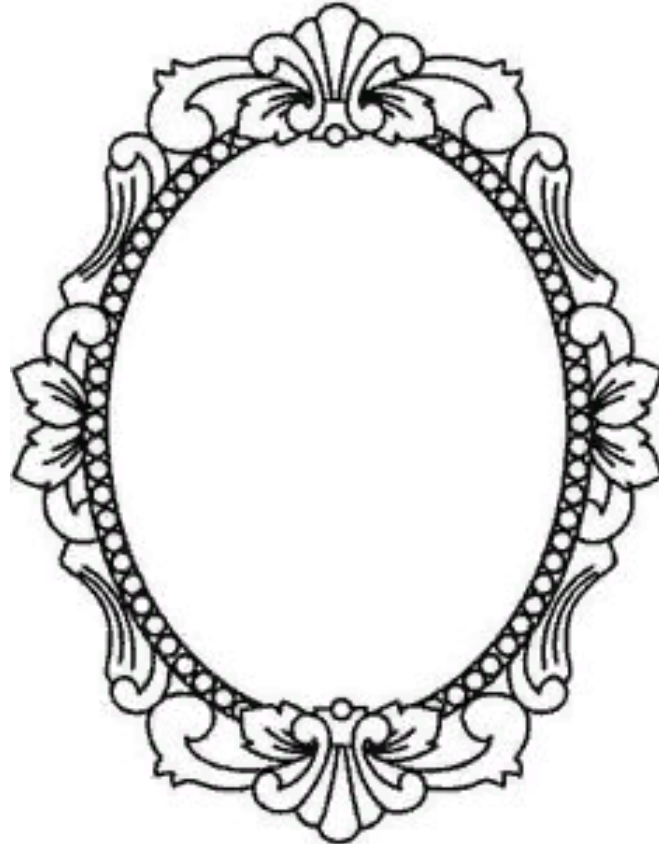
Придумай рассказ про эту планету.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

