

**Суржко Ольга
Миколаївна,**
практичний психолог
ОЗО «Торговицький
ЗЗСО I-III ступенів
імені Є.Ф.Маланюка»
Новоархангельської
селищної ради
Горованівського
району
Кіровоградської
області

АРТТЕРАПІЯ ЯК СУЧАСНИЙ НАПРЯМОК В ПЕДАГОГІ ТА ЇЇ ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ

Тренінг для педагогів

Актуальність: Мистецтво – невидима доріжка, що поєднує два протилежні світи: світ фантазії та реальний світ. Іноді потаємні бажання, підсвідомі почуття та емоції легше передати через творчість, ніж виразити у словесній формі. Тому на сьогоднішній день великої популярності набуває метод лікування за допомогою арт-терапії. Арт-терапія відкриває простір для творчих пошуків психолога, адже сприйняття і переробка образної інформації мають рівнозначну цінність і доповнюють одна одну. Методи арт-терапії допомагають формувати особистість, її світогляд, життєві стратегії та сценарії, навчаючи людину бути творцем власного життя.

Тренінг передбачає групову дискусію, арт-терапію, музикотерапію, фототерапію, казкотерапію, кольоротерапію, малюнкові методики, вправи-релаксації, передбачає використання психологічних ігор, рефлексії та обміну ролями, роботи в групах.

Цільова аудиторія: для педагогів, класних керівників, практичних психологів і соціальних педагогів, які працюють з дітьми молодшого шкільного та підліткового віку, а також для дорослих.

Мета та завдання тренінгу:

- ☐ ознайомити з основними методами арт-терапії та використання їх у роботі психолога, педагога.
- ☐ здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ☐ формування, розвиток і вдосконалення творчих навичок.
- ☐ здатність генерувати нові ідеї (креативність).
- ☐ здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
- ☐ формування відносин взаємного прийняття та емпатії;
- ☐ можливість вільного самовираження та самопізнання;
- ☐ підвищення адаптаційних здібностей, зниження втоми та напруженості;
- ☐ Створення позитивного емоційного настрою.

Учасники тренінгу дізнаються:

- ❖ види арт-терапії.
- ❖ основні форми арт-терапії.
- ❖ завдання арт-терапії.
- ❖ структуру арт-терапевтичного заняття.
- ❖ психологію кольору.
- ❖ алгоритм складання психотерапевтичної казки.
- ❖ арт-терапевтичні вправи та техніки.

Матеріал: музичні інструменти, папір формату А3, кольорові маркери, кольоровий годинник, відео «Кольоротерапія», скляна банка, камінці, горох, пісок, вода, папір формату А4.

Доброго дня, шановні колеги! Я дуже рада бачити вас у стінах нашого навчального закладу. Думаю, що ви всі готові до роботи. Сьогодні ми з вами познайомимось з поняттям арт-терапії та основними арт-терапевтичними формами.

1. Вправа знайомство „Зіграй та проспівай своє ім'я ”

Запропонувати проспівати та зіграти своє ім'я на музичних інструментах.

Учасники самостійно вибирають музичний інструмент, виконують вправу.

Висновки: розповісти про свої почуття і емоції .

2. Правила роботи в групі:

- 1) активність;
- 2) правило «піднятої руки»;
- 3) доброзичлива, відкрита атмосфера;
- 4) вимкнений мобільний телефон.
- 5) Тут і зараз (говоримо в теперішньому часі)
- 6) Не критикувати, а допомагати.
- 7) Кожна думка має право на існування.

3. Вправа-знайомство «Кольоровий годинник» (виявлення очікувань учасників заняття)

Для того, щоб годинниковий механізм нашого заняття запрацював, пропоную познайомитись. Оберіть годинникове коліщатко такого кольору, який співзвучний із вашим настроєм, напишіть на ньому ваше ім'я та очікування від тренінгу. А тепер озвучте написане та розмістіть свій стікер на плакаті із зображенням годинника.

4. Слово тренера

Арт – терапія – це спеціалізована форма психотерапії, заснована на мистецтві, образотворчій і творчій діяльності.

Існує безліч різних видів і напрямів терапії мистецтвом. Це зображувальна терапія, музична терапія, танцювальна терапія, бібліотерапія, казкотерапія, драмотерапія, кінотерапія, куклотерапія і пісочна терапія.

Арт–терапія – метод лікування засобами художньої творчості.

