

Арт-дневник самоподдержки в кризисе

**Терапевтическая тетрадь для женщин,
девушек и девочек**

Автор: Перешивкина Алена Викторовна
арт-терапевт



Введение



Этот арт-дневник создан для мягкой самоподдержки женщины в период кризиса: эмоционального, жизненного, экзистенциального. Он не требует художественных навыков и не ставит цель «исправить» или «починить» себя. Его задача — помочь быть с собой, слышать свои чувства, тело и внутренние процессы бережно и в собственном ритме.

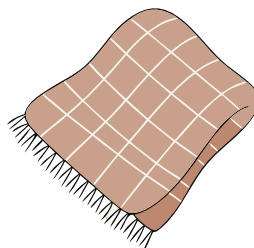
Ты можешь проходить тетрадь последовательно или выбирать те задания, которые откликаются именно сейчас.



Важно: если переживания становятся слишком интенсивными или поднимается травматичный опыт — сделай паузу и обратись за поддержкой к специалисту.



Как работать с тетрадью



- **Выделяй 15–30 минут**
 - **Создай безопасное пространство (тишина, плед, чай)**
 - **Используй любые материалы: карандаши, краски, ручку**
 - **Не оценивай результат — здесь нет «красиво» или «некрасиво»**
- После каждого задания — несколько строк письменной рефлексии**



Раздел 1. Я сейчас

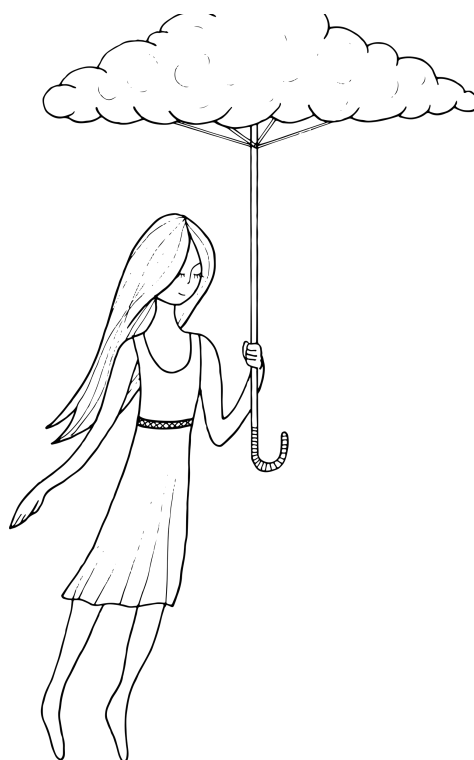
Цель: осознание текущего состояния без давления

Практика 1. «Мое тело в кризисе»

Необходимое оборудование: цветные карандаши 9-ти цветов, 2 листа бумаги или блокнот.

Инструкция

1. На листочке в столбик напиши:
Радость, Удовольствие, Страх,
Вина, Обида, Грусть, Злость,
Спокойствие и Интерес. Каждому
слову подбери свой цвет. Цвета не
должны повторяться. Уберите
данный лист, он пригодится
позднее.
2. Нарисуй силуэт тела человека и
разукрась его этими же
карандашами. Можно
использовать частично или все
карандаши.



Раздел 1. Я сейчас

Цель: осознание текущего состояния без давления

Практика 1. «Мое тело в кризисе»



3. Достань первый лист и посмотри, какие чувства «живут» в разных частях тела. Например, чувства, «живущие в голове», окрашивают мысли. В руках «живут» чувства, испытываемые в контактах с окружающими. В ногах находятся чувства, которые дают человеку психологическую уверенность, опору. Попробуй опредметить чувства: если злость - то на кого? вина - за что? страх - чего?



Рефлексия:

*Какие эмоции живут в моем теле?
Что моему телу сейчас нужнее всего?*

Если после выполнения техники поднялись непростые переживания, рекомендую обратиться к специалисту за помощью



Раздел 2. Чувства, которым было мало места

Цель: легализация и контейнирование эмоций

Практика 2. Образ моего состояния

Нарисуй образ, который отражает твоё внутреннее состояние сейчас. Это может быть абстракция, символ, цветное пятно.



