

**Администрация города Екатеринбурга
Комитет по молодежной политике
МБУ «Центр социально-психологической помощи детям и молодежи
«Форпост»**

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПСИХОЛОГА: ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ДЕТЯМ, ПОСТРАДАВШИМ ОТ НАСИЛИЯ

Методическое пособие

Екатеринбург 2020

Содержание

Тема «Умение прислушиваться к своим чувствам»	4
Упражнение: «Сосуд сознания»	
Тема «Умение прислушиваться к своим чувствам»	6
Упражнение «Плохие хорошие чувства»	
Тема «Умение прислушиваться к своим чувствам»	7
Упражнение «Лица и чувства»	
Тема «Умение прислушиваться к своим чувствам»	8
Упражнение «Польза и вред эмоций»	
Тема «Обращение к своей интуиции»	9
Упражнение «Вопросы»	
Тема «Умение охранять свое личное пространство»	10
Упражнение рисунок «Границы моей личности»	
Тема «Умение распоряжаться своей жизнью»	11
Упражнение «Похвали себя»	
Тема «Умение отказаться от того, от чего испытываешь неловкость»	12
Упражнение «Когда мне трудно бывает отказать»	
Тема «Умение сказать нет»	13
Упражнение «Аргументируем отказ»	
Тема «Умение сказать нет»	14
Упражнение «Откажись по-разному»	
Тема «Умение сказать нет»	15
Упражнение «Проявляем твердость характера»	
Тема «Умение попросить помощь»	16
Упражнение «Раскрываем тайну»	
Тема «Отработка травматического события»	18
Упражнение «Письмо родителю (человеку, который замещает родителя), непричастному к сексуальному злоупотреблению»	
Тема «Уменьшение чувства ответственности ребенка за то, что происходит в семье»	19
Упражнение «Моя новая семья»	
Тема «Принятие ответственности за свою жизнь»	20
Упражнение «Письмо насильнику»	
Тема «Принятие ответственности за свою жизнь»	21
Упражнение «Как распорядиться своей жизнью»	
Тема «Представление ценности жизни»	23
Упражнение «Смысл жизни»	
Ключ к тесту	24

Методическое пособие «Рабочая тетрадь психолога: психологическая помощь детям, пострадавшим от насилия» является обобщение опыта работы с детьми и подростками, пережившими ситуации насилия. Темы рабочей тетради, которые можно обсудить с ребенком в упражнениях:

- умение прислушиваться к своим чувствам, к себе, к своей интуиции,
- умение сказать «нет» (возразить кому-то не означает негативного к нему отношения),
- умение распоряжаться своей жизнью,
- умение договариваться,-
- у каждого есть способности, утверждение своей личности, своих особенностей,
- умение отказаться от того, от чего испытываешь неловкость,
- умение добиваться, чтобы тебя услышали,
- умение охранять свое личное пространство и многие другие.

Составитель:

Дерягина Юлия Юрьевна, директор МБУ «Центр социально – психологической помощи детям и молодежи «Форпост».

Тема «Умение прислушиваться к своим чувствам»

Упражнение: «Сосуд сознания»

Помогает научить, как управлять сильными эмоциями, если они захлестывают. *«Представь, что ты злишься или чем-то расстроен, и сосуд наполняют образы или фигуры— это твои мысли. Нарисуй эти образы и фигуру. Дай название этому сосуду. Видишь, как они крутятся и мешают спокойно посмотреть сквозь прозрачную банку и воду? Вот почему так легко надеть глупостей, когда ты расстроен или зол — твое сознание замутнено такими же мыслями-блестками. Но не волнуйся, такое случается с каждым из нас»*



«Представь, что происходит, если нам удастся успокоиться хотя бы на пару минут? В твоём сознании появляются новые чувства, образы, мысли. Когда ты немного успокаиваешься, мысли тоже успокаиваются, и ты начинаешь воспринимать ситуацию гораздо четче. Наполни сосуд образами, мыслями, когда тебе удастся по-другому взглянуть на ситуацию».



