

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ
ШКОЛА № 1874
(ГБОУ Школа № 1874)
123098 Москва, ул. Новикова, д.13. Телефон/Факс: (499) 196-53-58
E-mail:1874@edu.mos.ru, <http://1874sz.mskobr.ru>

Тренинг
«Арт-терапии для снятия уровня эмоционального
напряжения»

Педагог-психолог: Рабкова Е.В.

2023

Цель: снижение уровня эмоционального напряжения с применением арт-терапевтических технологий.

Задачи:

1. Познакомить участников тренинга с арт-терапевтическими технологиями и их применением в практике.
2. Создать положительный эмоциональный климат, используя виды арт-терапии (изотерапию, песочную терапию, игротерапию) как одну из форм организации тренинга.
3. Способствовать развитию творческой активности, раскрытию внутреннего потенциала каждого участника.

Ожидаемые результаты:

1. Практическое освоение учащимися методов и упражнений в арт-терапии, предлагаемых педагогом-психологом на занятии.
2. Рост мотивации участников тренинга к формированию собственного стиля творческой деятельности.
3. Стабилизация эмоционального настроения

Ход занятия

Вступительное слово:

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Вашему вниманию предлагаем тренинг с элементами арт-терапии «Использование арт-терапии для снятия эмоционального напряжения у участников образовательного процесса».

Арт-терапия – это метод, связанный с раскрытием творческого потенциала индивида, высвобождением его скрытых энергетических резервов и, в результате, нахождением им оптимальных способов решения своих проблем.

Современная арт-терапия включает множество направлений. Такие как: изотерапия, музыкотерапия, песочная терапия, сказкотерапия, игровая терапия, танцетерапия, фототерапия.

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

Песочная терапия – это терапия, направленная на стабилизацию эмоционального состояния, при помощи взаимодействия с песком.

Музыкотерапия очень эффективна 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.

Игротерапия – используется для выражения внутреннего состояния ребенка и взрослого, расширение сознания, снимает страхи и напряжение.

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.

Нейрографика-это метод объединяющий графические приемы и техники, которые дают человеку возможность взаимодействовать с самим собой, своим окружением и с миром в целом.

Правила:

Общение на основе доверия.

Общение по принципу «здесь» и «сейчас» (говорить о том, что беспокоит именно сейчас) «Я» высказывания (я думаю, я считаю).

Искренность общения (нет желания высказаться откровенно, лучше промолчи).

Активное участие в происходящем (активно слушаем, смотрим, говорим, НЕ замыкаемся, мы все время в группе, внимательны к окружающим).

Толерантность друг к другу (уважение, тактичность, терпение, сострадание, общительность, равенство, любезность, интеллигентность).

Практическая часть

Игра «Слово настроения» (в кругу)

Цель: создание позитивного настроения.

Каждый участник тренинга называет слово, которое улучшает ему настроение (например: «солнышко», «дети», «тепло»)

Упражнение «Меня ценят за ...» (10 мин.)

Участники по кругу, передавая игрушку, должны продолжить предложение «Меня ценят за ...».

Методические рекомендации: обратить внимание участников, у которых возникают трудности при выполнении задания.

2. Основная часть

Упражнение «Цветок»

Садитесь по удобнее, закройте глаза и представьте прекрасный цветок.

Как он выглядит? У него может быть длинный или короткий стебель. У него может быть много лепестков. Сколько у него листьев? Важно обратить внимание на цвет бутона. Ведь выбранный цвет может о многом в человеке нам рассказать.

Как он пахнет? Обратите внимание на то, что запах может быть каким угодно, вовсе не обязательно, чтобы он пах как какой-либо из известных вам цветков.

Где он растет? Цветок может расти в горах или в лесу, на лугу или около ручья. Мы косвенно сможем определить как ребенок относится к окружающему миру, насколько враждебным он ему кажется.

Что его окружает? Цветок растет один или таких как он много? Его окружают цветы такого же цвета, как и он сам или другого? М.б. его окружает просто трава? Насколько яркая эта трава? А теперь открой глаза и попробуйте изобразить все на листе бумаги, что представили.

Обсуждение:

Какое настроение у вашего цветка? Давайте придумаем историю про него. Как он родился? Чем он занимается? Почему он именно такого цвета?

Примечания: в этом упражнении по арт-терапии важно закончить на положительной ноте, если педагог сочинил грустную историю или у его цветка плохое настроение, то можно предложить изменить историю так, чтобы настроение стало хорошим. Например рассказать как вышло солнышко или как цветок радуется утренней росе и порханию бабочек.

Игра «Мусорное ведро»

Цель: осознание неприятных ситуаций и снятие эмоционального напряжения.

Все участники получают лист бумаги, где пишут, какие неприятности их сейчас тревожат и расстраивают. После этого их задача скомкать и выбросить свой листок в мусорное ведро»

Использование психологической игры как средства игровой терапии дает возможность создавать условия для переключения педагогов с одного вида деятельности на другой. Психологические игры позволяют отреагировать эмоции, снять напряжение, отвлечься от рутинной деятельности, получить новый опыт. Игра рушит барьеры между членами педагогического коллектива, удивительным образом разряжает обстановку, формирует веру в свои силы, позволяет протестировать себя в различных социально-психологических ситуациях.

Завершающий этап.

Все участники возвращаются в круг, начинается рефлексия.

Арт-терапия – это простой, доступный и эффективный способ справиться со стрессом, повысить настроение и зарядиться оптимизмом.

Актуализация личностных и эмоциональных ресурсов, эмоциональная поддержка коллег помогает научиться находить в своей жизни то, что могло бы поддержать и порадовать. Общение в нестандартных ситуациях позволяет выйти из привычной роли педагога и попробовать себя в различных социально-психологических обстоятельствах. Использование различных арт-техник помогает справиться со стрессом, снять эмоциональное напряжения повысить настроение и зарядиться оптимизмом.