

Арт-тренинг для подростков

Цель: Способствовать гармонизации и развитию психики ребенка, используя методы арт-терапии.

Задачи:

- научить детей передавать свое эмоциональное состояние с помощью арт-терапевтических техник.
- Развивать произвольное управление поведением, способность сопереживать, сосредоточенность на определенной работе.
- Научить позитивным выходам злости, агрессии, страхов.

Оборудование: бейджи, фломастеры, маркеры, карандаши, краски, восковые мелки, масляная пастель, гуашь, кисти, баночки с водой, ластик, скотч, альбомные листы, ватман или рулон обоев.

План тренинга

Разделы и темы	Время	Материал
Вступительное слово ведущего	2 мин.	
1. Оформление бейджиков	5 мин.	бейджики по кол-ву участников
2. Разминка упражнение - знакомство: «Назовись. 3 слова о себе»	7 мин.	
3. Ожидания-опасения	5 мин.	
4. Правила тренинга.	5 мин.	
Основная часть		
5. Упражнение «Карандаши»	7 мин.	карандаши,
6. Упражнение «Рисуем круги...»	15 мин. 5 мин.	два рулона плотной бумаги длиной около двух м
7. Разминка Упражнение «Повтори движение»	7 мин.	каждый, фломастеры,
8. Упражнение «Угадай настроение»	7 мин.	краски, восковые мелки, гуашь, кисти, баночки с водой, ластик, скотч,
9. Упражнение " «Я люблю/ не люблю»	20 мин. 7 мин.	листы бумаги формата А-4, пластилин, картон
10. Упражнение «Вылепи гнев»		
11. Упражнение «Я благодарю себя за то ...»		
Рефлексия Обобщение Традиционное прощание	10 мин.	

--	--	--

Ход занятия

I. Организационная часть

1. Оформление бейжиков. Здравствуйте! Я рада видеть Вас всех на нашем тренинге. Для того чтобы продолжить нашу работу, сначала нам нужно познакомиться. Давайте подпишем бейжики прикрепим к одежде, и выполним следующее упражнение.

2. Знакомство: «Назовись. 3 слова о себе»

Все стоят в кругу, держа вытянутые руки перед собой. Начинаящий игру бросает мяч через центр круга одному из участников и называет при этом своё имя, также каждому участнику предлагается описать себя тремя словами. Имя за слово не считается. Можно называть не имя, а прилагательное, характеризующее себя, свое хобби, любимую книгу и так далее - так все перезнакомятся и узнают друг о друге побольше.

3. Ожидания-опасения.

Предложить участникам по очереди озвучить по одному ожиданию и опасению, не повторяясь. Фиксировать ожидания и опасения в двух колонках. Прокомментировать ожидания и опасения участников. Уточняя, что и когда они будут делать, узнают или получат.

4. Правила тренинга.

Примерный перечень правил:

- На занятии может говорить только один человек.
- Говорить можно только в круг, нельзя шептаться с соседом.
- Другим людям, даже близким, можно рассказывать только о том, что делал или

чувствовал на тренинге ты сам. Нельзя рассказывать о том, как вели себя или что говорили другие участники группы.

- Старайся участвовать во всех упражнениях.
- Позаботься о себе сам: устал сидеть – тихонько встань, захотел попить – сделай это,

не мешая другим, и т.д.

II. Основная часть

5. Упражнение «Карандаши»

Материал: карандаши

Инструкция:

А сейчас все участники возьмите по карандашу в руки и касаясь одним пальцем карандаша соединитесь в один круг. Выглядит это как цепочка, где участники «соединены» через карандаши. Задача участников по команде то садиться, то вставать, то двигаться в стороны и при этом не потерять «связь», то есть не уронить карандаши. Это достигается не сразу, а лишь когда все участники станут присматриваться и чувствовать друг друга.

6. Упражнение «Рисуем круги...»

Цель: снятие эмоциональных зажимов, создание сплоченности.

Материал: Два рулона (по одному на каждый стол) плотной бумаги длиной около двух м каждый, без соединительных швов. карандаши, фломастеры, краски, восковые мелки, гуашь, кисти, баночки с водой, ластик, скотч.

Инструкция:

Займите место за одним из столов. При желании свое местоположение можно изменить. Вы вправе свободно передвигаться вокруг стола и работать на любой территории. Нарисуйте кружок желаемого размера понравившимся цветом. Нарисуйте на листе еще один-два круга любого размера и цвета. Заполните пространство каждого из своих кругов сюжетными рисунками, значками, символами, т. е. придайте им индивидуальность. После того, как рисование в кругах завершено, объединитесь в малые группы по 5-7 человек и создайте общую композицию на листе ватмана, используя в качестве основы свои творческие работы. А сейчас прикрепите получившиеся картины-полотна к стене. Затем каждый из участников поделитесь впечатлениями о совместной работе, показывая собственные рисунки, рассказывая о замысле, сюжете, чувствах. И в завершение предлагаю всем участникам сочинить истории к рисункам.

