**Тренинг «Использование методов арт-терапии в формировании саморегуляции»**

**Цель:**ознакомление педагогов с приемами саморегуляции через использование методов арт-терапии, снятие психоэмоционального напряжения, гармонизация внутреннего состояния, познание своего «Я».

**Задачи:**

1. Развивать познавательную активность.
2. Мотивировать педагогов к самостоятельному изучению арт-терапевтических методов.
3. Знакомство с новыми способами и методами саморегуляции.
4. Применять полученные знания, умения в практической деятельности.

**Материал:** презентация, шаблоны листок, бланки для диагностики саморегуляции, изо материалы: фломастеры, карандаши, камни, акриловые краски, музыкальное сопровождение, карточки «Цветопись настроения».

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

А сейчас я предлагаю Вам на себе прочувствовать некоторые из методов арт-терапии, которые, применяют для формирования эмоциональной стабильности и восстановления психологического состояния у участников образовательного процесса. Но прежде выберете листочек того цвета, какого у вас настроение сейчас.

А теперь встанем все в круг. Предлагаю вам упражнение «Веселое приветствие».

**Упражнение «Веселое приветствие»**

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

Я хочу Вам предложить поприветствовать друг друга по-особенному.

Вы знаете, как здороваются иностранцы? Иностранцы здороваются вот так: европейцы при встрече друг друга пожимают руки, эфиопы - прикасаются щекой, африканцы носами. Предлагаю вам поздороваться с соседом слева по-европейски, с соседом справа как эфиопы.

Предлагаю Вам для создания атмосферы доверия и комфорта, настроить себя на позитивное сотрудничество провести следующее упражнение.

**Упражнение «Лотерея»**

Инструкция: перед участниками появляется волшебный сундучок, в нем сюрприз.

Каждый выбирает записку с заданием, зачитывает и выполняет:

- отгадать загадку;

Нанесет она узор

Очень трепетный и нежный

Будь то небо или бор,

Иней тонкий белоснежный,

Зеленеющий апрель –

Всё раскрасит... (акварель)

\*\*\*

Если текст соединить с мелодией

И потом исполнить это вместе,

То, что вы услышите, конечно же,

Называется легко и просто (песня)

\*\*\*

Что-то можно в нем зарыть,

По нему люблю ходить (песок)

\*\*\*

Это знают даже первоклашки,

Что есть друг большой у Чебурашки,

Под гармошку песни он поет.

Имя друга каждый назовет (Гена)

\*\*\*

Этот танец так прекрасен,

Времени он неподвластен.

Пары движутся, кружась,

А зовется танец … (вальс)

\*\*\*

Альбом ваш удивляет что-то: в нем не рисунки, а какие-то (фото).

- ручка;

- рассказать стишок;

- сказать комплимент соседу справа;

- спеть куплет песни;

- улыбнуться соседу слева;

- подарить воображаемый подарок и т.д.

- отрывок из сказки, назовите полное название сказки:   
1. «Позвала Жучка кошку, кошка за жучку, Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку» *Репка*.

2. «Лез-лез, лез-лез - никак не мог влезть и говорит - «Я лучше на крыше жить буду. - Ты нас раздавишь. - Нет, не раздавлю. - Ладно, тогда полезай.  
Влез медведь на крышу. Только уселся. А домик развалился *«Теремок».* **3**. Пришла она в самую чащу, в самую глушь. Видит - стоит избушка. Постучала, не отвечают. Толкнула она дверь, та и открылась» *Маша и медведь».*

4. Волк пошел на реку, опустил хвост в прорубь, дело – то было зимою *(Лисичка – сестричка и серый волк).*

*Ни для кого не секрет, правильно подобранная музыка оказывает благоприятное влияние на эмоциональный фон.*

**Игра «Цветик-семицветик»**

Изготавливается большой цветок, состоящий из семи лепестков разного цвета, которые открепляются от середины цветка. На обратной стороне лепестка — рисунки к сюжетам прослушиваемых произведений. Психолог показывает необыкновенный музыкальный цветок. Вызванный педагог вынимает из середины любой лепесток, поворачивает его обратной стороной и видит рисунок по сюжету музыкального произведения. Если это произведение известно ему, то педагог должен назвать его и имя композитора. Включается запись.

