

ПОСІБНИК
ГРУПОВІ ЗАНЯТТА
З ВИКОРИСТАННЯМ
АРТ-МЕТОДИК
ДЛЯ ДІТЕЙ



Спільно
твоя підтримка
ПОРУЧ



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



ІНСТИТУТ
МІСТА



Львівська
міська
рада

АВТОРКА ТА УКЛАДАЧКА:

Ольга Кітура – лікар-психотерапевт, арт-терапевт, гештальт-, схема-терапевт, авторка та ведуча психоедукаційних курсів.

Цей посібник створений для працівників системи освіти, соціальних педагогів, психологів, консультантів, тренерів батьків та всіх, хто цікавиться арт-терапією.

Розроблено в межах проекту, що реалізується ГО «Мережа Центрів Едукації» за підтримки ЮНІСЕФ в рамках проекту «Спільно | твоя підтримка поруч» у партнерстві з МБФ «Партнерство «Кожній дитині» та КУ Інститут міста.



Kiturka@ukr.net



АРТ-ТЕРАПІЯ – ЦЕ

Метод сучасної психотерапії, який сприяє зціленню людини засобами мистецтва. Це м'який та «толерантний» терапевтичний інструмент. Мистецтво дозволяє «обійти внутрішнього критика» і проявити неусвідомлене та заборонене, пригнічене (те, що стає частиною нашого досвіду та проявляється, більше не має такого впливу на нас, як мало раніше). Окрім того, дозволяє побачити світ «очима» творця, що може пояснити багато речей. Мистецтво дає кожному шанс гармонізувати свої стосунки зі світом.

Цей напрям поєднує використання в терапевтичній практиці: малюнка, живопису, монотипій, мозаїк, колажів, гриму, боді-арту, масок, ліплення, ляльок, маріонеток, м'яких іграшок, інсталяцій, фотографій, піску, манки, написання казок тощо.

Перевагами арт-терапії, крім відсутності протипоказів, є відносна простота у застосуванні, багатство матеріалів, можливість використання в поєднанні з будь-якими іншими психотерапевтичними методами та медичними засобами.

Види арт-терапії:

- ізотерапія (спонтанний живопис та графіка, медитативний живопис);
- бібліотерапія (у тому числі казкотерапія);
- музикотерапія;
- драмтерапія;
- лялькотерапія;
- танцювальна терапія;
- пісочна терапія;
- глинотерапія та тістотерапія;
- мандалотерапія;
- фототерапія.

Існують такі форми арт-терапії: **індивідуальна та групова, сімейна.**



МЕХАНІЗМИ ПОЗИТИВНОГО ВПЛИВУ АРТ-ТЕРАПІЇ:

- гармонізація розвитку особистості через самовираження і самопізнання;
- стабілізація емоційного стану та зняття напруги через прояв емоцій за допомогою малюнка, ліпки, казки тощо;
- несвідомо ідентифікуючи себе з героєм, дитина може навчитися прогнозувати майбутні проблеми і вчасно їх вирішувати, засвоює причинно-наслідкові зв'язки, що існують у світі;
- навчає концентруватись на своїх думках та почуттях;
- полегшує встановлення контакту з оточенням;
- спільна участь у діяльності сприяє виробленню емпатії і взаємного прийняття та довіри, розвиває почуття внутрішнього контролю;
- розвиває творчі здібності;
- розвиває дрібну моторику у менших дітей;
- підвищує самооцінку та укріплює відчуття власного «Я»;
- створює позитивний настрій;
- допомагає подолати пасивність;
- розвиває посидючість;
- розвиває креативність, фантазію.



ОСНОВНІ ПРАВИЛА РОБОТИ З ДИТЯЧОЮ ГРУПОЮ

1. Поважати та підтримувати почуття гідності й позитивного «Я» кожного з учасників.
2. Говорити про ситуацію, вчинок та його наслідки, а не про особистість і характер самої дитини.
3. Зберігати конфіденційність.
4. Не оцінювати та не критикувати творчість. Необхідно особливо наголосити на недирективності стилю ведення арт-терапевтичної сесії: дитина розповідає про свою роботу так, як їй хочеться. Арт-терапевт може попросити дитину прокоментувати ті чи інші частини своєї роботи, пояснити їхнє значення, описати деякі форми, предмети та персонажі.
5. Не порівнювати твори та не сприяти конкуренції.
6. Важливо зауважувати прогрес в особистісному зростанні, порівнюючи дитину з нею самою, а не з іншими дітьми.
7. Не нав'язувати дитині способів діяльності та поведінки всупереч її бажанню.
8. Приймати та схвалювати всі результати творчості дитини незалежно від змісту, форми, якості.
9. Не використовувати негативних оцінних суджень та програмування, не вішати ярликів.

У традиційному розумінні інтерпретація пов'язана з тим, що терапевт приписує певний зміст висловлюванням, діям і образам клієнтів або коментує образотворчу продукцію. Однак в арт-терапевтичній роботі зазвичай не використовуються прямі інтерпретації.

