МБУ ДО «Центр внешкольной работы», п. Тикси, Булунский улус (район), Республика Саха (Якутия)

Педагог МБУ ДО «Центра внешкольной работы», Егоркина И.Ю.

**Мастер-класс для педагогов с приемами арт-терапии**

**«Что рисовать, если ты…»**

Данный мастер-класс предназначен для педагогов, родителей, детей от семи лет и старше.

**Цель**: Снижение эмоционального напряжения, повышение психического тонуса. Активизация творческого потенциала. Самопознание и гармонизация личности.

**Задачи:** Создание положительного эмоционального климата, используя методы и приемы арт-терапии, создание “ситуации успеха”, как одной из форм организации мастер – класса.

·                    Систематизирование знаний участников о техниках арт-терапии.

·                    Практическое освоение педагогами методов и упражнений в арт-терапии, предлагаемых на мастер-классе.

·                    Способствовать развитию профессионально – творческой активности, раскрытию внутреннего потенциала, путем создания условий для индивидуальной и коллективной работы.

·                    Развитие творческого воображения, фантазии.

**Материалы:**

Теоретические: папка с материалами по теме мастер – класса.

Практические: бумага для рисования, пастель масляная, краски, кисти, тряпочки, баночки с водой, салфетки, музыкальная запись из цикла “Музыка для релаксации”.

**ПАМЯТКА  
участника мастер-класса:**

                   Получай удовольствие!

   Позволяй себе быть свободным

Будь доброжелательным к себе и другим.

                   Постарайся быть внимательным.

                  Избегай оценок и суждений.

И ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!!!

**План мастер-класса:**

1. Введение.
2. Краткий обзор видов арт-терапии
3. Упражнение « Мой страх».
4. Упражнение «Рисуем свою эмоцию»
5. Рефлексия
6. Завершение работы.

**Ход мастер-класса:**

**1.Введение**

Здравствуйте уважаемые коллеги.

Я предлагаю вам занятие, которое поможет вам снять усталость, поднимет настроение и самооценку, каждому из вас почувствовать себя художником и творцом. И всё это – приемы и методы арт-терапии!

Во время мастер-класса мы:

1. Познакомимся с видами и приёмами арт-терапии.
2. Нарисуем свои страхи и негативные эмоции.
3. Научимся рисовать эмоции и избавляться от них.
4. Займемся рефлексией с помощью музыки.

**2. Краткий обзор видов арт-терапии**

Арт-терапия – это способ развития творческой личности, основанный на творчестве и игре. Арт-терапия включает в себя различные художественные направления:

- изотерапию,

- библиотерапию (в том числе сказкотерапию),

- музыкотерапию,

- драматерапию,

- танцевальную терапию,

- игротерапию (в том числе куклотерапию).

Занятия должны проходить в непринужденной и игровой форме, что позволит, опосредовано раскрывать их творческие способности, оказывать благоприятное влияние на эмоциональную сферу. Занятия арт-терапией укрепляют психологическое здоровье любого человека, повышают его самооценку, развивают творческое мышление, самопознание и самопринятие, личностный рост, а также социальные навыки. Занятия арт-терапией — это художественное лечение творчеством. Оно в основном задействует невербальные способы общения и самовыражения, применяется во многих направлениях психотерапии, в бизнесе, социальной работе, в педагогике.

Сегодня я расскажу вам об одном из видов арт-терапии - изотерапии.

Изотерапия – терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием, используется для детей и подростков с трудностями в обучении и социальной адаптации, при внутрисемейных конфликтах. Изобразительное творчество позволяет ребёнку ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, быть самим собой, свободно выражать мечты и надежды, а также – освободиться от негативных переживаний прошлого.   Будучи напрямую сопряжена с важнейшими функциями (зрение, двигательная координация, речь, мышление), рисование не просто способствует развитию каждой из этих функций, но и связывает их между собой.

Изотерапия – это не создание произведения искусства, не часть занятий по изобразительному искусству. Занятия с использованием изотерапии служат инструментом для изучения чувств, идей и событий, для снятия страхов, для развития межличностных навыков и отношений, укрепления самооценки и уверенности в себе. Искренность, открытость, спонтанность в выражении собственных чувств и переживаний, индивидуальный стиль самовыражения представляют большую ценность, нежели эстетическая сторона. Арт-терапия предоставляет высокую степень свободы и самостоятельности.

Для изотерапии подходят все виды художественных материалов:

* краски, карандаши, восковые мелки, пастель;
* для создания коллажей и объёмных композиций используются журналы, газеты, обои, бумажные салфетки, цветная фольга, коробки от конфет, открытки, тесьма, верёвочки, текстиль;
* природные материалы - кора, листья и семена растений, цветы, ветки, мох, камешки;
* для лепки - глина, пластилин, дерево, специальное тесто;
* бумага для рисования разных форматов и оттенков, картон;
* кисти разных размеров, губки для закрашивания больших пространств, ножницы, нитки, разные типы клеев, скотч.

