**Муниципальное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №24**

**Дошкольное отделение «Ласточка»**

**Мастер-класс**

**«Использование арт-терапии для создания психологического комфорта у участников образовательного процесса»**

|  |  |
| --- | --- |
|   | Автор - составитель: педагог-психолог  МОУ СОШ №24 Д/о «Ласточка» Спиридонова Ирина  Артемьевна   «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»       |

Московская область,

Городской округ Подольск,

2020 г.

**Мастер-класс**

**«Использование арт-терапии для создания психологического комфорта у участников образовательного процесса»**

**Тема:** «Использование арт-терапии для создания психологического комфорта у участников образовательного процесса».

**Цель:** повышение профессионального мастерства педагогов – участников мастер-класса через педагогическое общение с демонстрацией применения арт-терапевтических технологий для формирования эмоциональной стабильности и восстановления психологического состояния у участников образовательного процесса.

**Задачи:**

1. Познакомить участников мастер-класса с арт-терапевтическими технологиями и их применением в образовательной деятельности.
2. Создать положительный эмоциональный настрой у педагогов, используя виды арт-терапии (изотерапию, сказкотерапию, музыкотерапию, фототерапию) как одну из форм организации мастер-класса.
3. Способствовать развитию профессионально – творческой активности, раскрытию внутреннего потенциала каждого педагога, путем создания условий для индивидуальной и коллективной работы.

**Ожидаемые результаты:**

1. Практическое освоение педагогами методов и упражнений в арт-терапии, предлагаемых педагогом на мастер-классе.
2. Повышение уровня профессиональной компетентности педагогов в области арт-терапии.
3. Рост мотивации участников мастер-класса к формированию собственного стиля творческой педагогической деятельности.

**Ход мастер-класса**

1. **Организационный момент.**

Ведущий: Здравствуйте, уважаемые коллеги! Я приглашаю в круг вас всех.

Я хочу вам предложить поприветствовать друг руга по – особенному.

Вы знаете, как здороваются иностранцы? Европейцы при встрече пожимают друг другу руку, эфиопы – прикасаются щеками, африканцы трутся носами, дружелюбные японцы кланяются. Предлагаю вам поздороваться с соседом слева по-европейски, с соседом справа как японцы. Молодцы, спасибо!

Ведущий: Вашему вниманию предлагаю мастер-класс «Использование арт-терапии для создания психологического комфорта у участников образовательного процесса».

Эмоциональное состояние участников образовательного процесса вызывает сегодня серьезную тревогу. У детей отмечается высокая тревожность, частые проявления общей апатии или, напротив, повышенной раздражительности или агрессивности. У педагогов наблюдается повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события; переживание негативных эмоций, чувство неосознанного беспокойства, депрессивные состояния. Все это приводит к тому, что на сегодняшний момент необходимо искать новые средства психолого-педагогической поддержки предупреждения негативных эмоций у участников образовательного процесса.

В качестве инструмента для обеспечения эмоционального благополучия и психолого-педагогической поддержки у участников образовательного процесса, я рассматриваю один из методов психологической работы, который в последнее время широко используется педагогами – психологами это Арт-терапия.

1. **Основная часть.**

Появление арт-терапии как области теоретического и практического знания на стыке искусства и науки относят примерно к 30 –м годам прошлого столетии в Великобритании. Исходя из происхождения «терапия», что в переводе с греческого означает забота, уход, лечение, вполне оправдано его введение в понятийный аппарат психологии и педагогики. Приоритетным значением становится забота о человеке. Лечение понимается как «социально-психологическое врачевание», изменение стереотипов поведения и повышение адаптационных способностей личности средствами художественной деятельности. Арт-терапия - это терапия искусством, забота о душе с помощью искусства. Традиционно арт-терапия связывается с разнообразными видами творчества – от изобразительной деятельности до создания театрализованных действий. В Санкт-Петербурге признанным носителем метода арт-терапии является А. И. Копытин.