Разминка

7. Упражнение «Повтори движение»

Для разминки, все участники возьмитесь за руки и по моей команде составьте различные фигуры: круг, квадрат, треугольник. Затем каждый из участников по очереди показывает любое свое движение или упражнение. Остальные члены группы показанное движение повторяют.

8. Упражнение «Угадай настроение»

Цель: научить распознавать собственные эмоции и эмоции другого человека.

Материал: Листы бумаги формата А-4, фломастеры или цветные карандаши.

Инструкция: за одну минуту нарисуйте свое настроение, не рисуя ничего конкретного, используйте только линии, формы, различные цвета...Теперь объединитесь в пары с рядом сидящим партнером, обменяйтесь своими рисунками. Посмотрите внимательно на рисунок, который оказался у вас в руках. Попробуйте угадать, какое настроение изображено на нем. Обменяйтесь мнениями со своим партнером: правильно ли вы определили настроение вашего соседа, и правильно ли определили ваше настроение.

Вопросы для обсуждения:

1. Кто правильно разгадал настроение своего соседа?
2. По каким признакам вы это определили?
3. Как вы чувствуете себя?

Обобщение: в этом упражнении вы увидели, что свои эмоции можно выражать не только мимикой, но и через рисунок. Также через рисунок другого человека можно понимать его настроение.

9. Упражнение " «Я люблю/ не люблю»

Цель: формировать навыки внимательного слушания, упражняться в «Я – высказываниях».

Материал: мяч среднего размера.

Инструкция:

Мы все сидим в кругу. Первый участник говорит: «Я люблю...», например, - ... разговаривать спокойно. Следующий участник говорит «я не люблю ... , например, когда на меня кричат». Когда все участники выскажутся, ведущий берет мяч и говорит: «Я также как (Женя - имя участника), люблю разговаривать спокойно» и бросает мяч названному участнику. А ты должен вспомнить высказывание другого участника и бросить ему мяч, со словами

«Я так же, как (имя) не люблю...» И так далее. Если участники не запомнили предпочтений друг друга с первого раза, можно предложить еще повторить сказанное на первом кругу, а затем продолжить упражнение. Вопрос для обсуждения: когда мы можем использовать «Я – высказывания» в жизни?

10.Упражнение «Вылепи гнев»

Цель: научить трансформировать чувства гнева в другие чувства.

Материал:

1. Пластилин
2. Картон

Инструкция: а сейчас мы будем лепить гнев из пластилина. Подумайте о ситуации, когда вы сильно гневались. Выберите пластилин такого цвета, который бы соответствовал вашему гневу. Слепите гнев из этого куска пластилина. Не нужно что-то специально придумывать, просто доверьтесь своим рукам. А теперь возьмите лист картона, который бы подходил по цвету скульптуре, которую вы слепили, и поместите эту скульптуру на картонке. Возьмите свою скульптуру в руки и выйдите все в центр круга, покажите ее другим участникам и посмотрите на работы других. Можно сесть на свой стул. Расскажите о своей скульптуре всей группе. А сейчас слепите мир, в котором живет ваша скульптура. На работу отводится 10 минут. Выберите себе партнера и сядьте с ним рядом. Расскажите друг другу историю про вашу скульптуру и ее мир по следующему плану:

- Что это ты слепил (дать название скульптуре)?
- Что она (он) любит?
- Что не любит?
- Где она (он) в этом мире живет?

Посмотрите сейчас на мир вашу скульптуру и ее мир. Нравится вам ее мир? Вы можете его изменить. Создайте мир, в котором вашему чувству было бы хорошо. А теперь посмотрите на скульптуру вашего гнева. Как она выглядит в новом мире? Что бы вам хотелось сделать с ней? Сделайте это. Поделитесь вашими впечатлениями от окончательного результата вашей работы: возможно, вы захотите по –другому назвать вашу скульптуру.

Обсуждение в группе:

1. Что вы чувствовали в процессе работы?
2. Что вы чувствуете, когда смотрите на этот мир?
3. Что нужно (можно) сделать для этого в жизни?
4. Что вы можете сделать сами?
5. Кто может помочь вам в этом?
6. Как бы вы тогда себя чувствовали?
7. Куда бы вы хотели поместить скульптуру?
8. А чувство

11. Упражнение «Я благодарю себя за то ...»

Цель: способствовать формированию позитивной самооценки.

Инструкция: продолжите фразу «я благодарю себя за...».

Обобщение: каждому человеку нужна поддержка в жизни.

И эту поддержку мы можем получать не только от других, но и оказывать себе сами. И тогда мы многого можем достичь.

Рефлексия (в кругу): а сейчас по кругу проговорим. Что у каждого из нас сегодня получилось хорошо. Кто начнет первым?

Традиционное прощание. Взяться за руки и улыбнуться друг другу.