

Арт-терапия в действии. Эмоции и цвет.

Психологическое занятие, подготовительный класс

Вороненкова Я.В.

Тема самообразования: «Арт-терапия как метод психодиагностики и психокоррекции в работе с детьми».

Всё занятие полностью отражает тему самообразования. В ходе урока методы арт-терапии применялись на всех этапах работы. Так как основной целью занятия являлось снижение у детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья психоэмоционального напряжения, основными методами работы были: изотерапия, пластилинотерапия – для осознания собственных чувств и переживаний, для повышения самооценки, музыкотерапия – для гармонизации эмоциональной сферы.

Тема: «Радуга настроений»

Цель:

- Расширение представлений об эмоциях, о цвете и его роли в жизни, знакомство с понятием настроение.
- Развитие эмоциональной сферы детей. Снижение у детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья психоэмоционального напряжения.
- Развитие воображения, восприятия, мышления, саморегуляции.
- Развитие коммуникативных навыков, умения общаться.

Оборудование: плакат с изображением радуги, жетоны с именами детей, картинки с эмоциями, миски с молоком, краски, жидкое мыло, шпажки, музыка, пластилин.

Ход занятия

I. Организационный момент

(Дети сидят в сенсорной зоне кабинета на мягких подушках).

Педагог-психолог: Здравствуйте, ребята! *(Здравствуйте).* Я очень рада видеть вас сегодня на моем занятии. Давайте с вами поприветствуем друг друга. Для этого возьмемся за руки и подарим друг другу тепло своих рук. А теперь улыбнемся и подарим друг другу частичку добра, чтобы наше настроение стало волшебным.

Ребята, сегодня у нас на занятии присутствуют гости. Давайте с ними поздороваемся и улыбнемся им. *(Дети приветствуют гостей. Затем садятся на свои места).*

О волшебстве я заговорила не случайно. Вы любите волшебство? *(Да).* Это очень хорошо, потому что наше занятие сегодня будет именно таким – волшебным.

Но для начала давайте узнаем, с каким настроением вы сегодня ко мне пришли. Перед вами на столе лежат жетоны с вашими именами, а на доске у нас изображена...? *(Радуга).* Правильно, это радуга. Посмотрите на нее очень внимательно, и подумайте какой цвет радуги вам сейчас больше всего нравится? По какой дорожке нашей радуги вы хотели бы пройти? *(Дети называют цвет).* Для того, чтобы мы сейчас это обозначили, вам нужно взять жетоны, на которых ваше имя написано зеленым фломастером, и разместить их на радуге. Я вам в этом помогу. *(Клеим жетоны).*

Отлично, все заняли свои места на дорожке нашей волшебной радуги, и теперь можно начинать. Вы готовы? *(Да).*

II. Введение в тему

Педагог-психолог: Чтобы начать работу, нужно узнать тему нашего занятия, а для этого сядьте удобнее, и слушайте меня внимательно. Я прочту вам стихотворение, а вы попробуйте определить – о чем оно?

Что такое настроенье?
Это игры и веселье,
Это первый снег в окошке,
Это мамины ладошки.

Это бабушкины сказки,
Это кисточки и краски.
Это радуга сквозь тучи,
Это робкий солнца лучик.

Это ласковое море,
Это мир с тем, с кем ты в ссоре.
Что такое настроенье?
Это радости мгновенья.

О чем это стихотворение? (*О настроении*). Правильно, ребята. Сегодня мы с вами будем говорить о настроении. Тема нашего занятия «Радуга настроений». Почему радуга? Потому что наше настроение может быть таким же разнообразным как цвета радуги. А вы знаете, какое настроение бывает? (*Радостное, грустное, веселое, спокойное, злое*). Посмотрите на картинку (*Приложение 1*). Какое настроение у этого человека, какую эмоцию вы видите? (*Карточки с настроением*). Давайте попробуем повторить эту эмоцию. (*Дети показывают разные эмоции*). Как вам больше нравится, когда вы хмуритесь или когда улыбаетесь? А как вы думаете, каким цветом можно изобразить радость, злость, грусть, спокойствие? (*Ответы детей*).

