# Использование арт-терапевтических техник в работе с подростками

## Методический тренинг для педагогов-психолов и социальных педагогов

***Цель:*** Расширить представления педагогов-психологов и социальных педагогов об использовании арт-терапевтических техник в работе с подростками. Предоставить возможность прочувствовать на собственном опыте действенность этих техник. Создать психологически комфортные условия для снятия психоэмоционального напряжения у специалистов помогающих профессий.

***Раздаточный и демонстрационный материал:*** грим, вата, средство для снятия грима, карандаши для макияжа, карточки-задания с ролями участников племени, диск «Музыка африканских барабанов», белые листы для рисования, пастель, материал для строительства моста (книги).

***Ориентировочная продолжительность:*** 3–4 часа.

**ХОД ТРЕНИНГА**

### 1-я ЧАСТЬ

**Упражнение «Автограф на память»**

Все участники семинара представляются и, выбрав наиболее понравившийся им цвет пастели, обводят свои ладони на листочках как приветствие всем участникам занятия и ставят автограф.

**Упражнение «Представьте себе...»**

***Ведущий.*** *Сядьте поудобнее, расслабьтесь, обратите внимание на свое дыхание... Ваше дыхание ровное, тело расслаблено... Представьте себя в том месте, где вам наиболее комфортно... Осмотрите это место. Какое оно? А теперь вспомните, когда вы впервые почувствовали себя успешным? Какие ощущения вызвало это в вашем теле? На что похож ваш успех? Что это за образ? Рассмотрите его... Какой он? Поприветствуйте его. Посмотрите на его реакцию... Постарайтесь вступить с ним в диалог — возможно, вам есть что сказать друг другу... А теперь поблагодарите свой успех, вам пора возвращаться. На счет «три» вы снова окажетесь в комнате. Раз, два, три... Откройте глаза, вы можете пошевелить руками, потянуться.*

(Затем ведущий предлагает изобразить успех с помощью невербальных средств выразительности: мимики и жестов.)

**Упражнение «Сила моего желания»**

***Ведущий.*** *Успех часто связан с нашей самореализацией, а также с силой нашего желания. Покажите с помощью рук, насколько сильно ваше желание самореализоваться.* (Каждый показывает свой вариант.) *Сила вашего желания — это домик. Сейчас у вас есть возможность нарисовать свои «домики желания». Возьмите из предложенного набора (карандаши, пастель, гелевые ручки) то, к чему потянется ваша рука, и поместите на ладошку автограф — свой «домик желания»... Доверьтесь руке, рука знает, что делать.* (Пока участники рисуют — звучит музыка.)

**Упражнение«Энергия желания»**

***Ведущий.*** *А сейчас еще раз посмотрите на творение своих рук — на ладошку с «домиком желания». Приложите свою ладонь к щеке и почувствуйте энергию, которая есть в вашем желании... Какие ощущения она у вас вызывает? Сожмите ладонь и поднесите ее к губам, мысленно проговорите то, чего вы хотите. Разожмите ладонь и дайте своему желанию свободу... Помогите ему взлететь, легонько сдуйте его с ладошки.*

**Рефлексия**

***Ведущий.*** *Теперь вы можете поделиться с группой своими ощущениями, чувствами, которые вызвали у вас выполненные задания.*

Затем ведущий предлагает участникам высказать свои предложения по использованию данной части тренинга в работе с подростками. Затем перерыв на 10 минут.

### 2-я ЧАСТЬ

**Упражнение «Распределение ролей»**

***Ведущий.*** *Сегодня я предлагаю вам еще одну из арт-терапевтических техник, которую можно использовать в работе с подростками.*

*Но для начала нам необходимо разделиться на две подгруппы, для этого надо рассчитаться на первый-второй. Первые номера — это гримеры, а вторые — племя туземцев. У второй группы есть возможность поменяться с кем-то из первой, кто не готов к сюрпризам и перевоплощениям. Кто хотел бы это сделать? Кто из подгруппы гримеров готов поменяться местами с тем, кто выразил желание быть в подгруппе туземцев?*

*Я прошу первые номера выбрать по одной карточке, где указаны роль и краткая характеристика одного из представителей племени* (содержание карточек см. в приложении)*. Теперь выберите, кому из второй подгруппы, по вашему мнению, больше подходит роль, написанная на карточке. Представьте себе, как выглядит лицо этого человека.*

**Упражнение «Маски племени»**

***Ведущий.*** *Сейчас гримеры помогут представителям племени преобразиться. Вам предстоит нанести грим на их лица в соответствии с теми ролями, которые написаны на карточке у вас в руках, и вашим видением этого образа. Помните, что это туземцы, которые имеют свои традиции и табу.* (Время — до 10 минут.)

