Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №104 «Звоночек» г. Волжского Волгоградской области»

**Мастер-класс:** «АRT- коллаж»

Ведущие мастер-класса:

Музыкальный руководитель первой квалификационной категории – Болгарева И. В.

Педагог-психолог первой квалификационной категории – Каширская Ю. Н.

Дата проведения 11.10.2017 года.

Место проведения: г. Сочи, Всероссийский психологический форум «Обучение. Воспитание. Развитие – 2017»

**Цель:** передача опыта работы средствами арт-терапевтических технологий для повышения  профессионального мастерства психологов и педагогов, для формирования эмоциональной стабильности и восстановления психологического здоровья у участников образовательного процесса.

**Задачи:**

* создание условий для профессионального общения, самореализации и стимулирования роста творческого потенциала педагогов;
* познакомить участников мастер-класса с опытом использования арт-терапевтических технологий и вариантами их применения на практике;
* создание доброжелательной атмосферы в группе участников мастер-класса.

**Ожидаемые результаты:**

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

Добрый день, уважаемые коллеги, приветствуем вас на нашей встрече под названием «АRT- коллаж». Почему коллаж? **Арт-терапия –**это метод воздействия  на человека с помощью рисования, лепки, танцев, сказок. Это один из методов, использующий возможности искусства для достижения положительных изменений в интеллектуальном, социальном, эмоциональном и личностном развитии человека. Все это очень близко не только детям, но и взрослым. Арт-терапия способствует самовыражению. И, что очень важно, позволяет любому быстро и просто научиться отображать воображаемый мир.

Во избежание смешивания терапевтических и образовательных компонентов некоторые авторы публикаций используют вместо слов «арт-терапия» такие понятия, как «арт-метод» ( «методы, основанные на творческой активности»), «методы творческого самовыражения».

Арт-терапевтические методы работы с детьми и взрослыми – это безопасный способ разрядки разрушительных эмоций. Он 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.

В работе с детьми и взрослыми можно успешно применять такие арт-терапевтические методы как  музыкотерапия, сказкотерапия, танцетерапия, фототерапия, изотерапия и другие.

**Арттерапия (arttherapy**).

К этому направлению относится, как уже отмечалось выше, искусство визуального ряда – рисунок, все виды живописи, монотипии, мозаики, коллажи, грим, боди-арт, маски, все виды лепки, куклы, марионетки, инсталляции, фотография и многое другое. Это наиболее разработанное направление, имеющее огромное количество техник, приемов, методик. Достоинствами арт-терапии является отсутствие противопоказаний, относительная простота в применении, богатство материалов, возможность использовать техники и приемы арттерапии практически в сочетании с любыми другими психотерапевтическими направлениями. Рисуя или творя, ребенок дает выход своим чувствам, желаниям, мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами.

В настоящее время арт-терапия (в данном контексте) является наиболее разработанным, чаще всего используемым и наиболее простым в техническом исполнении видом терапии искусством.

**Музыкотерапия (music therapy).**

Большинством специалистов включается в арт-терапию. Как одно из наиболее древних (если можно так сказать, архетипических видов творчества homo sapiens) направлений, это чрезвычайно богатое по силе воздействия, по широте возможностей, по существующему эмпирическому материалу направление. Однако в силу невероятной ассоциативной нагруженности (как чисто психологической, так и социо-культурной), музыка легко превращается из “лекарства” в “оружие”. Непродуманное использование мощи воздействия музыки на человека может привести к разрушительным последствиям. К сожалению, крайне мало известно нейро-физиологических и нейро-психологических исследований прикладного характера, связанных с музыкой. Почему здесь об этом много говорится? По той причине, что, используя музыку в психотерапевтической работе, надо быть очень осторожным. Например, один и тот же музыкальный инструмент совершенно по-разному воспринимается в разных культурах (звук флейты в восточной культуре - медитативный, релаксационный, он же в западной - тревожен и печален, таких примеров можно привести множество). Конкретная музыка актуализирует длинную цепочку ассоциаций, проследить которую пациент не может (а терапевт - тем более). Это надо всегда учитывать (например, мягкая пасторальная музыка может вызвать спонтанную возрастную регрессию, детские психические травмы и т.п.). Сейчас часто пытаются использовать музыку, якобы воздействующую на билатеральную асимметрию мозга. Но словечко “якобы” должно быть для специалиста своеобразным “светофором” (на всякий случай, лучше “притормозить”). Тем не менее, музыка использовалась и будет использоваться как своеобразный катализатор, она применима в любых идеологических и методологических системах. Условно можно выделить две школы: «американскую» (использование музыки как мощнейшего катализатора эмоционального состояния, при этом музыка является лишь подспорьем) и «шведскую» (прямое прописывание определенной музыки как лекарственного средства, при этом музыка является главенствующей).

