**Конспект мастер класса по созданию коллажей, как средства арт терапии, в работе педагога-психолога**

**Задачи:**

1. познакомить с техникой коллажа, как арт терапевтическим методом (историей возникновения, особенностями применения с детьми и взрослыми, возможностями использования разнообразных материалов при создании коллажа);
2. развивать творческие способности;
3. повышать самооценку;
4. способствовать эмоциональной разгрузке, получению чувства удовлетворения участниками.

**Материалы:** фоны с шаблонами цветка, белые листы бумаги, вырезки из журналов, газеты, цветная бумага, нитки, картинки, наклейки, гуашь, фломастеры, кисти, ножницы, клей.

**Ход мастер класса:**

**Ведущий 1:**

 В настоящее время методы арт терапии очень популярны в психологической практике. Их эффективность основывается на том, что они позволяют выразить чувства в символической форме, помогают осознать свои чувства, найти им выход. Особенно для этого подходит техника коллажа, так как образ создается из готовых форм, не требуется особых навыков для его создания.

 В целом коллаж представляет собой историю одного человека, запечатленную в образах.

 Арт терапия (терапия искусством) молодой, но активно развивающийся в настоящее время, метод арт терапии. Он включает в себя такие направления, как терапия живописью, библиотерапия, музыкотерапия, танцевальная терапия и т.д.

В искусство коллаж был введён как формальный эксперимент кубистами, футуристами и дадаистами. На том этапе в изобразительных целях применялись обрывки газет, фотографий, обоев, наклеивались на холст куски ткани, щепки и т. п.

Считается, что первыми в искусстве технику коллажа применили Жорж Брак и Пабло Пикассо в 1910-1912 годах. Первым художником, работающим исключительно в технике коллажа был Курт Швиттерс.

 Техника журнального фотоколлажа разработана и описана в литературе Х. Ландгартен (Landgarten H.). Однако существуют и более ранние ссылки на применение коллажа в психолого-педагогической практике. Так, существует каталог детских рисунков и коллажей из концлагеря Терезин, где Фридл Дикер-Брайнденс спасала души еврейских детей, обреченных на смерть.

Тогда, в качестве материалов для составления коллажей они использовали лагерные бланки. Это давало детям удивительный шанс обрести поразительное ощущение внутренней свободы, несмотря на фактическое заключение.

Техника составления коллажа может быть использована как с психотерапевтической, так и с диагностической целью.

Работа с коллажем может быть индивидуальной, подгрупповой и групповой. При этом и продукт может быть, как индивидуальным, так и групповым, в зависимости от целей применения техники.

Техника может быть использована с разными возрастными группами, как с детьми, так и со взрослыми (педагогами, родителями).

В работе с техникой коллажа важным моментом является самовыражение автора, не значимыми при этом становятся технические навыки выполнения коллажа: можно выходить за границы основы, не обязательно соблюдать композицию и пропорции и т.д.

**Ведущий 2:**

Возможные темы для коллажей:

Для детей:

1. Я замечательный (для повышения самооценки, осознавания своих

позитивных качеств).

2. Мне нравится, мне интересно (это хорошая возможность познакомиться

ребятам друг с другом, найти общие интересы, начать взаимодействовать, это

возможность для психолога диагностировать личностную сферу).

3. Моя школа (моя учительница, мои одноклассники и т.д.).

4. О чем я мечтаю.

5. Каким меня видят мои родители, и т.д.

Для подростков:

1. Какой я.

2. Каким меня видят. Каким я хочу быть.

3. Мои цели. Мои мечты. Мои поступки.

4. Для полного счастья мне не хватает.

5. Я и мои друзья: что нас объединяет и разделяет.

6. Мое будущее (будущее, о котором мечта).

7. Я - взрослый (цель: выявление различных установок в отношении взросления, мира взрослых, привлекающие и пугающие стороны процесса взросления и т.д.).

8. Я глазами моих родителей (одноклассников, друзей и пр).

9. Моя семья.

10. Кем я могу быть (мои профессии).

Темы для групповой работы:

1. «Арт терапия» - это.

2. Свобода – это.

3. Одиночество.

4. Любовь.

5. Мужчина глазами женщин / Женщина глазами мужчин.

6. Настоящий мужчина / настоящая женщина.

7. Лидер – это.

8. Моя группа.

9. Мир, в котором я живу.

10. Моя страна.

11. Женщина – в помогающей профессии.

Тему группового коллажа можно дать в соответствии с направленностью группы.

Темы для взрослых:

1. Такой я / реклама себе.

2. Таким меня видят другие люди.

3. Таким я хочу быть.

4. Такой я в группе.

5. Я глазами своих детей.

6. Я – отец / Я – мать.

7. Я – профессионал. (психолог, врач, учитель).

8. Таким меня видят мои женщины (моя жена) / Такой меня видят мои

мужчины (мой муж).

9. Мои родители – я родитель: сходства и различия.

10. Моя счастливая старость.

11. Мои цели. Мои мечты. Что меня приближает к ним и отдаляет от

них.

12. Моя ответственность в собственной жизни (за что я отвечаю в своей

жизни).

 *Арт терапевтическое занятие с использованием техники коллажа имеет свои этапы:*

1. Определение цели создания коллажа и темы коллажа (описание ситуации, которую будут прорабатывать).

Для детей цель и тему ставит взрослый, для взрослых – цель определяется на предыдущих этапах проработки ситуации. В групповой терапии взрослых на первом этапе каждый участник рассказывает о ситуации, над которой хотел бы поработать.

