

## **Психологическое занятие с элементами арт-терапии**

### **«Яркие краски моей звезды»**

**Цели:** снятие психоэмоционального напряжения, гармонизация эмоционально-личностного состояния учителей.

#### **Задачи:**

- снижение уровня эмоционального напряжения;
- снятие психоэмоционального и физического напряжения и восстановление сил, обучение приемам саморегуляции, через арт-терапевтические средства;
- формирование навыков взаимодействия с окружающими, рефлексии, умения анализировать чувства;
- развитие творческого мышления, способность концентрироваться.

**Контингент:** педагоги.

**Форма:** групповая.

**Оборудование:** компьютер, колонки, проектор, экран (мультимедийная доска).

**Материалы к занятию:** цветные карандаши, краски, кисточки, ножницы, непроливайки, ватман, листы А4.

#### **Сценарный ход занятия.**

##### **1. Организационный момент**

**Психолог:** Здравствуйте уважаемые педагоги. Я рада вас приветствовать. Предлагаю вам сегодня на занятии отправиться в интересное космическое путешествие, в котором мы будем знакомиться с новыми звёздами и даже создадим свою галактику.

##### **2. Приветствие участников занятия. Упражнение «Здравствуй, это Я»**

**Цель:** знакомство участников тренинга.

Участники встают/сажаются в круг, ведущий раздаёт всем бейджи и просит написать своё имя и любое прилагательное про себя (например: Катя, добрая.). Далее ведущий кидает поочерёдно участникам мяч. Те у кого оказался мяч, озвучиваю, что написано на бейдже.

##### **3. Разминка «Моё настроение»**

**Цель:** установление эмоционального контакта с участниками группы.

Психолог: Ребята с каким настроением вы пришли сегодня на занятие? Посмотрите перед вами картины с разной погодой, выберите ту, которая вам больше всего нравится. (На столе лежат карточки с изображением разной погоды). Расскажите, а какая у вас погода.

#### **4. Основная часть занятия. «Моя звезда»**

Участник садится удобно за парту. (*Перед участником лежат материалы – лист А4, кисть краски.*).

**Психолог:** Предлагаю вам лист бумаги разрисовать теми красками, которые вам больше всего нравятся.

*Тихо звучит музыка «Шепот звёзд».*

**Психолог:** Закроем глаза и представим, что мы в открытом космосе. Перед нами открывается удивительная картина: тёмно-синее бескрайнее небо, всё усыпанное мириадами звёзд. Их так много! Сотни, нет, тысячи, миллионы больших и маленьких звёздочек смотрят прямо на нас! Невозможно отвести взгляда от ночного неба. Волшебный мир звёзд открылся перед нами: красивейшие небесные луга раскинулись далеко за горизонт, ночное солнце – Луна заливает их своим серебристым тёплым светом, по симпатичным лужайкам весело прыгают маленькие звёздочки, а возле них хлопочут взрослые мамы – Звёзды. Вокруг жужжат шустрые кометы и важно вращаются планеты. Нам комфортно, мы передвигаемся по открытому космосу легко и непринужденно. Но время возвращаться на Землю. Открываем глазки. Мы на Земле, и у нас с вами миссия, создать свою звезду. Мы наделим ее своей положительной энергией, которая будет для вас оберегом.

Участники разрисовывают лист бумаги, затем украшают его.

**Психолог:** Прекрасные звёзды у нас с вами получились. Предлагаю вырезать их и дать им название.

*Поочерёдно участники говорят о своих звёздах.*

**Психолог:** Предлагаю из наших звёзд создать Галактику. И придумаем для неё название.

#### **1. Завершение занятия. Рефлексия.**

**Психолог:** Спасибо вам за ваше творчество. Предлагаю вам передавая мяч по кругу, ответить на вопрос: «Что больше всего вам понравилось на занятии?». И что-нибудь пожелать участникам группы.





