

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

Киндякова Ирина Анатольевна,

учитель начальных классов,

МБОУ «Гимназия №11 г. Ельца»

ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ АРТ-ТЕРАПИИ

Аннотация. Идея здоровьесбережения учащихся в образовании – красная нить национального проекта «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа». Согласно ФГОС «программа воспитания и социализации должна быть направлена на: формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося и ориентированной на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования». Методы арт-терапии позволяют проработать мысли и эмоции, которые человек привык подавлять.

Ключевые слова: игра-активатор, душа, чувства,

Тема: «Моя душа»

Цели:- расширить эмоциональную сферу ребенка;

- развитие навыков самопознания;
- развивать умение анализировать;
- развитие эмпатии;

Оборудование: бантики, банки с водой, краски, кисточки, таблички: «Чувства», «Желания», «Долг», «Разум», пластилин, силуэты человека, картинки с изображением буквы я.

Ход.

1. Игра –активатор «Разноцветные бантики»

Здравствуй, я рада видеть всех вас на нашем занятии. Мы с вами очень много говорили о том, насколько важно ежедневно «открывать» для себя

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

человека, с которым вы дружите и общаетесь, но еще важнее открывать самого себя. Мы знаем об увлечениях друг друга, о том, что дорого каждому из нас. А вот сегодня давайте подумаем, с каким цветом ассоциируется тот или иной человек. У меня в руках корзина с разноцветными бантиками. По очереди будем прикреплять к одежде бантик того цвета, с каким вы ассоциируете этого человека. Только очень кратко старайтесь пояснять свои цветовые ассоциации, буквально в нескольких словах.[5, с. 26]

Обсуждение:

- Итак, давайте подведем итог, действительно ли прикрепленные бантики соответствуют вашему внутреннему миру?

II. Притча о красоте души.

Было это в старину. На улице сидел слепой мальчик лет 12 и рисовал портреты прохожих, и люди были удивлены необычайным сходством лиц на портрете с оригиналом.

- Чудо, говорили они, как это слепой с такой точностью может передать характер человека, его внешность?

В это время по улице шел знатный боярин.

- А ну-ка, - сказал он, подбочась, - напиши мне, малец, и мой портрет.

Когда работа была закончена, боярин заметил, что толпа в страхе притихла.

- Я так и думал. – горделиво сказал он, - Слепому не под силу передать мою удаль и красоту. Я хочу взглянуть на свой портрет.

Люди молча расступились.

И он увидел страшную картину: на рисунке была изображена свинья с ослиными ушами и лошадиным хвостом. Разгневанный боярин приказал выпороть мальчика. И того забили бы батогами, если бы не появился нищий-странник.

- Остановись, - сказал он, - боярин, - ребенок ни в чем не виноват! Ты не понял: он рисует портрет души. Обескураженный боярин отпустил юного

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

художника и пошел прочь. Всю ночь он не сомкнул глаз, а на утро пошел по городу искать нищего. И когда нашел, нищий ему сказал:

- Твой портрет изменится, если сумеешь измениться ты сам.

С того времени боярина никто не мог узнать: он стал щедр, не наказывал слуг, и через год он снова нашел слепого художника и обратился к нему с той же просьбой нарисовать портрет. Но, увы, портрет не изменился. И он снова нашел странника и спросил:

- Почему так случилось? Ведь я стал совсем другим человеком.

- Да, но это только внешне.

Шли годы. Нищий умер. Боярин продолжал жить праведной жизнью. И вот однажды на улице его окликнул мужик, перед которым лежали кисти и краски. Это был тот самый художник, который вырос и возмужал:

- Добрый человек, - сказал он, позволь мне нарисовать твой портрет. Никогда я не встречал подобной красоты и чистоты. Боярин низко поклонился и ответил: «Этим я обязан тебе.»

Я не случайно рассказала вам эту притчу, как вы думаете, о чем пойдет речь на нашей встрече?