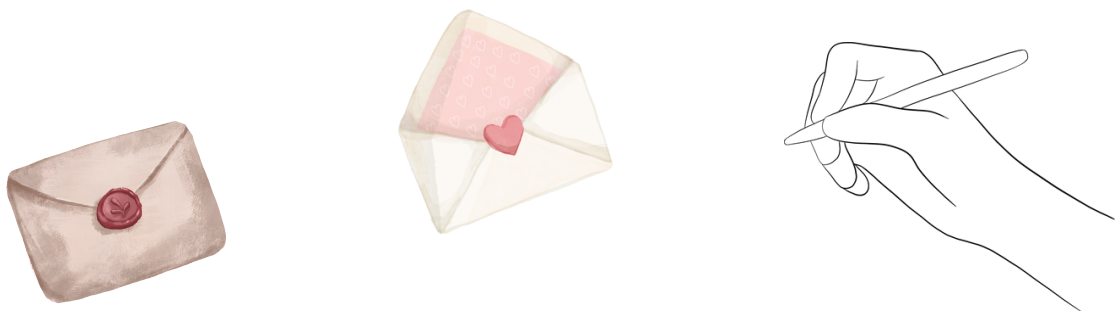
Рефлексия:

*Какие чувства я замечаю?
Где в теле это откликается?
Какие чувства самые громкие?
Какие я привыкла подавлять?*



Раздел 2. Чувства, которым было мало места

Цель: легализация и контейнирование эмоций



Практика 3. Письмо непрожитому

Напиши письмо чувству, которое долго игнорировалось (злость, обида, вина, страх). Фразы можно начинать так:

«Мне важно сказать тебе...»

«Я злюсь, потому что...»

«Ты появилась, когда...»



*Позволь себе выразить все чувства.
Перечитай полученное письмо*



Раздел 3. Женская уязвимость и сила

Цель: соединение с женской идентичностью без идеализации

Практика 4. Я — женщина в кризисе

Представь метафорический образ себя в виде растения и нарисуй его на листе бумаги. Опиши этот образ прилагательными.



Рефлексия:

Какая я сейчас как женщина?

Что во мне хрупкого?

Что во мне живого и устойчивого?



Раздел 3. Женская уязвимость и сила

Цель: соединение с женской идентичностью без идеализации



Практика 5. Моя внутренняя поддержка

Представь себя садовником, который решил ухаживать за садом.

Что ты сделаешь, чтобы помочь растению стать устойчивее?

Что ты скажешь своему любимому растению?

Как еще ты можешь позаботиться о своем саде?



Рефлексия

Где я требую от себя слишком много?

Где могу быть мягче?

Как я умею заботиться о своем теле?



Раздел 4. Границы и опора

Цель: восстановление ощущения безопасности

Практика 6 «Мандала моих границ»

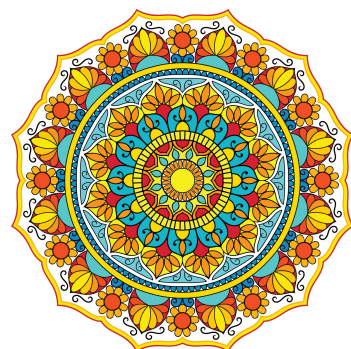
Перед началом сделай 2–3 медленных вдоха и выдоха.
Нарисуй круг — мандалу.



Этот круг символизирует твоё личное пространство.
Посмотри на него и задай себе вопрос (без ответа вслух):
«Как сейчас ощущаются мои границы?»

Заполни внутреннюю часть круга так, как откликается: цветами,
линиями, формами, символами

Это то, что внутри тебя, то, что принадлежит только тебе.
Не стремись к симметрии или красоте — важна искренность.



Раздел 4. Границы и опора

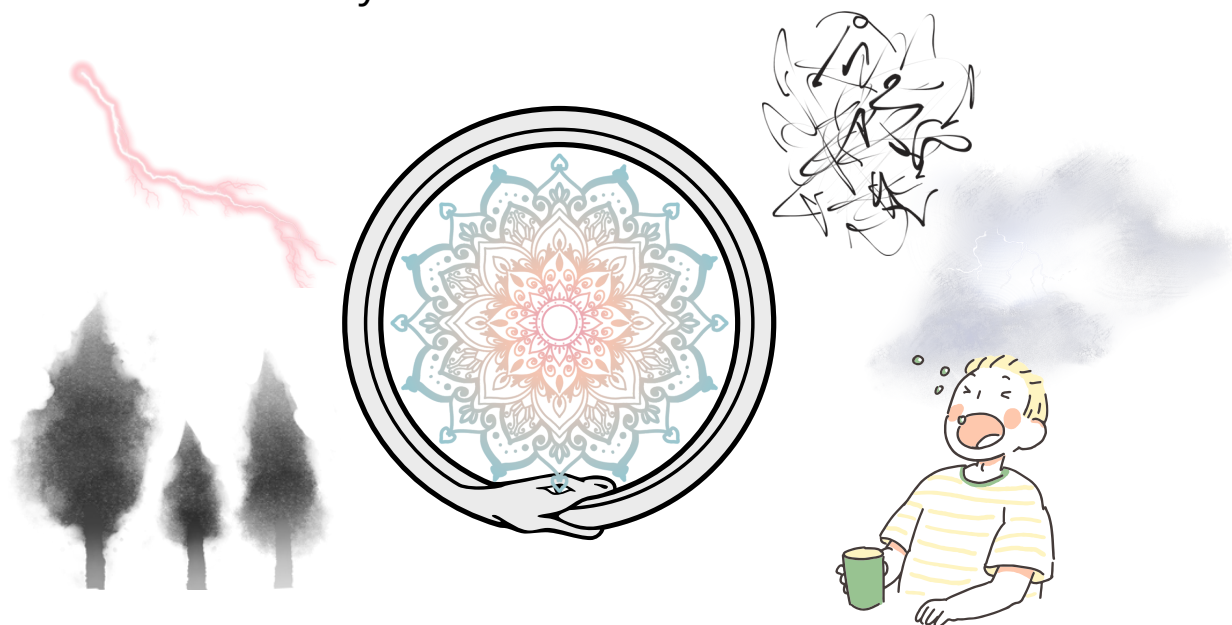
Цель: восстановление ощущения безопасности