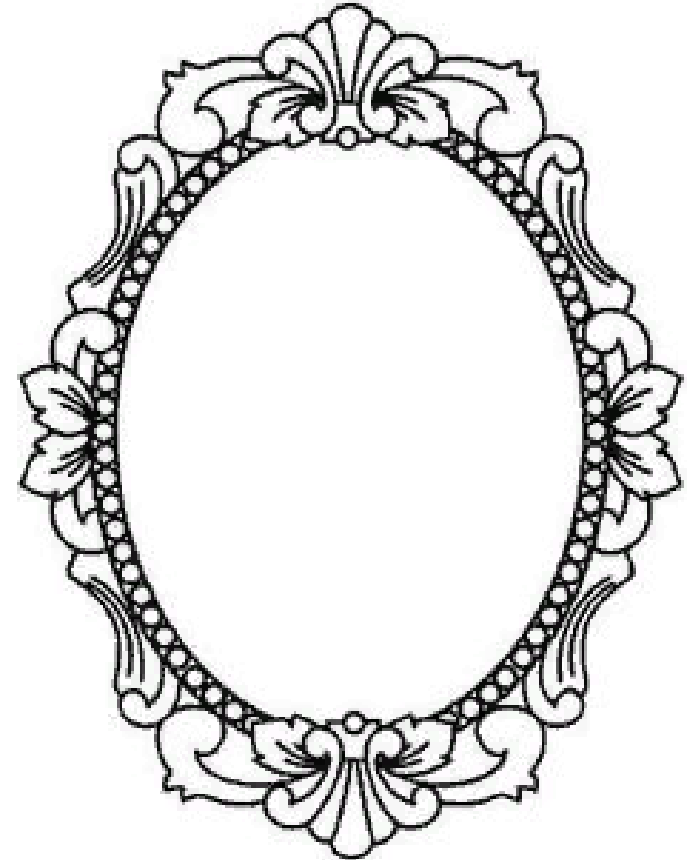
Волшебные зеркала



Каким другом ты видишь себя

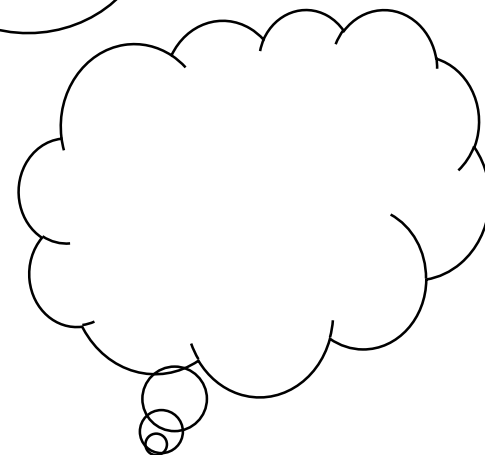
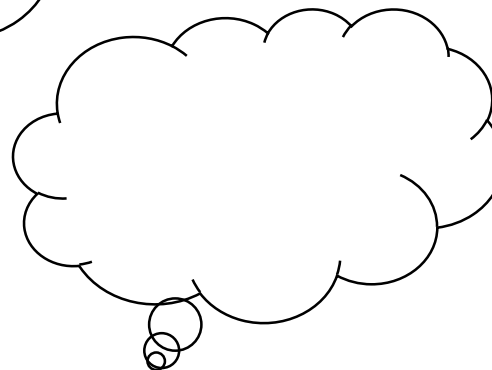
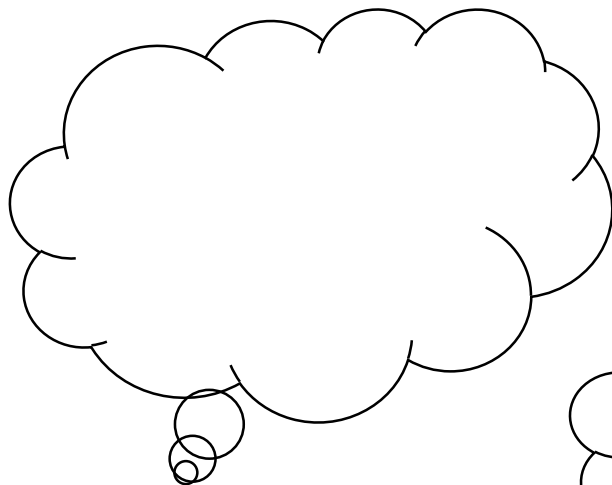
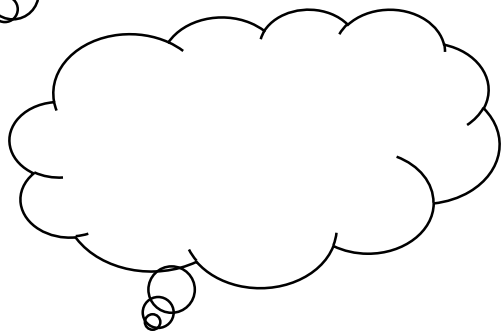
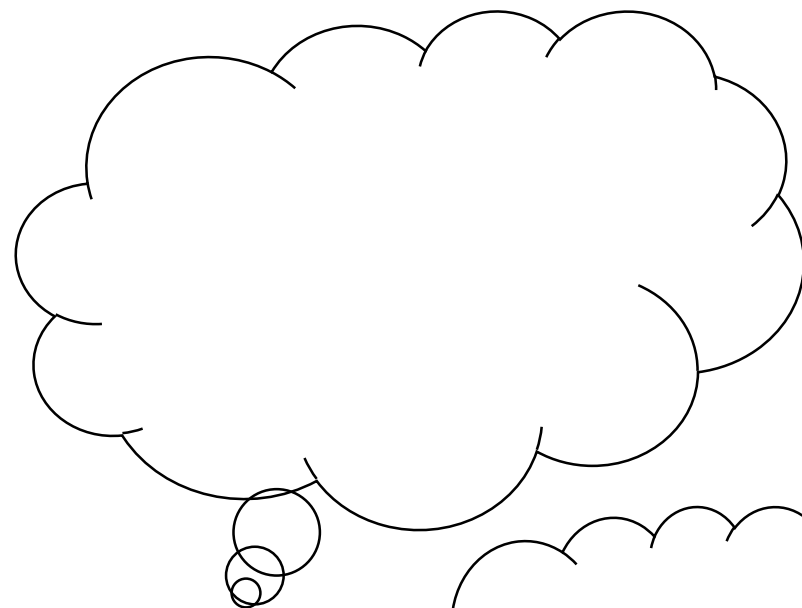
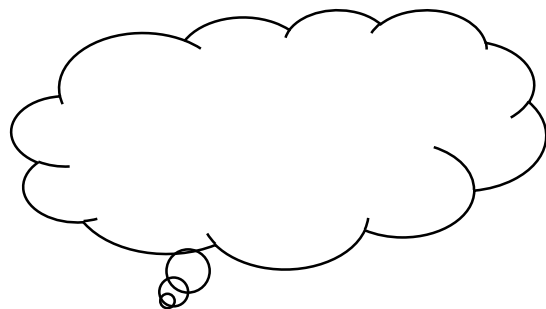
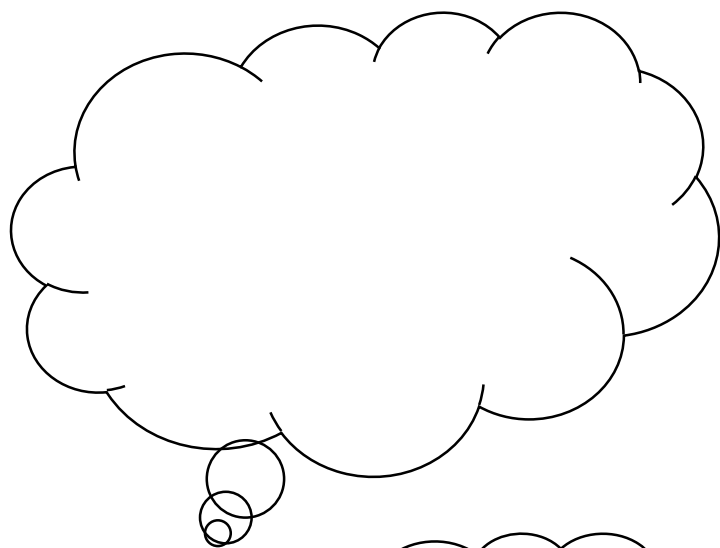


