

Групповое занятие в 5-х классах: коллаж «Моя жизнь»



Психолог: Кузнецова О.В.
Школа «Туран»

В 5-х классах на групповых занятиях с психологом была проведена арт-терапевтическая техника «Коллаж моей жизни». Созданные коллажи помогли ребятам лучше понять себя, посмотреть на свою жизнь со стороны, ответить на вопрос «Чем я наполняю свою жизнь?». Также эта техника позволила почувствовать себя «создателем» своей жизни, а не «жертвой обстоятельств». Рассказывая о созданных коллажах, многие отмечали такие сферы своей жизни как «семья», «любовь», «дружба», что говорит о ценностно-значимой ориентации в жизни наших пятиклассников.



Коллаж - одна из самых интересных и простых в исполнении техник арт-терапии. Не нужно никаких особенных навыков, а материал для работы найдется у каждого: бумага, ножницы, клей, ненужные журналы, буклеты, старые книжки с картинками. Хорошо, если журналы будут не только глянцевые, но и те, где рассказывается о природе, животных, разных интересных местах. Пригодятся также краски, маркеры, цветные ручки, детские наклейки, фольга, кусочки ткани. Вообще, чем больше у вас будет подручных материалов, тем точнее удастся отобразить состояние подростков и видение ситуации.



Коллаж невозможно сделать неправильно. В любом случае получится интересная картина, отражающая психологическое состояние, особенности характера, цели и стремления на данном этапе жизни каждого подростка. А уж какое удовольствие получают дети от процесса!

Для работы над коллажем понадобится около часа. Можно составлять композицию, сидя за столом или устроившись на полу и разложив вокруг себя все, что нужно. Можно включить музыку, чтобы создать атмосферу творческого вдохновения.



Для начала можно предложить просто полистать журналы, отмечая в уме изображения, которые отвечают нашей теме. Затем дается следующая инструкция: «Сядьте поудобнее, закройте глаза и подумайте о том, что вас волнует, о людях, которые вас окружают, о своем отношении к тому, что происходит в жизни. Посвятите этим размышлениям 5-10 минут.

А теперь начинайте творить! Снова перелистайте журналы, выберите изображения, вырежьте и разложите на листе бумаги. Внимание: не приклеивайте сразу! Когда решите, что картинок вполне достаточно, подвигайте их на листе, найдите место для каждой. В процессе работы вам возможно захочется какие-то изображения убрать, заменив их другими. Не ограничивайте себя ни в чем - наклеивайте картинки и фотографии так, как вам нравится. Совершенно необязательно, чтобы ваша композиция была симметричной - располагайте образы в любом порядке».



