

# Писарівський ЗЗСО І-ІІ ступенів #Мистецтво емоцій

## • **ВПРАВА «ХМАРИНКА НАСТРОЮ»**

- Вид арт-терапії: ізотерапія
- Форма організації: групова
- **Мета:** зняття психологічного навантаження; розширення здатності до поглибленого самопізнання, самосприйняття; розвиток рефлексії та вміння аналізувати свої думки і почуття; поліпшення самооцінки дітей; дати вихід творчій енергії; отримати відомості про розвиток та індивідуальні особливості дітей; виховувати культуру здоров'я.
- **Матеріали та інструменти:** фарби, крейда, пастель, олівці (за вибором дітей), ватман чи альбом, муз. суповід.
- ОПИС
- На початку заняття проводиться психогімнастика-медитація «Я – хмаринка» (по типу «Відчуй себе»). Далі дітям пропонується намалювати хмаринку свого настрою. Кольори, форму, розмір хмаринки діти обирають самостійно (можна обирати кольори зовсім не властиві хмарі, малювати так, як діти відчують). Малювання супроводжується спокійною музикою. Якщо дитина бажає, то вона може показати свою хмаринку та розповісти чому саме таку форму, колір і т.п. обрала. Але тільки за бажанням.
- Ця вправа допомагає розуміти емоції, зосередитись на собі та своїх почуттях, заспокоює і водночас допомагає «розкритися», малювати так, як відчуваєш серцем. Інструментарій та техніка виконання може бути різноманітним.
- **Враження дітей (2 клас):**
- «У мене на початку дня настрої був не дуже добрий, а під час малювання я про це наче забув і почав посміхатися. Дуже сподобалося.»
- «Мені сподобалося, що не потрібно обов'язково малювати олівцем, а можна зразу фарбами. А ще те, моя хмара може бути рожевою.»
- «Мала дуже гарний настрої, тому намалювала ще й веселку. Хочу, щоб завтра ми намалювали настрої у вигляді сонечка, або песика»



## **ВПРАВА «КВІТУЧІ КАКТУСИ»**

- ОПИС** На початку заняття проводиться вільне опитування «Мій настрої». Далі дітям пропонується намалювати кактус за допомогою своєї долоньки, але без колючок (бо колючки символізують поганий настрої, сум, роздратованість тощо.). За бажанням кактус прикрашають горщиком, як основою себе і свого малюнку та квітками, колір яких вказує на їх настрої. Дітки мають вільний вибір кольорів для кактуса (але традиційно всі обрали зелений колір). Виконання вправи супроводжується спокійною музикою. За бажанням дітки можуть показати своєї малюнки і розповісти про нього.
- Така вправа дає можливість розкрити свої почуття та емоції, підвищити свій емоційний стан. Інструменти та техніка може змінюватися.
- Враження дітей:**
- «Мені дуже сподобалося малювати пальчиками та всією долонькою і завдяки такому заняттю в мене поліпшився настрої».
  - «Мені сподобалося малювати пальчиками, бо це дуже весело і цікаво».
  - «Я був втомлений і сумний, але коли я почав малювати в мене покращився настрої і я намалював сонечко».

# Техніка «КАРАКУЛІ»

## • Техніка «КАРАКУЛІ»

- **Вид арт-терапії:** ізотерапія
- **Форма організації:** групова
- **Мета:** сприяє оптимізації міжособистісного і внутрішнього групового спілкування, групової згуртованості, розвитку і вдосконаленню комунікативних навичок, налаштує на прояв взаємної емоційної підтримки;
- - має діагностичну спрямованість і сприяє дослідженню людиною власних почуттів і переживань, а також зняттю м'язових, емоційних напружень, розслабленню;
- -зачіпає сферу творчого потенціалу особистості, звільняє його і тим самим сприяє особистісному зростанню людини, підвищенню її впевненості у власних можливостях.
- **Матеріали та інструменти:** фарби, пастель, пензлик, ватман, муз. супровід.
- **ОПИС**
- На початку заняття проводиться психогімнастика-медитація, слухання музики. Далі дітям пропонується намалювати на долоньках свій настрій. Потім діти обирають кольори і що саме малювати обирають самостійно. Малювання супроводжується музикою.
- Після закінчення роботи учасники розповідають про малюнок, розвивають уяву, фантазію, спілкуються. Обговорюють чи вийшло у них що-небудь несподіване, і на що воно може бути схожим, що позначає обраний для малюнка колір. Всі учасники терапевтичної групи розповідають про свої враження від творчого процесу, відзначають емоційний клімат у групі. Ця вправа допомагає розуміти емоції, зосередитись на собі та своїх почуттях, заспокоює і водночас допомагає «розкритися», малювати так, як відчуваєш серцем. Інструментарій та техніка виконання може бути різноманітним.
- **Враження дітей (3 клас):**
- «На початку дня настрої були не дуже, а під час малювання я взлетів. Супер. Дуже сподобалося.»
- «Клас! Мені сподобалося, що ми малювали долоньками, веселились, слухали музику. ».
- «Дуже гарний настрій. Хочу, щоб завжди так було»
- «Емоції переповнюють»