Каким другом ты хочешь быть



Каким другом тебя видят близкие

Напиши несколько причин, почему тебе не стоит
обижаться!



Ты очень хочешь быть хорошим другом и иметь хороших друзей

Возьмите то, что вам нужно :)														
ВЕРА	УПОРСТВО	УМИРОТВОРЕНИЕ	ХРАБРОСТЬ	МУДРОСТЬ	ПОНИМАНИЕ	БЛАГОСТЬ	ЛЮБОВЬ	ТЕРПЕНИЕ	НАДЕЖДА	ДРУЖЕЛЮБИЕ	НЕЖНОСТЬ	ИСКРЕННОСТЬ	СИЛА	РАВНОВЕСИЕ

Чем это тебе поможет?

Придумай вредные советы
про дружбу.

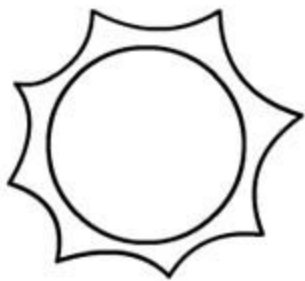


А здесь запиши полезные
советы.

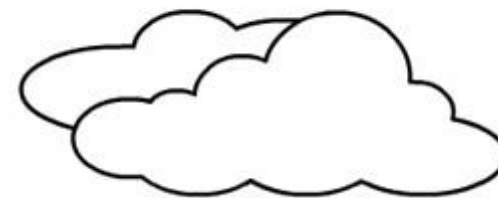


Конфликтный прогноз

Если _____, то



Если _____, то



Если _____, то



Если _____, то



Если _____, то





Вспомни примеры своих конфликтных ситуаций? _____



Чему научил тебя этот случай?

Какие доводы помогли тебе принять решение?



Почему тебе было трудно принять решение?



Считаешь ли ты, что решение правильное?



Сказка про дружбу

Жили были веселые _____. Они очень любили _____. Поэтому _____.
И вот однажды _____. «Что Случилось? – спросил _____.

_____.

«Мы тебе поможем!» – ответили _____.

