

Тренінг релаксації з елементами арт-терапії

Мете: емоційно розвантажити педагогічних працівників, активізувати психологічні ресурси, згуртувати колектив.

Обладнання: фарби акварельні, пензлики, папір, ножиці, клей, аудіо носій, музика для релаксації.

Хід заняття

Заняття проводиться під супровід релаксаційної музики.

Вправа „Самопрезентація”

Оберіть кольори фарб, які вам подобаються на даний момент та зобразіть свій характер, відобразіть свою особистість.

Презентація свого малюнку.

Вправа „Ресурсне древо”

Мета: активізувати психологічні ресурси учасників.

Намалюйте дерево яке вам подобається. Станьте в коло. Свої роботи покладіть перед собою. Пройдіть по колу, розглядаючи малюнки. Визначте, яке дерево вам найбільше подобається – ваше чи іншого учасника?

Обговорення.

У себе вдома розташуйте малюнок ресурсного дерева на видному місці.

Вправа „Квітка настрою”

Мета: згуртувати колектив

На папері формату А4 намалювати пелюстку, вирізати. Кожен учасник розфарбовує свою пелюстку. Тоді всі учасники підклеюють пелюстки до серединки у формі квітки.

Обговорення.

Рефлексія.