III. Упражнение «Цвет моей души»

Думаю, что многие из вас слышали выражение « кристальной чистоты человек». Давайте подумаем, а настолько ли бесцветна наша душа? Каждому из вас я раздам стакан с чистой водой. Представьте, что это ваша душа. Она прозрачна? Или имеет определенный цвет? Тогда раскрасьте ее. У вас несколько минут, а перед вами лежат кисточки и краски. Постарайтесь обосновать выбранный вами цвет. [3, с.59]

IV. Притча о душе

Однажды внук пришёл к деду и спросил: «Что такое душа?» Дед поведал ему историю, услышанную давным-давно от его собственного деда: « Говорят, в человеке живут три «Я», которые поддерживают и направляют его всю его жизнь. Первое «Я» — самое холодное. Его видят все

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

окружающие тебя люди. Второе «Я» — наиболее тёплое. Его видят лишь самые близкие тебе люди. Первое и второе всегда ссорятся за власть над человеком, а их раздоры пробуждают в нас сомнения и страхи. И лишь только третье «Я» способно примирить и найти компромисс между первыми двумя. Его не видит никто. Иногда мы даже не подозреваем о его существовании, но оно всегда с нами. «Я никогда не слышал о них,» — сказал внук. Дед улыбнулся и ответил: Первое «Я» — это Разум. Если он берёт верх над вторым, человек становится расчётливым и холодным. Второе «Я» — это Сердце. Если побеждает оно, мы становимся наивными. Тогда нас легко ранить и обмануть. Третье же — Душа. Только она способна установить в нас гармонию. [4, с.60]

V. Упражнение «Хозяин души»

Ежедневно в душе каждого из нас идет борьба. Внутри каждого из нас живут Чувства, Желания и Долг. Эти трое всегда борются. Если начинают побеждать Чувства, то человек смеется, плачет, если побеждают желания, то человек кричит: «Я хочу!», а если вдруг побеждает Долг, то человек обязательно говорит: «Мне это обязательно нужно!». Эти три части человеческой души всегда сталкиваются. Внутри нас каждый день идет борьба. Например, надо садиться делать домашнюю работу. Долг говорит: «Это надо сделать, иначе я получу двойку!», Желания тут же хмурятся и говорят «А мы не хотим делать домашнюю работу, мы хотим гулять!». А Чувства начинают страдать и плакать, не зная, что выбрать.

Но внутри нас есть еще и верховный властитель. Царь нашей души — Разум. Он способен выслушать каждую часть и принять решение. Таким образом. Внутри нас живет несколько частей, которые иногда договариваются, иногда враждуют. Вражду этих частей мы чувствуем, когда говорим: «Нас разрывает на части».

- Я предлагаю вам поучаствовать в эксперименте и узнать, какая из наших частей самая сильная.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

Я приготовила вам 4 стула: один ставится напротив трех. К каждому из них я прикрепил табличку: к 1-ому - «Чувства», ко 2-му - «Желания», к 3-ему – «Долг». А 4 стул – «Разум». Я прошу первую четверку занять предложенные стулья. Сейчас вашему вниманию будет предложена ситуация: «Поиграть в компьютер» Каждый из вас будет высказываться в соответствии со своей ролью, старайтесь быть крайне убедительными. А «разум» выслушивает все доводы и принимает решение.

Затем приглашается вторая четверка и новая ситуация: «Помочь маме с уборкой комнаты»

Обсуждение:

- Что понравилось?
- Чему можно научиться?
- На какую часть души опирались при принятии решения?
- какие последствия могут быть у каждого решения?

VI. Упражнение «Образ моей души»

Все наше внешнее состояние зависит от нашего внутреннего дома. Мы сами формируем его, сами украшаем или уродуем его. Порой посредством своих мыслей, посредством внушений и самовнушений мы формируем красоту своего внутреннего дома, красоту своей души. Давайте побудем немного волшебниками и попробуем представить, как же выглядит наша душа, а для этого воспользуемся пластилином. На работу вам – 2 минуты. [1, с.103]

Обсуждение:

- На что же похожа ваша душа?

VII. Упражнение «Где живет моя душа»

Тело –местилище души. А в какой же ее части она обитает? Я вам предлагаю дом – по форме напоминающий тело человека. Поместите вылепленный вами образ в той части этого дома, где, на ваш взгляд, душе наиболее комфортно.[2, с.35]

VIII. Рефлексия

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

В душе всегда должна царить гармония и порядок. Если мы будем поддерживать красоту в нашем внутреннем доме, в нашей душе, то жизнь у каждого будет обязательно счастливой.

У меня в корзинке лежит много картинок с изображенной на них буквой «Я». И продолжает фразу Я сегодня..., а также объясняет свой выбор картинки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2008.*
- 2. Иванова А. Сотрудничество/ программа социального тренинга для дошкольников и младших школьников // Школьный психолог. – №27-28. – 2003.*
- 3. Петров О. В. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя физической культуры. - Ростов на Дону, 2005. – 220 с.*
- 4. Программа тренинга личного роста для подростков «Пойми себя».*
- 5. Психологические упражнения для школьников: разминки, энергизаторы, активаторы. / автор-состав. М.А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2009.*