

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА № 1874»**

**Мастер-класс для педагогов
«Использование арт-терапии для снятия уровня эмоционального
напряжения у участников образовательного процесса».**

Подготовила:
педагог-психолог
Астахова Е.С.

Москва, 2025 г.

Пояснительная записка.

Цель проведения матер-класса: Снижение эмоционального напряжения педагогов, повышение психического тонуса. Активизация творческого потенциала.

Задачи:

- Создание положительного эмоционального климата, используя методы и приемы арт-терапии;
- Систематизирование знаний педагогов 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.
- Самопознание, гармонизация личности.

План мастер-класса:

- 1.Приветствие «Никто не знает, что я...».
2. Систематизирование знаний педагогов о арт-терапии
- 3.Рисование по кругу
- 4.Рисование в технике «Каракули или штриховка»
5. Рисование красками по воде в технике «Эбру»
- 6.Завершение работы, прощание.

Приветствие

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Я предлагаю сегодня поздороваться друг с другом не обычным способом, а рассказать что-то интересное о себе. Давайте каждый из нас начнет свое приветствие со слов «Никто обо мне не знает, что я..».

Основная часть

Арт-терапия (в переводе с английского) - терапия искусством. Термин «терапия искусством» или «арт-терапия» ввел в употребление в 1938 г. британский врач и художник Адриан Хилл. Он заметил, что занятие творчеством помогает туберкулезным больным (с которыми он работал в госпитале) быстрее выздороветь.

Изначально арт-терапией называли рисуночную терапию, то есть лечение изобразительным искусством. Сегодня арт-терапия имеет множество видов и подвидов, которые продолжают появляться: • изотерапия; • цветотерапия; • музыкотерапия; • песочная терапия; • видеотерапия; • игротерапия; • библиотерапия; • сказкотерапия; • маскотерапия; • драматерапия; • фототерапия; • дэнс-терапия; • арт-синтезтерапия (объединение живописи, стихосложения, цвето-, маско-, мульт- и фототерапии, а также метода ассоциаций) и другие.

В процессе выполнения работы ребенок высвобождает свое подсознание и через самовыражение творческого потенциала происходит улучшение психоэмоционального состояния. Сам процесс изменений происходит незаметно и безболезненно для ребенка, когда негативные эмоции преобразуются в позитивные. Методы арт-терапии относятся к самым мягким, но, в тоже время, глубоким методам, связанным с высвобождением скрытых энергетических резервов и эмоций ребенка.

Основная цель арт -терапии состоит в гармонизации состояния ребенка через развитие способности самовыражения. Арт-терапевтические занятия **придают сил, уверенности, могут помочь найти выход из сложной** ситуации.

Можно выделить следующие **задачи арт-терапевтических занятий**: • Создание положительного эмоционального настроения. • Снятие эмоционального напряжения, преодоление негативизма, коррекция страхов, снятие блоков, внутренних зажимов. • Возможность обратиться к невысказанным фантазиям и желаниям ребенка. Проработка мыслей и эмоций, которые по каким-либо причинам подавляются в повседневной

жизни. • Возможность на символическом уровне экспериментировать с самыми разными чувствами, выражать их в социально приемлемой форме. • Развитие чувства внутреннего контроля. • Эффективность в коррекции различных отклонений и нарушений личностного развития с опорой на здоровый потенциал личности и внутренние механизмы саморегуляции.

Механизмы лечебного действия арт-терапии. Существуют различные взгляды на механизм лечебного действия арт терапии: **1. Креативность.** На первый план выдвигается вера в творческую основу ребенка, мобилизация латентных творческих сил, которая сама по себе обладает терапевтическим влиянием. Это одно из средств преодоления страха, возникающего в связи с конфликтом, формирующимся у человека, поведением которого управляет стремление к реализации личности. Упор в терапии делают на творческую активность, на способность создавать и побуждают человека самостоятельно созидать. **2. Сублимация.** Художественная сублимация возникает, когда инстинктивные импульсы (агрессивные) и эмоциональные состояния (депрессия, тоска, подавленность, страх, гнев, неудовлетворенность) ребенка заменяются визуальным, художественно-образным представлением. Так снижается опасность внешних проявлений указанных переживаний в социально нежелательной деятельности. **3. Проективный аспект.** Функция проективной терапии заключается в том, что проекция внутренних представлений кристаллизуется и укрепляет в постоянной форме воспоминания и фантазии. В ходе проективной арт-терапии должна стимулироваться демонстрация чувств, отношений, состояний для того, чтобы ребенок узнал, понял все эти чувства и преодолел их в себе. **5 Специфика проективного рисования** заключается в том, что арт-терапевт предлагает ребенку сюжет проективного характера и потом обсуждает рисунки и интерпретирует их. **4. Арт-терапия как занятость.** Предполагается, что целеустремленная и плодотворная деятельность является «оздоровляющим процессом», который ослабляет нарушения и объединяет здоровые реакции. Особое значение придается

коллективному характеру занятий арт-терапии. Им приписывается катализирующий и коммуникативный эффект, способствующий улучшению самоощущения, пониманию своей роли в обществе, собственного творческого потенциала и преодолению трудностей самовыражения.