Тема «Умение прислушиваться к своим чувствам»

Упражнение «Плохие хорошие чувства»

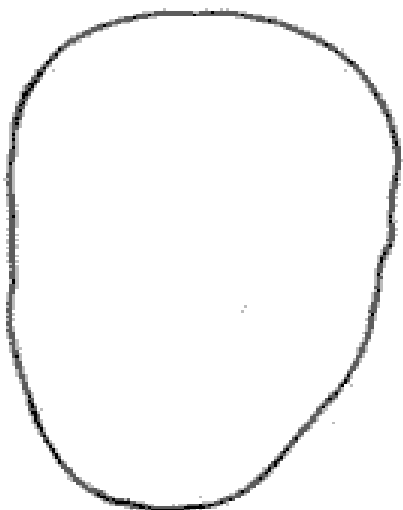
«Изобрази на листе бумаги чувства, которые ты можешь назвать хорошими и плохими».

Тема «Умение прислушиваться к своим чувствам»

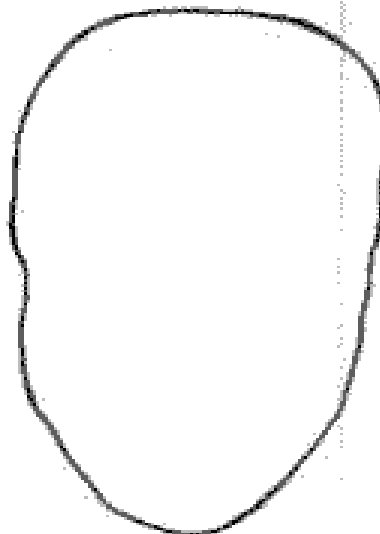
Упражнение «Лица и чувства»

«На этом листе вы видите четыре лица, вернее, четыре лицевых овала, лишенных всех внешних черт. Вам надлежит не просто нарисовать нос, глаза и губы этим лицам, но и выполнить конкретное задание. Первое лицо должно быть радостным, второе – грустным, третье – злым и четвертое – обиженным. То есть задача проста: четыре лица должны выразить четыре разных человеческих эмоции».

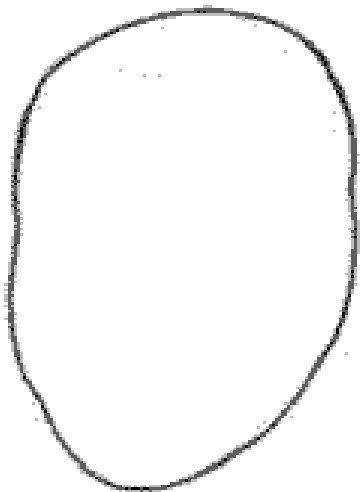
1



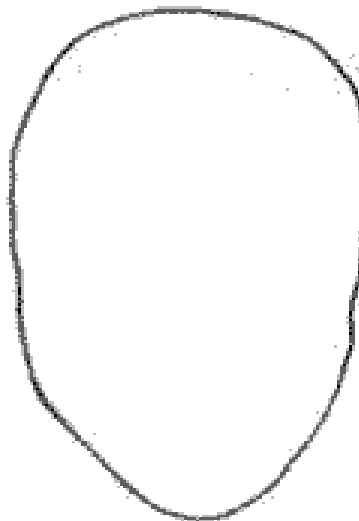
2



3



4



Смотри ответы на странице 24

Тема «Умение прислушиваться к своим чувствам»

Упражнение «Польза и вред эмоций»

«В мире нет абсолютно плохих и хороших эмоций. Необходимо записать, что хорошего и что плохого связано с заданными эмоциями».

Например. ЛЮБОВЬ: ее польза и ее вред

- Испытываешь приятные чувства.
- Если любовь взаимна, то очень приятно её испытывать.
- Любовь помогает понимать чувства другого человека
- Из этого чувства можно испытывать много чувств: радость, веселье, нежность...
- Влюбленный не очень много думает о неприятностях.
- Насмешливость других.
- ревность и недоверие к тому, кто любит.
- чувство неразделенной любви.
- Из-за любви к одному человеку можно забыть всех остальных.
- Любовь легко перерастает в ненависть.