ПІДГОТОВКА ДО ЗАНЯТТЯ І ЗНАЙОМСТВО

1. Оптимальна кількість дітей для роботи з одним тренером – **7-15**.
2. Необхідно сформувати безпечний простір. Рекомендується зробити дві зони для роботи: «робочу» та «чисту», організувати доступ до води та раковини.
3. Групову роботу рекомендується проводити в три етапи:
 - початок і розігрів – 10-25% часу;
 - основна вправа – 30-40% часу;
 - обговорення та прощання – 35-40% часу.

На першому етапі роботи основне завдання тренерів – створити учасникам комфортні умови, відчуття безпеки.

Це можна зробити завдяки:

1. Ефективному знайомству;
2. Донесенню інформації до учасників про те, як проходитиме заняття, наприклад, відповісти на питання: чи не будуть питати щось особисте, для чого потрібне це заняття;
3. Проговорюванню вголос правил групи: повага до інших, піднімати руку, якщо є запитання, тривалість тощо.



СПОСОБИ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ УЧАСНИКІВ

Грудка снігу

Кожний наступний учасник повторює усе те, що було сказано попереднім (якщо мало інформації, то можна називати, наприклад, тільки ім'я).

Вік: від 11 років

Крок назад

Учасник повторює лише те, що сказав попередній учасник.

Вік: від 4 років



Карусель

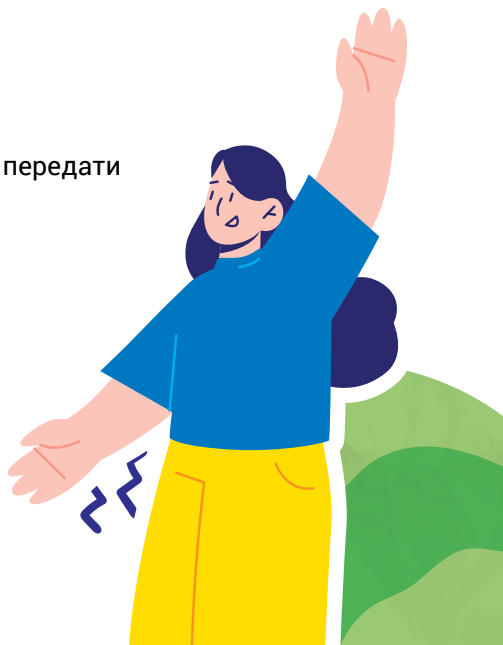
Учасники утворюють два кола – внутрішнє і зовнішнє. В процесі знайомства кожен учасник із зовнішнього кола знайомиться з учасником з внутрішнього кола.

Вік: від 6 років

Естафета

Розповісти інформацію лише про себе та передати естафету наступному учаснику.

Вік: від 4 років



Епітет

Один з ефективних способів запам'ятати імена учасників – гра, у якій пропонують придумати епітет, що починається на ту саму літеру, що й ім'я учасника (наприклад, Весела Вероніка, Радісний Роман).

Вік: від 6 років

Пари

Учасники діляться на пари, розповідають одне одному про себе, а потім презентують свого напарника.

Вік: від 5 років



ВПРАВИ ДЛЯ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ

Витинанка

Інструкція: Намалювати людину на папері формату А4 і вирізати її (або можна це зробити без ножиць, обірвавши руками зайве, щоб вийшли обриси людини). На готовій фігурці написати, який її улюблений колір, їжа, мультфільм, мрія, казка тощо. Розповісти групі про цю фігурку.

Вік: від 3 років

Матеріали: папір, ножиці, кольорові олівці чи фарби, ручка

Форма: індивідуальна або групова

Намалювати ім'я

Інструкція: Намалювати ім'я у вигляді квітів, машинок, лего, фруктів, солодощів тощо.

Вік: від 4 років

Матеріали: папір, кольорові олівці, фломастери, фарби

Форма: індивідуальна або групова

Ведмедик-помічник

Інструкція: При знайомстві психолог розповідає про свого друга, м'яку іграшку, який дуже сором'язливий, але хоче познайомитися з кожною дитиною. Ведмедик (чи інша іграшка) «називає» своє ім'я, а дитина називає своє у відповідь, якщо дитина соромиться – може називати своє ім'я на вушко іграшці. Іграшка може тиснути руку чи махати рукою на прощання.

Вік: від 3 років

Матеріали: іграшковий ведмедик чи інша м'яка іграшка

Форма: індивідуальна або групова

ВПРАВИ

Вправа для стабілізації

Може застосовуватись при емоційній нестабільності учасників, неувважності, недовірі до оточення.

Інструкція: Знайти у кімнаті (на вулиці):

- 5 речей однакового кольору або однієї форми;
- 4 речі, до яких можна доторкнутись (описати їхні властивості);
- 3 об'єкти, які можна почути (наприклад, годинник, шум дороги);
- 2 предмети, які можуть пахнути;
- 1 предмет, який може мати смак.