Сказка – это неотъемлемая часть детства вчера и сегодня. Для наших предков сказка была не только прекрасным способом успокоить ребенка, но, и живым учебником. Это ведь развитие речи, воображения, памяти, внимания, умения выстраивать отношения с окружающими.

**Сказка-путешествие**

«Сказка ложь, да в ней намек: добрым молодцам урок». А.С. Пушкин.

Однажды в необычный летний день, проснувшись утром ранним, Вы решили пойти в парк и просто помечтать, посидеть на лавочке, покормить голубей. Настроение приподнятое, все вокруг цветет, щебечет и поет. Выходя из дома, вы поймали себя на мысли о том, что неплохо бы было с этого момента что-то изменить в своей жизни. Вот только что? Вы зашли в парк и обнаружили, что привычная тропинка, по которой вы любили прогуливаться, уводила куда-то дальше в лес и где-то там сужалась. Вы пошли по тропе и вдруг, на удивление себе, увидели в кустах сундук…

Задание ведущего:

Подумайте, что это за сундук? Из какого материала он сделан? Большой или маленький? С замком или без замка? Подумайте, что в нем может находиться?

*Текст сказки:*

«…Заглянули в сундук, успокоили свое любопытство и пошли дальше. Долго ли коротко ли, вдруг вы заметили зверька за деревом…»

Задание ведущего:

Как вы думаете, что это за зверь, злой или добрый? Вы к нему подойдете и погладите или убежите от него?

*Текст сказки:*

«Поглядев по сторонам вы заметили, что на поляне есть еще много интересного и пошли дальше. Вдалеке от того места, где Вы стояли, вы увидели верблюда, который спокойно что-то жевал»

Задание ведущего:

Опишите свое ощущение в данный момент. Что вы сделаете, подойдете к верблюду или нет? Если да, то почему? Если нет, то почему?

*Текст сказки:*

«Поляна была такая большая, что вы пошли дальше. Вдруг вы услышали какой - то шум. Это было стадо лошадей, которое стремительно бежало в вашу сторону. Вы поняли, что необходимо, что-то делать, иначе Вас растопчет стадо лошадей.»

Задание ведущего:

Опишите ваше состояние, чувства, мысли и свои действия. Что вы будете делать? Какие меры принимать? Куда бежать?

*Текст сказки:*

«Оказалось, что от свежего воздуха у вас закружилась голова, и стадо лошадей вам померещилось. Это был мираж. Вы пошли туда, где, на Ваш взгляд, должна была закончится поляна, но вдруг вы вышли к какому-то забору»

Задание ведущего

Какой это забор, какой высоты, старый или новый, из какого материала он сделан? Как вы его будете преодолевать?

*Текст сказки:*

Быстро сказка сказывается, да не быстро дело делается. Преодолев забор, Вы вышли на теплый, чистый, солнечный пляж. Что происходит вокруг Вас? Оглянитесь, что Вы видите, слышите, чувствуете? Среди пляжа растет огромный куст роз…»

Задание ведущего:

 Сколько роз и какого цвета вы себе нарвете? Если не нарвете, то почему?

*Текст сказки*:

«После того, как Вы надышались ароматом роз, погрелись на солнышке, Вам захотелось искупаться в речке, которая находится неподалеку…»

Задание ведущего

Каким образом вы войдете в воду?  (быстро, медленно, плавно, или вообще не пойдете. Если нет, то почему? Опишите свои действия

Вот и сказки конец, а кто слушал и работал с нами молодец!

Интерпретация к тесту сказки

Сундук – символизирует душу человека (большой, маленький, закрытый, открытый). Содержимое сундука – ценности, интересы, мотивы, скрытые потребности, обиды. То состояние, которое на данный момент времени, то, что для человека является главным составляющим его души (потребности, страхи, мудрость, переживания).  
Пример: Золото – алчность, книги – мудрость, знания (интерпретируется самостоятельно).  
Замок – открытость или замкнутость человека (общительность, тревожность, страхи, коммуникативные барьеры)

Зверек за деревом – ваши друзья, возможно ваше отношение к друзьям.  
Верблюд – отношения с родственниками, братьями, сестрами, родителями.

Стадо лошадей – взаимоотношение с противоположным полом (способы действия ваши)

Забор – ваша целеустремленность, цели, которые вы ставите перед собой. Способы достижения целей будут прописаны в способах преодоления забора.  
Пример: Забор обойдете, перелезете, найдете калитку, найдете дырку в заборе, пойдете вдоль забора.