ЛЕНЬ: ее польза и ее вред

ОБИДА: ее польза и ее вред

ЗЛОСТЬ: ее польза и ее вред

РАДОСТЬ: ее польза и ее вред

СТРАХ: его польза и его вред

ГНЕВ: его польза и его вред

Тема «Обращение к своей интуиции»

Упражнение «Вопросы»

«Попробуй предположить ответы на вопросы о человеке, который сидит напротив тебя»:

- 1) Как его зовут?
- 2) Сколько ему лет?
- 3) Какой его любимый цвет?
- 4) Какая любимая книга?
- 5) Какой любимый фильм?
- 6) Какая любимая музыка?
- 7) На кого хотел быть похожим в детстве?
- 8) Любит ли кошек?
- 9) Любит собак?
- 10) Кофе или чай?
- 11) Любимое занятие?
- 12) Что больше всего печалит?
- 13) Когда ездил в отпуск?
- 14) На кого больше всего надеется?
- 15) Чего больше всего боится?
- 16) О чем мечтает?

Тема «Умение охранять свое личное пространство»

Упражнение рисунок «Границы моей личности»

«Нарисуй свое личное пространство в виде какого-нибудь образа, дай этому образу название, очерти его границы»

Вопросы для обсуждения:

Где проходит граница моего личного пространства?

Имеет ли кто-нибудь право нарушать эту границу?

Кого я могу пустить на более близкое расстояние в моем личном пространстве?

Тема «Умение распоряжаться своей жизнью»
Упражнение «Похвали себя»

«Закончи предложение»

Я горжусь тем, что...	
Я горжусь тем, что...	
Я горжусь тем, что...	
Я горжусь тем, что...	
Я горжусь тем, что...	

«Напиши мини Оду себе. Похвали себя за достижения, хорошие качества, умения»

Вопросы для обсуждения: насколько быстро принялись за работу? Легко или тяжело было написать о себе?

Акцент делается на том, что каждый человек должен хвалить себя, как можно чаще вспоминать свои достижения. Это повышает самооценку и придает уверенности в себе.

Тема «Умение отказаться от того, от чего испытываешь неловкость»

Упражнение «Когда мне трудно бывает отказаться»

«Приведи пример, когда тебя просили или принуждали что-либо сделать, а ты не хотел выполнять эту просьбу, но согласился».

«Ответь на вопросы»

Кто предлагал (взрослые, сверстники, знакомые, незнакомые люди)?	
Какую цель преследовал предлагающий?	
Удалось ли отказаться?	
Кому труднее всего отказывать в просьбе?	
Чьему давлению тяжелее сопротивляться?	

Вопросы для обсуждения: у каждого была ситуация, когда не удалось отказать в просьбе? Что может помочь тебе отказать в просьбе, которая неприятна или не нравится? хоть раз приходилось попадать в такую ситуацию, где нужно было отказать в просьбе, но он не смог.

Тема «Умение сказать нет»

Упражнение «Аргументируем отказ»

«Придумай как можно больше аргументов отказа»

Ситуация	Уверенный отказ	Агрессивный отказ	Неуверенный отказ
Незнакомый человек вежливо просит помочь донести пакет до квартиры			
Незнакомый человек пытается взять тебя за руку и удерживать			
Незнакомый человек на остановке предлагает тебя подвезти			
Подозрительный человек предлагает тебе с друзьями пойти с ним			
Незнакомец потерял котенка и просит ему помочь искать его			
Одноклассник просит оставить у тебя дома, какие - то вещи			
Одноклассник просит солгать его родителям, что какая - то вещь находится у тебя			
Знакомый человек просит тебя сделать то, что для тебя неприемлемо			

Вопросы для обсуждения: нужны ли такие навыки? Как формы отказа влияют на отношения? Дискутируется вопрос о сложностях и преимуществах ответственного поведения.

