

Красильникова Зинаида Аркадьевна

педагог-психолог

МБДОУ «Д/С №146»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

Магина Надежда Николаевна

педагог-психолог

МБДОУ «Д/С №66»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ТРЕНИНГ «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ АРТ-ТЕРАПИИ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ У УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА»

Аннотация: в статье описывается тренинг, проводимый для восстановления психологического состояния и формирования эмоциональной стабильности. В ходе тренинга проводятся различные упражнения.

Ключевые слова: тренинг, психология, эмоциональное состояние, образовательный процесс.

Цель: повышение профессионального мастерства у участников тренинга через педагогическое взаимодействие с демонстрацией применения арттерапевтических технологий для восстановления психологического состояния и формирования эмоциональной стабильности.

Задачи:

1. Познакомить участников тренинга с арт-терапевтическими технологиями и их применением в практике.
2. Создать положительный эмоциональный климат у педагогов, используя виды арт-терапии (танцетерапию, телесную терапию, сказкотерапию, музыко-терапию, изотерапию).
3. Способствовать развитию профессионально-творческой активности и раскрытию внутреннего потенциала участников тренинга.

Ожидаемые результаты:

1. Практическое освоение педагогами методов и упражнений в арт-терапии.

2. Повышение уровня профессиональной компетентности педагогов в области арт-терапии.

Оборудование: музыкальное сопровождение, «барометры» эмоционального состояния, карточки для игры «Сказочный пирог», листы бумаги, сложенные пополам, цветная гуашь, нитки, перчатки, салфетки.

Ход тренинга

Педагог-психолог:

– Здравствуйте, уважаемые, коллеги. Я предлагаю вам оценить при помощи «барометра» свое эмоциональное состояние.

Вопросы:

– Как вы оцениваете свое эмоциональное состояние, какие показатели оно имеет: положительные или отрицательные?

Педагог-психолог:

– Эмоциональное состояние участников образовательного процесса вызывает сегодня серьезную тревогу – наблюдается тенденция к повышению утомления, раздражительности, появлению чувства неосознанного беспокойства.

В качестве инструмента для обеспечения эмоционального благополучия используются методы арт-терапии.

Я предлагаю вам на себе прочувствовать некоторые из методов арт-терапии, таких как музыкотерапия, телесная терапия, танцетерапия, сказкотерапия, изотерапия, которые способствуют восстановлению положительного психологического состояния человека и снижению утомления.

Практическая часть

Упражнение «Веселое приветствие».

Цель: снять напряжение, сплотить коллектив.

Педагог-психолог:

– Я хочу Вам предложить поприветствовать друг друга необычным способом.

Инструкция: разделитесь на 4 группы. Первая команда по сигналу начнет выполнять одиночные хлопки. Вторая команда делает хлопки в следующем ритме: хлопок-пауза-три хлопка. Третья команда – поочередно хлопает себя по коленям. Четвертая команда топает ногами.

– Итак, одна команда начинает другая подхватывает по моей команде.

Каждая команда должна стараться сохранить ритм. *Включается музыка.*

Вопросы:

1. Получилось ли сохранить ритм?
2. Ощутили ли вы общий ритм группы?
3. Какие ощущения возникли при выполнении данного упражнения?

Педагог-психолог:

– У нас получилось замечательное приветствие!

Упражнение «Любование».

Цель: повышение самооценки участников тренинга, принятие.

– А сейчас нам важно найти себе пару. Берем свою пару, идем вместе с ней и любуемся ею, идем «расхваливая» свою пару (обхватываем партнера за спину), любуемся им, не отводя от него взгляд, показываем всему миру, как он хорош, затем меняемся ролями в парах.

Вопросы:

1. Как ощущали себя в роли того, кто хвалит? Легко ли было хвалить партнера?
2. Как ощущали себя в роли того, кого хвалят? Легко ли было принимать похвалу?
3. Что легче было делать – хвалить или получать похвалу?

Педагог-психолог:

– Какие замечательные педагоги собрались у нас сегодня!