# Проект «Здоров'я – найцінніший скарб»

- Проект «Здоров'я – найцінніший скарб».
- Вид арт-терапії: ізотерапія
- Характеристика проекту:
  - за діяльністю: творчий;
  - за кількістю учасників: груповий;
  - за тривалістю виконання: короткостроковий.
- Мета: поглиблювати знання школярів про важливість збереження і зміцнення власного здоров'я, як основи щастя людини; формувати мотивації успіху та досягнень, творчої самореалізації; зняття психологічного навантаження; тренувати навички роботи в групі; розвивати вміння обміну думками; виховувати товарицькість, організованість, доброзичливе ставлення до оточення.
- Матеріали: фарби, ватман.
- ОПИС
- I. Організаційний момент.
  - Доброго здоров'я, діти,
  - Доброго вам дня.
  - Хай вам ясно сонце світить
  - У вікно щодня!
- II. Спрямування до мети.
  - Що для кожної людини найцінніше?
  - А що таке здоров'я?
  - А як ви гадаєте, чи впливає настрій людини на її здоров'я?
  - Який у вас сьогодні настрій?
- III. Визначення шляхів розв'язання проблеми.
- 1. Смайликом зобрази свій настрій.
- 2. Вправа «Колір емоції».
  - якого кольору може бути радість? На що вона може бути схожа? (Салют, сонечко).
  - «Гарний настрій» (веселка, яскраві квіти).
  - «Поганий настрій» (грозова хмара, двійка).
- 1. Хвилинка образотворчої діяльності.
  - Діти фантазують, передаючи свій настрій в малюнках, кольорах.
  - Малювання пальчиками. Ця вправа допомагає дітям виразити свої емоції, покращити настрій, заспокоїтися.
- IV. Підбиття підсумків.
- **ВРАЖЕННЯ ДІТЕЙ (4 КЛАС)**
  - Мені сподобалось, що можна було проявити свою фантазію. Я малювала сонечко яке усміхасться і воно було схоже на мене.
  - Сьогодні мені сподобалось те. Що я малював пальчиками і в мене це добре виходило.
  - Під час малювання разом з друзями в мене покращився настрій, бо це було класно!
  - Сьогодні у мене гарний настрій. Сподобалось те, що можна було малювати все, що завгодно. Я уявляв мандрівку на кораблі «Здоров'я». Це було дуже цікаво.
  - Я дуже люблю котиків і тому уявила себе ніжною, лагідною кицькою.



## Вид арт-терапії: арт-терапевтична робота з манкою, пісочна терапія

- Вид арт-терапії: арт-терапевтична робота з манкою

- Форма організації: групова
- Мета: познайомити учнів з використанням арт-терапевтичних технологій та їх використанням на практиці, навчити учнів прийомам роботи з манкою, навчити вмінню знижувати емоційне напруження; створити умови для самоаналізу особистого вміння роботи з манкою; формувати індивідуальний стиль творчої діяльності кожного учня.
- Матеріали та інструменти: манка різнокольорова, кольоровий папір, клей.
- Опис: на початку заняття учні знайомляться з можливостями роботи з манкою. Пропонується дітям продумати свої малюнки, які вони хочуть зобразити. Потім вони беруть клей і відтворюють малюнок. Кольори манки вибирають відповідно своєму задуму. При цьому вони обмінюються думками, спілкуються, радяться.
- Робота з манкою має ряд переваг: малюнок завжди можна скорегувати, не боячись зробити помилку. В цьому і заключається одна із особливостей роботи з манкою - все можна виправити. Цей вид терапії допомагає розвивати мислення, експериментувати.
- Враження дітей.
- «Спочатку я думала, що це заняття для маленьких дітлахів. Але потім робота мене захопила. Мені стало цікаво, і я з нетерпінням чекала результату своєї діяльності. Малюнок мені сподобався»
- «Раніше я не думав, що манка може мати різні кольори. А тим паче, що нею можна малювати. Мій настрій покращився після роботи».

- Вид арт-терапії: пісочна терапія

- Форма організації: групова
- Мета: розкрити індивідуальність, активізація творчих здібностей та фантазії, позбавлення комплексів та страхів, зняття внутрішнього напруження та отримання емоційного задоволення, розвиток координації рухів, дрібної моторики, орієнтації в просторі, формування навичок позитивної комунікації, покращення пам'яті, уваги.
- Матеріали та інструменти: пісок, підноси, шаблони малюнків.
- Опис: на початку заняття учні уявляють, що вони хочуть зобразити з піска. Потім, використовуючи шаблони або довільні форми, створюють анімації, надихаючи їх своїм баченням.
- Пісок допомагає зняти напругу, відновити гармонію, знайти рівновагу. Вміє передавати пластичність, технічність, здатний зберігати форму, не втрачаючи її.
- Враження дітей.
- «Для мене це те, чого не висловиш словами»
- «Малюнок з піску допомагає мені розвивати мислення, увагу, пам'ять, фантазію, розвиває дрібну моторику пальців».