Відео «КОЛЬОРОТЕРАПІЯ» (перегляд відео)

5. Об'єднання в групи. (За допомогою кольорового скрипичного ключа)

6. Вправа « Неочікувані картини»

Кожен учасник отримує чистий листок паперу. Потім починає малювати якусь картинку. За командою ведучого припиняє малювати і передає розпочатий малюнок своєму сусідові і т. д .

Обговорення:

- Чи подобається вам малюнок, який ви почали малювати?
- Чи сподобалось вам домальовувати чужі малюнки?
- Який малюнок сподобався вам найбільше?

7. Притча: скляна банка і ваше життя. (8 хв.)

Мета: показати важливість комунікативних, перцептивних здібностей, уважності як банку й наповнив її каменями, кожний з яких був не менше трьох сантиметрів у діаметрі. Після чого запитав студентів, чи повна банка?

Всі відповіли: так, повна.

Тоді він відкрив банку горошку й висипав її вміст у більшу банку. Горошок зайняв вільне місце між каменями. Ще раз професор запитав студентів, чи повна банка?

Всі відповіли: так.

Тоді він взяв коробку з піском, і висипав її в банку. Природно, пісок зайняв повністю існуюче вільне місце.

У черговий раз професор запитав студентів, чи повна банка? Відповіли: так, і цього разу однозначно, вона повна.

Тоді з-під стола він дістав склянку із водою й вилив її в банку до останньої краплі, розмочуючи пісок.

Студенти засміялися.

А зараз я хочу, щоб ви зрозуміли, що банка – це ваше життя. Камені – це найважливіші речі вашого життя: родина, здоров'я, друзі, діти – все те, що необхідно, щоб ваше життя залишалось повним навіть у випадку, якщо все інше втратиться. Горошок – це речі, які особисто для вас стали важливими: робота, дім, автомобіль. Пісок – це все інше, дрібниці.

Якщо спочатку наповнити банку піском, не залишиться місця, де могли б розміститися горошок і камені. І також у вашому житті, якщо витратити увесь час і всю енергію на дрібниці, не залишається місця для найважливіших речей. Займайтеся тим, що вам приносить щастя: грайте з вашими дітьми, приділяйте час друзинам, зустрічайтеся із друзями. Завжди буде ще час, щоб попрацювати, зайнятися прибиранням будинку, полагодити й помити автомобіль. Займайтеся, насамперед, каменями, тобто найважливішими речами в житті; визначите ваші пріоритети: інше – це тільки пісок.

Тоді одна студентка запитала професора, яке значення має вода?

Професор посміхнувся.

– Я радий, що ви запитали мене про це. Я це зробив для того, щоб довести вам, що, як би не було ваше життя зайняте, завжди є трохи місця для дозвілля

Обговорення і аналіз “Притчі...” учасниками тренінгу.

8. Вправа «Каракулі»

Ведучий кладе великий аркуш паперу на стіл, і просить учасників вибрати один маркер, (фломастер). Дві людини не можуть використовувати однаковий колір. Потім ведучий пропонує учасникам швидко намалювати на аркуші

каракулі – безладні, безперервні лінії. Потім домальовування відбувається по черзі. Ведучий стежить за тим, щоб кожен учасник, малюючи в порядку черги, вносив в малюнок лише мінімальні доповнення – тоді всі візьмуть участь у створенні закінченої композиції по кілька разів. Подорож малюнка з рук в руки продовжується до тих пір, поки кожен не вирішить, що йому більше нічого до нього домальовувати.

На наступному етапі відбувається обговорення малюнка. Що кожен з учасників бачить в малюнку. Таке обговорення може сказати дуже багато про особливості кожного учасника і те, як люди взаємодіють один з одним.

Деякі особливості малюнка, що підлягають обговоренню: переважання одного кольору, сюжети і образи, що відображають взаємовідношення учасників у групі; що вклав кожен учасник в малюнок і як його праця вплинула на хід і результат спільної роботи.

У висновку обговорення учасники можуть скласти якусь сюжетну колективну історію по малюнку.

9. Притча «Як стати щасливою людиною» (2 хв.)

Бог зліпив із глини людину, і залишився в нього невикористаний шматочок.

— Що б іще зліпити? — запитав Бог.

— Зліпи мені щастя, — попросив чоловік. Нічого не відповів Бог і лише поклав у долоню людині шматок глини.

10. Притча «Коряга»

На одному дров'яному складі лежали товсті і тонкі, короткі і довгі колоди. Всі вони давно познайомилися одна з одною, багато чого переговорили і тепер тільки чекали вирішення своєї майбутньої долі. Одні з них повинні були відправитися на меблеву фабрику, щоб з них виготовили гарні стільці; інші – розміститися впродовж доріг телеграфними стовпами, а третіх мали продати на дрова.

