

Конспект арт-терапевтического мастер-класса для педагогов  
дошкольной образовательной организации  
**«Душа рисует красоту»**

Педагог-психолог: Булдакова О.Ю.

Данный мастер-класс предназначен для педагогов, родителей, детей от пяти лет

Цель: Снижение эмоционального напряжения, повышение психического тонуса. Активизация творческого потенциала.

Задачи:

1. Создание положительного эмоционального климата, используя методы и приемы арт-терапии, создание “ситуации успеха”, как одной из форм организации мастер – класса.
2. Систематизирование знаний участников о техниках арт-терапии.
3. Практическое освоение педагогами методов и упражнений в арт-терапии, предлагаемых на мастер-классе.
4. Способствовать развитию профессионально – творческой активности, раскрытию внутреннего потенциала, путем создания условий для индивидуальной и коллективной работы. Развитие творческого воображения, фантазии.
5. Самопознание, гармонизация личности.

Материалы:

1. Теоретические: папка с материалами по теме мастер – класса, сопровождение выступления ведущего материалами в электронном виде в стиле “Презентация”.
2. Практические: бумага для рисования, краски, кисти, баночки с водой, салфетки, музыкальная запись из цикла “Музыка для релаксации”.

ПАМЯТКА участника мастер-класса:

Получи удовольствие!

Позволь себе быть свободным!

Доброжелательность к себе и другим.

Постарайся быть внимательным.

Избегай оценок и суждений.

Говори только о собственных чувствах, ощущениях, настроениях.

**И ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!!!**

План мастер-класса:

1. Введение.
2. разминка. «Ласковое имя».
3. Чтение сказки Л.Чарской «Сказка о красоте».
4. Упражнение «Сосуд».
5. Упражнение «Рисуем эмоции».
6. Раскрашивание мандалы.
6. Рефлексия.
7. Завершение работы, прощание.

Ход мастер-класса:

## 1. Введение.

Здравствуйтесь уважаемые коллеги.

Я предлагаю вам занятие, которое снимет усталость, поднимет настроение, самооценку и каждый из вас почувствует себя художником. Использовать будем метод арт - терапии.

Занятия арт-терапией — это художественное лечение творчеством. Оно в основном задействует невербальные способы общения и самовыражения, применяется во многих направлениях психотерапии, в бизнесе, социальной работе, в педагогике.

Рисование — самый популярный метод арт-терапии. Произвольный, тематический, сюжетный, хаотический, раскраски... О мастерстве и таланте в арт-терапии речь не идет. Главное—получить огромное удовольствие от самого процесса рисования.

Заниматься арт - терапией может любой желающий, потому что в каждом из нас есть творческое начало, которое порой мы так усердно губим и скрываем даже от самих себя, а уроки рисования помогут нам его открыть. В сочетании цветов, смешении красок и интуитивном создании образов Вы найдете алхимическую формулу удачи! А шедевры, написанные в процессе занятий, станут не только украшениями, но и талисманами вашего дома.

## 2.Разминка «Ласковое имя».

Участники должны представиться – по кругу пропеть свое имя ласково.

## 3. Чтение сказки Л.Чарской «Сказка о красоте». Лидия Алексеевна Чарская «Сказка о Красоте» (см. Приложение 1).

Обсуждение сказки с использованием техники «эмоционального рисования».

Участники получают лист А4, разграфленный на 6 зон. В каждой зоне предлагается нарисовать свое понимание красоты по сенсорному признаку:

1. Как вы видите цвет красоты.
2. Нарисуйте, пожалуйста, как вы видите форму красоты.
3. Нарисуйте красоту с помощью линии.
4. Нарисуйте, как вы представляете себе красивую музыку.
5. Нарисуйте запах красоты.
6. Нарисуйте красивый предмет или животное.

Рефлексия (представление и обсуждение результатов)

## 4. Упражнение «Сосуд».

Участники получают шаблоны сосуда – вазы (см. Приложение 2).

А сейчас представьте, пожалуйста, что каждый из нас – сосуд, наполненный чувствами, мыслями и эмоциями. Этот сосуд перед вами. Заполните его, пожалуйста, цветом, линиями, узорами – каждый, как он сам себя видит, как представляете себе свой внутренний мир, свое состояние. Цель нашей работы: подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего нервного напряжения. (Используется музыка для релаксации Энио Морриконе.)

По завершении работы – рефлексия.

## 5.Упражнение «Рисуем эмоции» (См. Приложение 3).

Основной задачей данной техники является проработка различных эмоциональных состояний человека (печали, злости, страха, грусти, радости, счастья и др.). В начале работы необходимо выбрать цвет, который соответствует вашему настроению и изобразить его на листке бумаги (оставить след), это может быть клякса, прямая или ломаная линии, разнообразные штрихи, символы, а может объединиться в

целую картину. Вопросы для размышления и обсуждения: как можно назвать это состояние? На что оно похоже? И др.