Практика 6 «Мандала моих границ»

Теперь обрати внимание именно на контур: он может быть тонким или плотным, ровным или прерывистым, чётким или размытым. Позволь границе быть такой, какая она есть сейчас, не «правильной», а живой. Если хочется — усили, смягчи или измени линию.

За пределами круга изобрази: всё, что сейчас влияет на тебя людей, события, ожидания, напряжение или просто цвета и формы. Ты можешь оставить внешнее пространство пустым — это тоже выбор.

Добавь в мандалу один элемент, который символизирует безопасность. Спроси себя:
«Что помогает мне чувствовать себя в большей безопасности?»



Завершение — рефлексия

Как я чувствую себя внутри этой мандалы?

Что говорит мне моя граница?

Что я могу сделать, чтобы поддержать свои границы сегодня?



Раздел 5. Маленькие шаги к жизни

Цель: возвращение энергии без насилия над собой

Практика 7 “Мост”

На листе слева изобрази пространство, в котором ты находишься сейчас.

Изобрази справа второй берег — то состояние, в которое тебе важно прийти, не как цель, а как возможность.

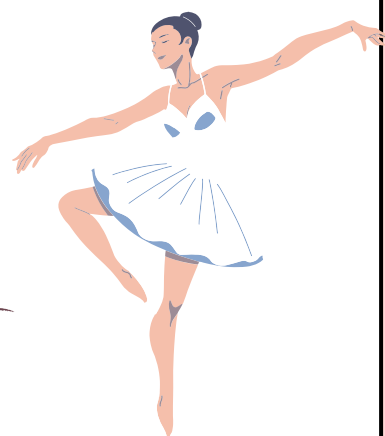
Нарисуй мост, соединяющий «сейчас» и «куда можно прийти».

Пусть он будет таким, каким ощущается:

- узким или широким
- коротким или длинным
- устойчивым или хрупким

Добавь на мост маленький знак себя: точку, след, символ.

Не обязательно переходить — достаточно быть на мосту.



Раздел 5. Маленькие шаги к жизни

Цель: возвращение энергии без насилия над собой

Практика 7 “Мост”

Рефлексия

*Что поддерживает меня сейчас, даже немного?
Какой самый маленький шаг возможен сегодня?
Каким способом я могу укрепить свой мост?*



Фраза поддержки

**«Мне не нужно знать весь путь.
Достаточно сделать один бережный шаг»**



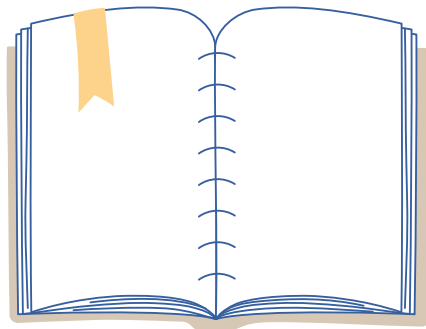
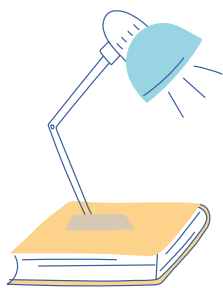
**Если в процессе стало тяжело — остановись.
Это тоже забота о себе.**



Благодарю тебя за доверие!



Ты можешь возвращаться к этому дневнику столько раз, сколько нужно. Кризис — это не поломка, а процесс перестройки. Эта тетрадь — пространство, где ты не обязана быть сильной, собранной или «правильной». Ты уже делаешь достаточно. Даже просто открыв эту страницу.



Арт-терапия - это инструмент мягкой и бережной заботы о себе. Тетрадь может использоваться для самостоятельной работы или в сопровождении психолога / арт-терапевта.

