



# Арт-терапевтический тренинг

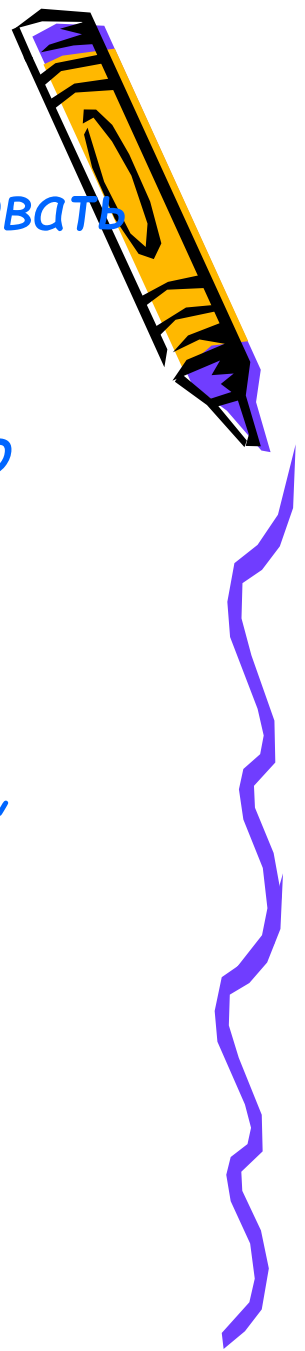
Автор-составитель:  
педагог-психолог  
Н.А.Романова

Арт-терапия - один из самых мягких и в то же время глубоких методов в арсенале психологов и психотерапевтов. Рисуя, занимаясь лепкой или описывая в литературной форме свою проблему или настроение, человек будто получает закодированное послание от самих себя, из собственного подсознания.



## Арт-терапия позволяет:

- *развить в себе спонтанность и совершенствовать внимание, память, мышление (когнитивные навыки);*
- *изучить свой жизненный опыт с необычного ракурса;*
- *решать проблемы легко и красиво;*
- *научиться общаться на экзотическом уровне (используя изобразительные, двигательные, звуковые средства);*
- *просто самовыражаться, доставляя удовольствие себе и другим.*



## Цель:

- развитие психологической наблюдательности как способности фиксировать и запоминать всю совокупность сигналов, получаемых от другого человека или группы,
- осознание и преодоление интерпретационных ограничений, накладываемых теоретическими знаниями и стереотипизированными фрагментами сознания,
- развитие самосознания,
- развитие умений и навыков самоанализа.



## Задачи:



- повышение самопонимания и понимания других,
- чувственное понимание групповых процессов, познание локальной структуры,
- развитие ряда поведенческих НАВЫКОВ.





*«Мы в ответе за тех, кого приручили,  
то есть за себя...»*

*Вольная интерпретация  
Сент - Экзюпери.*



# Упражнение «Знакомство»

**Цель:** представить участников группы, выявление индивидуальных особенностей.

## **Инструкция.**

В начале нашей работы каждый из вас оформит визитку, где должно быть указано тренинговое имя. Вы вправе взять себе любое имя: своё, игровое, имя друга, знакомого, реального политического деятеля, литературного героя и т.д. Предоставляется полная свобода выбора. Ваше тренинговое имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно, оно может быть украшено на ваше усмотрение. Эти визитки крепятся на груди так, чтобы все могли прочесть. В дальнейшем на всём протяжении занятий мы будем обращаться друг к другу по этим именам.

У вас есть 10 минут для того, чтобы выбрать имя, оформить визитки и подготовиться к представлению. По очереди называя себя, вы объясняете, почему взяли именно данное имя на время тренинга.

После окончания представления участники должны назвать своеобразие друг друга. Для этого каждый участник по очереди называет индивидуальность сидящего слева от него. Если кто-то затрудняется сделать это, пусть ему поможет любой желающий.



# Упражнение «Девиз»



**Цель:** рефлексия своего отношения к себе и к окружающим.

## **Инструкция.**

Каждый из членов группы должен изобразить свой девиз, который отражает его жизненное кредо, отношение к миру в целом и к себе. Следующим этапом будет создание символа (герба), который воплощает содержание девиза. На формулировку и оформление девиза даётся 30 минут. Затем по очереди зачитываете и демонстрируете свои девизы и в случае необходимости даёте пояснения.

На большом листе бумаги с помощью красок, фломастеров, пастели, карандашей нужно изобразить свой личный герб, снабжённый девизом. Постарайтесь учесть предназначение каждого участка герба и символически передать небольшую информацию. Левая часть - мои главные достижения в жизни. Средняя часть - то, как я себя воспринимаю. Правая часть - моя главная цель в жизни. Нижняя часть - главный девиз в жизни.