Второй вариант. Перед участниками лежат листы бумаги с силуэтом человека. Ребёнку или взрослому предлагается вспомнить яркое событие (грустное или радостное), важно обсудить, что человек при этом чувствовал. Затем предлагается закрасить или заштриховать соответствующим цветом на силуэте человека локализацию эмоции. Когда работа будет закончена, необходимо посмотреть на свою эмоцию со стороны, что при этом чувствует человек и что хотел бы сделать с этим рисунком (дорисовать, перерисовать, порвать, память и пр.).

#### 6. Раскрашивание мандалы (См. Приложение 4).

Мандала — необычное слово, обозначающее название геометрического рисунка. Этот рисунок не прост и представляет собой геометрическую матрицу. Если буквально перевести слово «мандала», то оно расшифровывается, как «круг» или «окружность». На самом деле так и есть: мандала — это квадрат, вписанный в окружность и украшенный множеством декоративных фигур, а так же узоров.

В результате раскрашивания снимается напряжение, преодолевается неуверенность в себе, приходят новые мысли и идеи, исцеляется тело, очищается разум и наступает состояние внутреннего покоя и удовлетворения. Арт-терапия в виде раскрашивания мандал помогает увидеть свою вселенную, познать свой внутренний мир, своё предназначение и уникальность.

При раскрашивании мандал необходимо придерживаться нескольких правил:

1. Должно быть удобное место;
2. Перед раскрашиванием нужно расслабиться, сделать дыхательную гимнастику;
3. Раскрашивать нужно не задумываясь, какой необходимо выбрать цвет, подскажет внутренний голос;
4. С одним рисунком можно работать несколько дней.

Сейчас я предлагаю начать раскрашивать, а закончить сможете в удобное для вас время.

#### 7. Рефлексия.

Вопросы для обсуждения: был ли этот мастер-класс полезен для вас и чем? Можно ли все эти техники использовать с детьми и в каких ситуациях? Какой спектр эмоций сегодня на мастер-классе ощутили?

#### 8. Завершение работы.

Всем спасибо за работу, до свидания!

Лидия Алексеевна Чарская. «Сказка о Красоте». (В сокращении)

Красота упала на колени перед доброй волшебницей и вскричала, рыдая навзрыд: - Возьми, возьми мою красоту и надели меня другим даром - привлекать людей к себе. Сделай меня нужной и полезной, надели меня умением работать, трудиться, привлекать людей знаниями и способностями. Сделай меня нужной и полезной всему миру. Я убедилась, что одной красоты мало, чтобы заслужить на долгое время привязанность людей. Вместо всяких других достоинств надели меня талантами.

Улыбнулась добрая волшебница. Взмахнула волшебным жезлом, и в один миг окружающие Красоту рабыни почувствовали у себя в руках кто перо, кто кисть, кто арфу, кто ноты, кто гирлянду цветов, необходимую для танца. И полились дивные звуки вокруг Красоты. Это пели, играли и плясали ее рабыни. Встали перед нею дивные образы, одни написанные в книге пером, другие нарисованные на полотне в виде картины.

Каждая из рабынь обладала теперь каким-нибудь искусством, - А мне? А мне? Что оставила ты мне, Истина? - в отчаянии прошептала сквозь слезы зависти Красота. - Ты раздала все таланты моим рабыням. - Тебе я оставляю самое большое: власть распоряжаться твоими рабынями, вдохновлять их. Это все, чем я могу наделить тебя, - отвечала фея. - Ты - Красота. Ты могучая, властная сила и только ты одна должна вдохновить твоих покорных рабынь искусства. Без тебя они ничто. Твоя рука должна водить ими. Ты будешь давать им мысли и изящество. А я раздвину стены твоего чертога: пусть люди входят сюда усталые, измученные жизнью и борьбой, а ты со своими искусствами будешь давать им сладкие минуты радости и забвения.

И, сказав это, Истина исчезла без следа. А Красота и ее златокудрые рабыни остались в заповедном чертоге, чудно преобразившемся в один миг от звуков пения и музыки. И люди шли теперь в этот чертог толпами, счастливые, радостные, умиленные, благословляя Красоту, умевшую давать такое счастье. И они не требовали больше от нее, чтобы она сама пела, играла, сочиняла стихи, танцевала. Они знали, что Красота - царица и что по ее повелениям, по ее вдохновению, по ее указаниям играют, танцуют ее рабыни. А сама она, незримая, управляет каждым шагом своих рабынь.

И Красота торжествовала.





