

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №2 «Ладушки»

**Программа
семинара практикума с элементами арт – терапии
«В гармонии с миром и самим собой»**

педагог-психолог
Децина Т.Б.

**2023г
ст. Староминская**

Цель: профилактика негативных эмоций и стрессовых ситуаций

Задачи:

- Организация условий, включение в работу.
- Формировать навыки самопознания и саморазвития личности в целом, преодоление психологических барьеров.
- Способствовать снятию напряжения, чувства тревоги, созданию группового доверия и принятия.

Оборудование: карточки с подготовленным градусником (по количеству участников), цветные карандаши, бумага, музыкальное сопровождение.

Ход

Упражнение 1. Градусник настроения (5 минут)

Цель: определить эмоциональное настроение в начале беседы.

Инструкция: участникам будет предложено создать свой градусник настроения. На заготовленных карточках участники должны выполнить задания по инструкции ведущего. Для данной работы участникам предложено 5 карандашей определенных цветов. По инструкции ведущего участники выбирают понравившийся им цвет из предложенных карандашей и закрашивают одну из клеток градусника, затем карандаш откладывают в сторону и снова выбирают из оставшихся карандашей понравившийся им карандаш, и так пока все карандаши не закончатся. Можно дать участникам характеристику данных цветовых значений. Это поможет определить их настроение до беседы. *Приложение 1.*

Желтый – позитив, креативность

Красный – тревога, злость

Синий – спокойствие, гармония

Оранжевый – радость

Серый – грусть, беспокойство

Упражнение 2. “Вверх по радуге” (2-3 мин.)

Цель: стабилизации эмоционального состояния.

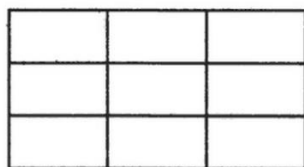
Инструкция: Участники встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге. А выдыхая – съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется трижды, затем желающие делятся впечатлениями.

Упражнение 3 «Карта внутреннего мира»

Цель: формирование навыка самопознания, осознание и выражение своих чувств

Оборудование: лист бумаги, изобразительные материалы

Инструкция: Учащимся дается задание нарисовать на листе карту своего внутреннего мира, то, как они себя чувствуют, ощущают, мыслят. После того, как карта нарисована, требуется поделить ее на 9 частей (на 3 части по горизонтали, на 3 – по вертикали) и расшифровать для себя каждый кусочек



Расшифровка:

Вертикаль:

Левая вертикальная часть (3 левых квадрата) – ваше прошлое

Середина (3 средних квадрата) – настоящее

Правая вертикальная часть – будущее

Горизонталь:

Нижняя часть - это бессознательно подсознательный уровень жизни человека; привычки, навыки (то, что делается бессознательно). Это — поведенческое ядро индивида. Здесь формируются неосознаваемые устремления индивида, его влечения, страсти, установки.

Средняя часть - это чувственный пласт вашего мира; ваши настоящие эмоции, чувства в данный момент. Отталкивается от нижнего уровня

Верхняя часть – это ваши мысли, мечты, фантазии, цели, стремления

Левый столбик:

Нижний - это место, в котором отражены все выработанные в прошлом умения, навыки, привычки, как позитивные, так и негативные

Средний - все чувственные опыты, переживания из прошлой жизни. Чаще всего касается отношений с родителями

Верхний - ваши мысли по поводу ваших опытов и чувств, то, что вы сами, думаете на этот счет, анализ своего прошлого

Средний столбик:

Нижний – это ваши активные в настоящем умения, навыки, привычки и т.д. Также это состояние вашего физического здоровья

Средний – это ваши чувства и эмоции в настоящее время, сегодняшний день (или неделю)

Верхний – это ваши мысли в настоящее время (день или неделю)

Правый столбик:

Нижний – зона вашего ближайшего развития. Это реально запланированные дела на ближайшие дни; то, что поможет вам в этом

Средний – ваш чувственный настрой на ближайшее будущее

Верхний – это ваши мечты, планы, цели, фантазии на тему своего будущего

Обратите внимание на форму, границы вашей карты. Чем страннее форма, тем вы более творческий человек. Если рамки четкие, простые формы (квадрат, овал), то вам присуще рациональность, аналитический склад ума.

Попробуйте по изображениям на карте и расшифровке сами определить значение этих изображений на вашей карте, так как лучше всех себя и свой внутренний мир знаете только вы. Все, что связано с *водой* на вашем рисунке (реки, моря, озера) и ее состояниями (лед, пар) – это ваш чувственный потенциал. Чем ее больше, тем это значит, что вы человек эмоциональный, постоянно переживаете множество разных эмоций

Всё, что связано *холмами*, возвышенностями, горами - это препятствия, трудные жизненные моменты, задачи развития, которые могут вас пугать

Суша-суть, существенные моменты вашей жизни

Лес – место неизвестности, где вы прячете какие-то тайны или эмоции, чувства

Рефлексия.

Вопросы для обсуждения:

Как вы себя чувствуете?

Узнали ли вы о себе что-то новое?

Расскажите о своей карте (по желанию)

Упражнение . Градусник настроения (5 минут)

Цель: определить эмоциональное настроение в начале беседы.

Инструкция: участникам будет предложено создать свой градусник настроения. На заготовленных карточка участники должны выполнить задания по инструкции ведущего. Для данной работы участникам предложено 5 карандашей определенных цветов. По инструкции ведущего участники выбирают понравившийся им цвет из предложенных карандашей и закрашивают одну из клеток градусника, затем карандаш откладывают в сторону и снова выбирают из оставшихся карандашей понравившийся им карандаш, и так пока все карандаши не закончатся. Можно дать участникам характеристику данных цветовых значений. Это поможет определить их настроение до беседы. *Приложение 1.*

Желтый – позитив, креативность

Красный – тревога, злость

Синий – спокойствие, гармония

Оранжевый – радость

Серый – грусть, беспокойство

Рефлексия. Ребята по кругу высказываются одним предложением, выбирая начало фразы из рефлексивного экрана.

Сегодня я узнал

Было интересно

Было трудно

Я выполнял задания

Я понял, что

Теперь я могу

Я почувствовал, что

Я приобрел

Я научился

У меня получилось

Я смог

Меня удивило

Мне захотелось

ФИО

ФИО

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

Сегодня я узнал....
Было интересно....
Было трудно.....
Я выполнял задания..
Я понял, что....
Теперь я могу.....
Я почувствовал, что...
Я приобрел.....
Я научился....
У меня получилось....
Я смог.....
Меня удивило.....

Мне захотелось ● ● ● ● ●