Арт-терапия – это один из методов, использующий возможности искусства для достижения положительных изменений в интеллектуальном, социальном, эмоциональном и личностном развитии человека.

Применение технологий арт-терапии в работе педагога-психолога в образовательном пространстве способствует приобретению новых навыков взаимодействия и рефлексии, самопонимания и самопринятия, а также принятия и понимания других людей.

Арт-терапевтические методы работы с детьми и взрослыми это безопасный способ разрядки разрушительных эмоций. Позволяет проработать мысли и эмоции, которые человек привык подавлять. Повышает адаптационные способности человека к повседневной жизни. Снижает утомление, негативные эмоциональные состояния и их проявления, связанные с обучением у детей, работой у педагогов и воспитанием у родителей. Позволяет выстраивать отношения с ребёнком на основе любви и взаимной привязанности.

Современная арт-терапия включает множество направлений:

* *Музыкальная терапия*
* *Игровая терапия*
* *Драматеарпия*
* *Сказкотерапия*
* *Библиотерапия*
* *Кинотерапия*
* *Танцевальная терапия*
* *Фототерапия*
* *Изотерапия*
* *Мандала-терапия*

В своей работе с детьми, и взрослыми я успешно применяю такие арт-терапевтические методы как: изотерапия, музыкоперапия, сказкотерапия, танцетерапия, фототерапия.

*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.

*Фототерапия* Основное содержание фототерапии – создание или восприятие фотографических образов, дополняемое их обсуждением и разного видами творческой деятельности, включая изобразительное искусство, движение, танец, сочинение историй, стихотворений.

**3. Практическая часть.**

А сейчас я предлагаю Вам на себе прочувствовать некоторые из методов арт-терапии, которые, я применяю для формирования эмоциональной стабильности и восстановления психологического состояния у участников образовательного процесса. Предлагаю Вам для создания атмосферы доверия и комфорта, настроить себя на позитивное сотрудничество провести упражнение-приветствие «Радостная встреча».

Инструкция: тихо звучит музыка (как фон, все встают в круг).

- Сейчас мы с вами будем передавать свечу по кругу. Каждый участник улыбнётся своему соседу, назовёт его по имени и скажет ему: «Я очень рада видеть тебя!». И так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует друг друга. Умницы!

Теперь я предлагаю вам выполнить несколько упражнений в технике ***изотерапия***.

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.

Первое упражнение называется ***«Волшебный рисунок».*** Это упражнение поможет Вам овладеть художественно-символическими средствами выражения своего эмоционального состояния, научит видеть и чувствовать настроение своих партнеров. Попрошу Вас разделиться на две команды, придумайте название своим командам. Я Вам предлагаю выбрать эмоцию-смайлик, угадать, что это за эмоция и изобразить ее на рисунке в виде какого-то образа восковыми свечами. А теперь поменяйтесь своими рисунками-невидимками с другой командой. Чтобы проявить полученный рисунок-невидимку, нужно закрасить лист краской любого цвета по вашему выбору. Молодцы! Расскажите, пожалуйста, какие волшебные рисунки у Вас получились, дайте им название.

Одним из направлений изотерапии является лепка. Существует множество пластических материалов, которые используют при работе с детьми и взрослыми. Для детей лучше подходит пластилин, а для подростков и взрослых – глина.

В процессе увлекательной лепки ребенку приходится выбирать подходящий цвет пластилина, а также смешивать между собой некоторые тона. Это способствует развитию у детей творческого мышления, восприятие прекрасного. Происходит своего рода «лечение цветом». Всем известно, что различные цвета способны влиять на психику. Например, зеленый — успокаивает, в то время как горячий оранжевый — побуждает к активным действиям. Цветовая терапия подсознательно успокаивает, делает жизнь более яркой/интересной и позволяет отвлечься.

Какие положительные качества развивает лепка арт - терапия у детей?

