

Арт-терапевтический тренинг преодоления страхов и тревожности

*Подготовил
воспитатель МБДОУ д/с № 70
Полтко Н.А.*

Цель: преодоление негативных переживаний, снижение эмоционального напряжения.

Необходимые материалы: листочки с напечатанными стихами; цветные карандаши либо фломастеры, бумага А4; цветной картон, цветная бумага, пластилин, клей, ножницы, нитки, ленточки, пуговицы, стразы, блёстки, крупы (гречка, рис), макаронные изделия (разные по форме, размеру), бусинки, ракушки.

1. Игра «Сурдоперевод»

Цель: активизировать группу.

Материалы: листочки с написанным текстом – разные стихи простые.

Процедура: Ведущий предлагает разделиться всем на пары. Пары поочерёдно выступают перед другими участниками. Каждый из пары выступает по очереди в роли дикторов и сурдопереводчиков. Пока один из партнёров читает стих, другой находится рядом и выступает в роли сурдопереводчика – передаёт при помощи мимики и жестов содержание текста.

1. Упражнение «Волшебные зеркала»

Цель: формирование положительной Я -концепции, повышение уверенности в себе, снижение тревожности.

Материалы: цветные карандаши либо фломастеры, бумага А4.

Процедура: Участникам предлагается нарисовать себя в 3-х зеркалах, но не простых, волшебных: в первом – маленьким и испуганным, во втором – большим и весёлым, в третьем – не боящимся ничего и сильным.

Вопросы:

1. Какой человек выглядит симпатичнее?
2. На кого ты сейчас похож?
3. В какое зеркало ты чаще всего смотришься в жизни?
4. На кого ты хотел бы быть похож?
5. Какие ощущения у тебя возникали в процессе рисования 3-х рисунков?

2. Упражнение «Нарисуй свой страх»

Цель: преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

Материалы: цветные карандаши либо фломастеры, бумага А4.

Процедура: Участникам предлагается нарисовать свой страх и ему дать имя. Участники по очереди рассказывают о своих рисунках. Идёт обсуждение. После чего участникам предлагается несколько вариантов на выбор избавления от своего страха: уничтожить рисунок (страх); превратить страшное в смешное, дорисовав рисунок; украсить его, чтобы оно само себе понравилось и стало добрым; либо свой вариант придумать.

Вопросы:

1. Что изображено на рисунке? Расскажи о нём подробнее.
2. Какие ощущения у тебя возникали во время рисования?
3. Какой способ избавления от страха ты выбрал? Какой этот страх сейчас?
4. Какие ощущения у тебя возникали во время «избавления»?
5. Изменилось ли твоё отношение к данному страху теперь?

3. Упражнение «Защитный амулет» (разработка составителей)

Цель: снижение психоэмоционального напряжения.

Материалы: бумага А4, цветной картон, цветная бумага, пластилин, клей, ножницы, нитки, ленточки, пуговицы, стразы, блёстки, крупы (гречка, рис), макароны изделия (разные по форме, размеру), бусинки, ракушки.

Процедура: предлагается из предложенных материалов сделать себе личный амулет для защиты от страхов.

Вопросы:

1. Представьте свой амулет другим.
2. Как действует ваш амулет?
3. Какими свойствами он обладает?
4. Как он поможет Вам справиться с Вашим страхом?
5. Почему были выбраны именно эти материалы?

5. Завершение

Вопросы для итогового обсуждения.

1. Изменилось ли ваше отношение к страху после тренинга? И какое оно теперь?
2. Как Вы теперь относитесь к своим страхам?
3. Что помогло преодолеть Ваш страх?
4. Какое влияние оказала группа на преодоление Вашего страха?
5. Какие выводы вы сделали для себя?