МАСТЕР-КЛАСС «АРТ-ТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ» ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА – ШКОЛЬНИКОВОЙ А.В.

Цели: показать способы коррекции негативных эмоциональных состояний детей школьного возраста с помощью средств арт-терапии.

- Здравствуйте, ребята. Я очень рада вас видеть. Я хочу Вам предложить поприветствовать друг друга по особенному.

Ход упражнения: Вы знаете как здороваются иностранцы? Иностранцы здороваются вот так: европейцы при встрече друг друга пожимают руки, эфиопы - прикасаются щеками, африканцы трутся носами. Предлагаю вам участникам мастер-класса поздороваться с соседом слева по европейски, с соседом справа как эфиопы. Молодцы!

Арт-терапия (дословно - лечение искусством, творчеством) - простой и эффективный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре. Этот способ нравится детям, отвлекает их от неприятных эмоций, способствует повышению самооценки.

Обычно раскрыться ребенку мешают застенчивость, неконтактность, детская агрессивность, конфликтность, тревожность. Для коррекции таких состояний можно успешно применять такие виды арт-терапии, как рисование, лепка, фотография, песочная и сказкотерапия, музыкотерапия, цветотерапия, игротерапия и т.д.

Для того, чтобы лучше понять смысл этих методов, я приглашаю вас поучаствовать в этих играх.

Все виды арттерапии совершенно безвредны и очень полезны. Важно отметить, что данная методика не имеет противопоказаний и ограничений.

Современная арт-терапия включает множество направлений.

Изотерапия – это терапия с помощью изобразительного искусства. Терапия искусством позволяет максимально реализовать творческие способности ребёнка, помогает малышу познать своё предназначение. Благодаря рисованию, человек легче воспринимает болезненные для него события.

Музыкотерапия очень эффектна в коррекции нарушения общения, возникших у детей по разным причинам. Контакт с помощью музыки безопасен, ненавязчив, индивидуализирован, снимает страхи, напряжённость.

Сказкотерапия – метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром.

Танцетерапия Танцевальная терапия используется для выражения всего диапазона человеческих эмоций, мыслей и установок. Когда танец используется в терапии, чувства спонтанно высвобождаются в свободном движении и импровизации.

Для определения эмоционального состояния на начало нашего мастер-класса я предлагаю вам выбрать «смайлик», который соответствует вашему сегодняшнему настроению и показать.

Самым популярным способом избавления от негативных эмоций является изотерапия.

- Как только ребенок берет в руки кисточку, пластилин или глину для лепки, он высвобождает свое подсознание. Изо-терапия не предполагает никаких ограничений по виду деятельности, сюжету. Самое важное, что продукт творчества является объективным отражение настроений и мыслей человека.

- Сегодня я покажу вам один из способов преодоления барьеров в общении ребенка, взаимодействия с партнером и развития чувства его востребованности.

- Я попрошу вас приготовить листы бумаги и карандаш, который вам нравится. Суть этого метода заключается в произвольном рисовании того, чего хочется ребенку. Через определенный промежуток времени рисунок передается другому ребенку, сидящему рядом. Так происходит несколько раз. Затем проводится обсуждение полученных рисунков. Итак, приступим.

Ребята рисуют на листе бумаги и передают рисунок друг другу.

Для этого приема применимы все нетрадиционные способы рисования: кляксография, монотия, рисование пальчиками, ладошками, отпечатками листьев и т.д.

Нестандартные методы рисования помогают детям почувствовать настоящую свободу. Во время рисования у детей развивается мелкая моторика. А значит, у ребенка будет лучше развиваться и речевой аппарат, и память.

Данный метод способствует преодолению коммуникативных барьеров, создает благоприятные условия для развития произвольности, оказывает влияние на осознание детьми своих чувств, переживаний и эмоциональных состояний, содействует повышению уверенности в себе.

- Давайте полюбуемся вашими рисунками.

- Как теперь ваш рисунок? Лучше или хуже?

- А что можно добавить, чтобы стало еще лучше?

- Следующий метод, с которым я хочу вас познакомить, называется **игротерапия.**

В своей повседневной деятельности мы, педагоги, используем множество игр подвижных, дидактических, развивающих.

Но игру можно использовать в качестве способа коррекции негативного поведения ребенка.

Детям трудно ясно описать свои мысли и чувства, но они способны в игре «показать» свои мысли, переживания, желания и страхи.

