

Конспект тренинга для педагогов «Коллаж обновленной реальности или мечты»

Подготовила:
педагог – психолог МБДОУ № 15
Бойко Д.А.

Цель: понять себя, войти в контакт с настоящим Я, понять свои истинные желания и их отражение в материальном мире, научиться строить свою реальность, раскрыться и принять всё новое в своей жизни.

Материалы: листы бумаги формата А4, фломастеры; материалы для изготовления коллажа: газеты, журналы, открытки, краски, карандаши, фломастеры, клей ПВА, ножницы; музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

Используемая технология: Арт-терапия в сочетании с сказкотерапией.

Техники: коллаж, изобразительная деятельность.

Этапы работы:

I. этап:

Здравствуйте, коллеги. Сегодня я хочу провести с вами тренинг под названием «Коллаж обновленной реальности или мечты» и для начала, предлагаю вам друг с другом поздороваться.

Упражнение «Олени»

Цель: настроиться на работу, поздороваться друг с другом.

Участники встают в два круга (внешний и внутренний), лицом друг к другу. Ведущий спрашивает: «Вы когда-нибудь видели, как здороваются олени? Хотите узнать, как они это делают? Это целый ритуал: правым ухом вы третесь о правое ухо своего партнера, затем левым ухом о левое ухо партнера, а в завершение приветствия нужно потопать ногами!»

После исполнения этого ритуала внешний круг смещается на одного человека, и церемония повторяется. Передвижение продолжается до тех пор, пока все участники не «поздороваются» друг с другом, как олени, и не займут свое исходное положение.

II. Этап:

Мы с вами поздоровались, а теперь, перед выполнением следующего упражнения, я бы хотела вам кратко рассказать, что же такое коллаж и для чего мы его будем создавать.

Коллаж - техника создания картины или графического произведения путем применения различных наклеек из плоских или объемных материалов.

Считается, что технику коллажа изобрел Жорж Брак в 1910 г., хотя примерно в то же время свои первые коллажи создал и Пикассо.

В наше время популярны, так называемые, психологические коллажи. Коллаж – это инструмент, который помогает Вам настроиться на волну успеха, правильно ставить задачи. Делая коллаж Вы размышляете о жизни, целях которые хотите

достичь, понимая что важно для Вас. Во время работы Вы приводите в порядок свои мысли, настраиваясь на лучшее в Вашей жизни.

Сейчас я вам предлагаю окунуться в это волшебное состояние, и попробовать найти себя во время создания коллажа.

Упражнение «Сказка о бабочке сновидений»

Цель: актуализация эмоционального и когнитивного компонента переживания сновидений, изучение «ночных страхов», поиск внутреннего ресурса.

Материалы и оборудование: лист бумаги формата А4, фломастеры; материалы для изготовления коллажа: газеты, журналы, открытки, краски, карандаши, фломастеры, клей ПВА, ножницы, силуэтное изображение бабочки, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

Время: 40 мин.

Процедура:

Психолог демонстрирует разнообразие материалов для изготовления коллажа.

Психолог: Для выполнения следующего задания нам необходимо нарисовать бабочку. Почему именно бабочку?!

Бабочка во многих культурах – символ души, бессмертия, возрождения и воскресения, так как это крылатое небесное существо появляется на свет из обыкновенной гусеницы.

Сон также считался подобием кратковременной смерти, когда душа каждую ночь оставляет свою телесную оболочку и отправляется в своеобразное путешествие.

Бабочки помогают душе «вернуться» в свое тело. А на крыльях они несут воспоминания о путешествии души.

Перед созданием коллажа, я предлагаю вам расслабиться, закрыть глаза и послушать сказку о бабочке:

В одной волшебной стране на огромном цветочном лугу живут бабочки снов.

Днем они чаще всего спят, уютно устроившись в бутонах цветов, но с наступлением ночи бабочки просыпаются и разлетаются по всему миру.

Каждая бабочка спешит навестить своего человека – ребенка или взрослого.

У бабочки снов удивительные крылья. Одно крыло бабочки светлое. Оно пахнет цветами, летним дождем и сладостями. Это крылышко покрыто разноцветными пылинками добрых и веселых снов, и если бабочка взмахнет над человеком этим крылышком, то ему всю ночь снятся добрые и приятные сны.

Но у бабочки есть и другое, темное крылышко. Оно пахнет болотом и покрыто черной пылью страшных и печальных снов. Если бабочка взмахнет над человеком темным крылом, то ночью ему приснится неприятный или печальный сон.