Изотерапия - терапия, в первую очередь, рисованием. Занятиях не должны ограничиваться обычным набором изобразительных средств (бумага, кисти, краски) и традиционными способами их использования. Для изотерапии подходят все виды художественных материалов: краски, карандаши, восковые мелки, пастель, бумага различной фактуры, цвета и размера, кисти разных размеров и жесткости, грим, уголь, соленое тесто, глина, сыпучие продукты (крупы, горох, фасоль, макароны) засушенные листья. В последнее время особенно популярны рисование пальцами и ладонями, пульверизатором, губкой или ватными палочками; рисование на стекле, аппликации и т. д.

Давайте рассмотрим некоторые техники изотерпии подробнее.

Техники изотерапии.

Техника «Рисунок по кругу» Данная техника используется при групповой работе, способствует сплочению группы, вовлечению в процесс даже самых неактивных участников, развитию креативности, повышению самооценки. 12 Ход работы: ребята рассаживаются по кругу, у каждого в руках карандаш и подготовленный заранее лист бумаги. Расположенный вертикально лист делится на 3 части, и затем 1 и 3 части заворачиваются вовнутрь, подобно конверту. Далее следует инструкция: «Сейчас мы с вами вместе создадим фантастическое существо. Первый человек рисует голову, передает лист другому участнику, а тот рисует тело, не глядя на голову. Затем лист отдается третьему человеку, который рисует ноги. Следующий разворачивает лист, придумывает имя существу и небольшую историю о нем».

Так же можно просто передавать рисунок по кругу и каждый человек будет дорисовывать что-то свое.

Проводится рисование в технике «Рисунок по кругу»

Техника «Парное рисование» Совместное рисование учит детей сотрудничеству, формирует умение действовать в конфликте, уступать или отстаивать свою точку зрения, развитие способности конструктивного взаимодействия. Способствует развитию навыков саморегуляции, произвольного поведения, умения работать по правилам.

Ход работы: группа делится по парам, каждой из которых раздается по листу бумаги, коробке красок, карандашей. Другие материалы должны лежать на отдельном столе, чтобы любой ребенок мог подойти и взять то, что ему может понадобиться. Группе предлагается разделиться на пары. Двое рисуют на одном листе бумаги какую-то единую композицию или образ. При этом есть очень важное условие: нельзя заранее договариваться о том, что это будет за рисунок, нельзя разговаривать в процессе работы. Кроме красок и карандашей разрешается дополнять образ цветной бумагой, использовать готовые образы из журналов, вырезая и приклеивая их в дополнение к композиции. После того, как рисунки будут готовы, проводится обсуждение и выставка работ. Можно выбрать самую гармоничную, самую необычную или самую конфликтную работу и задать вопросы авторам (что им помогало, как они действовали, как договаривались на невербальном уровне о том, что именно будут рисовать и т. д.). Так же обсуждается и негативный опыт взаимодействия в процессе парного рисования.

Техника «Марания» В буквальном понимании «марать» — значит «пачкать, грязнить». В данном случае, в условиях арт-сессии, речь идет о спонтанных рисунках детей дошкольного и младшего школьного возраста, выполненных в абстрактной манере, имеющих схожесть с рисунками доизобразительного периода.

В технике «марания» отсутствуют структурированные изображения и сюжеты, зато есть самые различные сочетания отвлеченных форм и цветовых пятен. Достаточно широк выбор способов создания рисунков: это могут быть и ритмичность движения руки, и композиционная случайность нанесения

мазков и штрихов, и размазывание и разбрызгивании красок, и нанесении множества слоев и смешивании цветов. Наиболее насыщенными по воплощению и эмоционально яркими являются гуашевые или акварельные изображения.

В ходе работы сам процесс «марания» порой выглядят как деструктивные действия с красками, мелками. Однако игровая оболочка оттягивает внимание от не принимаемых в обычной жизни поступков, позволяет ребенку без опасений удовлетворить деструктивные влечения.