*Музыкотерапия* очень эффективна в коррекции нарушения общения, возникающего по разным причинам. Контакт с помощью музыки безопасен, ненавязчив, индивидуализирован, снимает страхи, напряжённость. Классическая музыка укрепляет память человека. Классическая музыка, бесспорно, стимулирует краткосрочное расширение физиологических возможностей человеческого мозга, считают ученые. Науке уже известен "эффект Моцарта", когда маленькие дети, слушающие музыку великого австрийского композитора, быстрее развиваются в интеллектуальном отношении. В животноводстве, как отмечала еще советская печать, надои молока у коров иногда увеличивались после исполнения по радио музыки Чайковского. Теперь в научный оборот введен термин "эффект Вивальди". При прослушивании классической музыки проходит физическая боль. Следует отметить, что такая музыка просто незаменима при ревматизме. Слушающие классическую музыку больные выздоравливают в два раза быстрее, по сравнению с теми, кто музыку не слушает. В настоящее время ученые занимаются определением четких выводов о целебном влиянии музыки на человеческий организм.

 **Сказкотерапия**– метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. Из всего многообразия художественных материалов для чтения – рассказы, повести, романы, стихи, поэмы – в решении проблем агрессивного, неуверенного поведения, принятия своих чувств, мы используем сказки и притчи. Это примеры живой образности речи, способствующие разрешению внутренних конфликтов и снятию эмоционального напряжения, изменению жизненной позиции и поведения.

**Танцетерапия**– выражение своих чувств и эмоций в свободном движении и импровизации под музыку.

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

**Песочная терапия–**один из основных механизмов позитивного воздействия песочной терапии основан на том, что ребёнок получает опыт создания маленького мира, являющегося символическим выражением его способности и права строить свою жизнь, свой мир собственными руками.

**Изотерапия –**это мощное средство самовыражения, облегчающее путь для проявления чувств. Терапия искусством позволяет максимально реализовать творческие способности, помогает познать своё предназначение. Благодаря рисованию, человек легче воспринимает болезненные для него события.

Упражнений и техник арт-терапии существует огромное множество, но все их объединяет возможность посмотреть на свое творчество как в зеркало. При этом не имеет абсолютно никакого значения рисуете вы или лепите, танцуете или фотографируете, пишите стихи или сочиняете сказки, ваше творчество будет именно таким как и вы на данный момент времени. ***Лейтмотив всех заданий – ваши чувства и ощущения, ваше состояние. Каждое упражнение, снимая маски и зажимы, возвращает вас к сути, к корням, к сердцу, к первопричинам.***

Рассмотрим несколько арт-терапевтических техник, первая из которых - ***Фототерапия***, сюда же отнесем метафорические ассоциативные карты.

**1 упражнение**  «Какой Я». Его можно использовать при знакомстве. Карты раскладываются на столе картинками вверх. Инструкция: «Выберите ту карту, которая лучше всего может представить Вас присутствующим. Расскажите, что изображенное на картинке имеет к Вам отношение, к Вашим чувствам и эмоциям в настоящий момент».

**2 упражнение** для взрослых «3 карты». Оно помогает понять, в каком направлении можно работать над собой, или развиваться, или вспомнить об отдыхе. Карты раскладываются на столе картинками вверх. Инструкция: «Выберете, пожалуйста, 3 карты, которые вам больше всего нравятся. Это могут быть животные или иные образы. Попробуйте определить, когда вы бываете такой. Например, такая я дома, такая я на работе, такая я с мужем».

**3 упражнение** «Взгляд в будущее». Карты раскладываются на столе картинками вверх или вниз.

Инструкция: «Выберите карту, на которой изображено то, чего Вам не хватает в настоящий момент. Затем найдите карту изображением того, что может Вам помочь достичь желаемого или покажет, что Вы можете сделать, чтобы изменить ситуацию в желаемом направлении».