## Проект "Маска і Я в іншому образі»

### Проект “ Маска і Я в іншому образі”

Форма організації: групова

Мета: познайомити учнів з одним із видів арт-терапії маскотерапією та використанням його на практиці( створення масок) , навчити розв'язувати за допомогою маски проблеми емоційного стану; створювати умови для позитивного самовираження ; розвивати фантазію.

**Опис:** Спочатку кожен учень обирає для себе, яку маску він хотів би виготовити. Потім приступають до їх виготовлення. У момент створення масок діти могли глибше усвідомити багатогранність свого “ Я“ , мобілізувати свій творчий потенціал, розкрити свої таланти, проявити винахідність, відчувати емоції свої та інших. Дівчатка створювали маски принцес, фей, кішечок. Хлопці уявляли себе сміливими героями, захисниками.

#### Враження дітей.

“ Мені було цікаво”, “ Я задоволений результатом своєї діяльності” ,“ Мені сподобалося»



## Вправа «Танець п'яти рухів»

### Вправа «Танець п'яти рухів»

**Вид арт-терапії:** танцювально-рухова терапія

**Форма організації:** групова.

**Мета:** боротьба з багатьма проблемами, одними з яких є емоційні та міжособистісні конфлікти, страх перед невдачею, недостатність комунікаційних навичок, занижена самооцінка.

**Матеріали та інструменти:** ноутбук, музичний запис з чіткими ритмічними малюнками.

#### Опис

На початку заняття діти стають в дві шеренги. Звучить музика і вони починають рухатися виконуючи різні ритмічні рухи різними частинами тіла. Один з учнів стає ведучим і показує ці вправи іншим. Через 30 секунд перший учасник переходить в кінець шеренги і стає веденим. Вправа триває доти, доки кожен із учасників не побуває в ролі ведучого.

Ця вправа допомагає бути уважними один до одного, бути емпатичними, покращити самопочуття і настрій. Під час танцювально-рухової терапії діти отримали цікавий досвід, навчилися новим добрим руховим іграм, налагодили більш дружні відносини у класі.

#### Враження дітей ( 6 клас ):

« Танцювально-рухова терапія – це дуже корисно для нашого організму. Коли я танцювала я відчувала себе більш впевненою і отримала цікавий досвід»

« Мені сподобалося те, що я міг танцювати так, як мені хочеться»

« Спочатку заняття я соромилася, але спробувавши виконати різні ритмічні рухи мій настрій піднявся і я стала танцювати з легкістю із задоволенням»



## Вид арт-терапії : казкотерапія, лялькотерапія

### Вид арт-терапії : казкотерапія

Форма організації: групова

Мета: формувати характер дитини, використовуючи для цього ресурси казки; розвивати в дитини особливе ставлення до світу, спосіб передачі необхідних моральних норм.

**Опис:** на початку заняття у 1 класі проводиться бесіда, яка створює казкову атмосферу. Діти пригадують улюблені казки, з'ясовують, що добре, а що погано.

1. казкотерапія з використанням пальчикового театру.
2. програвання епізодів казки.
3. постановка казок за допомогою ляльок.

Ці вправи допомагають кожній дитині виражати свої дії на поведінці ляльки; удосконалювати і проявляти через казкового героя ті емоції, яких зазвичай дитина не може собі дозволити проявити.

### Враження дітей:

- «Я хочу грати тільки доброго Півника»
- «У мене дома дуже багато різних казок, але виступати казковим героєм цікавіше!»
- «Хочу скласти з мамою свою казку!»

### Вид арт-терапії: лялькотерапія

Форма організації: групова

**Мета:** створення умов для розвитку творчих здібностей учнів, формування моральних цінностей і орієнтирів особистості, забезпечення естетичного виховання, емоційне розвантаження, формування вміння вжитися в образ і передати інтонаційно настрій героя вистави.

**Матеріали та інструменти:** ширма, ляльки, музичний супровід

**Опис.** В підготовці до показу вистави діти переглядають свої ляльки, налагоджуються інтонаційно на виставу, повторюючи головні фрази. Під час показу емоційно розкриваються, передаючи рухами і інтонацією хід вистави.

Ляльковий театр надає цілий комплекс позитивних емоцій для дитини, адже художні образи-персонажі, оформлення, слово(репліки) і музика все разом взяте допомагає дитині легше, яскравіше і правильніше зрозуміти зміст літературних творів, вдосконалювати свою мову, впливає на розвиток художнього смаку дитини та її естетичне виховання. Лялька на сцені для дитини не умовна, вона реальність, вона жива - жива казка.

Дана арт-терапія допомагає зняти психічну напругу і стрес, подолати тривожність і страхи, агресію та імпульсивність, а також гармонізувати внутрішній стан дитини.

### Враження дітей:

- «Театр доставляє багато радості, приваблює своєю яскравістю, можливістю висловитись, побачити себе в ролі актора»
- «Участь в ляльковому театрі дає можливість пофантазувати, поімпровізувати, пошуткувати і висловити свої думки»
- « Дає можливість відчувати себе не лише актором а й режисером»



# Техніка колаж «Автопортрет», вправа «Кактус», казкотерапія