1. Непосредственное создание коллажа.

Время на создание коллажа – от 30-40 минут. Во время выполнения работы можно включить расслабляющую музыку. Для работы участникам предлагаются разнообразные фоны (белые, цветные, с напечатанными шаблонами) и материалы (обрезки газет, журналы, картинки, наклейки, цветная бумага, ткань разной фактуры, гуашь, клей, ножницы, нитки и т.д.).

 Создаются «плохой» и «хороший» коллажи. «Плохой» коллаж отражает ситуацию, которая прорабатывается. «Хороший» коллаж отражает цель, стремление человека в тревожащей ситуации.

1. Представление и обсуждение «плохого» и «хорошего» коллажа.
2. Возможно последующее наложение и приклеивание «хорошего» коллажа на «плохой». Что олицетворяет собой закрытие эмоциональных проблем, связанных с ситуацией, направление положительного решения сложившейся ситуации. Или уничтожение, разбор коллажа.

*Важные моменты, на которые надо обращать внимание при анализе коллажа:*

1. Отношение к своему продукту (коллажу) – нравится или нет. Что именно нравится, что не нравится.

Если коллаж не нравится, что мешало сделать свой продукт таким, каким хотелось бы. И насколько активен был человек, чтобы добиться именно того, чего хочется.

2. Время, затраченное на процесс и аккуратность и тщательность выполнения работы.

Здесь можно говорить о том, насколько мотивирован участник на работу и как следствие на психологические изменения или процесс обучения (в зависимости от направленности группы).

3. Какие картинки (образы) выделяются в коллаже – как смысловые, значимые темы.

Как правило, картинка, которая особенно выделяется в коллаже, является наиболее значимой для клиента темой.

4. Наличие или отсутствие на коллаже тех или иных сторон, отражающих тему (однобокость).

Например, коллаж на тему «такой я» может состоять полностью из профессионального отражения себя участником. При этом все другие сферы жизни отсутствуют. Как правило, в коллаже отражается актуальное видение ситуации, и часто косвенно эта работа может отражать причины психологических проблем участников.

1. Четкость вырезания картинок.

Например, все вырезки прямоугольной формы), наличие четких рамок вокруг каждого изображения или, наоборот, выход за рамки листа, когда изображения накладываются один на другой, плотно наполняя весь лист, или под одним изображением скрывается другой и т.д.

6. Наличие пустых мест или, наоборот, ощущение переполненности, пестроты и хаоса от коллажа с отсутствием свободного места даже между картинками – очень часто можно проводить параллели с жизнью участника (например, пустота, наличие белых пятен или насыщенность и суета в жизни).

**Ведущий 1:**

Предлагаем вам перейти к непосредственному выполнению коллажей. Но сначала немного разомнемся.

**Упражнение “Перекрестная маршировка”** (под марш)

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

**Упражнение “Маршировка”**

Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

**Ведущий 2:**

«Предлагаю пройти за столы. Обратите внимание на материалы, которые лежат у вас на столах.

***Вариант 1***

Сейчас я включу музыку, закройте, пожалуйста, глаза и не открывайте, пока я вам об этом не скажу. (Включает музыку)

Сейчас я расскажу вам сказку о цветке сновидений (под релаксирующую музыку): «В одной волшебной стране на огромном цветочном лугу растут цветы снов. Днем они чаще всего спят, закрыв свои бутоны. Но с наступлением ночи цветы просыпаются и раскрывают свои бутоны, аромат которых разносится по всему миру. Каждый цветок дарит аромат своему человеку - ребенку или взрослому. Одна сторона цветка сновидений - светлая. Она пахнет летним дождем и сладостями. Эта сторона покрыта разноцветным нектаром добрых и веселых снов, и если цветок издает ночью этот аромат, то человеку всю ночь снятся добрые и приятные сны. Но у цветка есть и другая, темная сторона. Она пахнет грязью и тиной, и покрыта черным нектаром страшных и печальных снов. Если цветок издает этот аромат, то ночью человеку приснится неприятный или печальный сон. Каждому человеку цветок снов дарит и добрые, и страшные сны. Постарайтесь вспомнить свои самые приятные сны (пауза), а теперь - самые страшные сны. Открывайте глаза.»

Ведущий предлагает выполнить коллаж на заранее приготовленных шаблонах, изготовить свой цветок сновидений. Время выполнения – 40 минут.

***Вариант 2***

Подумайте, о чем вы мечтаете в разных сферах деятельности. При этом отражено должно быть не менее 5 сфер: семья, самореализация, отношения, материальная сфера, здоровье. Та сфера, в которой оказывается больше всего пробелов, нуждается в наибольшей проработке, именно ее нужно отразить в первую очередь. Теперь создайте коллаж своих мечтаний, если не найдете какую-то картинку, то дорисуйте ее. Постарайтесь придумать название для своего произведения.

*Вопросы для обсуждения:*

1.Теперь ты понимаешь, куда движешься?

2. Почаще спрашивай себя: как то, что я делаю в эту минуту, приближает меня к моей мечте?

3.Нравится ли тебе то, что получилось?

4. Если что-то смущает, подумай, как это изменить?

**Ведущий 1:**

**Упражнение** **“Тряпичная кукла и солдат”**

Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. И так чередуем солдата и куклу до тех пор, пока вы не почувствуете, что вы уже вполне расслабились.

*Подведение итогов:*

Понравилось ли мероприятие?

Что было сложным?

Что оказалось более легким?