Государственное бюджетное образовательное

учреждение среднего профессионального образования

«Колледж связи №54»

Сценарий развивающего занятия с арт- терапией

«Пейзаж моего настроения»

Автор Васильева Н.В.

2015

**Развивающее занятие с арт- терапией «Пейзаж моего настроения»**

Васильева Наталия Викторовна, педагог-психолог,

ГБПОУ «Колледж связи №54» им. П. М. Вострухина

**Цель:**активизация творческой деятельности, формирование стремления к самопознанию, стабилизация психоэмоционального состояния.

**Задачи:**

1. диагностика эмоционального состояния
2. снижение психоэмоционального напряжения
3. формирование позитивного восприятия мира
4. творческое самовыражение

**Оборудование и материалы:**краски, карандаши, восковые мелки, пастель,фломастеры, бумага для рисования, цветная бумага и картон, журналы,кисти,ножницы, скотч, релаксационная музыка.

**Рекомендации в применении:**используется для диагностики и коррекции настроения и создания благоприятного психологического климата в группе обучающихся.

Контроль эмоционального состояния проводится до и после занятия при помощи цветового теста Люшера.

**Ход занятия**

**1. Организационный момент**

Знакомство

Сначала представляется ведущий занятия, затем предлагается представиться участникам именно так, как им хотелось бы называться в группе, а для этого им необходимо выбрать карточку того цвета(цветовой тест Люшера), который соответствует настроению в данный момент времени. Далее при помощи маркера на карточке каждый пишет свое имя.

Настрой на работу

Сегодня на занятии мы с Вами поговорим о настроении. «Желаю Вам хорошего настроения», « Какое у Вас настроение?», «Испортилось настроение», «Поднялось настроение» - эти фразы мы произносим ежедневно. Поскольку настроение — это эмоциональное состояние, которое втечении определенного времени окрашивает жизнь человека. Это как бы эмоциональный фон его жизни и деятельности: легкая грусть или тихая радость, жажда деятельности или переживание покоя, состояние ожидания чего-то приятного или беспокойство.

Что является источником настроения и от чего оно зависит?

Наше настроение имеет внутренние и внешние причины. Физическое состояние человека порождает общее настроение, которое называют самочувствием.Источником настроения являются различные жизненные факты, которые могут отрицательно и положительно влиять на наше настроение. Основная деятельность является источником сильных эмоциональных переживаний. Успех, положительная оценка повышают настроение, а неудача или отрицательная оценка — понижают. Есть и обратное влияние: в добром, веселом настроении любая работа спорится. На настроение может влиять цвет помещения и взаимоотношения с другими людьми.

Другие люди — это важнейший источник нашего настроения. Можно весь день пребывать в прекрасном настроении оттого, что встретили симпатичного человека, услышали добрые слова, увидели добрую улыбку товарища.Хотя бывает и наоборот, когда мы находимся под гнетом постоянного нерасположения и дурного мнения о нас своих близких и тех, с кем общаемся. Другие люди, их отношение к нам, их внимание и забота, слова и поступки, даже взгляд и улыбка формируют наше настроение.

Другие люди...Но ведь каждый из нас « другой» по отношению к своим близким, знакомым и незнакомым. Поэтому иногда стоит приглядеться к своему собственному настроению.

**2.Основная часть**

**Упражнение «Пейзаж моего настроения»**

Включается приятная, спокойная музыка.

Представьте себе определенный пейзаж, который отражает Ваше настроение на данный момент. На пейзаже могут быть горы или холмы, равнина, пустыня, море, а может быть озеро и т.д.

Постарайтесь почувствовать и представить себе погодные условия, характерные для этого пейзажа и соответствующие Вашему настроению. Может быть теплое лето, зной, дождливая осень, морозная зима, снегопад и т. д.

Создайте картину, передающую тот пейзаж и те погодные условия, которые Вы себе представили.

**3. Обсуждение**

А теперь переходим к обсуждению.

Вопросы к участникам:

1. Что Вы изобразили? Какое у Вас настроение?
2. Представьте и опишите, что делал бы человек оказавшийся в этом месте? Например: гулял, загорал или укрывался от дождя, стоял бы на месте, отдыхал.
3. Все ли Вам нравится в рисунке или Вы что-то хотите поменять?

Я могу предложить Вам сделать следующее:

Представьте, как можно было бы изменить созданный Вами пейзаж и состояние природы на нем, добавляя или заменяя некоторые элементы картины, меняя местами или трансформируя имеющиеся элементы, изменяя погодные условия.

Создайте еще одну картину, передающую измененный пейзаж или погодные условия. Расположите оба рисунка рядом и обратите внимание на сходства и различия между ними.

**Рефлексия**

При подведении итогов занятия следует подчеркнуть, что недаром говорят:«Хорошее настроение никто не поднесет на блюдечке, о нем следует самому позаботиться».

Контрольная диагностика по цветовому тесту Люшера после занятия.

Перед Вами лежат восемь карточек. Необходимо выбрать карточку того цвета, которая соответствует Вашему настроению в данный момент.

Спасибо всем за участие и поддержку друг друга.

Это занятие дает нам возможность не только диагностики, но и коррекции текущего настроения.

**Литература**

1. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей, специалистов, работающих с детьми. - Спб.: Речь, 2008
2. Коломинский Я. Л. Основы психологии. - М.: АСТ, 2010
3. Копытин А. И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. - М.: Когито-Центр, 2014
4. Методические рекомендации для педагогов-психологов по проведению игротренинговых занятий с обучающимися колледжей. - М.:ГБОУ УМЦ ПО ДогМ, 2012
5. Собчик Л. Н. Метод цветовых выборов — модификация восьмицветового теста Люшера. Практическое руководство. - Спб.: Речь, 2015