

Заняття для учнів 5-9 класів

Тема: Краса природи – справжнє диво, краса Людини – сила та розум.

МЕТА: самопізнання, наповнення ресурсом, творчий розвиток підлітків в природному середовищі.

1. Вправа «Я природна стихія»

Мета: сприяти саморозкриттю учасників.

Час: 5 хв.

Хід вправи: учасникам пропонується подумати з якою стихією природи вони себе асоціюють. За допомогою рухів показати цю стихію, робити це мовчки. Інші мають висувати пропозиції і вгадувати, яку саме стихію учасник покаже. Після того, як учасники відгадали, потрібно розповісти, чому саме вона, чому ця стихія асоціюється у вас із вами особисто.

Рефлексія: як ви себе відчуваєте на природі? Чи складно було відтворити цю стихію? Що нового та цікавого ви дізнались про інших? Можливо щось вас вразило чи здивувало?

2. Вправа «Мандала настрою»

Мета: поліпшення настрою, гармонізація емоційного стану, зняття внутрішньої напруги.

Час: 15 хв.

Матеріали: природні матеріали.

Хід вправи: у перекладі з санскриту "мандала" означає "коло", "диск". Створення мандал широко використовується в арт-терапії: вони малюються, створюються з ниток, піску, декоративних елементів, тканин, природних матеріалів.

Осінь багата на природні матеріали: жолуді, шишки, каштани, горіхи, безліч опалого різнокольорового листя. Все це можна використати у створенні своєї унікальної мандали.

Зараз ви можете вирушити на прогулянку та зібрати ті природні матеріали, які вам подобаються, які просяться вам до рук та відповідають «зараз». Горіхи, шишки, жолуді, ягоди, листя, гілочки - у вас є багато чого, з чого ви можете створити свою мандалу. Зараз ви можете вирушити на прогулянку та зібрати ті природні матеріали, які вам подобаються, які просяться вам до рук та відповідають «зараз».



його змінити?

Перед тим, як розпочати роботу, можете витратити трохи часу, щоб налаштуватися. Заплющіть очі, подумайте про ваш настрій у даний момент. Подумки дайте відповідь на запитання:

- Який мій настрій?
- На що він схожий?
- Чи мені комфортно у цьому стані? Чи хочеться



Можна увімкнути приємну музику та подихати, повільно, рівно, глибоко або прислухатись до звуків природи. Згодом розпочинайте створювати власну «Мандалу настрою». Витратьте на це стільки часу, скільки вам потрібно.

Розгляньте вашу роботу, розкажіть про неї іншим учасникам.

Рефлексія: чи подобається вона вам? Хотілося би щось змінити/прибрати/додати? Чи співзвучна вона до вашого настрою? З якими природними матеріалами вам було працювати найприємніше?

3. Вправа «Лісове намисто»

Мета: зняття психоемоційної напруги, саморозкриття.

Час: 25 хв.

Матеріали: природні матеріали, декоративний шнур, ножиці, ніж, елементи додаткового декору (скажімо, великі намистини).

Хід вправи: серед лісових скарбів можна знайти й такі, які здатні перетворюватися на лісове намисто. Таке намисто не використовується взимку як ласощі, але його з легкістю можна зберегти як якийсь талісман, частинку лісу та вашого натхнення.

Учасникам пропонується заплющити очі (якщо учасник відмовляється, не наполягати), подумати про свою внутрішню силу, красу, свій настрій сьогодні. Побути в цьому стані. Уявити себе прикрасою. Коли буде відчуття готовності до продовження роботи, якийсь час просто погуляйте лісом, насолоджуйтеся його фарбами, різноманіттям.

Придивіться до рослинності (вересу/чорниці/моху тощо). Що з побаченого вам хочеться взяти для своїх лісових намистин? Що найкраще відображає ваш сьогоднішній настрій, вашу красу, вашу силу? Що відображає атмосферу лісу?

Візьміть частини рослин, що вам сподобалися, і закріпіть їх на шнурі.

Коли лісове намисто вже буде чітко «вимальовуватися», уважно придивіться – чи варто ще щось додати або може пора зупинитися. Коли буде прийнято рішення закінчити роботу – приміряйте намисто.

Рефлексія: чи вам сподобався результат? Сам процес роботи? Які почуття і відчуття у вас виникли?

Лісова фотосесія. Спробуйте поекспериментувати: зробити різні фотографії з лісовим намистом, у тому числі, можна прикрасити ялинку, якийсь чагарник, ефектно розкласти на камені чи пні.

Продовжіть прогулянку лісом у вашому намисті, за бажанням додавайте нові деталі (можна створити таким же чином браслет).

Повернувшись додому, розгляньте ще раз намисто, фотографії. Подумки поверніться у ліс, а потім уявіть, що його частинка (лісове намисто) стала якимось талісманом.

Запитання для роздумів вдома: як би ви хотіли ним зараз розпорядитися (залишити собі/комусь подарувати)?

4. Вправа «Підсумки»

Мета: встановлення зворотного зв'язку.

Час: 5 хв.

Хід вправи: кожен учасник висловлює свою думку про те, що відбувалось сьогодні на занятті, відповідаючи на запитання: яким був цей день для мене в групі? Які вправи були найважливіші для мене? Що я зрозумів виконуючи ці вправи? Як я відчуваюсь?