

**Методическая разработка**  
**«ТВОРЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ**  
**«РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ МЕТОДАМИ АРТ – ТЕРАПИИ»**

*Костина В.А.*

*педагог-психолог*

*ГБОУ ЦПМСС Московского района*

**ЦЕЛЬ:**

Получение родителями опыта конфликтных ситуаций

**ЗАДАЧИ:**

Помочь участникам проанализировать свои стратегии поведения в конфликтной ситуации.

Показать преимущества конструктивного способа разрешения конфликтов.

**АДРЕСАТ:**

Родители, педагоги, психологи.

На столе расположена бумажная зеленая «Дорога к матери» (лист обоев). По мере прихода, участникам предлагается вырезать цветы, листья разных деревьев, сердечки или выбрать из коробочки любые понравившиеся формы и приклеить их на «дорогу». В конце «дороги» находится символическое солнце («образ матери»). Мать для ребенка - маленькое «солнце», дающее тепло, заботу, любовь, развитие.

**1. Вступление. Краткая информация о методе арт-терапии.**

**Арт - терапия** – метод исцеления души посредством художественного творчества. Это направление очень широко используется во всем мире различными психологами и педагогами, так как оно имеет очень большие возможности. Этот метод очень эффективен как для взрослых людей так и для детей, которым трудно осознать и проговорить свои чувства. Когда нам надо гармонизировать те стороны внутреннего мира человека, для выражения которых слова мало пригодны - этот метод не заменим. Кроме того, арт-терапия апеллирует к внутренним, самоисцеляющим ресурсам человека, тесно связанным с его творческими возможностями.

Арт - терапия, как самостоятельное направление в лечебной и педагогической работе сформировалось не так давно. При развитии этого направления сыграл интерес к детскому творчеству. В начале 20 века в Великобритании применяли «технику закрытых глаз», полагая, что с закрытыми глазами, дети способны лучше настроиться на свой внутренний мир. Кроме того, в это время создавались представления об исцеляющем характере творческого вдохновения и о том, что рисунки с заложенными в них переживаниями и смыслами могут быть как бы раскодированны как самим автором, так и другими лицами. С развитием психоанализа, ученики Фрейда стали использовать рисунки в качестве инструмента исследования бессознательных процессов. Основателем арт-терапии считается американский психоаналитик Маргарет Наумбург, которая в 40-х годах ввела этот термин. Карл Юнг считал, что язык изобразительного творчества является более емким и точным, чем слова. Юнг верил в то, что человек, опирающийся на свой творческий потенциал, способен достичь самоисцеления, и что символические образы заключают в себе способы разрешения внутриспсихических конфликтов.

Крестным отцом арт-терапии в Европе был Адриан Хилл. В 1945 году он проходил лечение от туберкулеза в специализированном санатории. От тоски и скуки он начал рисовать. А когда он закончил лечение, то остался работать на отделении в качестве художника-инструктора, обучающего больных рисованию. Он был убежден, что рисование ускоряет процесс выздоровления и реабилитации. Он написал книгу «Изобразительное искусство против болезни». Параллельно с распространением арт-терапии в Европе, появилась арт-педагогика. Изобразительное творчество стало рассматриваться, как важный инструмент в формировании здоровой гармоничной личности.

Арт-терапия помогает выразить свои переживания, повысить самооценку, развить творческий потенциал, помогает изучать отношения в семье и работать с семейными проблемами, позволяет отследить взаимосвязи между внутренними (внутрипсихическими) и внешними (социальными) конфликтами. Для этого используется живопись, графика, гравюра, лепка, вырезание по дереву, роспись по шелку, изготовление декоративных изделий из кожи и меха, создание коллажей.

## **2. Дискуссия на тему: «Конфликты в нашей жизни».**

Конфликты – личностные, внутриличностные, с родителями, близкими, с коллегами, с начальством.

Достоинствами арт-терапевтического подхода при разрешении конфликтов являются следующие:

1. Арт-терапевтические техники (работа с красками, с глиной, использование коллажей, совместное творчество-использование одного листа, автопортреты, портреты во весь рост) во многих случаях дают возможность отреагирования чувств.
2. Проекция разрушительных и саморазрушительных тенденций и чувства гнева на изобразительный материал и образ позволяет дистанцироваться от них и достичь определенной степени контроля над ними. Эти чувства могут стать предметом анализа и осознания.
3. Арт-терапия позволяет наблюдать и оценивать динамику конфликта.
4. Арт-терапия позволяет наблюдать привычные способы поведения в конфликтных ситуациях (в частности в форме избегания сотрудничества, компромисса, приспособления).

## **3. Практическая часть.**

1. Участникам предлагается закрыть глаза и вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию.
2. На столах приготовлены листы бумаги и цветные карандаши. Рисунок с закрытыми глазами, левой рукой (каракули). Инструкция: участникам предлагается взять в левую руку карандаш, закрыть глаза и не отрывая от листа бумаги руку, рисовать, как-бы путешествуя по листу бумаги, легко и свободно. Когда вы почувствуете, что ваше путешествие закончено, вы откроете глаза.
3. Каждый участник внимательно рассматривает свой рисунок и находит какой-либо образ. Затем он описывает его словами, дает ему название, озвучивает свои ассоциации и настроение. Затем он берет краски и раскрашивает.
4. Осуждение рисунков.
5. По желанию участников им предлагается обратиться к одной из четырех стихий мироздания «Вода», использовать ее исцеляющие и очищающие свойства и опустить свой рисунок в воду, если в этом есть потребность, прополоскать его, затем отжать. (На отдельном столе приготовлены миски с водой, куда подходят участники со своими рисунками).
6. Расправить свой лист на столе (заранее подготовленные клеенки) и уже на мокрой бумаге найти то место, которое нравится и усилить его при помощи краски и цвета.
7. Каждый из участников вырезает из своего листа часть рисунка (или оставляет рисунок целиком) и наклеивает его на «Дорогу к матери» - тем самым соединяемся частичкой своей души со своей матерью. Мысленно, в процессе наклеивания, соединяясь своими чувствами с матерью, которая дала жизнь и любовь. Если чувства были сопряжены с более сложными отношениями с матерью, через чувства прощения и благодарения за дар жизни, открыть в себе, в своем сердце «божественного ребенка», который искренен и умеет любить.
8. Рефлексия, обсуждение чувств, состояний, эмоций, настроения.
9. Упражнение «Солнышко». Участники пишут пожелания на лучах солнца себе, своей матери, своим близким, всем, кому хотят.

10. Совместная песня «Солнечный круг».

11. Обратная связь.