Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Калининская средняя общеобразовательная школа №7

**Тренинг**

**«Арт-терапия как средство сохранения эмоционального здоровья педагогов»**

Разработал:

педагог-психолог Василюхина А.С.

п. Двуречье 2022 г.

**Цель**: улучшить физическое и эмоциональное состояние педагога, помочь снять хроническую усталость и эмоциональную опустошенность, а также открыть творческий потенциал, повысить работоспособность и укрепить позитивное отношение к профессии.

**Задачи тренинга**: развитие доверия к окружающим людям; снижение тревожности, повышение уверенности в себе; освоение коммуникативных навыков; освоение средств выражения чувств; развитие представлений о содержании внутреннего мира, ценности другого человека и себя самого.

**Пояснительная записка**

Арт-терапия - это способ работать с душой через творчество. Арт-терапия позволяет человеку освободиться от зажимов, расслабиться, снять запреты, быть свободным. В таком состоянии возврата к самому себе и черпаются силы для дальнейшего творческого подъема. Главное - разрешить самому себе встретиться с собственной силой, качественно отдохнуть и узнать о самом себе, людях и мире в целом что-то новое и интересное.

Метод правополушарное рисование – особый, новый, доступный вид погружения в творчество, не имея специального образования. Рисование, любое его направление, улучшает эмоциональный фон, восприятие, зрительную память, пространственную ориентировку, снимает напряжение. А самое главное развивает воображение.

Именно правополушарное рисование снимает барьеры, учит фантазировать, отвлекает от повседневных забот и помогает взглянуть на вещи с другой стороны.

Кто может заниматься таким рисованием? Все просто: любой человек, будь то взрослый или ребенок. Такое рисование отличное время для совместного времяпровождения в кругу друзей, семьи, класса, коллектива.

Основоположницей метода правополушарного рисования принято считать доктора наук Бетти Эдвардс, которая в 70-х годах ХХ века описала основные принципы рисования с задействованием функций правого полушария мозга в своей книге «Художник внутри вас» [1].

Концепция метода основана на выводах ученого, нобелевского лауреата  Роджера Сперри, который утверждал, что правое и левое полушария мозга используют контрастные способы обработки информации и действуют самостоятельно, хотя и дополняют друг друга. Левое полушарие использует аналитический и вербальный режимы мышления, его отделы отвечают за расшифровку речи, звуков, математические вычисления и  алгоритмы. Отделы правого полушария работают в перцепционном режиме и отвечают за восприятие цвета, сравнение размеров и форм предметов, видя их целиком «как есть» [2].

Есть утверждение, что если отключать левую зону во время рисования и вовлечь правую, то у человека проявляются творческие способности в полном объёме. Дети это делают с легкостью, у взрослых зачастую получается с трудом.

Главное отличие такого рисования от левополушарного режима заключается в том, что во втором случае человек учится изображать объекты, а в первом – видеть их, воспринимать. Используются приемы для отключения логики и активизации интуиции. Рисование картин происходит очень быстро, потому что человек не думает о результате, а получает наслаждение от процесса.

**Техника правополушарного рисования проста.**

Несколько советов для того, что бы начать рисовать:

1. Преодолеваем страх перед белым листом бумаги и ограничения его. Для этого просто рисуем кисточкой, не боясь выйти за пределы листа. Затем это можно сделать двумя кисточками. Хороший прием рисовать или писать одинаковые рисунки или буквы двумя руками одновременно.
2. Порисуйте пальцами. Особенно взрослым, детям это занятие не приносит неудобств. Почувствуйте лист бумаги, текстуру краски. Это так здорово!
3. Рисуйте рисунки вниз головой, тут начинает работать правое полушарие, план и алгоритмы не нужны.
4. Рисуйте то одной рукой, то другой. Так будут работать те участки мозга, которые раньше не принимали участие в этом увлекательном процессе.
5. Попробуйте порисовать не на белом, а на цветном листе бумаги.

Чтобы заниматься творчеством, рисовать в технике правополушарного рисования возраст и специальное образование не имеет значения. Выражайте свои эмоции через технику правополушарного рисования.

Даже ребенок может справиться с техникой правополушарного рисования. Так в чем же ее секрет?

А все дело в…

* Правильном порядке прорисовки слоев, цветовых пятен и бликов.
* Отсутствие четких границ, если дело не касается прорисовки контуров.

Как правило, техника правополушарного рисования заключается в следующем:

1. Прорисовка фона – от самых светлых участков к самым темным. Для этого берется широкая плоская кисть и ее мазки повторяют траекторию рассеивания лучей света на всем фоне. Например, по кругу для придания дополнительного объема изображению.