Вік: від 4 років

Форма: індивідуальна або групова

Термометр

Інструкція: На початку групи (сесії) оцінити свій настрій за шкалою від -10 до +10 і позначити на намальованому градуснику (на фліпчарті або на власному папері). В кінці також можна оцінити настрій та порівняти.

Вік: від 6 років

Матеріали: папір, олівці, фломастери, фарби

Мета: краще зрозуміти себе, свій стан

Форма: індивідуальна або групова



Дмухання

Інструкція: Учасники мають намалювати на серветці пташку чи літаючого героя і навчити його літати. Спочатку легко дмухати, а потім сильніше, намагаючись підняти пташку якнайвище.

Вік: від 3 років

Матеріали: легкий папір на зразок серветки або пергаменту, олівці, фломастери

Мета: стабілізація емоційного стану через дихання

Форма: індивідуальна або групова



Суперсила

Інструкція: Виявити суперсилу кожного. Для цього можна запитати: що ти робиш найкраще або якою таємною силою ти хотів би володіти? Учасники мають створити талісман з пластиліну чи солоного тіста, який нагадуватиме їм про їхню суперсилу.

Вік: від 5 років

Матеріали: пластилін, повітряний пластилін, глина, солоне тісто

Мета: актуалізація творчих здібностей, підвищення впевненості у собі, розвиток уяви

Форма: індивідуальна або групова

Гра навпаки

Інструкція: Діти малюють на ватмані (або кожен на своєму папері формату А4) те, що говорить психолог, але догори дриг'ом.

Вік: від 3 років

Мета: згуртування дітей, розвиток креативності та уяви, емоційного інтелекту

Форма: індивідуальна або групова



Притча про картину спокою



Інструкція: Спочатку ведучий розповідає притчу.

Текст притчі:

В одній далекій країні жив багатій. У нього було все: величезний палац, багато помічників, скарби всього світу. Але не було чогось особливого, проте він хотів це мати. Тому не мав багатій спокою: не мав сну, не міг насолоджуватись тим, що в нього є. Він не знав, як собі допомогти.

І ось одного разу багатій покликав до себе радників, яким розповів про те, що в нього є все, але він нещасливий. Радники відповіли своєму володарю, що йому може допомогти дещо особливе, те, що не купиш за гроші, – спокій. Володар не знав, який на вигляд спокій, тому скликав найкращих митців і попросив зобразити спокій.

Коли роботи були завершені, володар обрав найкращу і нагородив митця скарбами. Цю картину він повісив у своїй вітальні й милувався нею щодня.

Після притчі ведучий пропонує кожному намалювати свою картину спокою.

В кінці учасники демонструють свої картини та розповідають про них.

Вік: від 9 років

Матеріали: папір, олівці, фарби

Мета: розвиток уяви та творчості, формування почуття безпеки

Форма: індивідуальна або групова





Зачарований колаж мрій

Інструкція: Скласти список своїх мрій. Надати кожній мрії свого кольору чи візерунку.

Намалювати мандалу або роздрукувати заготовку з мандалою та розмалювати її кольорами та візерунками мрій.

Вік: від 9 років

Матеріали: папір, кольорові олівці, фломастери, фарби

Мета: розвиток креативності, краще розуміння себе, емоційна стабілізація

Форма: індивідуальна або групова

Банка з тривогами

Інструкція: Діти малюють на папері свої страхи й тривоги або ліплять з пластиліну свій страх. Усі ці страхи збираємо в банку і забираємо з собою. Як варіант, це може бути мішок для страхів.

Вік: від 3 років

Матеріали: папір, олівці, фарби, або пластилін, великі скляні/пластикові банки, які підписані «банка для страхів»

Мета: діагностична та психокорекційна пропрацьовка страху з метою зменшення його впливу на почуття та дії, розвиток креативності, формування почуття безпеки та спокою

Форма: індивідуальна або групова



Мій герб

Інструкція: Запропонувати учасникам поміркувати, як може виглядати їхній особистий герб. Запропонувати зліпити його з пластиліну, намалювати олівцями чи виліпити з пластиліну на папері.

Далі запропонуйте учасникам поміркувати: яке власне гасло може характеризувати їхню особистість? Назвати чи записати його.

Вік: від 9 років

Інструменти: пластилін, солоне тісто, глина, папір, олівці, фарби

Мета: краще усвідомлення свого «Я», розвиток креативності, підвищення самооцінності

Форма: індивідуальна або групова

Пташка Сили

Інструкція: Вирізати з картону заготовку у формі пташки. За допомогою різнокольорових ниток обмотати пташку в різних напрямках. Можна прикрасити її блискітками, пластиліном, бісером, приклеїти очі, причепити стрічку замість хвоста.

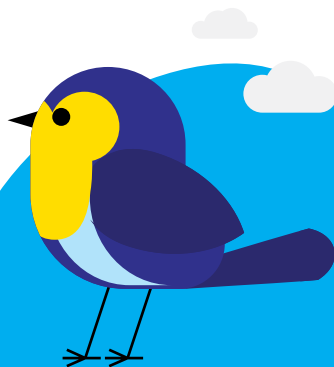
Пташка може бути символом того, чого не вистачає учасникові: сили, сміливості, удачі тощо.

