

## Магія перетворення

### Вступ

Арт-терапія – це чудовий інструмент для самовираження, пошуку рішень та розвитку творчого мислення. Сьогодні ми створимо не лише красивий букет квітів з пластиліну та паперу, але й розглянемо кожну квітку як символ кроку до вирішення вашої проблеми.

### Мета заняття

- Допомогти вам поглянути на свою проблему з іншого ракурсу, глибше її зрозуміти та розробити план дій.
- Кожна квітка у вашому букеті буде символізувати окремий крок на шляху до вирішення проблеми.
- Давайте розпочнемо творчий процес!

### Матеріали:

- Пластилін різних кольорів
- Папір
- Зубочистки
- Вода
- Олівці або фарби

### Хід заняття:

1. **Вибір кольору:** Подумайте про свою проблему або питання, яке вас турбує. Візьміть кусок пластиліну, обираючи колір, який асоціюється з вашою проблемою. (Наприклад, синій може символізувати смуток, червоний – гнів, жовтий – радість тощо).
2. **Взаємодія з пластиліном:** Розминайте пластилін, розтягуйте його, формуйте з нього будь-яку фігуру. Спостерігайте, як ваша проблема змінюється, трансформується в процесі роботи.
3. **Розділення на кульки:** Розділіть пластилін на 5-7 невеликих кульок. Їх кількість може варіюватися залежно від складності вашої проблеми.
4. **Планування кроків:** До кожної кульки приклейте невеликий папірець і запишіть на ньому крок, який веде до вирішення вашої проблеми. Це буде ваш план дій.

5. **Маленькі кроки:** Пам'ятайте, що будь-яку складну проблему можна розв'язати, рухаючись поступово, маленькими кроками. Ваш план допоможе вам у цьому!
6. **Підготовка шаблонів:**
  - o Візьміть квадратний аркуш паперу.
  - o Складіть його вчетверо, отримавши менший квадрат.
  - o Обріжте один з куточків півколом.
7. **Зафарбування країв:**
  - o Виберіть різні кольори для країв вашого квадрата.
  - o Зафарбуйте краї паперу.
8. **Прикріплення шаблонів:**
  - o Підготуйте 10-14 шаблонів, які ви вирізали.
  - o За допомогою зубочистки прикріпіть їх до вашої кульки пластиліну.
9. **Формування квітів:**
  - o Злегка змочіть краї шаблонів водою.
  - o Прикладіть їх до поверхні кульки пластиліну.
  - o З'єднайте краї, щоб утворилися квіти!
10. **Додавання деталей:**
  - o Домалюйте стебла та пелюстки квітів, використовуючи олівці або фарби.
  - o Подумайте, що вам говорить цей букет. Можливо, він символізує щось важливе для вас.

**Підведення підсумків:**

- Поділіться своїми враженнями від заняття.
- Чи було вам легко працювати?
- Чи допомогло вам це заняття по-новому поглянути на вашу проблему?
- Які кроки ви плануєте зробити далі?