У «мараний» нет категорий «правильно-неправильно», «хорошо плохо», нет эталонов. Отсутствие критериев оценки техники исключает и саму оценку работы. Хотя есть дети, которые не могут обойтись без оценок, внешних или внутренних, а потому выдвигают для себя и других собственные критерии. Например, привлекательность цветовой гаммы или аккуратность. В этих случаях навязывание оценки устраняется взрослым, в результате уходят напряжение, неопределенность, страх, сомнения. Нестандартность процесса приводит детей к собственным маленьким открытиям.

Техника «Рисование истории» Задачами данной техники являются диагностика, коррекция неадекватных моделей поведения, разрешение внутренних конфликтов, снятие эмоционального напряжения. В ходе работы ребенку предлагается нарисовать иллюстрацию к какой либо истории. Затем психолог проводит с ребенком обсуждение. Если ребенком проблемный предложенный сюжет характер, носит ему предлагается нарисовать рисунок на тему, например, «Если бы эта история продолжилась, то как бы развивались события?» или «Что бы ты изменил в этой истории к лучшему?» и т.п. Следующие рисунки создаются по принципу комиксов, пока проблемная ситуация не разрешится. После каждого рисунка педагог проводит обсуждение.

Техника «Каракули или штриховка» Задачи, решаемые в ходе выполнения данной техники: развитие воображения, фантазии, работа с

синдромом «не умею рисовать», сплочение группы, снятие эмоционального напряжения. Штриховка и каракули помогают расшевелить ребенка, дают почувствовать нажим мелка или карандаша, могут использоваться в начале занятия. Сам процесс выполнения происходит в определенном ритме, который оказывает благотворное влияние на эмоциональную сферу ребенка. У каждого ребенка он свой, диктуемый психофизиологическими ритмами организма. Ритм присутствует во всех жизненных циклах, в том числе в режиме дня, чередовании напряжения и расслабления, труда и отдыха и т.д. Ритм создает настрой на активность, тонизирует ребенка. В ходе работы, детям предлагается свободно водить карандашом или мелками по листу бумаги без цели. Краски не используются. Линии могут выглядеть неразборчивыми, небрежными, неумелыми, либо, наоборот, четкими и точными. Могут быть прямыми, изогнутыми, ломаными, закругленными, спиралеобразными, иметь вид галочек, пунктира. В итоге получается сложный «клубок» линий, в котором можно увидеть какой-либо образ либо абстракцию. Получившийся образ можно развить, дополнить, дорисовать, а также выразить свои чувства и ассоциации в связи с этим образом, сочинить историю о нем и т.п.

Проводится рисование в технике «Каракули»

Техника «Мандала» Слово мандала имеет санскритское происхождение и означает «магический круг». Мандала - это зеркало, отпечаток жизни здесь и сейчас. В основе лежит рисунок в круге. Круг является символом планеты Земля, а также символом защищенности материнского лона. Таким образом, при создании круга очерчивается граница, защищающая физическое и психологическое пространство. Раскрашивать такой круг может каждый. Шаблоны для раскрашивания можно найти повсюду в интернете и распечатать на принтере. Можно создать основу самому - для этого нужно на бумаге обвести по контуру тарелку, например. Спонтанная работа с цветом и формой внутри круга способствует изменению состояния сознания ребенка, успокаивает и

уравновешивает, открывает возможность для духовного роста развитие творческих способностей.

Техника «Рисуем эмоции» Основной задачей данной техники является проработка различных эмоциональных состояний ребенка (печали, злости, страха, радости, грусти и т.п.). В начале работы попросите ребенка выбрать цвет, который соответствует его настроению и изобразить его на листе (оставить след). Это может быть клякса, прямая или ломаная линии, разнообразные штрихи и т.д. Вопросы для размышления: Как можно назвать это состояние? На что оно похоже? Данная работа может выполняться в виде несвязанных между собой линий, штрихов, символов, а может объединиться в целую картину. В другом варианте рисуется силуэт человека. Предложите ребенку вспомнить любое событие своей жизни (радостное, счастливое, грустное, печальное и т.п.). Далее спросите у ребенка, что он при этом испытывал, 16 какие эмоции, в какой части тела, каким цветом можно эти эмоции окрасить? Затем предложите закрасить или заштриховать соответствующим цветом на силуэте человека локализацию эмоции. Когда работа будет закончена, предложите ребенку посмотреть на свою эмоцию со стороны, что он при этом чувствует, что хотел бы сделать с изображением данной эмоции: дорисовать, перерисовать, порвать, помять, сжечь, и т.д. После выполнения всех желаемых действий с рисунком, поблагодарите ребенка за работу.