* Улучшает мелкую моторику — ребенок учится манипулировать небольшими предметами, умело их переворачивает и передает из рук в руки. Это требует скоординированную работу рук и глаз;
* Позволяет различать геометрические фигуры и формирует навыки работы с плоскостью — улучшает мышление и математические способности;
* Учит успешно справляться со стрессовыми/тупиковыми ситуациями — взращивает у детей самостоятельность и ответственность, которые необходимы для дальнейшего развития в детском саде и обучения в общеобразовательных школах;
* Повышение самооценки — у ребенка получается достигать своей цели, благодаря чему у ребенка возникает желание ставить новые достижимы цели;
* Улучшение внутреннего состояния/настроения — после сеанса арт-терапии, дети ощущают внутреннее удовлетворение.

Предлагаю вашему вниманию упражнение ***«Пластилиновое настроение».***Вначале предлагается выбрать кусок пластилина (теста) определенной окраски и придать ему подходящую форму (размять, разогреть в руках). Теперь изобразите какое-либо настроение (свои фантазии, представления о счастье, красоте, любви, свободе, одиночестве). Также упражнение можно выполнять с закрытыми глазами. Тогда это будет еще и медитация. Форма необязательно должна проявиться. Можно поиграть в ассоциации. Данное упражнение особенно полезно в терапии агрессивных эмоций, деструктивного поведения, страхов. Пластичность материалов позволяет вносить многочисленные изменения в работу и, соответственно, как бы подправлять эмоциональное самочувствие. Негативные эмоции, образно говоря, могут затеряться, раствориться.

Следующее направление арт-терапии, о котором хотелось бы рассказать это ***сказкотерапия.***

Волшебная сила сказок известна с давних пор*.*  Русские народные или сочиненные психотерапевтами, даже написанные собственной рукой сказки творят чудеса. Уже давно было замечено, что [сказка](https://www.google.com/url?q=http://shkola7gnomov.ru/shop/vse_tovary/knigi/skazki__rasskazy__stihi&sa=D&ust=1453748293836000&usg=AFQjCNHAOY3Hbi8dL8304hcAQg3qbkajSQ) наравне с развлекательным характером носит воспитательное, познавательное, чувственное и эстетическое значение. Мудрость, поданная в простой и ясной сказочной форме, учит детей думать, находить решения проблем, развивает воображение и интуицию, позволяет накапливать опыт.

Наши предки знали все эти достоинства сказок и использовали их в качестве самого эффективного средства общения с детьми. [**Сказка**](https://www.google.com/url?q=http://shkola7gnomov.ru/shop/vse_tovary/knigi/skazki__rasskazy__stihi&sa=D&ust=1453748293837000&usg=AFQjCNFg3rzeKfegu2f_uLj7kku13_sJHg) – универсальный язык, способный  в доступной форме донести  до ребенка нужную информацию. Психологи тоже оценили благотворное влияние [сказки](https://www.google.com/url?q=http://shkola7gnomov.ru/shop/vse_tovary/knigi/skazki__rasskazy__stihi&sa=D&ust=1453748293837000&usg=AFQjCNFg3rzeKfegu2f_uLj7kku13_sJHg) на психику ребенка. Вы наверно и сами не раз замечали, что лучшим средством успокоения или воздействия на своего малыша всё чаще становится вовремя придуманная и рассказанная история.