Пляж – что вы видите, слышите или чувствуете? – это ваш вид восприятия, который преобладает у вас. Видите – визуальное, Слышите – слуховое. Чувствуете – тактильное восприятие. Что первое пришло, тот вид восприятия окружающего мира и преобладает.

Вода – как вы решаете проблемы, способы разрешения каких-либо ситуаций.  
Куст роз – сколько штук, и какого цвета вы себе нарвете? – цвет символизирует состояние человека в данный момент, (темный - негативное, светлый – позитивное, яркий – активное, творческое), а количество – это то количество романов или влюбленностей, которое с вами случалось в жизни или еще случится.

Мы окунёмся немного в мир детства. Детство-это период человеческого развития, когда он учится понимать окружающий мир. В течение детства происходит чрезвычайно интенсивное физическое и психическое развитие человека.

Лишь малая часть людей способна сохранить свое детское восприятие мира (Эрик Берн)

Вы хотите узнать, о чём НА САМОМ ДЕЛЕ вы думаете, что НА САМОМ ДЕЛЕ чувствуете, что НА САМОМ ДЕЛЕ заботит вашу душу? Вы этого никогда не узнаете, если не взглянете в волшебную зеркальную гладь песка и не пожелаете «оживить» это неуловимое отражение. Песок нам дарит счастье с самого детства. Мы окунёмся немного в мир детства.

Детство от нас не уходит, детство всегда вместе с нами,  
Те, кто от детства уходят, с детства живут стариками.  
Детство от нас не уходит, детство живет в нас всегда,  
Просто из детства уводит - жизни сует-суета.

 (Генрих Акулов)

Перед Вами песочница с песком. Вступите в диалог с песком, погладьте, погрузите руки в него, поиграйте, взаимодействуйте с ним.

Что за ощущение вызывает это прикосновение?

Отследите, какие возникают ощущения, чувства, образы**.**

Затем идёт обсуждение.

- Какие возникли чувства?

- Какие ощущения?

- Какие воспоминания?

- Какие образы? 

***Исследование.***

В радостные для семьи дни, мы поздравляем, друг друга, радуя, другого пишем своё пожелание на открытках, дарим подарки. Сегодня у Вас есть необычная возможность выразить своё пожелание, используя песок и различные предметы. Возможно, каждый представляет своих детей или взрослых своей семьи как – то, по разному – кто – то кажется более счастливым, кто – то менее, а кто – то, может быть - несчастным. Так давайте порадуем их!

***Инструкция.***

Выберите фигурки похожие на самого счастливого в вашей семье и самого несчастного или менее счастливого ребёнка или взрослого. Разместите их в песочнице и создайте 2 композиции, выражающие ваше пожелание каждому из них. Используйте фигурки, природные материалы, песок или просто песок, как Вам захочется.

***Обсуждение.***

Давайте посмотрим композиции.

Идёт рассматривание.

В начале происходит работа с содержанием.

- Создатель композиции поясняет – кого выбрал из семьи, кто более счастливый, кто менее.

- По каким признакам выбирал, что чувствует к ним, какие события с ним происходят.

- Что хотел выразить каждому.

- Какое содержание композиции.

- Что использовал, из каких соображений?

Далее анализ внутренней динамики структуры компонентов (фигурок, материалов, изменения поверхности).

- Как расположены?

- Как могут взаимодействовать между собой эти фигурки?

- Что привлекает внимание?

Танцевальная терапия представляет собой особый вид психотерапии, в котором для развития эмоциональной, физической, когнитивной или социальной жизни человека используются движения. Прежде всего, такая методика направлена на тех людей, которые переживают серьезные эмоциональные стрессы, тяжелые заболевания или периоды снижения способностей. Существуют как групповая танцевально-двигательная терапия, так и индивидуальная. Это позволяет и помочь человеку сформировать навыки общения, и увидеть собственный позитивный образ, и наконец-то обрести эмоциональное успокоение.

Основная цель танцевально-двигательной терапии – обретение чувствования и осознанности собственного «Я». В нашей современной культуре мы относимся к телу часто как к вещи, предмету. Мы научились контролировать тело, придавать ему определенные формы, какой-то вид, сдерживать его, и думаем, что оно останется безответным. Танцевальная терапия приглашает тело к разговору, дает ему возможность высказаться.