Вік: від 4 років

Матеріали: картон, різнокольорові нитки для в'язання, блискітки, бісер, клей ПВА, атласні стрічки

Мета: стабілізація емоційно-вольової сфери, розвиток креативності, уяви, пошук ресурсу, розвиток дрібної моторики

Форма: індивідуальна або групова



Дерево емоцій

Інструкція: Намалювати дерево з квітами та позначити кожну квітку як емоцію. Розповісти про кожну емоцію: коли вона виникає, як виглядає (зобразити це на папері).

Вік: від 5 років

Матеріали: папір, фарби, кольорові олівці, фломастери

Мета: актуалізація творчих здібностей, краще розуміння емоцій, розвиток креативності

Форма: індивідуальна або групова



Чарівний замок



Інструкція:

1-й ЕТАП

Ведучий за допомогою пантоміми показує предмети, які покладемо у рюкзак із собою та візьмемо в подорож. Ведучий зображає – учасники відгадують і можуть додати якийсь свій предмет.

Інший варіант: кожна дитина показує свій предмет, який кладуть у рюкзак, та усі відгадують, що це.

2-й ЕТАП

Їдемо в подорож. Учасники чіпляються одне за одного, ніби вагончики, попереду них – паротяг. Паротяг під час гри долає всілякі труднощі: перестрибує через струмок, проїжджає дрімучим лісом, пробирається в гори повз страшного звіра, літає в космос і дістається до найвищої точки, де є замок. А в замку – чарівна кімната, де є чарівна скринька, ключ від якої треба знайти. Запитати в учасників: що може бути в скриньці?

3-й ЕТАП

Зліпити свій ключ від скриньки.

В кінці обговорення поставити учасникам низку запитань:

- які якості здобув герой протягом подорожі?
- що було найважче?
- які скарби є в скриньці (матеріальні та нематеріальні)?
- чим особливий твій ключ?



Вік: від 3 років

Матеріали: пластилін, глина, солоне тісто

Мета: розвиток емоційного та соціального інтелекту, фантазії, стабілізація емоційного стану

Форма: групова



Спільно з мамою (татом, значимою людиною)

Інструкція: Запропонувати намалювати спільний малюнок мами й дитини на одному аркуші паперу: мама (тато) малює дитину (дітей), а дитина – маму (тата).

Далі дитина і мама відповідають на питання одне про одного:

- який улюблений колір у мами та дитини?
- яка улюблена цукерка?
- яка улюблена тварина?
- яка улюблена пора року?



Вік: 4 роки

Матеріали: папір, фарби, кольорові олівці, фломастери

Мета: налагодження контакту між мамою та дитиною, емоційна стабілізація, формування почуття комфорту, розвиток емоційного та соціального інтелекту

Форма: сімейна



Мамині (татові) долоні-оберіг

Інструкція: Мама (тато) на папері обводить по черзі свої долоні. Спочатку одну, а далі кладе іншу долоню поряд з намальованою так, щоб великі пальці торкались одне одного й утворювали тіло майбутнього янгола.

Далі дитина так само по черзі кладе свої долоньки та обводить їх. Великі пальчики мають бути на місці маминих (татових) великих пальців. У результаті виходить янгол: великі пальці утворюють тіло, інші пальці – крила янгола.

Домалювати усе необхідне, щоб вийшов янгол.

Вік: від 1 року

Матеріали: папір формату А3 або А4, фарби, олівці, фломастери

Мета: налагодження контакту між мамою та дитиною, емоційна стабілізація, формування почуття комфорту, розвиток спільної творчості, розвиток емоційного інтелекту

Форма: сімейна



Будиночок із собою

Інструкція: У вправі, на прикладі равлика, використовується метафора будинку.

1-й ЕТАП

Казка про равлика.

У давні-давні часи царем усіх звірів був лев. Якимсь лев скликав своїх підданих, щоб оголосити їм царський наказ. Усі звірі, від найменшого до найбільшого, зібралися на галявині перед печерою лева.

Вийшов до них цар-лев:

– Чи усі тут? – спитав.

– Усі, царю, лише равлика нема, – заповідливо доповіла лисичка.

– Ти запізнився! – сердито мовив лев.

– Вибач мені, царю, я ненавмисне, – заходився виправдовуватися равлик. – Я вийшов із дому завчасно. Але на середині дороги зірвався вітер, почався дощ, тож я повернувся додому, взяв на плечі свою хатинку, щоб було де обсушитися, і поніс із собою. От поки ходив туди-сюди, згаяв час і запізнився.

Лев уважно вислухав равлика, трохи подумав і виголосив своє рішення:

– Ну, нехай так. Щоб ти ніколи не спізнювався і негода не псувала твій дім, носитимеш свою хатку на спині, куди б ти не йшов.