**4 упражнение** «Сказка о герое».

Это ресурсное арт- терапевтическое упражнение. Нам понадобится ручка и чистый лист бумаги. Усаживаемся поудобнее. Если хочется, можно включить приятную музыку. Делаем несколько глубоких вдохов и выдохов, расслабляемся и настраиваемся на свое внутреннее состояние. После чего приступаем к созданию сказки. Прежде всего, определяемся с Героиней или Героем, местом и временем действия, его/ее особенностями характера и образом жизни. Затем следует зачин, знаменуемый изменением привычной ситуации, возникновением препятствий или началом путешествия. В основной части сказки Герой находит друзей, преодолевает все препятствия, справляется со всеми «драконами» и получает вознаграждение. А в финале он обретает все то, к чему и стремился – опыт и знания, которые качество его жизни меняют к лучшему. Закончив написание сказки, перечитываем ее еще раз и ищем наше сходство с Героем, определяем. на каком этапе (по сюжету сказки) мы сейчас находимся и что может нам помочь преодолеть сложности.

 **5 Упражнение** арт-терапии - с чернильными пятнами. Эта серия упражнений продолжает и развивает идею знаменитого теста Роршаха, только в данном случае для анализа используется не стандартизированный стимульный материал, а собственные абстракции. Берем чернила, тушь, жидко разведенную гуашь и всем этим капаем посредине листа ватмана. Складываем бумагу пополам и сложенные части прижимаем друг к другу, аккуратно их разглаживая. Развернув лист бумаги, перед нашим взором предстанет симпатичный и симметричный абстрактный рисунок. Используя разные цвета, таких «пятен Роршаха» необходимо сделать целую серию. Когда все будет готово, попытайтесь описать свои творения, дав каждому рисунку название и небольшую характеристику.

 **6 Упражнение** «Цветок» ( детский вариант).

 Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

 Материалы: бумага, кисти, краски, карандаши, фломастеры.

Закрой глаза и представь прекрасный цветок. Как он выглядит? Как он пахнет? Где он растет? Что его окружает? А теперь открой глаза и попробуй изобразить все, что представил. Какое настроение у твоего цветка? Давай придумаем историю про него.

Примечание: важно закончить упражнение на положительном настрое. Если ребёнок сочинил грустную историю или у его цветка плохое настроение, то можно предложить изменить рисунок или историю так, чтобы настроение стало хорошим.

**7 Упражнение** «Звезда».

Цель: диагностика межличностных отношений в коллективе, самооценки, в том числе в системе социальных отношений. Упражнение также может быть использовано для развития воображения, умения понимать партнера без слов, снятия эмоционального напряжения.

Материалы: бумага, карандаши, краски.

Инструкция: «Найди себе место среди участников. Нарисуй любую звезду, какую только захочешь. Прислушайся к себе, своему сознанию, своему телу».

Возможные вопросы для обсуждения после рисования:

* Что это за звезда, как давно она появилась?
* Что на этой звезде происходит?
* Какая у нее функция?
* В каком месте неба она находится?
* Как чувствует она себя среди других звезд?

Примечания: ведется своеобразный диалог на бумаге, который может продолжаться до тех пор, пока все не решат, что рисунок закончен.

**8 Упражнение** «Маска» (детский вариант).

Границы применения: развивать воображение, пространственное мышление, речь; возможность попробовать новые роли, отработать беспокоящие ситуации.

Материалы: картон, цветная бумага, фломастеры, мелкие детали для украшения маски, резинка для крепления маски, ножницы.

Инструкция: «Давай представим, что нас пригласили на бал-маскарад. Какую бы маску ты одел? Давай попробуем её смастерить. А теперь давай разыграем историю, которая могла бы случится на балу с этими масками».

Примечания: не показывайте ребёнку образец — пусть сам придумывает маску, вы можете помочь только с конструкцией. Подбадривайте ребёнка. Неправильных или не красивых масок быть не может, т.к. только малыш знает, какой она должна быть. Включайтесь в игру и проигрывайте ситуацию в разных вариантах. Для взрослых данное упражнение может быть использовано для работы с архетипами: ведьма, гейша, амазонка, фея, богиня, мать, королева.

**9 упражнение** «Метафорический портрет».

Границы применения: в начале работы в качестве ознакомительной процедуры с клиентом. Работа с метафорическим автопортретом диагностирует ранние травмы клиента (и ребенка, и взрослого). выявляет состояние и способность удовлетворять основные базовые потребности. Подходит для работы со взрослыми, подростками и с дошкольниками. Может использоваться в парах.