**Упражнение «Танец племени»**

***Ведущий.*** *Уважаемые туземцы, пришло время узнать, кто же вы. Гримеры, озвучьте, пожалуйста, карточки своим партнерам. Чтобы туземцы смогли войти в образ, я предлагаю им познакомиться со своей ролью поближе и попробовать ее выразить в танце под африканские барабаны.* (Включается музыка, и в течение 5 минут идет танец племени.)

**Игра «Возведение моста в Африке»**

***Ведущий.*** *Теперь давайте познакомимся с заданием. Я прошу выйти в коридор первые номера, которые станут у нас теперь инженерами.*

***Задание для инженеров.*** *Вы приехали в Африку для строительства моста через очень бурную реку. На этой реке каждую весну сносит мост, поэтому к вам и обратилось правительство с таким заказом. Самим вам не справиться со стройкой, и ваша задача — привлечь к ней туземце,. но язык туземцев сложен, и вы его не знаете. Мост вы строите из книг, складывая их в следующем порядке: — / — / — / , время на постройку моста — 15 минут. Я прошу вас дать мне время, чтобы подготовить туземцев к встрече с вами*.

***Задание для племени.*** *Уважаемые представители племени! К вам в Африку приехали инженеры для строительства моста через неспокойную реку, на которой ваше племя каждый год весной строит мост. Вы не понимаете речей инженеров, у вас в племени есть строгие правила и табу (запреты):*

*1. Каждые 20 секунд вы молитесь богам Реки, Ветра, Солнца.*

*2. Женщины племени не должны ничего брать из рук чужеземцев.*

*3. Вождь строго следит за своими соплеменниками и выполнением правил.*

*4. Жрец следит за выполнением ритуалов по времени.*

*Итак, племя живет своей обычной жизнью... Но вот на поляне появились неожиданные гости... Встречайте их.*

(Время на обыгрывание — 15 минут. В процессе обыгрывания ведущий следит за состоянием участников племени и инженерами. Если возникает ситуация, когда действие увлекает и начинает принимать деструктивный характер, ведущий дает сигнал к остановке игры. Он напоминает, что это всего лишь игра или, что она подошла к концу.)

***Снятие грима.*** Грим снимает тот же гример, что и наносил его.

***Снятие ролей.*** Снятие ролей происходит в тех же парах. При этом участники кладут друг другу руки на плечи и произносят: «Здесь и теперь ты не... (роль), ты ...» (имя).

**Рефлексия**

Ведущий просит участников группы поделиться своими ощущениями, когда они были в роли. Затем он предлагает высказать свои мысли по поводу выполнения поставленной в игре «Возведение моста в Африке» задачи. Рассказать о правилах и табу в племени; о том, кто из инженеров сумел установить контакт с туземцами и каким образом ему это удалось; чья тактика вызвала неадекватные реакции у представителей племени.

После рефлексии ведущий предлагает участникам высказать свои предложения по использованию данной части тренинга в работе с подростками.

**Упражнение«Пожелания в кругу»**

***Ведущий.*** *Сейчас каждый из вас может пожелать друг другу то, что хотел бы пожелать самому себе. Всем спасибо за работу, мы закончили.*

***ПРИЛОЖЕНИЕ***

### Карточки к игре

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ВОЖДЬ** властный, сильный человек, умудренный опытом жизни | **ЗОРКОЕ ОКО**  (сын вождя) своенравный, любознательный, бойкий | **ЖРЕЦ** консервативен, чужд нововведениям, с опасением относится к чужакам |
| **УМНЕЙШИЙ** мыслитель, все анализирует, доверяет только своим убеждениям, своему опыту, ждет своего звездного часа | **МАТЬ ПЛЕМЕНИ** зрелая женщина, воспитала не одно поколение детей, ее почитают в племени, она приглядывает за хозяйством племени | **ВЕСЕННИЙ РУЧЕЕК** дочь вождя молодая, веселая, романтичная, ждет своего принца |
| **ВЕЛИКИЙ ОХОТНИК** зоркий глаз, верная рука, добытчик племени, ухаживает за дочерью вождя | **ЗНОЙНЫЙ ОГОНЬ** женщина страстная, очень эмоциональная, не замужем, так как ее темперамент настораживает мужчин племени | **МАСТЕРИЦА** женщина замужняя, умеет вести хозяйство,  шьет одежду, готовит еду, помогает всем молодым женам |

ОГОУ НПО «ПУ №55»

# Использование арт-терапевтических техник в работе с подростками

## Методический тренинг для педагогов-психолов и социальных педагогов

|  |
| --- |
| Подборку подготовил:  Социальный педагог Кузьмина Л.Ю. |

Киржач

2010г.