Упражнение «Дождь в лесу».

Цель: релаксация, развитие чувства эмпатии.

Инструкция: сейчас все встаем в круг друг за другом. Мы «превращаемся» в деревья в лесу, слушаем текст и выполняют действия. *Включается музыка.*

Педагог-психолог:

– В лесу светило солнышко, и все деревья протянули к нему свои веточки. Высоко-высоко тянутся, чтобы каждый листочек согрелся (*поднимаемся на носочки, высоко поднимаем руки, перебирая пальцами*). Подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются (*раскачиваемся в стороны, напрягая мышцы ног*). Ветер принёс дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (*участники поворачиваются друг за другом в круг и лёгкими движениями пальцев касаются спины стоящего впереди*). Дождик стучит всё сильнее и сильнее (*усиливаем движение пальцев по спине*). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями (*проводим ладошками по спине стоящего впереди*). Но вот опять появилось солнышко. Деревья обрадовались, стряхнули с листвьев лишние капли дождя, оставили только необходимую влагу. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни.

Вопросы:

1. Какие ощущения вы испытывали, выполняя упражнение?

Упражнение «Сказочный пирог».

Педагог-психолог:

– А сейчас предлагаю вам окунуться в мир сказок. Но прежде я попрошу вас разделиться на 2 команды. Итак, я «выпекаю два коржа» – произношу первую и последнюю фразу будущей сказки. Это могут быть абсолютно «не сказочные» фразы. Ваша задача придумать «начинку» – середину сказки.

1 команда: Первый корж: «В среду вечером по дороге шёл странный человек в одной лыжке». Второй корж: «На дворе стоял август».

2 команда: Первый корж: «По улице ехал грузовик». Второй корж: «Наш кот поехал на всё лето в деревню к бабушке».

Предлагаю послушать сказку каждой команды.

Вопросы:

1. Какие эмоции вы испытали, когда мы играли в «Сказочный пирог»?

2. Легко ли было работать в команде?

3. Помогла ли командная форма в сочинении сказки?

Упражнение «Изонить».

Цель: развитие творчества.

Педагог-психолог:

– А сейчас мы создадим рисунок при помощи нити. Нитку нужно опустить в краску, а затем произвольно выложить зигзагами или петлями на лист бумаги. После того, как нить уложена, ее необходимо накрыть вторым листом бумаги и плотно прижать оба листа друг к другу. Затем вытянуть нить за свободный конец. Разверните лист бумаги и посмотрите, что у вас получилось, рассмотрите рисунок и придумайте ему название.

Вопросы:

1. Удалось ли создать рисунок?

2. Какие ощущения возникали при рисовании?

Педагог-психолог:

– Я предлагаю вам еще раз оценить свое эмоциональное состояние.

Вопросы:

1. Изменилось ли ваше эмоциональное состояние? Каким оно стало?

2. По вашему мнению, способствовали ли методы арт-терапии его улучшению?

Упражнение «Спасибо!».

Педагог-психолог:

– Наша встреча подходит к концу, я предлагаю каждому мысленно положить на левую руку все, то, с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку – то, что получил на этом занятии нового и соединить все в крепком пожатии рук. Я хочу, чтобы все, кто присутствовал сегодня, здесь улыбнулись друг другу и поапплодировали себе за прекрасную работу одним пальцем, двумя пальцами и ладошками обеих рук.

Список литературы

1. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Тренинг по сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2006. – 176 с.
2. Методическое пособие «Вводный курс по танцевально-двигательной психотерапии», АТДТ. – М., 2009. – 77с.
3. Ионова А.В. Тренинг с элементами арт-терапии: «Использование приемов арт-терапии для восстановления психологического состояния у участников образовательного процесса» / А.В. Ионова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/trening-s-elementami-art-terapii-ispolzovanie-priemov-art-terapii-dlya-vosstanovleniya-psihologicheskogo-sostoyaniya-u-uchastnik-4042702.html> (дата обращения: 04.03.2021).