Тема «Умение сказать нет»

Упражнение «Откажись по-разному»

Существует несколько форм отказов:

а) Отказ – соглашение: человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие. Например: ребята, – спасибо, но мне так неудобно вас затруднять.

б) Отказ – обещание. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Дается понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. «Пойдём завтра в кино» - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике».

в) Отказ – альтернатива. Отказ направлен на альтернативное предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение: «Пойдём завтра в спортзал» - «Давай лучше погуляем по посёлку».

г) Отказ – отрицание. Человек даёт понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение. «Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды. Нет, я ни за что не поеду в лес».

д) Отказ – конфликт. Крайний вариант отказа – отрицание. Может содержать оскорбления или угрозы.

Часто, когда мы отказываем, мы ищем причины, убедительные для других. Но вы имеете право не объяснять причины.

Ты имеешь право:

- иногда ставить себя на первое место;
- просить о помощи, когда она необходима;
- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- иметь свое собственное мнение или убеждение;
- говорить «Спасибо, НЕТ», «Извините, НЕТ»;
- побыть одному, даже если другим хочется вашего общества.

Ты никогда не обязан:

- быть безупречным на 100%;
- следовать за всеми;
- извиняться за то, что вы были самим собой;
- мириться с неприятной вам ситуацией;
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было.

Ситуация	Я – сообщение +	Отказ +	аргумент +	Встречное предложение
Приятель зовет куда	Мне приятно, что ты меня пригласил +	но я не могу пойти +	так как у меня важная встреча +	пойдем лучше в кино завтра!

Приятель зовет куда	Ты думаешь, мне не хочется пойти? +	хочется, но не могу!		
------------------------	---	-------------------------	--	--

Тема «Умение сказать нет»

Упражнение «Проявляем твердость характера»

«Прочти и обсуди»

Как сказать «НЕТ» тому, кто тебя донимает:

- 1) посмотри прямо в глаза;
- 2) скажи спокойно и четко «НЕТ»;
- 3) скажи о том, что тебе неприятно (если надо);
- 4) при повторении скажи еще раз четко «НЕТ», «Перестань!», «Уходи!».

Как реагировать на отказ (если тебе говорят «НЕТ»):

- 1) прекрати свои действия;
- 2) спроси, в чем причина отказа;
- 3) скажи, что тебе досадно;
- 4) спроси о желаниях собеседника или предложи что-нибудь другое.

Как сказать «НЕТ» тому, кого ты хорошо знаешь, если у тебя возникло НЕПРИЯТНОЕ чувство:

- 1) проверь, приятно тебе или нет;
- 2) если тебе НЕПРИЯТНО:
- 3) посмотри прямо в глаза;
- 4) скажи спокойно и четко «НЕТ»;
- 5) объясни, почему ты говоришь «нет»;
- 6) при повторении скажи еще раз четко «НЕТ», «Перестань!» или «Уходи!».

Как противостоять давлению группы (если тебя заставляют делать то, чего ты не хочешь):

- 1) подумай о возможных последствиях;
- 2) проверь, приятно тебе или нет;
- 3) реши, хочешь ли ты, а если не хочешь, то:
 - а) скажи спокойно и четко, что ты не хочешь,
 - б) объясни, почему ты не хочешь;
 - в) при повторении скажи еще раз, что ты не хочешь

Вопросы для обсуждения: Если к тебе прикасаются так, что тебе становится неприятно, ты в этом не виноват? Тебя имеют права трогать, если ты этого не хочешь? Когда и как можно попросить помощи, если у тебя самого не получается сказать «нет»? Как найти человека того, кто тебе действительно может помочь?

Тема «Умение попросить помощь»

Упражнение «Раскрываем тайну»

«Тебе предлагаются вопросы, связанные с раскрытием факта злоупотребления. Детям часто бывает стыдно за то, что они хранили эту тайну так долго, и они часто удивляются, когда узнают о том, что другие испытывают те же чувства. Иногда дети продолжают сомневаться в правильности своего решения рассказать о случившемся, считая, что они совершили предательство по отношению к насильнику. Впиши ответы».