І відтоді равлик живе у хатці, яку завжди носить із собою.

2-й ЕТАП

Запропонувати учасникам спробувати побути равликом:

- порухатись, як равлик;
- зімітувати, як равлик несе на собі свій будинок;
- показати, який за розміром будинок;
- щоб равлик став мегашвидким;
- а далі навпаки – дуже повільним;

- спробувати показати тілом, як равлик ховається в будиночку;
- показати тілом, який він у будиночку щасливий.

3-й ЕТАП

Створити равлика, який носить на собі, із собою, у своєму серці власний будиночок. Запропонувати учасникам зробити його найбезпечнішим і найзатишнішим, таким, який захистить від усяких негод.

4-й ЕТАП

Створити на аркуші простір, у якому равлику разом зі своїм будинком буде добре й комфортно. Розмістити равлика на аркуші. Запропонувати учасникам спробувати тілом відчути той затишок і безпеку, які відчуває равлик.

Якщо дитина досить стабільна – можна запитати її про те, що вона відчуває.

Вік: від 4 років

Матеріали: папір, олівці, глина або пластилін

Мета: пробудити, через метафору равлика, відчуття безпеки й затишку, сприяти розвитку креативності, дрібної моторики, емоційної стабільності, емоційного та соціального інтелекту

Форма: індивідуальна або групова



Лаподруже



Інструкція: Покласти одну руку на папір та обвести. Далі поверх намальованої руки покласти іншу руку – також обвести. Обвести зовнішній контур. Виходить чудернацький малюнок із якого можна побачити та домалювати лаподруга.

Можна запропонувати учасникам малювати такий малюнок тоді, коли вони почувають себе самотніми або ж відчувають тривогу. Сказати, що лаподруг завжди з тобою і для того, щоб він був поряд – потрібно лише його намалювати за допомогою своїх долоньок.

Після того, як учасники намалювали, запропонувати їм показати свого лаподруга та розказати про нього.

Вік: від 4 років

Матеріали: папір, олівці, фломастери чи фарби

Мета: розвиток креативності, емоційна стабілізація

Форма: індивідуальна або групова



Парасолька



Інструкція:

1-й ЕТАП

Попросіть учасників зверху або в центрі аркуша зобразити таку парасольку, яка могла б захистити від будь-яких зовнішніх невзгод. Нехай дитина розфарбує її так, як їй найбільш подобається.

2-й ЕТАП

Далі попросіть учасника зобразити фігурку хлопчика або дівчинки (проекцію себе) під парасолькою так, аби фігурка відчувала себе максимально захищеною від впливу навколишнього світу.

3-й ЕТАП

Нехай учасник намалює кордони захисту парасольки: тобто виділить той простір, який вона буде закривати собою від зовнішніх негараздів. (Буває, що діти не хочуть промальовувати кордони і це нормально. Скоріш за все це говорить про її довіру до світу. Зазвичай кордоном, як додатковим захистом, оточують себе діти, які прожили травмуючий досвід).

4-й ЕТАП

Попросіть учасника уявити, що крім того, що парасолька захищає, вона ще й має чарівну особливість: коли відкривається, з нею висипаються різні-різні радості і задоволення, які роблять людину під парасолею радісною і щасливою. Нехай учасник промалює в захисному просторі парасольки всі радості, які спадають йому на думку.

5-й ЕТАП

Важливо після завершення техніки сказати учасникам, що ті радощі, які вони намальовали, і є тими маленькими рятівними речами, які допомагають позбутися від суму, страху і поганого настрою. У час смутку варто просто підійти до своєї парасольки і скористатись однією із намальованих радостей.

Вік: від 4 років

Матеріали: папір, олівці, фарби, фломастери

Мета: зняття психоемоційного напруження та зниження рівня тривоги, робота зі своїми кордонами, пошук та відновлення ресурсного стану

Форма: індивідуальна або групова

Фортеця захисту

Інструкція: Ведучий пропонує створити «Фортецю захисту». При індивідуальній роботі це може бути «Власна фортеця захисту», «Фортеця захисту моєї родини», при груповій – «Фортеця захисту України» тощо. Фортеця – це те місце, де учасник відчуватиме захист, набереться сили та енергії, зможе зберегти важливі речі для себе, родини, України.

Хід вправи (можливі декілька варіантів):

- 1. Індивідуальна робота:** Учаснику надаються матеріали та пропонується створити «Власну фортеця захисту» з наявних матеріалів. Залежно від ситуації її можна намалювати, зліпити, склеїти тощо.
- 2. Групова робота:** Учасникам надаються матеріали та пропонується створити спільну «Фортецю захисту», можливо «Фортецю захисту України» з наявних матеріалів. Залежно від ситуації її можна намалювати, зліпити, склеїти тощо.

«Фортецю захисту» можна не лише намалювати, зліпити, а й побудувати зі стільців, подушок, коробок, пледів тощо.

