

**Муниципальное бюджетное дошкольное**

**образовательное учреждение «Детский сад «СОЛНЫШКО»**

**села Солнечная Долина» городского округа Судак**

**Семинар- практикум для педагогов**

**«Магия арт-терапии»**

**Провела: педагог-психолог**

**Муслимова Э.И.**

**Дата проведения:**

Арт-терапия (от англ. art — «искусство» + терапия) — направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на применении для терапии искусства и творчества. Имеющая целью воздействие на психоэмоциональное состояние пациента

Замечательным средством сохранения здоровья педагогов является **Арт-терапия** или излечение искусством.

Приемы **арт-терапии** позволяют:

Уменьшать психоэмоциональное напряжение и раздражительность, проводить профилактику подобных нарушений и повышать жизненный тонус.

Помогают выразить агрессивные чувства в социально-приемлемой форме.

Облегчают выражение подсознательных конфликтов и внутренних переживаний с помощью зрительных образов.

Способствует установлению позитивных отношений педагогов друг с другом

Позволяет сублимировать негативную энергию в творчество

**Цель**: сохранение психологического здоровья педагогов средствами музыкотерапии и танцетерапии.

**Педагог-психолог**: “Сегодня, я предлагаю вам зарядиться радостью, поучаствовав в работе одной из наших арт-терапевтических мастерских “Жизнь как ритм и движение”

Я рада, что мы смогли встретиться. Сегодня мы имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть и попутно что-то узнать о себе и о коллегах, а самое главное – выразить друг другу радость встречи”.

**Упражнение “Подарок”.**

Приготовить картонные заготовки в форме сердца, по 2 на каждого участника, ручки.

Участники получают по 2 сердечка, на каждом из которых они должны написать по одному из своих лучших качеств. Все картонные заготовки складываются в мешок и перемешиваются. Мешок убирается в сторону.

**Упражнение “Давайте поздороваемся”.**

**Цель:**снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Педагоги по сигналу психолога начинают хаотично двигаться по комнате и здороваться со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определенным образом:

1 хлопок – здороваемся за руку;

2 хлопка – здороваемся плечами;

3 хлопка – здороваемся спинами.

(Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время игры.)

**Упражнение “Говорящие очки”.**

**Цель:**способствовать позитивным взаимоотношениям между членами группы.

**Материалы:**солнцезащитные очки со сравнительно светлыми стеклами.

Один из педагогов надевает очки и поворачивается к соседу справа. Тот, в свою очередь, произносит фразу: “Наяву, а не во сне – что прекрасного во мне?” Педагог в очках должен от имени волшебных очков сказать приятные, теплые слова в адрес коллеги.

**Упражнение “Танец отдельных частей тела”.**

**Цель:**“разогрев” участников; осознание и снятие мышечных зажимов; расширение экспрессивного репертуара.

**Материалы:**музыкальные записи разных стилей с четким ритмическим рисунком.

Звучит музыка. Педагоги становятся в круг. Психолог называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен (например, “танец головы”, “танец плеч”, “танец кистей рук”, “танец живота”, “танец ног” и т. д.). Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

**Упражнение “Дрожащее желе”.**

**Цель:**снятие мышечного напряжения.

**Педагог-психолог: “**Подойдите ко мне и встаньте напротив. Плотно прижмитесь друг к другу. Смотрите на меня. Представьте себе, что вы все вместе – это блюдо с желе. Можете ли вы сказать мне, какое это желе на вкус? Ванильное, банановое, малиновое? Хорошо, пусть вы будете блюдом с малиновым желе. Я сейчас начну встряхивать блюдо с желе. Когда я буду легонько его встряхивать, вы будете раскачиваться медленно. Когда я начну встряхивать блюдо сильнее, вы должны будете раскачиваться быстрее. Чтобы увидеть и понять, как надо раскачиваться, следите за моими руками...

В *течение одной минуты психолог показывает, как держит в руках огромное блюдо и встряхивает его, сначала легко, а потом все сильнее и сильнее. Затем резко останавливается*– *дрожащее желе успокоится не сразу.*

Теперь представьте себе, что я забыла убрать блюдо с желе и оставила его на солнце. И что стало с замечательным желе? Оно начало таять. Опускайтесь на пол и растекайтесь во все стороны”.

*Цветное дыхание — 5 мин.*

*Цель*:*оказание укрепляющего и целебного воздействия.*

Цвет нас лечит — это бес­спорно. Наиболее продвину­тые руководители уже созда­ют в своих фирмах комнаты цветотерапии для снятия стрессов. Мы сейчас продела­ем очень простое, по важное упражнение, с помощью кото­рого человек способен помочь самому себе снять боль, под­нять настроение.

Сядьте, пожалуйста, поудоб­нее, расслабьтесь, закройте гла­за, минуту последите за своим дыханием. А теперь отметьте место в теле, которое болит, или проблемную зону и представь­те, что па вдохе в это место вы вдыхаете белый или золотой цвет, а выдыхаете всякую грязь. И так дышим пару минут. Открывайте глаза. По­жалуйста, поделитесь впечат­лениями. Удалось ли увидеть цвет? Получилось ли дышать? Что чувствовали?

**Упражнение «Веду за собой»**

Участники становятся в колонну. Включается музыка. Тот, кто стоит во главе, начинает двигаться, показывая различные па. Остальные повторяют его движения. Через 30 секунд, по хлопку специалиста, ведущий уходит в конец колонны. Тот, кто оказался первым, берёт на себя его обязанности. Каждый должен отыграть обе роли. Во время обсуждения все высказываются, в какой позиции (ведомого ил ведущего) они чувствовали себя более комфортно.

**Сказка «Теремок»**

**Я предлагаю вам разыграть сказку «Теремок».**Эта позитивная сказка о взаимопомощи и выручке - медведь случайно сломал теремок, но помог его опять построить, да лучше прежнего...А также - вместе веселее жить, чем одному...

Но я предлагаю вам рассмотреть сказку «Теремок» с шуточной стороны. «В этой сказке главный герой – не Мышка, не Медведь, а сам Терем. Его личность описывают следующая строчка: «Он не низок, не высок». Словом, ни то ни се. Самооценка у Теремка сильно занижена, поэтому он пускает к себе всех подряд. И в итоге, разваливается».

Мораль: если человек не умеет «фильтровать» (что бы то ни было), он, как и Терем, может просто рассыпаться.

**Упражнение «Дерево счастья».**

Цель: «Снижение уровня страха через преобразование.

Все участники делятся на 2 группы. Каждой группе дается половина ватмана. Каждый участник рисует свой страх у себя на листе (на планшетке). Вырезает и приклеивает на ватман своей команды. Затем один листок (половину) ватмана сворачиваем в трубочку страхам вовнутрь  - это ствол дерева. Ствол расписывается всякими радостями(сердечки, цветочки ,солнышки, конфетки и т.д.) 1/3 часть ватмана надрезается и делается бахрома – ветки. Второй рисунок складывается в несколько раз. Из него вырезаются листочки, листочки расписываются радостями и крепятся к бахроме ствола. Вопросы  для обсуждения

**Заключительная часть:**

**Педагог-психолог** предлагает участникам тренинга достать из мешка по 2 сердца и подарить тем из коллег, кто, по их мнению, обладает указанными на них качествами.