**Упражнение «Ведущий и ведомые»**

**Цель:** экспериментирование участников с различными движениями и межличностными позициями ведущего и ведомого; осознание участниками своих танцевально-экспрессивных стереотипов. Музыкальные записи разных стилей, стимулирующих танцевальную экспрессию.

**Процедура:** Группа выстраивается в колонну. Звучит музыка, и участники начинают двигаться, причем первый участник становится ведущим, а остальные – ведомыми. В качестве ведущего участник спонтанно и свободно самовыражается, максимально используя свой танцевально-экспрессивный репертуар, остальные члены группы следуют за ним, стараясь повторять его движения. Через 30 сек. первый участник переходит в конец колонны и становится ведомым.

*Вопросы для обсуждения:*

* Что чувствовали участники, будучи ведущими / ведомыми?
* Что они чувствовали, примерив на себя его экспрессию? Какой Я, когда танцую, как он?
* Когда участникам было более комфортно – когда повторяли движения других или когда сами были ведущими?

Успокаивающее, расслабляющее влияние созерцания рыбок на организм не вызывает сомнений. Рыбки благотворно действуют на нервную систему и регулируют психическое состояние человека.

Загадочный и притягательный подводный мир. Давайте полюбуемся.

Ход работы

- Подбираем подходящий камень.

- На листе обводим камень и делаем предварительный эскиз.

- Готовый эскиз переносим на камень.

- По предварительному рисунку наносим основные цвета и намечаем основные детали: глаза, плавники.

- Обводим чешую краской контрастного цвета.

- Рисуем глаз и рот, ждем, когда высохнет, дорисовываем зрачок.

- Добавляем контраст основных деталей: глаз, плавников, жабр, хвоста.

- Для придания объема делаем чуть темнее небольшой подмалевок вокруг глаза. Ставим блик в глазу.

Фототерапия как элемент психологического тренинга для педагогов, предполагает использование готовых снимков из семейного альбома и создание снимков на заданную тему. К примеру, фото-уголки «Моя мама», «Моя семья» способствуют снижению тревожности детей и обеспечивают сокращение времени на адаптацию.

Сегодня мы с вами оформим выставку «Познакомьтесь - это я», где представляются фотографии из семейного фотоальбома. Вы можете посмотреть после тренинга.

Мы все сегодня поработали очень хорошо – молодцы! Мы немного окунулись в волшебный мир, который называется – ДЕТСТВО.

И на такой ноте, мне хочется закончить наш тренинг словами Антуан де Сент-Экзюпери «Все мы родом из детства». Спасибо! У вас есть бланки, напишите, пожалуйста, обратную связь.

**Источники:**

1. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии. Подходы, диагностика, система занятий. СПБ: Речь. 2003г.
2. Наталья Руссу «Мастер-класс по профессиональному выгоранию, или как я работаю с педагогами...» [http://psihologrussu.blogspot.com/2015/03/blog-post\_76.html](https://www.google.com/url?q=http://psihologrussu.blogspot.com/2015/03/blog-post_76.html&sa=D&ust=1604209302364000&usg=AOvVaw0c0Pst06M6RmgBBojzPkFW)
3. Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту. – СПБ. Речь, 2008. – 176 с.
4. Сказкотерапия для взрослых. Зачем нам сказки? © Наша Психология [https://www.psyh.ru/skazkoterapiya-dlya-vzroslyh-zachem-nam-skazki/](https://www.google.com/url?q=https://www.psyh.ru/skazkoterapiya-dlya-vzroslyh-zachem-nam-skazki/&sa=D&ust=1604209302366000&usg=AOvVaw38TVjIuBZkUDpnBlZKUpV4)
5. [https://www.youtube.com/watch?v=K3Jg6vN2qMw&t=1052s](https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3DK3Jg6vN2qMw%26t%3D1052s&sa=D&ust=1604209302366000&usg=AOvVaw1lrEW_GboSMVQdoIZJPUbC)
6. [https://www.liveinternet.ru/users/2510107/post318570642/](https://www.google.com/url?q=https://www.liveinternet.ru/users/2510107/post318570642/&sa=D&ust=1604209302367000&usg=AOvVaw0aJer0K0bvAg9sKCdWGw-K)
7. Фототерапия: Использование фотографии в психологической практике/ Под ред. А.И. Копытина. М.: Когито-Центр, 2006.