**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад комбинированного вида № 18 «Веселые стрижи»**

**Семейные встречи «Вера, Надежда, Любовь»**

# *План-конспект занятия с родителями*

# «Арт-пикник»

***Подготовила педагог-психолог Дарымова Н.В.***



*г.о. Домодедово 2019 год*

# *Семейные встречи «Вера, Надежда, Любовь»*

## План-конспект занятия с родителями «Арт-пикник»

***Цели:***

- повышение самооценки;

- помочь родителям расслабиться и избавиться от негативных эмоций и мыслей;

- формирование положительного эмоционального настроя;

- решение собственных эмоционально-личностных проблем;

- познание себя и окружающего мира

***Оборудование:*** гипсовые фигурки для раскрашивания, гуашь, краски, карандаши, кисти, бумага, магнитофон, диски «Инструментальная музыка» и «Звуки природы», видеозапись мультфильма, кукольный театр, ширма , искусственные деревья и цветы, картинки птиц и насекомых.

***Ход занятия:***

**1. Вводная часть**

Добрый день уважаемые родители! Мы очень рады встречи с вами и возможности провести отведенное для нас время в процессе творческой и познавательной работы. Почему же мы обратились именно к технике арттерапия, да еще и назвали наше занятие «пикником»?

Арттерапия – представляет собой методику лечения при помощи художественного творчества. На сегодняшний день она считается одним из наиболее мягких, но эффективных методов, используемых в работе психологами и психотерапевтами. Во время занятий люди получают послание из собственного подсознания, это помогает расслабиться и снять напряжение.

Не секрет, что с наступлением теплых дней и взрослые и дети очень любят проводить время в веселой компании на природе. Живописная местность, пение птиц, аромат цветов и растений помогают отдохнуть, зарядиться энергией и бодростью, оптимизмом и хорошим настроением на длительное время. В сочетании с арттерапевтическими техниками эффект оздоровления всего организма человека в целом усиливается.

Именно такие цели мы и ставим на сегодняшнем сеансе.

**2. Упражнение «Интервью».** Знакомство, разогрев, снятие напряжения

Участники разбиваются на пары и в течение 5 мин. общаются друг с другом. Затем делятся полученной информацией.

Рефлексия: ожидания от данного занятия. Личный опыт и отношение к арттерапевтическим техникам.

**3. Музыкотерапия « Какого цвета музыка?»**

Участникам раздают краски, бумагу и кисточки. Ведущий включает музыку и предлагает участникам занятия закрыть глаза и не только послушать музыку, но и увидеть ее.

Затем музыка включается повторно, а участники занятия рисуют в цвете то, что они «увидели-услышали».

**4. Куклотерапия «Жила-была кукла, похожая на меня»**

Выбрать понравившуюся куколку из гипса, раскрасить ее красками или гуашью. Затем придумать рассказ, который будет начинаться так: «Жила-была кукла, похожая на меня…»

**5. Упражнение «Пойми меня»**

Выбрать партнера, взять его за руку, закрыть глаза. В тишине постараться почувствовать своего партнера: определить его состояние, настроение, его внутренний мир. Затем изобразить этот образ на руке и обсудить в круге. После этого пары меняются.

**6. Сказкотерапия «Продолжи сказку»**

Ведущий делает зачин, а группа по кругу продолжает рассказ.

- «В некотором царстве, в некотором государстве жили были…»

- «Жила-была Баба-Яга костяная нога в избушке на курьих ножках, а с ней Кот-Баюн. Жили да и жили себе: бабка-ежка пакостила, а кот скучал, да рассказывал ей свои байки.
Но вот однажды Баба-Яга нашла в лесу под кустиком золотое колечко. Одела она его себе на палец, как вдруг из-под земли, откуда ни возьмись появился ….»