С самого рождения мы все окружены цветом. Он сопровождает нас повсюду и всегда. Только посмотрите вокруг, какое все яркое и разноцветное. Цвет всегда влияет на наше сознание и самочувствие, на наши эмоции. Если вас окружают темные цвета, тогда и настроение ваше будет мрачным, если цвета вокруг яркие – настроение веселое. И наоборот, выбор цвета зависит от настроения. Плохое настроение – выбираете темные цвета, хорошее настроение – яркие цвета. И сегодня мы с вами проверим, влияет ли наше настроение на выбор цвета, и узнаем, может ли быть определенное значение у каждого цвета.

III. Изучение нового

Педагог-психолог: Так как наше путешествие является волшебным, значит мы с вами можем сегодня творить волшебство. Вот ваши волшебные палочки. Они вам понадобятся для выполнения следующего задания.

Ребята, вы любите рисовать? (*Да*) Чем вы любите рисовать? (*Красками, карандашами, фломастерами, мелками*). А на какой поверхности можно рисовать? (*Бумага, асфальт*). Мы с вами сегодня будем рисовать необычным способом, а точнее на необычной поверхности. Уверена, что вы так никогда не делали.

А давайте с помощью моей загадки вы попробуете отгадать то, на чем нам предстоит сегодня работать.

Загадка: 1) Жидко, да не вода, бело, да не снег. (Молоко).

2) Ешь, да пей,
Да гостям налей,
И коту не пожалей! (Молоко).

Молодцы, правильно, сегодня мы с вами будем рисовать на молоке. Для этого нам понадобятся миски с молоком, краски, жидкое мыло, и конечно же наши волшебные палочки.

Упражнение «Цвет моего настроения»

Ребята, сейчас вам нужно будет на рисунке отразить свое хорошее настроение. Важно не то, как вы рисуете, а то, какими цветами. Поэтому посмотрите внимательно на цвета красок, которые вы можете использовать. Давайте мысленно попробуем разделить их на 2 группы: цвета, которые отражают хорошее настроение, и цвета, которые отражают плохое настроение. (*Красный, желтый, оранжевый, зеленый – хорошее настроение, синий – плохое настроение*). Отлично, теперь можно приступать к рисунку. Еще раз подумайте, какое у вас настроение? Какие цвета вы будете использовать?

Чтобы начать рисовать, возьмите стаканчик с нужной краской и немного с помощью ложечки налейте краску в миску с молоком в произвольном порядке. Возьмите следующий цвет и повторите свои действия. (*Дети рисуют*).

Возьмите свои волшебные палочки и аккуратно начинайте рисовать узоры по поверхности. А теперь немного волшебства – окуните палочки в жидкое мыло, и аккуратно, не торопясь продолжайте рисовать. Вам нравится? На что похож ваш рисунок?

Посмотрите, каких красок больше в вашем рисунке? (*Ответы детей*). А теперь я расскажу какое настроение отражает каждый из цветов:

Красный – энергичное.
Оранжевый – радостное.
Желтый – веселое.
Зеленый – спокойное.
Синий – грустное.

Вам понравилось рисовать таким необычным способом, быть волшебников и создавать волшебные рисунки? (*Ответы детей*).

IV. Физминутка

А сейчас я предлагаю вам немного отдохнуть. Выполним физминутку. Когда у нас хорошее настроение, нам хочется танцевать. Давайте потанцуем?

Упражнение «Танец отдельных частей тела»

Звучит веселая музыка.

Педагог-психолог: Сейчас я буду называть части тела, а вы должны будете этой частью тела исполнить танец. Попробуем?

- танец кистей рук
- танец рук

- танец головы

- танец плеч

Какой танец было легко исполнить, а какой трудно?

Ребята, наше занятие подходит к концу, и я бы хотела, чтобы оно оставило о себе какое-то напоминание. Поэтому я хочу вам предложить следующее упражнение.

Упражнение «Образ и пластика настроения»

Предлагаю вам слепить из пластилина какую-либо фигуру на тему «хорошее настроение». Что для вас хорошее настроение? *(Ответы детей)*.