Всі колоди трохи хвилювалися. Звісно, серед них були й такі, що напевне знали, ким стануть. Наприклад, міцні довгі колоди були впевнені, що будуть тільки телеграфними стовпами. Але інші й не здогадуються про свою подальшу долю.

Серед них була одна Коряга. Ще тільки потрапивши на склад, вона помітила, що дуже відрізняється від інших – рівних і гладеньких колод. Коряга була з вигинами, дірочками і сучками. І коли її сусіди говорили, які хороші столи, стільці і шафи із них будуть, Коряга мовчала, порівнюючи себе з ними. Але інколи вона забувала про те, де знаходиться, починала мріяти і уявляти себе прекрасним витвором мистецтва.

Якось коряга розповіла про свою мрію сусіднім колодам і почула у відповідь:

- Ти живеш у світі фантазій, подруго, будь простішою. Подивись на себе – ну який ти витвір мистецтва? Добре, якщо із тебе зроблять хоч який-небудь стілець чи ослінчик. І запам'ятай: наша справа бути меблями, якщо вже не вдалося стати телеграфними стовпами.

Після таких слів коряга замкнулася в собі.

В довгому чекані минали дні.

Аж ось на склад приїхала велика вантажівка. Робочі повантажили колоди і повезли їх на меблеву фабрику. Коряга опинилася зверху штабеля. Вона з цікавістю дивилася в різні боки, милувалася білими хмарами і сонечком, ніжними квітами і могутніми деревами. Коли машина їхала через ліс, Коряга раптом зрозуміла, що не хоче бути меблями. Вона не хоче, щоб її розпилювали, стукали і забивали в неї цвяхи.

- Я не хочу бути меблями, - сказала Коряга своїм сусідкам. – Прощавайте!

Вона вистрибнула з кузова машини і опинилася на невеликій галявині. На подив, втікачка побачила там кількох схожих на себе коряг. Звісно, інших розмірів і форм, але вони теж були корягами! Вона з радістю познайомилася з ними, а незабаром і потоваришувала.

Непомітно минуло літо, настала осінь. У ліс стали приходити грибники. Один з них зайшов на галявину і побачив Корягу.

- Яка красуня! – скрикнув він. – Справжнє диво! Я візьму її з собою в майстерню, почищу, покрию лаком, і вона покаже всю свою красу.

У майстерні грибник, який, як з'ясувалося, був художником, довго і терпляче, намагаючись не зашкодити природній формі, надавав Корязі нової форми. Коли робота була закінчена, майстер приніс свій витвір на виставку.

Відвідувачі, побачивши лісову гостю, в захопленні скрикували:

- Яка красуня, справжній витвір мистецтва!

Вони говорили про красу і легкість її форми чим довше дивилися на фігуру, тим більше відчували світло, що йшло від неї.

- Це чудо! – говорили поціновувачі мистецтва і радісні, одухотворені, сповнені високих прагнень ішли додому.

А Коряга, яку тепер називали Прекрасною незнайомкою, щасливо посміхалась. Здійснилася її заповітна мрія – вона стала витвором мистецтва і дарувала людям радість і красу.

Тож, мабуть, педагогам необхідно побачити у масі учнів обдарованих дітей і, як справжнім майстрам – розкрити талант, допомогти дитині розвинути його, не втрачаючи при цьому унікальності особистості.

11. Вправа «Очікування» (закінчення)

Мета: усвідомлення учасниками того, якою мірою реалізовані їхні очікування щодо тренінгу.

«Кольоровий годинник»

Чи змінився ваш настрій після тренінгу та чи справдилися ваші очікування. А тепер озвучте написане та розмістіть свій стікер на нашому годиннику.

Підведення загальних підсумків тренінгу

Прощання

1. Кирнос Інна. Ігри та вправи для тренінгів (зі скарбнички неформальної освіти). URL: <https://www.gurt.org.ua/articles/43009/>
2. Марченко Валентина. Ваш успіх – у відкритті ваших талантів. URL: <tps://vseosvita.ua/library/tema-vas-uspih-u-vidkritti-vasih-talantiv-79029.html>
3. Притча про наповнення життя. URL: <http://narodua.com/dajdzhest-svit/povna-banka.html>
4. Сайт практичного психолога Торговицького НБО Суржко О.М. URL: <https://violet1975.wixsite.com/psychologistsurshko/video>