**7. Упражнение «Волшебная страна чувств»**
Актуализация визуальных, аудиальных и кинестетических ощущений

Участникам раздают бланки под названием «Волшебная страна чувств». На них изображены кружки, которые необходимо раскрасить понравившимися цветами в зависимости от ощущения эмоций: радость, вина, интерес, злость, любовь, страх, тревога.
После этого рисунок откладывается в сторону.
Предлагается следующее **упражнение «Мой портрет»**
Инструкция: нарисовать простым карандашом собственный портрет и раскрасить его цветами, которыми раскрашивали кружки. Выделяется актуальная проблема и символически прорисовывается. *Например: тревога-паук.*

**8. «Терапевтический театр»**

Участники делятся на группы в произвольной форме. Они переставляют стулья так, чтобы группы были изолированы друг от друга .
Задание: придумать, исходя из имеющихся в мини-группе игрушек, небольшую пьесу, отрепетировать и разыграть ее перед зрителями. Основным условием задания

является обязательная вовлеченность в представление всех участников мини-группы и их персонажей.

**«Сказка за сказкой»**

Участники по очереди демонстрируют свои спектакли. После каждого спектакля проводится обсуждение по теме чувств, эмоций персонажей; обсуждение сюжета спектакля, проигрывание спорных, конфликтных и неразрешенных ситуаций. Зрители могут принимать участие в постановке, которую они смотрят: помогать героям разрешать сложные ситуации, подсказывать пути решения сложных заданий, которые возникают перед ними по желанию сказочников.

**Обратная связь:**

При обратной связи каждый участник делится с группой своими мыслями, эмоциями, чувствами, испытанными во время проведения занятия.

Участники отвечают на вопросы:

- Кем мне больше понравилось быть : сказочником или зрителем?
- Почему?
- Что вам хотелось бы изменить сейчас в той сказке, которую вы создали?
- Почему?

**9. Просмотр и обсуждение мультфильма «Барашек»**

Участникам предлагается посмотреть мультфильм и ответить на вопросы:

- В чем, по-вашему, смысл данного фильма?

- Как вы сможете использовать данный сюжет в собственной жизни?

- Придумайте свой собственный афоризм, отражающий суть мультфильма.

**10. Заключительный этап. Рефлексивный анализ**

Участники группы по кругу высказываются о своих впечатлениях от занятия, о том насколько оно было полезным лично для него, оправдались ли ожидания.

**ЛИТЕРАТУРА:**

10. Вачков И.В. "Арт-терапия. Развитие самопознания через психологическую сказку". М.,2001.
11. Ганим Барбара. "Исцеление через искусство". Минск, 2005.
12. Гиппиус С.В. "Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств". СПб., 2001.
13. Дженингс С., Минде А. "Сны, маски и образы. Практикум по арт-терапии". М., 2003.
14. "Диагностика в арт-терапии. Метод "Мандала" ред. А.И.Копытина. СПб., 2002.

15. Дрешер Ю.Н. "Библиотерапия, теория и практика: учебное пособие". Профессия, 2007.
16. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д, Грабенко Т.М. "Практикум по креативной терапии". М.: ТЦ Сфера, 2003.
17. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. "Путь к волшебству, Теория и практика арттерапии". СПб.: Златоуст, 2005.
18. Зинкевич – Евстигнеева Т.Д. "Психотерапия зависимостей: Метод арт-терапии". СПб.: Речь 2002.
19. Остер, Дж., Гоулд П. "Рисунок в психотерапии". М., 2000.
20. Киселева М.В. "Арт-терепия в работе с детьми". СПб.: Речь, 2008.
21. Кожохина С.К. "Растём и развиваемся с помощью искусства". СПб.: Речь, 2006.
22. Кокоренко В.Л. "Арт-технологии в подготовке специалистов помогающих профессий". СПб.: Речь, 2005.
23. Колошина Т., Тимошенко Г. "Марионетки в психотерапии". М., 2001.
24. Копытин А.И., Корт Б. "Техники аналитической арт-терапии: исцеляющие путешествия". СПб.: Речь, 2007.
25. Копытин А.И. "Теория и практика арт-терапии". СПб., 2002.