**Современные психологи используют рассказывание**[**сказок**](https://www.google.com/url?q=http://shkola7gnomov.ru/shop/vse_tovary/knigi/skazki__rasskazy__stihi&sa=D&ust=1453748293838000&usg=AFQjCNE_z_CfL9vmfLTd3ijctZB_GH6axQ)**, проигрывание сказочных сюжетов, как своеобразную терапию.** С помощью метода [сказкотерапии](https://www.google.com/url?q=http://shkola7gnomov.ru/shop/series/art_i_skazkoterapiya&sa=D&ust=1453748293838000&usg=AFQjCNEtG6HivSw0bdvkGzEFJATyvXrItQ) они раскрывают душу ребенка, налаживают с ним контакт, упорядочивают внутренний мир, помогают преодолеть проблемы и изменить поведение; либо просто развивают ребенка и обогащают его знания. Сказка является учебником духовных и жизненных знаний.
 Кладезь мудрости – это русские народные сказки. Народные [сказки](https://www.google.com/url?q=http://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/voprosy_vospitaniya/id/826&sa=D&ust=1453748293839000&usg=AFQjCNEWWgu0xDTz9QspbAMqikRF8CyFqw) складывались веками, приукрашались, ширились, в них отражаются уникальные традиции и ценнейший опыт человечества. Именно народные сказки сохранили нравственно – эстетические принципы, глубину мировосприятия, информацию о взаимоотношениях между людьми, а потому использовались и продолжают используются в педагогических целях.

Я предлагаю вам разыграть сказку ***«Теремок».*** Эта позитивная сказка о взаимопомощи и выручке - медведь случайно сломал теремок, но помог его опять построить, да лучше прежнего...А также - вместе веселее жить, чем одному...

Но я предлагаю вам рассмотреть сказку «Теремок» с шуточной стороны. «В этой сказке главный герой – не Мышка, не Медведь, а сам Терем. Его личность описывают следующая строчка: «Он не низок, не высок». Словом, ни то ни се. Самооценка у Теремка сильно занижена, поэтому он пускает к себе всех подряд. И в итоге, разваливается».

*Мораль*: если человек не умеет «фильтровать» (что бы то ни было), он, как и Терем, может просто рассыпаться.

Еще одно направление, которое широко используют в практической психологии и в арт –терапии это **мандала – терапия.**

**"Что же такое мандала-терапия?"**

Ответов на этот вопрос достаточно много: «Арт-терапевтическая техника», «Диагностический метод», «Метод аналитической психологии Юнга», «Медитативная техника», «Духовная практика», «Метод саморазвития».

Слово "мандала" имеет древнее происхождение, еще с санскрита оно переводится как "священный круг". Где сам круг - это символ, олицетворяющий модель вселенной, от малого до великого, от схематичного изображения клетки человека до "карта космоса".

  Во многих древних культурах особенно на Востоке, в культуре индусов, буддистов, [мандала](https://www.google.com/url?q=http://www.yugzone.ru/articles/mandala.htm&sa=D&ust=1453748293842000&usg=AFQjCNGTtFmFXPwwVFm8BuTl7g5mQSVcsg) считается священной, а ее рисование используют для духовного развития и исцеления тела.
    Изначально мандалы рисовали цветным песком, что до сих пор практикуют Тибетские Монахи, сегодня же мандалу рисуют, вышивают, выбивают на ткани и коже, изображают на песке, делают из витражей и вообще применяют почти все виды творчества!

В психологии [мандала](https://www.google.com/url?q=http://www.yugzone.ru/articles/mandala.htm&sa=D&ust=1453748293843000&usg=AFQjCNH5AMDNzVQwtxHKfo0_wuvE3Mazgw) - это символическое изображение внутреннего мира, наиболее безопасное для нашего восприятия. Круг создает ощущение защищенного пространства, и это ощущение способствует большему раскрытию в момент творчества, позволяя проявиться самому важному и глубинному.

**Для чего рисуют Мандалы?**

Мандала, созданная руками человека уникальна и неповторима. Она является продуктом творчества, не только наших рук и сознания, а в первую очередь бессознательного, и создается в определенное время и в определенном месте. Именно поэтому мандала словно зеркало нашей души! Проблемы, радости, тревоги, физическое состояние организма, ресурсы и многое другое — все это находит свое отражение в мандале. В процессе рисования мандалы мы можем ее гармонизировать! Ведь то, что окружает нас – всего лишь отражение того, что внутри, а значит, изменив внутреннее состояние, мы автоматически изменяем то, что нас окружает снаружи. А само рисование в круге красиво и настраивает человека на положительные мысли!

