

**Арт-терапевтический тренинг
«ЦВЕТ МЕНЯЕТ СВЕТ»**

Правило

1. Работать активно
2. Участвовать в упражнениях.
2. Говорить только от своего лица: “ Я думаю”.
3. Слушать друг друга внимательно.

Принцип тренинга

“Расскажи мне, и я забуду, покажи мне и я запомню, дай мне действовать самому, и я пойму”.

Виды арт – терапии

- **Изотерапия** - рисование цветным песком, пальчиками на зеркале и на бумаге, пластилиновое рисование;
- **Цветотерапия** - (хромотерапия) - это направление, при котором используется воздействие цветовой гаммы на психоэмоциональное состояние человека, на его самочувствие.;
- **Сказкотерапия** — это способ корректирования детских проблем психологического характера.
Песочная терапия. Игра с песком - это естественная и доступная для каждого ребенка форма деятельности. Ребенок часто словами не может выразить свои переживания, страхи, и тут ему на помощь приходят игры с песком.
- **Терапия водой.** Вода – первый и любимый всеми людьми объект для исследования. Она дает человеку приятные ощущения, развивает различные рецепторы, предоставляет практически неограниченные возможности развития познавательной активности.
- **Игротерапия** – воздействие на людей с использованием игр. Игра имеет сильное влияние на развитие личности человека, способствует развитию общения, коммуникации, созданию близких отношений, повышает самооценку. В игре формируется произвольное поведение человека, его социализация;
- **Музыкотерапия** – один из методов, который укрепляет здоровье людей, доставляет людям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии.

Цель тренинга

- ❖ лучше понять самих себя
- ❖ лучше понимать других
- ❖ учиться выражать свои чувства, переживания
- ❖ **и просто хорошо провести время**

Упражнение “Знакомство”



например: Светлана – “смелая”

Разминка «Первые впечатления»

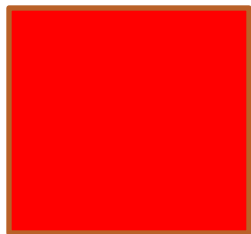


Упражнение «Проблема и её решение»



Психогеометрический тест

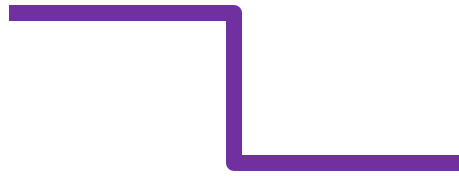




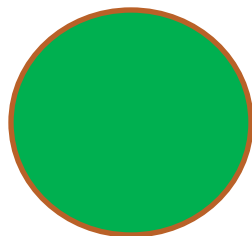
- Трудолюбие, потребность доводить дело до конца, упорство — основные качества Квадратов. Терпение и выносливость делают их лучшими специалистами в своей области. Этому также способствует сильная потребность в получении новой информации.



- Треугольник — энергичная и сильная личность. Их характерная особенность — умение концентрироваться на главном. Они способны глубоко и быстро анализировать ситуацию и сосредотачиваются на сути, не придавая большого значения деталям.
- Это очень уверенные в себе люди, которые хотят быть во всем правыми.



- Зигзаг — творческая личность. Таким людям свойственны интуитивность и образность мышления.
- Зигзаги не могут трудиться там, где есть строгие обязанности. В работе для них важна независимость. Когда Зигзаг находится там, где ему комфортно, он начинает работать, выполняя свое основное назначение — генерирование новых методов работы и идей.
- Такие люди — идеалисты.



- Прежде всего Круг заинтересован в хороших межличностных отношениях. Эти люди очень доброжелательны. Круг способен сплотить коллектив и создать крепкую семью. Им свойственны повышенная чувствительность и сильная эмпатия. Они хорошо «читают» людей и могут быстро распознать обманщика или притворщика.



- Прямоугольник — это временная форма личности. Это люди, которые недовольны своим нынешним образом жизни и находятся в поисках лучшего положения.
- Характерная черта таких людей — непредсказуемость поступков во время переходного периода. Как правило, у них низкая самооценка, и они ищут что-то новое в стремлении стать лучше: это касается работы, имиджа и так далее.



Рисуночный тест «Кактус»

Толкование цветовой гаммы

- **зелёный** - символизирует постоянство и уверенность;
- **жёлтый** — страх быть отвергнутым обществом;
- **синий** — человеку комфортно в тех условиях, в которых он находится в конкретный период времени;
- **красный** — испытуемый переживает сильное эмоциональное возбуждение;
- **серый** — у человека нейтральное отношение ко всему происходящему;
- **белый** - иногда свидетельствует о том, что у тестируемого проблемы со зрением, и он не замечает, что в цветовом отношении теряет сюжет;
- **чёрный** — тестируемый привык во всём противоречить близким, возможно, слишком избалован.

Упражнение «Рисунок по кругу»





Спасибо за внимание!