

Дети 6-10 лет

1. Методика «Ладонка».

Инструкция: на листе формата А4 детям предлагается обвести свою правую или левую руку. В полученном контуре предлагается изобразить фрагменты природы, расположить моря, реки, озёра, водопады, пустыни, леса, посадки, сады, поляны, равнины, ледники и т. д. Возможно использование любых цветов. После того, как дети завершили рисовать свою ладонку, необходимо им предложить подумать о той эмоции, которая у них возникла во время рисования. Какая это эмоция – положительная? Или отрицательная? Если эмоция положительная, то предлагается запомнить, зафиксировать ее в сознании. Если эмоция отрицательная, предлагается дополнить «свою ладонку» каким-либо элементом, который мог бы улучшить эмоцию, преобразить ее в положительную.

2. Упражнение «Стряхни»

Это упражнение поможет вам сбросить напряжение например после долгого выполнения домашнего задания или игры на компьютере.

Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака. Она трясет спиной и головой так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Вы можете сделать примерно то же самое.

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начинайте стряхивать ладони, локти и плечи. При этом представьте себе, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе — слетают с вас, как вода с собаки. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой.

3. Упражнение «Подарок в моей жизни»

Оборудование и материалы: для работы каждому участнику потребуются один-два альбомных листа формата А3, гуашь, акварель, кисти, стакан с водой, коробка цветного пластилина.

Инструкция:

Нарисуйте самый яркий «подарок» в вашей жизни. Когда работа будет завершена, создайте образ этого подарка из пластилина. Придумайте название композиции, расскажите историю этого подарка.

Можно предложить участникам арт-терапевтической сессии закрыть глаза и под звуки негромко звучащей лирической мелодии вспомнить подарки, которые они получали и дарили, а также эмоциональную окраску сопутствующих этому ситуаций. Выбрать из калейдоскопа воспоминаний самое яркое и изобразить его на листе бумаги любыми изобразительными материалами и средствами. Вместо узнаваемого изображения объектов

можно рисовать настроение. В арт-терапевтических занятиях нет ограничений, связанных со способами самовыражения, не принимается во внимание эстетическая ценность продукта творчества. Главное — открытое и спонтанное выражение своих эмоций, чувств, переживаний.

После того как работы завершены, всем предлагается пересесть на стулья, стоящие по кругу, и расположить свои композиции (живописную картину и образ подарка из пластилина) внутри круга.

Далее участники по очереди рассказывают «историю подарка».

На заключительном этапе занятия пластилиновые образы подарков можно дарить. В группе возникает ситуация присоединения к позитивным состояниям друг друга (иррадиация эмоций, «эмоциональное заражение»), желание поделиться позитивным опытом, приподнятое настроение.

Комментарий. Известно, что обращение к ярким позитивным воспоминаниям детства ресурсно для людей любого возраста. Такого рода занятия настраивают на позитивное восприятие даже в минуты трудных жизненных ситуаций.

Предлагаем нарисовать подарок, который ребенок хотел бы подарить родным и близким людям.

Дети 11-17 лет

1. Арт-терапевтическое упражнение "Обведи ладонь".

Это упражнение о том, чем и как вы заполняете свою жизнь, свое время, свои мысли.

Задание: в контурах одной руки (левой) вы рисуете настоящее, на что вы сейчас тратите своё время, а в контурах другой - как вы хотели бы перераспределить свое время.

Как правило, в левой руке рисуют настоящее, а в правой — желаемое, а движение жизни осуществляется слева направо.

Это отличное упражнение для визуализации своего времяпрепровождения (того, что мы обычно называем "текучкой"), определения недостающих элементов и смещения акцентов на то, чего вам действительно хочется.

Предлагаем детям нарисовать настоящее и желаемое будущее, соответственно левая и правая ладонь.

2. Упражнение «Стряхни»

Это упражнение поможет вам сбросить напряжение например после долгого выполнения домашнего задания или игры на компьютере.

Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака. Она трясет спиной и головой так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Вы можете сделать примерно то же самое.

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начинайте стряхивать ладони, локти и плечи. При этом представьте себе, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе — слетают с вас, как вода с собаки. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой.

3. Упражнение «Рисунок по кругу»

Каждому участнику группы раздается белый лист бумаги формата А4 и цветные карандаши, включая простой карандаш.

Тренер дает *инструкцию*:

"Каждый из вас начинает рисовать то чего больше всего боится, что его тревожит, свои страхи и по моей команде передает свой рисунок следующему участнику, который в свою очередь продолжает рисовать уже на вашем рисунке и так, пока ваш рисунок не вернется снова к вам. Например, если 8 участников, то на вашем рисунке кроме вас, остальные 7 человек что-то добавят от себя. Когда рисунок возвращается к вам, вы поднимаете руку и дальше не передаете".

Обсуждение рисунков

Когда все участники завершат процесс, необходимо все рисунки обсудить.

Какие мысли были, когда вы начинали рисовать?

Какие мысли были, когда к вам переходили по кругу рисунки других участников?

Какие эмоции вы испытывали, когда, вы получили ваш рисунок?

По какому принципу выбирали цвет карандаша?

Что вы испытывали, когда не знали, когда будет переход хода? Какую стратегию вы выбрали для себя?

Как происходит у вас в жизни, когда необходимо сделать работу за очень короткий срок и вас подгоняют?

Особенность этого упражнения заключается в том, что участники не знают, когда ведущий скажет "Стоп" и предложит передать рисунок следующему участнику.

Рисунок может понравиться, а также вызвать негодование. Поэтому обсуждаем с участниками, что понравилось, что не понравилось, что вызвало раздражение. Можно уточнить, кто из участников нарисовал элемент рисунка, который не понравился обладателю рисунка или даже всем участникам. Какие мысли и чувства были, когда рисовали на чужих рисунках.