**3. Упражнение « Мой страх».**

У каждого человека в жизни происходило какое-нибудь негативное событие или ситуация. Даже если прошло много времени после этих событий, в нашем подсознании сохраняется память об этом. И на нашем занятии мы попытаемся избавиться от этих негативных следов.

Участники получают бумагу для рисования, пастельные мелки (масляная разновидность пастели).

-Я предлагаю вам вспомнить свой страх. Из детства или уже из взрослой жизни. Закройте глаза, примите удобную позу и вспоминайте - чего вы боялись в детстве или до сих пор боитесь?

И не открывая глаз, рисуйте, одной рукой придерживая лист бумаги, а другой водите по листу мелком. Цвет мелка можно выбрать заранее по желанию.

Теперь давайте рассмотрим, что у нас получилось.

**4. Упражнение «Рисуем свою эмоцию»**

Многие психологи, практикующие в своей работе приемы и виды арт-терапии, советуют делать следующее:

1. Устал - рисуй цветы
2. Злой - рисуй линии
3. Болит - лепи
4. Скучно - заполни лист бумаги разными цветами
5. Грустно - рисуй радугу
6. Страшно - плети макраме или делай аппликации из ткани
7. Ощущаешь тревогу – сделай куклу мотанку
8. Возмущаешься - рви бумагу на мелкие кусочки
9. Беспокоишься – складывай оригами
10. Напряжен – рисуй узоры
11. Важно вспомнить – рисуй лабиринты
12. Разочарован – сделай копию картины
13. Отчаялся – рисуй дороги
14. Надо что-то понять – рисуй и раскрашивай мандалы
15. Надо быстро восстановить силы – рисуй пейзажи
16. Хочешь понять свои чувства – рисуй автопортрет
17. Надо систематизировать мысли – рисуй соты или квадраты
18. Хочешь разобраться в себе и своих желаниях – сделай коллаж
19. Важно запомнить состояние – рисуй цветовые пятна
20. Важно сконцентрироваться на мыслях – рисуй точки
21. Для поиска оптимального выхода из ситуации – рисуй волны и круги
22. Чувствуешь, что «застрял» и надо двигаться дальше - рисуй спирали
23. Хочешь сконцентрироваться на цели – рисуй сетки и мишени

Давайте разберемся - какая именно эмоция у вас сейчас преобладает?

И нарисуем ее!

Участники получают листы А4 и мелки или краски, по выбору. Каждый участник рисует свою эмоцию.

После окончания рисования, рассматриваем получившиеся рисунки.

Теперь давайте сравним наши рисунки: первый, с рисунком страха, и второй: рисунок с эмоцией.

Какие мысли возникают у вас, когда вы рассматриваете ваши рисунки?

Какой из рисунков более полно выражает ваше состояние на данный момент?

Чтобы вы хотели сделать с вашими рисунками?

Каждый участник сам решает, сохранить или уничтожить свои работы.

1. **Рефлексия**

*Релаксация «Волшебный остров»*

Сядьте поудобнее, закройте глаза.

Расслабьтесь всем телом: почувствуйте, как уходит напряжение с ног… ступней…коленей…бедер, как расслабляется живот…грудь…плечи…шея.

Осознайте, в каком положении находятся руки, и положите их так, как Вам хочется, как они будут отдыхать.…

Расслабьте голову и мышцы лица…

Сделайте глубокий вдох и с выдохом отпустите все мысли и переживания…

Теперь просто слушайте мой голос и позвольте себе представлять и фантазировать…

Представьте себя на волшебном острове. Это может быть место, где Вы уже однажды побывали, которые видели на картинке. Вы – единственный человек на этом острове.

Кроме Вас тут только звери, птицы и цветы. Какие звуки вы слышите? Какие запахи чувствуете? Вас окружают самые фантастические деревья. Высокие пальмы с тяжелыми кокосами, заросли цветущих кустарников, фруктовых деревьев. Вы чувствуете запах спелых, согретых жарким солнцем бананов, ароматных апельсинов.

Вы видите песчаный берег и прозрачную воду. Вода голубая и такая прозрачная, что видны дно и стайки экзотических рыбок. Рыбки сверкают на солнце, как маленькие серебряные монетки. Поплавайте в море. Какое оно? Вода в море очень теплая, но в то же время она освежает. Волны так приятно качают Вас. Можно просто полежать на воде и смотреть на небо, на пробегающие белоснежные облака, пусть все Ваши неприятности улетят вместе с облаками. Захватите с собой это чувство свободы, уверенности т покоя и возвращайтесь.

Несколько раз глубоко вдохните и выдохните. Медленно откройте глаза.

Постарайтесь сохранить свои ощущения от этой релаксации. И, когда вам станет грустно или вы устанете, вы всегда можете вернуться на свой Волшебный остров.

1. **Завершение работы.**

На этом мы завершаем нашу работу, очень рада была всех вас видеть на моем мастер-классе. Надеюсь на дальнейшее сотрудничество. Всем Вам желаю мира, спокойствия, гармонии, счастья и любви.

·