Каждому человеку бабочка снов дарит и добрые, и страшные сны.

Постарайтесь вспомнить свои самые приятные сны (пауза), а теперь – самые страшные сны. Открывайте глаза.

Изготовление коллажа.

Возьмите лист с нарисованным силуэтом бабочки. С помощью цветных карандашей, красок, любых других средств (вырезки из газет, журналов) на одном крыле постарайтесь отразить содержание своего страшного сна, а на другом крыле – содержание приятных снов. В цвете выразите свое эмоциональное отношение к своим снам. Нарисуйте лицо бабочки.

После изготовления коллажа педагоги представляют свою работу, делятся своими ощущениями от проделанного упражнения.

Вопросы для обсуждения:

Ваши чувства и переживания в процессе выполнения упражнения?

Ощущали ли вы сопричастность группе, защищенность?

Понравилось упражнение было ли ощущение комфорта?

Хорошо, а сейчас я предлагаю вам немного размяться.

Упражнение «Липучки» Разминка

Цель: Эта веселая и динамичная разминка направлена на повышение сплоченности группы. Участники учатся быстро ориентироваться в ситуации, устанавливать контакт, вступать во взаимодействие. Разминка снимает межличностные барьеры.

Время: 10 минут.

Материалы: Не требуются.

Процедура проведения: Психолог хлопает в ладоши один раз, группа ходит по помещению в произвольном порядке, по команде психолога участники объединяются определенным образом. (Объединяться участники могут руками, ногами, головами, любыми частями тела.) Сначала по двое, затем по трое и т.д. пока весь коллектив не будет связан между собой.

Хорошо, вот мы с вами размялись, а теперь я предлагаю вам вернуться к знакомству с техникой коллаж, и выполнить следующее упражнение.

Упражнение «Коллаж мечты» – техника работы с целями

Цель: чётче сформировать для себя образы желаемого, чтобы точнее навести подсознание на желаемую цель.

Материалы: лист бумаги формата А4, фломастеры; материалы для изготовления коллажа: газеты, журналы, открытки, краски, карандаши, фломастеры, клей ПВА, ножницы, силуэтное изображение бабочки, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

Процедура:

Подумайте, о чем вы мечтаете в данных сферах жизни: отношения, семья, материальная сфера, самореализация, здоровье.

Проанализируйте, в какой из сфер у вас максимальное количество пробелов: больше всего мечтаний будет связано именно с ней. Но не стоит забывать и об остальном.

Теперь из разных картинок создайте коллаж, который отразит это. Если не найдешь подходящей иллюстрации – дорисуйте, чего не хватает, и дайте название готовому произведению.

Вопросы для обсуждения:

Теперь вы понимаете, куда движетесь?

Почаще спрашивай себя: как то, что я делаю в эту минуту, приближает меня к моей мечте?

Нравится ли вам то, что получилось?

Если что-то смущает, подумайте, как это изменить?

III. Этап.

Упражнение «Скульптура»

Цель: стимуляция самовыражения через образы и символы, эмоциональная рефлексия. Подведение итогов тренинга.

Время: 3-5 минут (если группа большая, то дольше).

Материалы: Не требуются.

Инструкция: «Коллеги, мы долго работали вместе, и наши занятия подходят к концу. Я предлагаю сейчас подвести некоторые итоги. Каждый из вас может выразить особым образом свои чувства по поводу того, чего он достиг во время нашей совместной работы, что он понял и что он может с этим сделать. Кто-то из нас сейчас должен выйти вперед и изобразить из себя живую скульптуру, олицетворяющую эти чувства. Встаньте так, чтобы вы могли достаточно долго удерживать принятое вами положение. Когда первый участник сделает это, его сосед также выходит вперед и тоже выражает своей позой то, чего он достиг, и что он по этому поводу думает. Если хотите, вы можете при этом сказать что-нибудь, но только кратко. В конце разминки мы создадим одну колоссальную скульптуру, выражающую все, чего мы достигли, что добыли, что наработали».

У нас получилась одна отличная большая, объемная скульптура, которая отражает все ваши пережитые эмоции на нашем тренинге!

Вы большие молодцы, я благодарна вам за участие.

До новых встреч!

Литература:

Юлия Марьина «Школа флористики: Коллажи и панно», Издательство: Ниола 21 век, 2005, – 96 с.

Рудестам К. Групповая психотерапия. – СПб.: Питер, 2005. – 369 с.