

Заняття з арт-терапії «У пошуках себе»

Мета: формувати уміння адекватно оцінювати себе та свої можливості, розуміння своєї унікальності та значущості, розвинути навички планувати майбутнє.

Вправи в арт-терапії виконують функцію інструменту для дослідження ідей, подій і почуттів, розвитку міжособистісних відносин і навичок, підняття самооцінки і впевненості у власних силах, а також для створення нового, більш успішного образу самого себе.

Хід роботи

1. **Вітання.** Діти вітаються незвично, як їм дозволяє фантазія.
2. **Розминка.** Вправа «Липучки» Під музику всі хаотично рухаються, коли музика змовкла, потрібно торкнутися долонями до того, хто стоїть найближче.
3. **Очікування.** Продовжіть речення «Я хочу на занятті...»
4. **Інформаційне повідомлення.**

Самооцінка особистості – оцінка людиною своїх якостей, себе, рівня успішності власної діяльності, оцінки своєї особи іншими людьми, виходячи з системи цінностей людини. Самооцінка – суб'єктивне утворення в людській психіці, але воно є відображенням норм і оцінок, що існують в суспільстві та в міжособистісних відносинах.

Самооцінка пов'язана з однією із центральних потреб людини – потребою в самоствердженні, із прагненням людини знайти своє місце в житті, ствердити себе як члена суспільства в очах навколишніх і у своїх власних.

Під впливом оцінки навколишніх в особистості поступово складається власне ставлення до себе і самооцінка своєї особистості, а також окремих форм своєї активності: спілкування, поведінки, діяльності, переживань.

Самооцінка може бути адекватною і неадекватною. За адекватної самооцінки суб'єкт правильно співвідносить свої можливості і досягнення, досить критично ставиться до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі та успіхи, намагається ставити перед собою досяжні цілі, які можна здійснити

насправді. До оцінки досягнутого він підходить не тільки зі своїми мірками, але й намагається передбачити, як до цього поставляться інші люди: товариші по роботі і близькі. Іншими словами, адекватна самооцінка є підсумком постійного пошуку реального бачення себе, тобто без занадто великої переоцінки, але і без зайвої критичності щодо свого спілкування, поведінки, діяльності, переживань. Така самооцінка є найкращою для конкретних умов і ситуацій.

Але самооцінка може бути неадекватною – надмірно *завищеною або занадто заниженою*.

На основі неадекватно завищеної самооцінки у людини виникає неправильне уявлення про себе, ідеалізований образ власної особистості і можливостей, своєї цінності для навколишніх, для загальної справи. В таких випадках людина ігнорує невдачі заради збереження звичної високої оцінки самого себе, своїх вчинків і справ. Відбувається гостре емоційне “відштовхування” усього, що порушує уявлення про себе. Сприйняття реальної дійсності спотворюється, ставлення до неї стає неадекватним – чисто емоційним. Раціональне зерно оцінки випадає повністю. Тому справедливе зауваження починає сприйматися як причіпка, а об’єктивна оцінка результатів роботи – як несправедливо занижена. Неуспіх оцінюється як наслідок чийогось підступу або несприятливо сформованих обставин, в жодній мірі не залежних від дій самої особистості.

Людина з завищеною неадекватною самооцінкою не бажає визнавати, що все це – наслідок власних помилок, ліні, недостатності знань, здібностей або неправильної поведінки. Виникає важкий емоційний стан – ефект неадекватності, головною причиною якого є стійкість сформованого стереотипу завищеної оцінки своєї особистості. Якщо ж висока самооцінка пластична, змінюється відповідно до реального стану справ – збільшується при успіху і знижується при невдачі, то це може сприяти розвитку особистості, тому що вона змушена докладати максимум зусиль для досягнення поставлених цілей, розвивати власні здібності і волю.

Самооцінка може бути і заниженою, тобто нижче реальних можливостей особистості. Зазвичай це призводить до невпевненості в собі, боязкості і відсутності дерзання, неможливості реалізувати свої здібності. Такі люди не ставлять перед собою мети, яку важко досягти, обмежуються вирішенням повсякденних завдань, занадто критичні до себе. Низька самооцінка може призвести до виникнення комплексу меншовартості.

Занадто висока або занадто низька самооцінки порушують процес саморегуляції, спотворюють самоконтроль. Особливо помітно це виявляється в спілкуванні, де особи з завищеною і заниженою самооцінкою стають джерелом конфліктів. При завищеній самооцінці конфлікти виникають через зневажливе ставлення до інших людей і звертання до них, занадто різкі і необґрунтовані висловлювання на їх адресу, нетерпимість до чужої думки, прояви зарозумілості і зазнайства. Низька критичність до себе заважає їм навіть помітити, як вони ображають інших зарозумілістю і незаперечністю суджень.

При заниженій самооцінці конфлікти можуть виникати через надмірну критичність цих людей. Вони дуже вимогливі до себе і ще більш вимогливі до інших, не вибачають жодного свого промаху чи помилки, схильні постійно підкреслювати недоліки інших. І хоча це робиться з найкращих спонукань, усе-таки стає причиною конфліктів у силу того, що небагато хто може терпіти систематичне “пиляння”. Коли в тобі бачуть лише погане і постійно вказують на це, то виникає ворожість до джерела таких оцінок, думок і дій.

5. Вправа «Створення світу» Завдання кожного учасника групи – придумати свій світ, країну або державу і зобразити його на папері. Після того як всі малюнки будуть закінчені, необхідно презентувати свій малюнок. У презентацію світу входять:

Опис населення.

Опис діяльності населення.

Опис традицій і культури.

Подання законодавчої бази.

Зображення герба і прапора.

6. **«Малюнок себе»** . Завдання – презентувати себе у групі з допомогою малюнку.

7. **Інтерв'ю-презентація** (виконується в парах або малих групах) . Інструкція: попросіть партнера розповісти про себе, життя, інтереси, а тоді намалюйте те, що він розповів.

Обговорення, зворотний зв'язок.

8. **«Малюнок душевного стану»**. З допомогою фарби, олівців та паперу відобразіть свій внутрішній стан в цей час. Обговорення.

9. **Колаж «Минуле, теперішнє, майбутнє»**. Мета: розкрити потенціал і можливості людини. Матеріал для колажу: старі журнали, малюнки, природні матеріали. Інструкція: вирізати з журналів фігури, предмети, рослини і т.д. та створити з них колаж.

Аналіз та обговорення.

10. **Підсумок. Рефлексія:** Чи справдились мої очікування?