«Толкалки»

Инструкция: Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от

друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего напарника. По моему сигналу начните толкать своего партнера ладонями, стараясь сдвинуть его с места. Если же ваш партнер сдвинет вас назад, постарайтесь вернуться на свое место. Поставив одну ногу назад, вы получите великолепную опору. Будьте внимательны, никто никому не должен причинить боль. Не толкайте своего партнера к стене или на какую-либо мебель. Если вам надоест или вы устанете, крикните: 'Стоп!". Когда "Стоп!" крикну я, все должны остановиться. Ну что, готовы? Внимание! Приготовились! Начали! Время от времени можно вводить новые варианты игры. Например, Дети могут толкаться, скрестив руки крест-накрест: левой толкать рукой левую руку партнера, а правой — правую. Дети могут толкаться спиной к спине, держась при этом за руки для лучшего равновесия. Также дети могут наклонившись в разные стороны, толкаться ягодицами. «Толкалки», «Сороконожки». Они снимают психо-эмоционального и мышечного напряжения, вызывают у детей положительные эмоции. Описание игр я предлагаю посмотреть в буклетах, созданных мною.

Сороконожки

Выбирается один ведущий, он будет давать команды сороконожкам и оценивать лучшую, если команд несколько. Игроки выстраиваются в колонну друг за другом, хватают друг друга за плечи или за пояс. Далее ведущий включает веселую, задорную музыку и начинает давать сороконожке задания. Задача игроков выполнять задачи быстро, качественно и при этом сохранять целостность сороконожки.

- Сороконожке поднять все правые лапки!
- Сороконожке поднять все левые лапки!
- Сороконожке побегать по кругу!
- Сороконожке попятиться назад!
- Сороконожка двигается гусиным шагом!
- Сороконожка передвигается прыжками!

- Сороконожка садится и резко подпрыгивает вверх!
- Сороконожка ловит свой хвост!
- Сороконожка левой передней лапкой чешет правую заднюю лапку!
- Сороконожка прыгает на правых ножках!

- А следующая игра направлена на снятие мышечного напряжения во всем теле.

Спагетти

Предлагаю вам войти в круг и превратиться в спагетти. Этот круг – кастрюля. Пока спагетти очень твердое, напрягите ноги, руки, вытянитесь. Постепенно вода нагревается, спагетти становится мягче. Расслабьте ножки, тело, постепенно руки. И совсем обмякнем. Еще раз.

Одним из способов арт-терапии считают цветотерапию. Данный метод стал в последнее время очень актуальным.

Издавна цвету приписывалось магическое значение, благотворное или отрицательное действие на человека, ведь для человека зрение является самым важным из всех видов чувств. Мы воспринимаем с помощью зрения, но неосознанно мы впитываем его через кожу, мышцы и даже кости.

Рассматривая эти картинки, мы чувствуем, как меняется настроение.

Установлено, что даже употребление овощей и фруктов нужного цвета, ношение одежды определенных цветов тоже могут дать положительный терапевтический эффект.

- Предлагаю Вашему вниманию несколько игр, направленных на развитие цветовосприятия и цветоощущения.

Арт-терапия имеет преимущества перед другими формами работ: работа может вестись коллективно, не требует художественных навыков, способствует снятию эмоционального напряжения и она доставляет удовольствие!

Игра «Дождь в лесу» (музыкотерапия)

Цель: релаксация, развитие чувства эмпатии.

Инструкция: Участники стоят по кругу; друг за другом – они «превращаются» в деревья в лесу, слушают текст и выполняют действия.

- В лесу светило солнышко, и все деревья протянули к нему свои веточки. Высоко-высоко тянутся, чтобы каждый листочек согрелся (поднимаемся на носочки, высоко поднимаем руки, перебирая пальцами).

Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются (раскачиваемся в стороны, напрягая мышцы ног). Ветер принёс дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (участники лёгкими движениями пальцев касаются спины стоящего впереди). Дождик стучит всё сильнее и сильнее (усиливаем движение пальцев по спине). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями (проводим ладошками по спине стоящего впереди). Но вот опять появилось солнышко. Деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя, оставили только необходимую влагу. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни.

«Танец огня»

Танцующие тесно сжимаются в круг, руки поднимают вверх и постепенно в такт бодрой музыке опускают и поднимают руки, изображая язычки пламени. «Костер» ритмично покачивается то в одну, то в другую сторону, становится то выше (танцуют на цыпочках, то ниже (приседают и покачиваются). Дует сильный ветер, и «костер» распадается на мелкие искорки. Они свободно разлетаются, окружаться, соединяются

друг с другом (берутся за руку) по две, три, четыре вместе. «Искорки» светятся радостью и добром.

Завершающее упражнение «Спасибо!»

Описание упражнения: Участники встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все, то с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку – то, что получил на этом занятии нового. Я хочу, чтобы все, кто присутствовал сегодня здесь мне и друг другу хорошо – улыбнулись мне, и поаплодировали себе за прекрасную работу.