Что _____ говорил(а) тебе, чтобы заставить? Впиши имя или местоимение «он» или «она».

Что я чувствую, когда вспоминаю об этом? _____

«Можем мы обсудить следующую фразу»

Я думал, что _____ на самом деле меня любил.

«Заполни таблицу»

Что я чувствую, когда вспоминаю об этом

Я хотел(а) бы спрятаться от всех, чтобы мне не пришлось говорить об этом	Никогда	Почти никогда	Иногда	Почти всегда	Всегда
Мне хочется плакать	Никогда	Почти никогда	Почти всегда	Почти всегда	Всегда
Я виню себя в том, что не смог (не смогла) этого предотвратить	Никогда	Почти никогда	Почти всегда	Почти всегда	Всегда
Мне кажется, что на самом деле меня любил	Никогда	Почти никогда	Почти всегда	Почти всегда	Всегда
Я считаю себя хорошим человеком	Никогда	Почти никогда	Почти всегда	Почти всегда	Всегда
Мне кажется, что у меня была возможность предотвратить то, что произошло	Никогда	Почти никогда	Почти всегда	Почти всегда	Всегда

Мне кажется, что имел право так прикасаться ко мне	Никогда	Почти никогда	Почти всегда	Почти всегда	Всегда
Мне кажется, я понимаю, почему это произошло	Никогда	Почти никогда	Почти всегда	Почти всегда	Всегда

Вопросы для обсуждения:

- Трудно тебя хранить все произошедшее в тайне и никому не рассказывать об этом?
- Трудно ли тебе было держать это в тайне?
- Хотелось ли тебе кому-нибудь рассказать об этом? Кому?
- Пытался (пыталась) ли ты кому-нибудь об этом рассказать?
- Как это происходило?
- Сколько тебе было лет, когда взрослые обо всем узнали?
- Откуда твои родители узнали о том, что произошло?
- Какие чувства ты испытывал(а), когда твою тайну раскрыли?
- Поверили ли твои родители твоему рассказу? А сейчас они верят тому, что ты говоришь?
- Что произошло после того, как все об этом узнали?
- Кто расспрашивал тебя о случившемся?
- Что случилось потом с твоим обидчиком? Пришлось ли тебе переехать жить на новое место?

Тема «Отработка травматического события»

Упражнение «Письмо родителю (человеку, который замещает родителя), непричастному к сексуальному злоупотреблению»

«Предлагаю тебе написать письмо непричастному к злоупотреблению взрослому. В этом письме ты можешь поделиться своими чувствами по поводу того, как этот взрослый реагировал на их признание. Письмо нужно для того, чтобы помочь тебе выразить свои чувства, и ты можешь по своему усмотрению дать или не дать взрослому прочесть это письмо».

«Письмо родителю (человеку, который замещает родителя), непричастному к сексуальному насилию»

Адресовано _____ Дата _____

Когда ты узнал(а), что со мной произошло, мне показалось, что ты _____

Иногда, слушая тебя, я _____, например, когда ты сказал(а) мне _____

Мне все время хотелось спросить тебя

о _____ и _____

Я хотел(а) бы, чтобы ты _____

А еще я хочу сказать тебе, что _____

P.S. _____

«Письмо может быть самоуничижительным, самообвиняющим, извиняющимся. Чувство вины может возникать из-за сильного гнева на взрослого, непричастного к злоупотреблению, и обиды на него из-за того, что он не сумел их защитить. Чувство гнева, ощущение предательства и обиды, которые дети испытывают,

вполне естественны, и что эти переживания нормальны и возможно чувствовать гнев на людей, которые заботятся о детях и оказывают им поддержку».

Тема «Уменьшение чувства ответственности ребенка за то, что происходит в семье»

Упражнение «Моя новая семья»

«Вот для тебя большой лист бумаги. Раздели его пополам вертикальной линией. На одной половине ребенок рисует свою семью до того, как стало известно о случившемся, на другой – семью в настоящий момент. На рисунке надо изобразить типичный день из жизни семьи с участием всех ее членов».