Питання для рефлексії:

- які емоції та почуття супроводжували процес створення «Фортеці захисту»?
- з якого матеріалу побудована «Фортеця захисту»?
- наскільки «Фортеця захисту» має міцні стіни? Якщо стіни недостатньо міцні, хто може допомогти їх зробити міцнішими? Як можна їх укріпити?
- кого (або що) «фортеця» захищає?
- які ресурси/речі роблять сильнішими «жителів фортеці»?
- хто обороняє фортецю від ворогів?
- що візьмеш з собою у «Фортецю захисту»?

Вік: від 4 років

Матеріали: папір А4 або А1, фарби, олівці, пензлики, глина, пластилін, картон, ножиці, клей тощо.

Мета: зняття психоемоційного напруження та зниження рівня тривоги, пошук та відновлення ресурсного стану, розвиток відчуття захищеності та міці

Форма: індивідуальна або групова



Малюнок за точками

Інструкція: Учасник робить безліч точок на своєму аркуші паперу і обмінюється ним з сусідом. Завданням з'єднати ці точки так, щоб вийшов малюнок і розмалювати.

Вік: від 6 років

Матеріали: папір, олівці, фарби, фломастери

Мета: розвиток творчих здібностей, креативності

Форма: групова

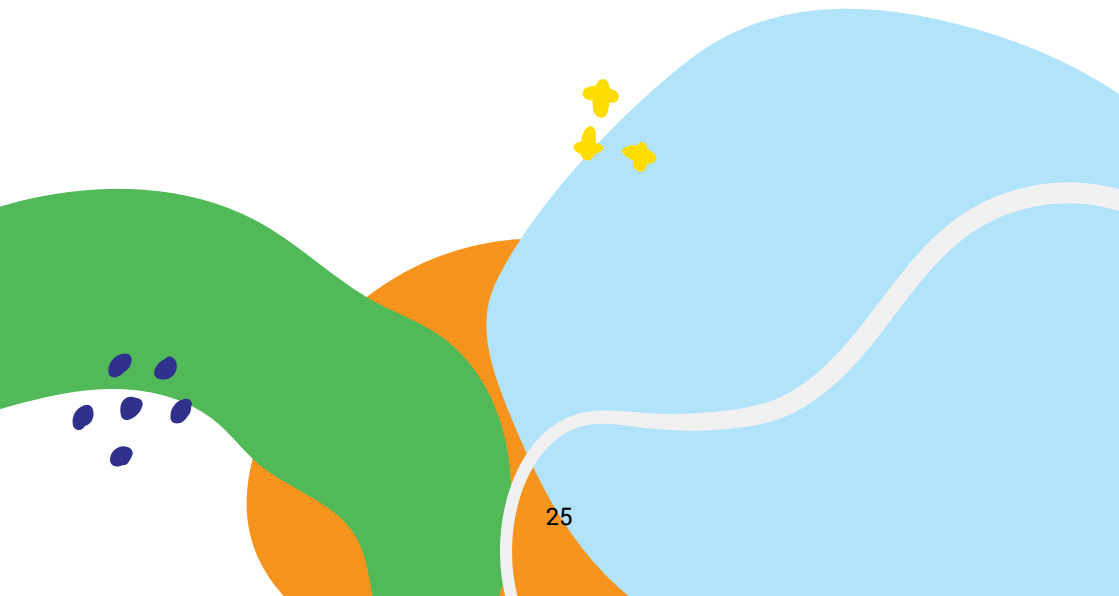
Домалювати каракулі чи ляпки

Інструкція: Учасники з закритими очима малюють каракулі або ставлять ляпку з фарби (можна використати трубочки). Після цього обмінюються малюнком з сусідом і домальовують так, щоб вийшов малюнок.

Вік: від 3 років

Мета: розвиток творчих здібностей, креативності, емоційна стабілізація

Форма: групова



Колективна казка

Інструкція: Необхідно придумати казку. Можливі теми казок: сміливий їжачок, правда і брехня, жадібний багатій, непереможний лицар, кмітливий кіт, самотня принцеса / принц.

Хід вправи (можливо декілька варіантів):

1. Перший оповідач говорить слово, другий його повторює та додає своє, яке відповідає за змістом, наступні продовжують.
2. Перший учасник каже речення, другий друге тощо.

Ведучий записує усе, що говорять учасники. Учасники разом придумують назву. Далі малюють спільний малюнок казки на ватмані або кожен на своєму А4.

В кінці обговорення ведучий ставить питання:

- чого вчить казка?
- які риси здобуває головний герой?
- що було смішного у цій казці?
- а що страшного?

Вік: від 5 років

Матеріали: папір, олівці, фарби

Мета: розвиток емоційного та соціального інтелекту, розвиток креативності, емоційна стабілізація

Форма: групова



Казка про кактус

Інструкція:

1-й ЕТАП

Ведучий розповідає казку.

В одному чарівному місті жило багато тварин, які дружили і раділи дружбі. Але у цьому місті було місце, куди тварини не любили ходити. Як тільки вони підходили до нього, то вигукували: – Ой! Ай!