2. Объекты прорисовываются постепенно цветовыми пятнами от светлого к темному. Последним слоем идут световые блики. Кто умеет работать в Photoshop сразу проведет аналогию со слоями.

3. Использование разных кистей  и разных способов нанесении мазков. В предыдущем примере, наверное, вы заметили, как автор широкой кистью (без предварительного обмакивание в воду) точечными движениями рисует ветви дерева. А плавным движением угла той же кисти (можно было и тонкой) рисует ствол дерева. Так что, если хотите рисовать методом правополушарного рисования – покупайте набор разноформатных кистей.

Необходимо подготовить следующий минимальный набор инструментов для рисования правым полушарием. Это список подойдет и для детского и для взрослого творчества.

1. Гуашь – набор цветов не обязательно должен быть большим, так как новые цвета можно получить в результате смешивания красного, желтого, синего и белого в разных пропорциях.
2. Плотная бумага (лучше брать бумагу для акварели, а не просто альбомные листы, так как они будут деформироваться от излишней влаги)
3. Набор кистей разных форматов, как уже говорилось ранее
4. Малярный скотч, если вы хотите зафиксировать рамки на листе бумаги и сделать так, чтобы они оставались чистыми в процессе рисования.

**Необычные техники в правополушарном рисовании**

Безгранична фантазия человека. Люди научились использовать не только кисти для рисования, но и средства домашнего обихода. В ход идут:

* Зубные щетки
* Ватные палочки
* Пленка с пузырями
* Скомканная фольга
* И другое.

**Ход занятия**

**Материалы:** альбомные листы формата А6, краски акварельные, кисти, салфетки, банки с водой,  запись спокойной музыки для релаксации.

**Участники:** педагоги.

**Продолжительность:**1-1 час 20 минут.

**Вступление.**

Психолог: «Добрый день, уважаемые коллеги, сегодня я хочу предложить вам немного порисовать, и та техника, с помощью которой, мы будем это делать очень проста и интересна – это техника правополушарного рисования. Она поможет вам раскрепостится, расслабиться, снять эмоциональное напряжение, раскрыть свой творческий потенциал и позволит почувствовать себя увереннее. Способность к творчеству – креативность – умение человека видеть вещи в новом, необычном ракурсе. Сегодня мы будем стараться активно проявлять креативные качества: гибкость мышления, изобретательность, наблюдательность и воображение»

Психолог знакомит всех с **правилами работы в группе:**

* Доверительный стиль общения (одно из его отличий — называние друг друга на «ты», что психологически уравнивает всех членов группы и ведущего).
* Искренность в общении (говорить только то, что действительно чувствуем, или молчать; открыто выражать свои чувства по отношению к действиям других участников).
* Конфиденциальность (происходящее на занятии не выносится за пределы группы, что способствует раскрытию участников).
* Недопустимость непосредственных оценок человека.

*Педагоги рассаживаются за столы, на которых приготовлены краски, кисти, альбомные листы формата А6, салфетки и банки с водой.*

**Правополушарное рисование**

Психолог: «У каждого есть по 3 листа, сейчас с помощью красок мы с вами сделаем фон. Сначала широкой кистью наносим на лист белую краску, затем те краски, которые сделают ваш фон. Посмотрите, вот так». Психолог показывает. Затем воспитатели выполняют задание.

«А сейчас мы будем с вами рисовать цветочную поляну. Выберите тот фон, который больше подходит для этой картины». Психолог показывает разные способы рисования, затем помещает свою работу в рамку и показывает воспитателям. После воспитатели выполняют задание. Далее психолог предлагает всем вставить работу каждого воспитателя в рамку и показывает участникам тренинга.

Психолог: «Выберите фон. Сейчас мы будем рисовать горы». Психолог показывает технику рисования гор. Воспитатели выполняют задание. Затем каждая работа вставляется в рамку.

Психолог: «И последними мы нарисуем берег моря, пальму или дерево сакуры». Психолог показывает технику рисования, затем воспитатели выполняют задание. Затем каждая работа вставляется в рамку.

После завершения показа работ психолог предлагает педагогам обсудить как правополушарное рисование помогает раскрыть творческую индивидуальность, оценить свой потенциал, раскрыть и развить свой талант.

**Рефлексия**. *Цель: закрепление полученного эмоционального опыта.*

Психолог предлагает высказаться участникам, поделится своим впечатлением: понравилось, не понравилось, что интересного узнали, чему научились и т.д.

Используемые источники:

1. [https://www.koob.ru/edvards\_b/](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.koob.ru%2Fedvards_b%2F)
2. [https://externat.foxford.ru/polezno-znat/pravopolusharnoe-risovanie](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fexternat.foxford.ru%2Fpolezno-znat%2Fpravopolusharnoe-risovanie)