Вопросы для обсуждения: Что изменилось в твоей семье после неприятного события? Как изменились отношения с взрослыми? Как изменились отношения с братьями и сестрами? Изменились ли семейные обязанности каждого? Что ты заметил(а)? семьях, включая взаимоотношения с братьями и сестрами и семейные обязанности каждого.

Тема «Принятие ответственности за свою жизнь»

Упражнение «Письмо насильнику»

«Это хорошее упражнение и оно может стать эмоциональным освобождением от пережитых событий. Во – первых, ты изложишь свою точку зрения на произошедшее. Это будет твоим подтверждением правоты. Во - вторых, в письме сообщи, что поступок человека был неправильным. Расскажи о том, что чувствовал(а) и как все должно было быть на самом деле. При написании письма ты почувствуешь себя сильнее и будешь лучше к себе относиться»

Адресовано _____ Дата _____

Я очень давно хотел(а) сказать тебе это. Я думал(а),
что _____ и что ты _____

Потом все изменилось. Когда ты сделал(а) это со мной, я
подумал(а), что _____ и я не понимал(а),
почему _____

Теперь, когда я вспоминаю об этом,
я _____ и я чувствую _____

Ты _____ и _____

Иногда, думая о тебе, я _____

Я хочу сказать, что _____

Если мы когда-нибудь встретимся,
я _____ и _____

P.S. _____

Вопросы для обсуждения: Легко ли было написать это письмо? Что помогало тебе написать это письмо? Что мешало? Как ты думаешь, что бы подумал и почувствовал тот человек, который его прочел? Почувствовал(а) ли ты себя сильнее когда написал это письмо?

Тема «Принятие ответственности за свою жизнь»

Упражнение «Как распорядиться своей жизнью»

«У тебя есть 10 жетонов. Каждый из них символизирует часть твоей жизни — часть времени, энергии, средств, интересов, индивидуальности. Во время игры эти 10 кружочков (жетонов) будут равноценны тем качествам, возможностям, которые свойственны вашей личности. Перед тобой выбор — «израсходовать» или «сэкономить» часть жизни. На продажу будут выставлены несколько пар лотов. Ты можешь выбрать любой лот из пары или никакой, но только не оба сразу. Если жетоны закончатся, ты уже ничего не сможешь купить».

<p>Семь дополнительных лет жизни (3 жетона) Полная гарантия того, что вас оценят как высококвалифицированного специалиста и повысят вам заработную плату (2 жетона)</p>	<p>Полностью оплаченный отдых в течение месяца где угодно на планете для вас и вашего лучшего друга (2 жетона) Новая машина (1 жетон)</p>
<p>Чудо, осуществлённое ради человека, которого вы любите (2 жетона) Возможность снова пережить любые события прошлого (2 жетона)</p>	<p>Вы станете самым популярным в вашей компании на протяжении двух лет (1 жетон) Один настоящий друг (2 жетона)</p>
<p>Хорошее образование (2 жетона) Прибыльный бизнес (2 жетона)</p>	<p>Здоровая семья (3 жетона) Всемирная слава (3 жетона)</p>
<p>Чистая совесть (2 жетона) Умение достигать успеха во всём, чего бы вы ни пожелали(2 жетона)</p>	<p>Возможность делать всё, что пожелаете и когда пожелаете, в течение пяти лет (2 жетона) Уважение и любовь к вам тех, кого вы наиболее цените(2 жетона)</p>

«Если ты выбрал здоровую семью, получает в награду 2 дополнительных жетона. Если ты выбрал возможность делать всё, что пожелает, в течение пяти лет, должны заплатить ещё один жетон, потому что есть вещи, за которые придётся

заплатить дороже, чем мы думали. Больше покупки делать нельзя, и все неиспользованные жетоны пропадают, можете их зачеркнуть».

Вопросы для обсуждения: Расскажи о своих покупках? Жалеешь ли о том, что не приобрел? Какие моменты разочаровали? Хочется что - то изменить в правилах? Как ты думаешь, о чем шла речь в этом упражнении? Что такое наши ценности?