(Тут потрібно запитати учасників: Як Ви думаєте чому?)

У цьому місці росла рослина з якою звірята не хотіли дружити.

(Питання до учасників: Яка це рослина?)

Це був кактус який, мав великі колючки. І коли звірята підходили до кактуса, то викрикували ой-ой, бо кактус їх колов своїми колючками.

Ви ж пам'ятаєте, що місто було чарівне? Тому в ньому ніколи не йшов дощ, завжди було сонячно і тепло. Одного дня несподівано почали насувати хмаринки на місто, здійнявся вітер, хмаринок ставало більше і пішов теплий дощ. Звірята раділи такому явищу, вони стрибали по калюжах, наставляли свої личка під дощик.

Їжачок, який так само як й інші звірятка, радів дощику, скрутився в клубочок і почав кувиркатися швидко-швидко. Коли він розплющив очі, то дуже злякався

(Питання до учасників: Як ви думаєте чого, кого?)

Їжачок опинився прямисінько біля кактуса. Але трапилось ще одне диво: у кактуса зникли всі колючки і утворились великі, духмяні квіти. Всі дуже зраділи, що можуть потоваришувати з кактусом. Кактус став звірятам справжнім другом! Звірята називали його не злючкою-колючкою, а Диво-кактусом!

Обговорення казки:

- чого вчить ця казка?
- хто головний герой?
- хто сподобався із учасників казки, а хто ні? Чому?
- коли люди можуть поводитися як кактус, а коли «розквітають»?



2-й ЕТАП

Необхідно намалювати або зліпити їжачка та кактус.

Вік: від 4 років

Матеріали: пластилін, глина, гуаш, кольорові олівці, папір А3

Мета: розвиток емоційного та соціального інтелекту, актуалізація творчості та ресурсу

Форма: індивідуальна або групова



Створи слова

Інструкція:

Заздалегідь підготувати два великих аркуші з літерами, написаними хаотично або вирізаними з паперу. З цих літер закодувати слова: мама, мир, добро, радість, сім'я, сила, щастя, сонце, небо, дерево, посмішка, школа, цукерка тощо.

1-й ЕТАП

Із запропонованих літер скласти слова. Використовувати можна лише ті букви, які є на аркуші. Час на виконання – 10 хв.

2-й ЕТАП

З наявних слів учасникам необхідно обрати три слова, які найбільше їм відгукуються.

3-й ЕТАП

Намалювати ці слова.

4-й ЕТАП

Подарувати учасникам на вибір ці слова-малюнки.

Вік: від 6 років

Матеріали: заздалегідь надруковані букви, олівці, фарби, папір

Мета: розвиток уважності, кмітливості, креативності, емоційного та соціального інтелекту

Форма: групова





Колодязь з енергією

Інструкція: Намалювати або зробити з наявних матеріалів колодязь та виміряти скільки в ньому енергії (рівня води).

Обговорити з учасниками що дає людині енергію, а що забирає.

Вік: від 7 років

Матеріали: папір, олівці, фарби, пластилін

Мета: емоційна стабілізація, розвиток креативності, психоедукація

Форма: індивідуальна або групова



Черепаша спокою

Інструкція: Учасники мають намалювати черепах. Для найменших учасників можна намалювати контур черепахи чи роздрукувати заготовку.

Панцир черепахи – це своєрідна схема мандала, яку можна використовувати для заспокоєння внутрішніх станів.

Далі учасники можуть назвати свою черепаху і дати їй певні характеристики.

Питання для обговорення:

- що допомагає черепазі вижити в природі?
- де вона мешкає?
- що ви знаєте про панцир черепахи?
- в яких випадках повільність черепазі допомагає, а в яких шкодить?

Вік: від 3 років

Мета: актуалізація творчих здібностей, гармонізація емоційного стану, формування почуття безпеки

Форма: індивідуальна або групова



ІГРИ ДЛЯ ЗГУРТУВАННЯ УЧАСНИКІВ

(ДЛЯ СВЯТ ТА ФЕСТИВАЛІВ)

Олівці

Суть гри є в утриманні олівців, затиснутих пальцями.

Завдання: розбитись парами, стати один навпроти одного на відстані 70-90 см і намагатись втримати два олівця подушечками вказівних пальців. Один учасник тримає олівець за грифель, інший – за зворотню сторону. Перше завдання: не випускаючи олівці, рухати руками догори і вниз.

Після тренування учасники стають у довільне коло та затискають олівці між подушечками вказівних пальці сусідів. Група, не випускаючи олівці, дружно виконує завдання:

- підняти, опустити руки;
- зробити крок вперед, два назад;
- нахилитись вперед, випрямитись;
- присісти, встати.