**Существуют ли противопоказания для мандала-терапии?**

НЕТ! Это в первую очередь техника, помогающая найти скрытые в человеке возможности изменить то, что не нравиться в жизни или в себе. Она достаточно мягко и аккуратно погружает человека в мир бессознательного, пробуждая в нем ребенка, умение радоваться всему и играть, открывая новые грани творческой стороны человека. Создание персональной мандалы удивительный и захватывающий творческий процесс, этап вспоминания и узнавания себя заново.

Препятствием к этому виду арт-терапии не может быть и отсутствие или наличие художественных навыков. Проверено на опыте, что большинство людей, несмотря на отсутствие у них опыта предшествующей изобразительной деятельности, достаточно легко создают абстрактные композиции.

Мандалы хороши как для детей, так и для взрослых. Так, в психокоррекционной и развивающей работе с детьми и подростками психологические возможности мандал возможно применять:

* *в целях коррекции эмоционального состояния, нормализации поведения* (раскрашивание готовых мандал-раскрасок)
* *в целях диагностики актуального настроения* (раскрашивание белого круга)
* *в целях изучения групповых взаимоотношений* (создание индивидуальных мандал в группе с последующим созданием коллективной композиции)
* *с целью диагностики и коррекции конкретной проблемы* (раскрасить круг символизирующий школу, семью, образ «Я», дружбу, любовь, гнев и пр.)

Также есть и другие возможности применения мандал в актуальных направлениях психокоррекционной работы психолога с детьми, подростками и взрослыми, это:

* При проблемах самооценки
* При ощущении внутреннего дисбаланса
* Активизация ресурсных состояний личности
* При страхе потерять контроль над собой
* При пессимизме и депрессии
* При психокоррекции накопившегося раздражения и агрессии
* Психокоррекция эмоциональной гиперчувствительности или напротив, алекситимии (сложность в отреагировании чувств, эмоций).
* При ощущение жизненного тупика
* Психокоррекция страхов и тревог
* Преодоление кризиса в развитии (возрастные, личностные)
* Сопровождение адаптации
* Семейные ситуации
* Психосоматические проблемы
* Сплочение группы на основе духовного сближения, коллективного творчества
* Повышение концентрации и внутреннего равновесия (например, у гиперактивных детей)
* Коррекция расстройств мелкой моторики и нервного напряжения
* Воспитание терпеливости и аккуратности
* Формирование самоуверенности на основе спокойствия и стимуляции творческого потенциала

Я хочу предложить вам раскрасить готовые ***мандалы.***

*Звучит музыка, педагоги раскрашивают распечатанные на листах мандалы.*

***Музыкотерапия.***

Давайте поиграем в игру «Дождь в лесу»

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.

Метод ***Фототерапия***в психологии является одним из направлений арт-терапии. Фототерапией называют лечебно-коррекционное применение фотографии, ее использование для решения психологических проблем.

 Мы  почти каждый день используем возможности **фототерапии,** сами того не осознавая:

- **когда делаем серию снимков**, ищем лучший ракурс, исследуем пространство вокруг себя, моделируем картинку своей жизни;

- **когда выкладываем фотографии** о  поездке, событии, впечатлении в социальных сетях, создавая свою историю - веселую, нежную или авантюрную;

- **когда позируем перед камерой**, создавая определенный образ и настроение;

- **когда просматриваем** старый семейный альбом с пожелтевшими фото, соединяя себя с историей своего рода и семьи;

*Просмотр презентации с фотографиями..*

**Завершающее упражнение «Спасибо».**

Участники встают в круг, и ведущий каждому предлагает мысленно положить в левую руку все то, с чем он пришел сегодня, свой багаж знаний, настроения, мыслей, опыта, а на правую руку – то, что получил на этом занятии нового. Я хочу, чтобы все улыбнулись и поаплодировали себе за прекрасную работу.