Теперь вы знаете значения цветов. Каким цветом может быть хорошее настроение? Выберите кусок пластилина определенного цвета и придайте ему подходящую форму, соответствующую данной теме. *(Дети лепят «хорошее настроение»)*.

Что у вас получилось?

А сейчас я предлагаю вам поделиться друг с другом вашим «хорошим настроением». Подарите свою поделку соседу, но не просто, а с добрыми словами. Чтобы наше настроение стало еще лучше. *(Дети дарят друг другу поделки)*.

V. Рефлексия

На этой счастливой ноте наше занятие заканчивается. И в завершении я предлагаю вам продолжить мои фразы.

Сегодня на занятии мне понравилось...

Я научился...

После занятия у меня настроение.

А сейчас, в конце нашего занятия, на какой цвет радуги мы приклеим ваши жетоны? На какой цвет похоже ваше настроение? *(Клеем жетоны)*.

Как называлась тема сегодняшнего урока? *(Радуга настроений)*.

Мы получили сегодня хорошее настроение? *(Да)*. Желаю вам такого настроения на весь день!

Можете своим хорошим настроением, поделиться с нашими гостями, улыбнитесь им.

Наше занятие окончено, спасибо вам, ребята, мне было очень приятно и весело с вами работать. До свидания!

Самоанализ занятия

Целями моего занятия являлись:

- снижение уровня тревожности, психоэмоционального напряжения,
- повышение самооценки,
- формирование позитивного восприятия мира,
- творческое самовыражение,
- развитие воображения, восприятия, мышления, саморегуляции,
- формирование положительных взаимоотношений в коллективе сверстников,
- развитие познавательных интересов, коммуникативных навыков,
- развитие мелкой моторики.

Структура занятия была рациональной и логичной. Занятие началось с приветствия, которое являлось организационным моментом и способствовало положительному настрою на дальнейшую деятельность.

Далее я использовала прием - психогимнастика. Психогимнастика помогает детям развивать свою мимику и учиться различать настроения окружающих по лицам. Умение выражать различные эмоции, контроль над ними, способность к переключению своего эмоционального состояния – способствуют сохранению психического здоровья и предупреждению эмоциональных расстройств у детей.

Психогимнастика - это эффективный тренинг для развития коммуникативных способностей, преодоления барьеров в общении, лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, создания возможностей для самовыражения детей.

Основная часть занятия была направлена на реализацию поставленных целей, а также на сплочение детского коллектива, развитие эмпатии, умения работать в группе. Для эффективного взаимодействия с детьми в занятии применялись современные психологические методы и приемы, в основе которых лежит арт-терапия. Комплексный подход, включающий синтез арт-терапевтических техник (техники направленной визуализации, рисования, художественного слова, телесно-ориентированной терапии, музыкальной терапии), позволяет добиться реализации поставленных задач для каждого ребенка.

Арт-терапия - это специализированная форма психотерапии, основанная на использовании средств искусства, как правило, изобразительного, ее цель состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Изобразительная деятельность позволяет глубоко осмысливать интересующие ребенка сюжеты и предоставляет естественную возможность для развития воображения, гибкости и пластичности мышления. Через рисунок ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам.

Применение арт-терапевтических упражнений в коррекционной работе позволяет работать не только с мыслями, но и с чувствами детей и получить следующие позитивные результаты: обеспечивает эффективное эмоциональное отреагирование; облегчает процесс коммуникации для замкнутых, стеснительных детей; оказывает дополнительное влияние на осознание ребенком своих чувств, переживаний, эмоциональных состояний; существенно повышает личностную ценность, содействует повышению уверенности в себе.

Я не стала ограничиваться обычным набором изобразительных средств и традиционными способами их использования, а выбрала рисунок на молоке. Данная методика не имеет противопоказаний и ограничений.

В занятие были включены два упражнения на развитие моторики. Одно крупномоторное, физминутка – снятие напряжения и усталости. Другое – развитие мелкой моторики – лепка.

Ритуал прощания позволил эмоционально насыщенно и логически завершить занятие.