Збір за голосами

Ведучий роздає учасникам картки, на яких написані або намальовані тварини. На картках мають бути зображені тварини, які видають характерний та впізнаваний звук: пес, кіт, курка, жаба, корова, півень тощо. Має бути по декілька карток з тваринами одного типу. Наприклад, три котика, три собачки тощо. У довільному порядку картки роздаються учасникам. Учасники нікому не показують свою картку. Далі ведучий дає завдання: учасникам потрібно зібратись сім'єю, залежно від тваринки, яка зображена на картці. Для цього учасники видають звук своєї тварини. Розмовляти чи подавати знаки не можна. Для старших учасників можна просити заплющити очі.

Перекинь м'яч

Учасники стають у коло і передають один одному м'яч.

Перший варіант: Той, хто кидає говорить одне з трьох слів: вода, повітря, земля. Той, хто ловить м'яч, повинен назвати тварину, яка мешкає відповідно у воді, повітрі чи на землі.

Другий варіант: Той, хто кидає – називає предмет. Хто ловить – називає три способи його застосування.

Умова: м'яч повинен побувати у кожного учасника.

Дракон

Група встає в колону. Кожний учасник тримає за пояс того, хто попереду. Початок колони – це «голова», кінець – «хвіст дракона». «Голова» намагається схопити «хвіст», а «хвіст» втікає. Рухатись має уся колона, але руки не можна розмикати.

Для цієї гри потрібно достатньо простору. Також варто забезпечити простір без гострих кутів чи інших травмуючих предметів.

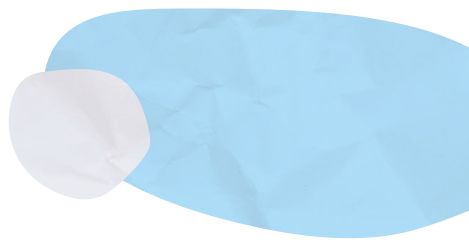
Гра повторюється до тих пір, поки кожен з учасників не побуває у «голові», «хвості» та посередині дракона.

Стрій

Учасникам пропонують хаотично рухатись приміщенням.

Потім, за команду ведучого, стати у ряд за ознаками:

- за зростом: від найвищого чи від найнижчого учасника;
- за днем і місяцем народження;
- за віддаленістю місця проживання від місця проведення гри.



Запам'ятовування поз

Учасники вільно розташовуються в приміщенні і займають будь-які пози. Той, хто водить, запам'ятовує позу кожного. Після цього того, хто водить, або відвертається, або виходить за двері. Тим часом кожен з учасників міняє якусь одну деталь в своїй позі. Задача того, хто водить, відновити початкову позу кожного. Як варіант, можна робити групові пози.

Малювання за інструкцією

Учасники діляться на пари й сідають спиною одне до одного. Один з учасників отримує зображення. Його завдання якомога точніше пояснити партнерові, що малювати.

Потім проводять порівняння малюнка із запропонованим прикладом.

Потрапити в склянку

Діти діляться на команди по 6-8 людей. На відстані 1.5-2 метри стоїть склянка, в яку стоячи потрібно поцілити олівцем або ручкою. Виграє та команда, у якої буде найбільше потраплянь.



Володар перснів

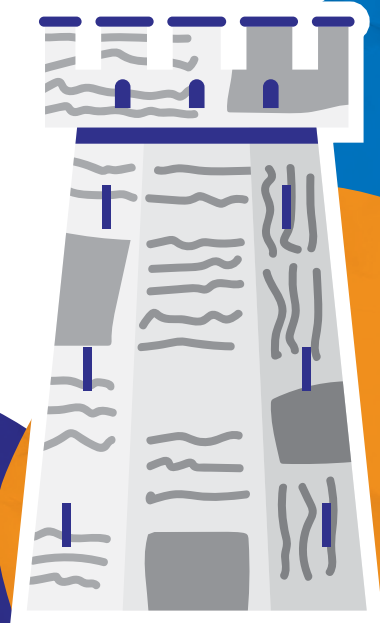
Для виконання цієї вправи потрібне кільце діаметром 7-15 см (може бути скотч), до якого прив'язані три нитки по 1.5-2 м кожна. Три учасника тримають кожен за свою нитку та намагаються виконати завдання. Наприклад, учасники мають перемістити імпровізований «перстень» у певну точку в приміщенні. Але для цього вони мають рухатися разом і синхронно.

Є різні варіанти гри:

- не розмовляти під час переміщення;
- або навпаки обговорювати свої дії з іншими учасниками;
- закрити очі, щоб їх направляла інша людина.

Вавилонська вежа

Діти розбиваються на 3-4 команди по 5 людей. Кожній підгрупі видається однакова кількість паперу або газет. Завдання: побудувати вежу з цього паперу без скріплюючих матеріалів. Час на виконання – 10-15 хв. Перемагає та команда, в кого найвища вежа.



ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Вознесенська О., Мова Л. **Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті:** науково-виробниче видання. Київ: «Шкільний світ», 2001
2. Грецов А., **Найкращі вправи для згуртування команди:** навчально-методичне видання. Санкт-Петербург: «Галея принт», 2006
3. Вікторія Назаревич, авторка вправи «Лаподруже»: nazarevich-art.com