«Почему на ваш взгляд ценности так важны? (Потому что они отражают наши убеждения и отношение к жизни.) Отметьте те ценности, которые ты обнаружил у себя по итогам игры».

Ценности	Ранжирование(поставь от 1 до 9)
Мнение других людей	
Мои собственные желания	
Долгосрочные цели	
Содержательная жизнь	
Содержательная жизнь	
Забота о благополучии других	
Материальные блага	
Стабильность	
Мир и покой	

Вопросы для обсуждения: Что вы считали ценностями до начала игры?
Перечисли, пожалуйста, 2-3.

Тема «Представление ценности жизни»

Упражнение «Смысл жизни»

«Нарисуй дерево».

Вопросы для обсуждения: Если представить, что это дерево ты - какое это дерево? Из чего состоит дерево? Чего в нем недостает? Что это дерево дает другим? Что можно сделать для того, чтобы мое дерево приносило еще больше плодов? Что нужно сделать для того, чтобы дерево не пропало, а наоборот, поддерживать его? Каким образом наблюдения, сделанные в отношении дерева, можно отнести к твоей жизни? что мог бы исправить в своей жизни для того, чтобы «приносить больше плодов»? Как для себя найти смысл жизни?

Ключ к тесту (страница 7)

ПЕРВОЕ ЛИЦО – радость, ВТОРОЕ ЛИЦО – грусть, ТРЕТЬЕ ЛИЦО – злость и ЧЕТВЕРТОЕ – обида.

Внимательно посмотрите, с помощью чего вы постарались передать ту или иную эмоцию на лицах, это очень важный момент. Те черты лица, на которые вы сделали упор, многое расскажут вам о нашем характере и ваших чувствах.

- **ПЕРВОЕ ЛИЦО, РАДОСТЬ** – если вы сделали основной упор на УЛЫБКУ, сделав ее широкой и открытой, то это значит, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими.
- **ВТОРОЕ ЛИЦО, ГРУСТЬ** – если вы постарались передать грусть с помощью РТА С ОПУЩЕННЫМИ ВНИЗ УГОЛКАМИ, то это означает, что вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.
- **ТРЕТЬЕ ЛИЦО, ЗЛОСТЬ** – если вы сделали основной упор на НОС С РАЗДУТЫМИ НОЗДРЯМИ, то это значит, что вы прямой человек, последовательный в своих словах и поступках. Вы цените откровенность и предпочитаете действовать прямолинейно и открыто, презираете трусость и подлость.
- **ЧЕТВЕРТОЕ ЛИЦО, ОБИДА** – если вы постарались передать обиду, сделав упор на ПЕЧАЛЬНЫЕ ГЛАЗА И БРОВИ ДОМИКОМ, то это говорит о вашей впечатлительности и непосредственности, вы верите, в лучшее и надеетесь на светлое завтра. Вас легко обмануть, вы часто разочаровываетесь в людях и в жизни.
- Вообще, при расшифровке этого теста следует учитывать следующее:
- ГЛАЗА – это ваша готовность получать информацию и перерабатывать ее.
- РЕСНИЦЫ – склонность к демонстративности, вызывающее поведение.
- БРОВИ – это способность к самостоятельному анализу ситуации и принятию решения.
- МИМИЧЕСКИЕ МОРЩИНЫ НА ЛБУ – склонность к размышлению.
- СКЛАДКА МЕЖДУ БРОВЕЙ – нерешительность, нежелание идти на риск.
- НОС – умение строить догадки и предположения, интуиция.
- РОТ – контакт с окружающим миром, средство выражения собственных мыслей и желаний.

- ПОДБОРОДОК – упрямство, неспособность признать свою ошибку и с достоинством принять свое поражение.
- УШИ – умение выслушать доводы других людей и принять их точку зрения.
- МОРЩИНЫ ВОЗЛЕ РТА – вечное недовольство, нежелание идти на компромисс, несогласие.

Вывод: Этот рисуночный тест дал возможность увидеть, насколько правильно вы передаете свое эмоциональное состояние, и показал основные черты вашего характера.