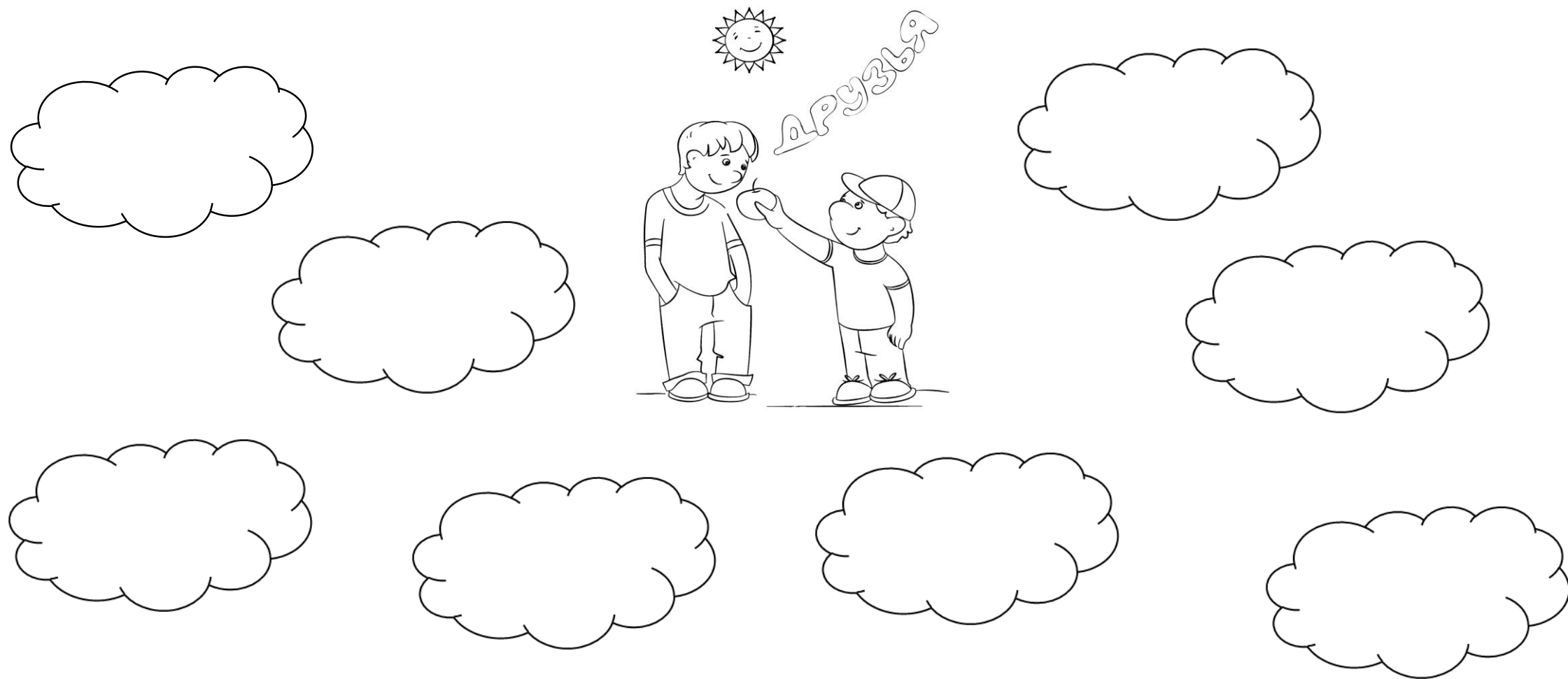
И все вместе они дружно _____.

_____.

_____.



За что меня любят друзья



Чек-лист



Опиши свои чувства



Дорисуй эмоцию



Составь план примирения



Как ты думаешь, что можно сказать...



Расскажи (изобрази) как это произошло.



Восстанови последовательность событий



Объясни свои чувства (чувства другого)



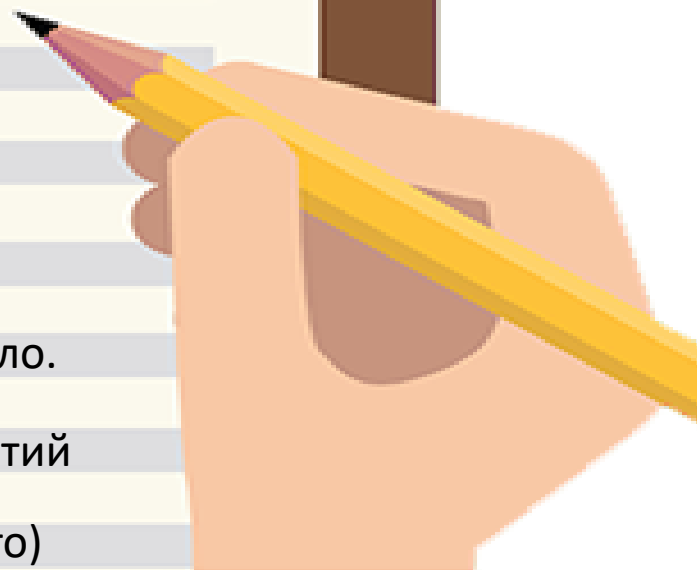
Нарисуй и опиши



Определи причину



Составь картинный план



[illegible]