Материалы: пастель, краски гуашевые и акварельные, кисти, стаканчики с водой, бумага А4, салфетки, бумага ½ формата А4 – 4 шт. Клиенту дается задание нарисовать несколько «портретов» («автопортретов»).

Задание 1: Если я (она) была бы посудой, то я была бы…

Задание 2: Если я (она) была бы растением, то я была бы…

Задание 3: Если я (она) была бы оружием, то я была бы…

Задание 4: Если я (она) была бы украшением, то я была бы…

Рисовать можно в любом порядке.

Возможные варианты работы с рисунками:

1. Попросить разложить в том порядке, в каком рисовал.

2. Изменить ракурс восприятия рисунка (повесить на стену, отойти подальше, взглянуть с другого угла и т.д.)

3. Задать серию вопросов:

* Нравятся ли сейчас рисунки?
* Хочется ли внести изменения в какой-либо из них?
* Какой рисунок было рисовать сложнее всего?
* Какой легче всего?
* Какой рисунок нравится больше всех?
* Расскажите о каждом рисунке по порядку (как можно подробнее), необходимо выяснить все обстоятельства: растение, посуда, оружие, украшение. Вопросы д.б. обобщающими.
1. Растение. Что это за растение? Где живет? Какие необходимы условия, чем питается, многолетнее или однолетнее? Для чего его посадили? Выполняет ли оно эту функцию?
2. Посуда. Где находится эта посуда, есть ли свое место? Чья эта посуда? Откуда она взялась? Для чего используется? Используется ли по назначению?
3. Оружие. Откуда оно взялось? При каких обстоятельствах? Кому оно принадлежит? При каких обстоятельствах используется оружие? Как это происходит? Где хранится?
4. Украшение. История происхождения. Выясняются обстоятельства приобретения. Обыкновенное или уникальное? Для чего используется, когда, насколько часто? С какой целью, в каких ситуациях? Если есть надписи, то, что написано?

В конце необходимо провести анализ всех рисунков. Понять, есть ли что-то общее между рисунками, отражена ли в них какая-то личностная черта, потребность.

Трактовка символов.

Символы связаны с проявлением у человека потребностей.

1. Потребность – право существования. Формируется от 2 триместра беременности до 3-х месяцев. Символическим выражением является рисунок растения.

2. Потребность – право иметь свои потребности. Формируется от рождения до 1,5 лет. Символом является рисунок посуды.

3. Потребность на автономию, право занимать свое место. Формируется в возрасте от 2 до 4 лет. Символом является рисунок оружия.

4. Потребность быть любимым, опекаемым, быть ценностью, украшать чью-то жизнь. Формируется от 3 до 5 лет. Символом является рисунок украшения.

**Растение.** Обращается внимание на символическое изображение, развитое, неразвитое - это жизнеспособность, твердость, устойчивость. Самое устойчивое – дерево. Более хрупкое – разная степень выражения этого права существования. Если сказочное, то клиент может предполагать, что его право на существование имеет какие-то условия.

**Посуда.** Метафора: «Я имею право иметь потребность, связанную с оральным периодом». удовлетворение потребности связано с питанием. Наиболее выразительными будут тарелка, кастрюля. Смотрим – какая кастрюля, используется или нет. Такая кастрюля может говорить о том, что это право не выражено. Здесь может быть выражена подлинность, т.е. любование, а не удовлетворение своих потребностей.

**Оружие.** Символ автономии, того, что я могу обозначить свои границы. Эти границы можно сдвигать, раздвигать. Когда происходит нарушение границ, то происходит злость, агрессия, тревога, страх, испуг. Четким выражением потребности является оружие открытого боя. Предполагается, что человек обозначает, что он может обороняться.

Степень поражения: чем меньше степень поражения, тем меньше выражена потребность обозначения своих границ. (Невротический склад – происходит сужение своих границ; психотическая организация – оружие дальнего поражения, территория большая). Необходимо обратить внимание: оружие – не оружие по функции ( к примеру, музыкальный инструмент), присутствует ли улыбка, как клиент сам объясняет свой выбор.

**Украшение.** Потребность быть ценностью. К примеру, я показываю свою ценность 1 раз в год или чаще. Когда у меня хорошее настроение, я особенно ценный человек.

Завершение мастер-класс, обмен впечатлениями.