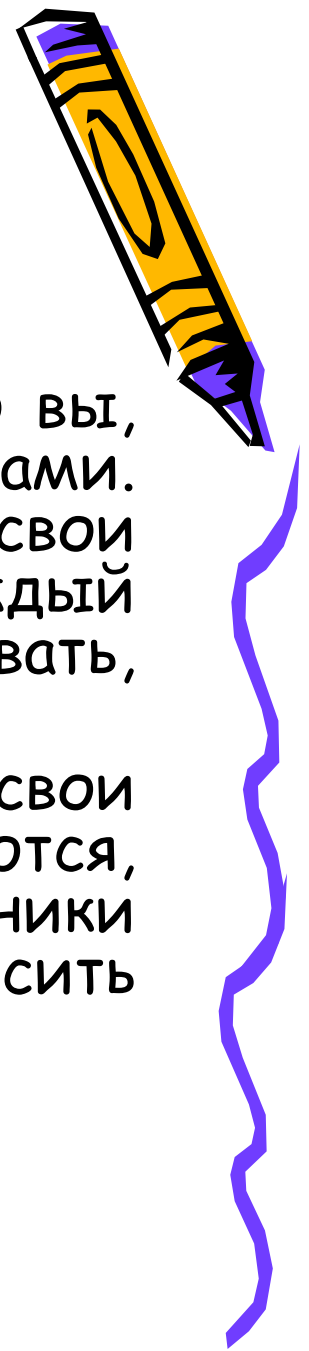
# Упражнение «Автопортрет»

**Цель:** рефлексия собственного «Я» .

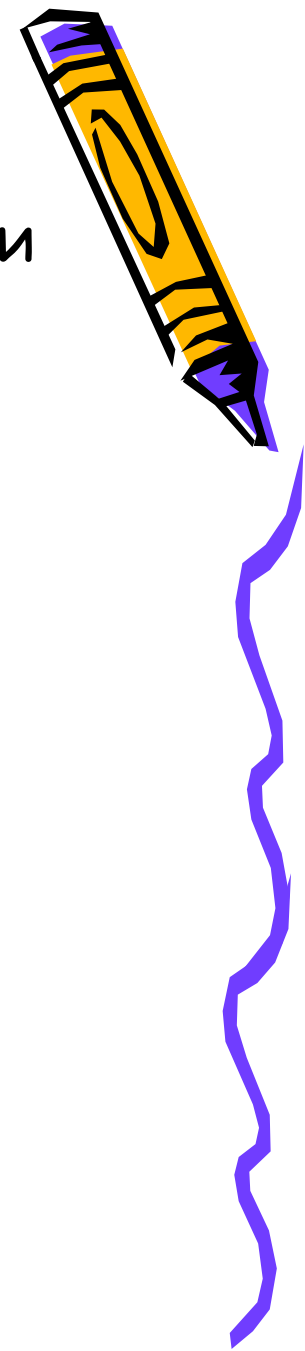
**Инструкции:**

Один из самых близких людей, которого вы, наверное, хорошо знаете, - Вы сами. Действительно, кто лучше знает свои особенности, привычки, желания и т.д. Каждый из Вас в течение 15 минут должен нарисовать, или вылепить своё изображение.

После завершения задания, Вы сдаёте свои творения ведущему. Работы перемешиваются, далее достаётся одна работа и участники должны узнать автора. Можно вносить коррективы в автопортрет.



# Упражнение «Волшебная лавка»



Цель: осмысление и осознание своих целей и  
смысла жизни.



# Упражнение «Сказка по кругу»

**Цели:** члены группы учатся взаимодействовать друг с другом и внимательно относиться к словам своих партнёров по общению, развитие фантазии, снятие напряжения.

## **Инструкция.**

Группа сидит в кругу, ведущий начинает рассказывать историю.

После начала рассказа ведущий бросает небольшой мяч кому-нибудь из группы. Этот человек должен будет продолжить историю. После этого он бросает мяч другому участнику. Никто из игроков не знает, когда наступит его очередь.

Постепенно в историю вводятся новые герои, развиваются события. Единственное условие в этом упражнении - сказка должна иметь хороший конец.



# Упражнение «Мандала»

Цель: релаксация.

Инструкция.

Сегодня мы очень хорошо поработали и в завершении нашего арт-терапевтического тренинга я предлагаю Вам немного отдохнуть, стабилизировать свои чувства, эмоции, мысли. Я предлагаю Вам немного помедитировать раскрашивая мандалы. Что такое мандала, наверняка этот вопрос сейчас заинтересовал большинство из Вас. Мандалу можно описать только с помощью ассоциаций. Это узор, вырастающий из многообразия, или многообразии, создающее узор. Формы и линии, составляющие узор, имеют своё соответствие во Вселенной. Окружающая нас природа хранит своё бесконечное многообразие в мандалах: сеть паутины, годовые кольца деревьев, спиральные раковины моллюсков.

Здесь нет никаких правил и законов. Чем больше Вы углубляетесь в себя, при работе в мандалой, тем свободнее становятся ваши ассоциации, тем глубже Вы чувствуете связь цвета. Закройте глаза и представьте искомый цвет, а потом выберите подходящий карандаш, краску, пастель и начинайте красить.



## Библиография

- Медиативные игры / сост. Вольдемар Вест. - Ростов н/Д: Феникс; Харьков: Торсинг, 2005. - 215, [6] с. - (Психологический практикум);
- Эксакусто Т. В. Практикум по групповой психокоррекции: тренинги, упражнения, ролевые игры/ Т. В. Эксакусто. - Изд. 3-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 339, [1] с. - (Психологический практикум).



Спасибо за внимание!