Техника «Рисование на воде» Акварисование (эбру) – это технология рисования по поверхности воды. В эбру используются только натуральные материалы. Рисунок наносится красками, которые не растворяются в воде, а остаются на поверхности. Затем краски смешиваются между собой при помощи кисти (или специальной палочки) и образуют причудливые и неповторимые узоры. Далее на рисунок накладывают бумагу или ткань, осторожно снимают и высушивают. И рисунок готов.

Проводится рисование в технике «Эбру»

Заключение

Довольно часто после завершения сеансов арт-терапии дети увлекаются теми видами, техниками и способами творческой деятельности, с которыми они познакомились на занятиях. Каждый рисунок ребенка уникален. Его невозможно с точностью воспроизвести на последующих занятиях. Каждая новая работа – это естественный способ рассказа о себе, о своих чувствах и мыслях в текущий момент времени, а также о своем опыте и переживаниях, не нашедших словесного выражения и ставших для ребенка эмоциональным грузом. Все, что беспокоит ребенка, волнует его, он может выразить на бумаге или на другом специально подобранном для этого материале. Весь процесс творческой деятельности является важным элементом его развития. На занятиях в ребенке открываются такие творческие начала, о которых он ранее и не подозревал. Ребенок не задумывается о конечном результате, он получает удовольствие от самого процесса, он учится выражать свои чувства, справляться с переживаниями, дает возможность выходу своей накопившейся энергии, а также развивает творческие способности. Именно поэтому арт-терапия так эффективна при работе с детьми.

Закончить наше мероприятие мне бы хотелось притчей.

Притча о переменах

Пришел Ученик к Учителю и начал жаловаться на свою тяжелую жизнь. Он попросил у Учителя совета, что делать, когда просто руки опускаются! Учитель поднялся и поставил перед собой четыре котелка с водой. В один он бросил деревянную чурку, в другой — морковку, в третий — яйцо, в четвертый — раздавленные зерна кофе. Через некоторое время он вынул все это из воды. «Что изменилось?» — спросил Учитель. «Ничего...» — ответил Ученик. Тогда Учитель поставил котелки с водой на огонь и в кипящую воду бросил те же предметы. Через некоторое время он вынул деревяшку, морковь, яйцо и налил в чашку ароматный кофе. Ученик, естественно, снова ничего не понял. «Что изменилось?» — опять спросил Учитель. «То, что должно было случиться. Морковь и яйцо сварились,

деревяшка не изменилась, а зерна кофе растворились в кипятке», — ответил Ученик. - Посмотри внимательнее - сказал Учитель. Морковка разварилась и из твердой стала мягкой. Деревяшка ничуть не изменилась. Яйцо, не изменившись внешне, внутри стало твердым, и ему уже стали не страшны удары, от которых раньше оно вытекало из своей скорлупы. Кофе окрасило воду, придало ей новый вкус и аромат». «Вода — это наша жизнь. Огонь — это перемены и неблагоприятные обстоятельства. Морковка, дерево, яйцо и кофе — это типы людей. Они все в тяжелые моменты жизни меняются по-разному. ЧЕЛОВЕК-МОРКОВЬ — таких большинство. Эти люди только в обычной жизни кажутся твердыми. В моменты жизненных передраг они становятся мягкими, опускают руки, винят во всем либо других. ЧЕЛОВЕК-ДЕРЕВО - таких мало. Эти люди не меняются, остаются самими собой в любых жизненных ситуациях. Они, как правило, хладнокровны, внутренне спокойны и цельны. ЧЕЛОВЕК-ЯЙЦО - это те, кого жизненные невзгоды закаляют, делают крепче! Их очень-очень мало. Именно такие люди в обычной жизни незаметны, а в тяжелые времена они вдруг «твердеют» и упорно преодолевают «внешние обстоятельства». «А КАК ЖЕ КОФЕ?» - воскликнул Ученик. «О, это самое интересное! Люди – кофе как зерна растворяются в окружающей среде, превращая безвкусную воду в ароматный и бодрящий напиток!» Это особые люди. Их - единицы. Они не столько меняются под влиянием неблагоприятных обстоятельств, сколько преобразуют сами жизненные обстоятельства, превращая их в нечто прекрасное, извлекая пользу из каждой неблагоприятной ситуации и изменяя в лучшую сторону жизнь окружающих».