**Тренинг для педагогов и родителей на тему:**

**«Арт-терапия как средство снятия напряжения».**

**Цель:**снятие эмоционального напряжения.

**Задачи:**

1. научить педагогов и родителей определять свое внутреннее состояние и понимать эмоциональное состояние другого человека;

2.развивать пространственное и творческое воображение;

3.способствовать снятию мышечных зажимов и расположить себя к двигательной, эмоциональной разрядке;

4. изменить  свой привычный способ самовыражения, создать новые способы в выражении чувств;

5. воспитывать в себе умения слышать и слушать.

**Приемы работы:** мини-беседа, арт-терапевтические упражнения, релаксационные упражнения.

**Форма проведения:** группы по 2-10 человек, продолжительность 60-90 минут.

**Материалы:** бумага, фломастеры, гуашь, цветные карандаши, глянцевые журналы, ножницы, клей.

**Участники:** педагоги, родители.

**Педагог-психолог:** Добрый день (вечер) уважаемые педагоги (родители), рада встречи с Вами. Сегодня мы с Вами поговорим о значении арт-терапии как средстве снятия эмоционального напряжения.  **Арт-терапия** – это процесс осознания себя и мира. Особенность ее в том, что с помощью спонтанных символов, образов, которые создает сам человек, происходит мягкое и глубокое самопознание, раскрытие творческих сил, гармонизация внутреннего состояния человека. **На вопрос «Что вы сможете обрести при помощи арт-терапии?» Ответ очень простой** «Свободу от проблем, комплексов, ограничений – всего того, что мы нехотя получили в жизни. Креативный подход к решению проблем и достижению целей, успеха, реализацию планов».

**Памятка каждому участнику «Арт-терапия поможет Вам справиться с разными актуальными запросами»:**

-расширить представление о себе, стать более успешными;

-умение слушать и слышать других и своё внутреннее «Я»;

-проработка обид, страхов, неуверенности, негативных переживаний;

-научиться управлять своим настроением;

-осознать ценность собственной личности;

- научиться принимать себя и окружающих вас людей;

-работа с постановкой цели, поиском внутренних ресурсов.

**Памятка каждому участнику «Заповеди Арт – терапии»:**

**Первая заповедь**: Вы должны навсегда забыть стеснительность, переживания перед выполнением работы, наша задача выплеснуть, вырисовать весь накопленный страх, тревогу, обиду, стресс, всё плохое, что Вы чувствуете, чтобы улучшить состояние своего здоровья.

**Вторая заповедь**: рисунок самим проанализировать, так как Вы, анализируя своё творение, сами понимаете кое-что такое о себе и своей проблеме, чего ни скажет Вам никто.

**Третья заповедь**: арт – терапия лечит уже по факту того, что Вы это делаете. Вы можете не понимать механизм, но после создания рисунка Вам уже станет легче. Помните об этом всегда.

**Вы можете использовать** безграничное пространство для исцеляющего, вдохновляющего творчества,  ***на собственном опыте опробовать следующего методы арт-терапии:***

|  |
| --- |
|  |
|  |
| **1.Музыкотерапия** – это система коррекции здоровья человека с помощью музыкально-акустических воздействий. Музыка вызывает различные терапевтические эффекты. Ее можно использовать для влияния на самочувствие человека.  ***Задание №1.*** Прослушайте вальс **Евгении Доги их кинофильма «*Мой ласковый и нежный зверь».***  Вопрос: «*Что Вы чувствовали и ощущали, когда слушали эту музыкальную композицию?*» (Ответы)  ***Задание № 2.*** Прослушайте Лондонский симфонический оркестр, дирижёр С. Блэк - *Мазурка* из музыки к кинофильму "Маскарад" по одноименной драме М. Ю. Лермонтова  Вопрос: «*Что Вы чувствовали и ощущали, когда слушали эту музыкальную композицию?»* (Ответы)  **2. Изотерапия**  – терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием (карандашами, красками, фломастерами). Изотерапия дает возможность:  -выход внутренним конфликтам;  - помогает понять собственные чувства и переживания;  -способствует повышению самооценки;  - помогает в развитии творческих способностей.  ***Задание №1.*** Подумайте и решите, что можно нарисовать для своего настроения по теме « Мир, в котором я живу…»  Вопрос: «*Скажите, что Вы чувствовали, когда рисовали?»* (Ответы). Выставка рисунков.  ***Рефлексия:*** участник может поделиться впечатлениями о работе, показывая собственные рисунки, выделяя те рисунки, которые ему понравились.  ***Задание №2.*** Выберите самый любимый цвет краски и по центру листа по желанию поставьте большую или маленькую «Кляксу», затем сверните лист пополам, развернув Вы, увидите изображение своей «Кляксы».  Вопрос: «*Какое изображение получилось?»* Можете дорисовать «Кляксу» другими цветами краски для дополнительного рисунка.  Вопрос: «*Что Вы чувствуете, когда закончили своё произведение?»* (Ответы). Выставка «Клякс»  ***Рефлексия:*** участник может поделиться впечатлениями о работе, показывая собственные работы, которые ему понравились.  **3.Маскотерапия** – известный метод психологической работы, основанный на переводе глубинных комплексов и проблем человека в неживую материю маски, при этом избавление от привычных, стереотипных ролей создаст возможность освободиться  от ненужного изменив свою жизнь.  ***Задание* -** «Моя маска». Согласитесь, что лицо - это проекция нашего психологического состояния и настроения. Чтобы изменить свою жизнь, достаточно просто познакомиться со своей маской! Выберите любую маску, которая Вам понравилась (форму можете изменить). Разукрасьте маску.  Вопрос: «*Что Вы чувствовали, когда выполняли это задание?»* (Ответы) Выставка масок.  ***Рефлексия:*** участник может поделиться впечатлениями о своей работе, выделяя те «маски», которые понравились.  **4. Коллаж** – дает возможность раскрыть потенциальные возможности человека, предполагает большую степень свободы, является безболезненным методом работы с личностью, опирается на положительные эмоциональные переживания, связанные с процессом творчества.  ***Задание*** на темы по желанию: «ЗОЖ», «О чём можно помечтать?», «Мой отдых», «Свободная тема». Коллаж позволяет определить существующее на данный момент психологическое состояние человека, выявить актуальное содержание его самосознания, его личностные переживания.  Вопрос: «*Расскажите, почему Вы выбрали эту тему?»* (Ответы) Выставка коллажей по темам.  ***Рефлексия:*** участник делится впечатлениями о работе, которые ему понравились.  **5. Работа с глиной** - особенно важно для тех людей, которым трудно "выговориться", кому трудно рассказать о своих чувствах и переживаниях, в ситуациях неопределенности – ведь "лепка" снижает или убирает сопротивление и дает возможность "увидеть" решение.  Задание «*Свободная тема*». Благодаря лепке человек может научиться управлять собой; дают человеку возможность почувствовать себя творцом, это одно из лучших средств, при работе с эмоциями.  ***Рефлексия:*** участник делится впечатлениями о своей работе.  *Арт - терапия это увлекательнейший мир, в котором вам предстоит совершить много самостоятельных открытий, а главное, это эффективно, доступно, безопасно и очень интересно.*  **Упражнение «Рефлексия».**  **Педагог-психолог:** выскажет свое мнение и понимание происходящего сегодня на занятии, опишите свои чувства, возникшие в процессе работы (Ответы).  Всем спасибо за работу!!!!   |  | | --- | |  |  |  | | --- | |  | |  | |  | |