Государственное бюджетное образовательное

учреждение среднего профессионального образования

«Колледж связи №54»

Сценарий развивающего занятия с арт- терапией

« Война и мир»

Автор Васильева Н.В.

2015

**Развивающее занятие с арт-терапией « Война и мир»**

**Цель:** снижение уровня агрессивности, обучение конструктивной форме выхода из конфликтной ситуации, развитие навыков самоконтроля.

**Задачи:** диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению, коррекция состояния психоэмоционального напряжения, формирование позитивного восприятия мира.

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

**Рекомендации в применении:**

1. кризисные состояния у детей и подростков
2. психопрофилактика и психокоррекция конфликтности
3. состояние эмоционального напряжения

Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса проводится до занятия( приложение 1).

**Ход занятия**

**1. Разминка**

Упражнение « Рукопожатие»

Группа делится на подгруппы в произвольном порядке. Подгруппы образуют два круга: внешний и внутренний. По команде ведущего круги движутся в разных направлениях и выполняют указания ведущего:

* поздороваться с каждым за руку: приветствие — рукопожатие;
* сделать каждому комплимент.

Упражнение «Ладошка»

Каждый участник на отдельном листочке обводит контур своей ладони, подписывает свой листок и оставляет на своем месте. Затем все пишут на этих листочках конкретные пожелания друг другу. После этого участникам дается некоторое время для прочтения написанного. По желанию участников написанное обсуждается.

**Основное упражнение« Война и мир»**

Каждый участник получает белый лист бумаги.

Включается приятная, спокойная музыка.

Представьте себе, что это не лист бумаги, а кто-то , с кем вы находитесь в ссоре, конфликте, на кого очень сильно обижены. Теперь у вас представится возможность в течении трех секунд рассчитаться с обидчиком. Сделайте с ним все, чего он заслуживает. Я начинаю счет: один, два, три.

Как правило листы начинают рвать, мять, комкать и т. д.

После того как время истекло, просим участников глубоко подышать, успокоиться и расслабиться. Затем предлагаем назвать эмоции, которые испытывают участники в данный момент. Хорошо ли им? Спало ли напряжение? Нет ли ощущения горечи, стыда за учиненную расправу? Может быть ,наоборот, вас переполняет чувство гордости за проявленные героизм и мужество? Может быть, есть ощущение освобождения, как будто камень упал с души?

Итак возмездие совершилось, вы физически расправились с врагом, уничтожили настолько, что почти не оставили надежды на восстановление его облика, на примирение. Но так или иначе, всегда наступает этот светлый и трагический день — первый день после окончания войны. И выясняется, что нужно продолжать жить, залечивать раны, наводить мосты, вступать в переговоры.

Вот вам новый лист бумаги. На столе вы найдете карандаши, фломастеры, ножницы, краски, клей, скотч, цветная бумага, журналы. У вас есть ровно пятнадцать минут, чтобы помириться со вчерашним врагом. Форму примирения вы выберете сами: это может быть стих, промирительная речь, рисунок, коллаж, какой -то подарок, приготовленный специально для торжественного случая. В своей работе вы можете использовать то, что осталось у вас от первого листа, чтобы символизировать отношения, которые создаются на руинах старых обид. Ровно через четверть часа каждый из вас должен выступить с примирительной речью и преподнести бывшему неприятелю свой подарок-сюрприз.

**Рефлексия**

Когда все подарки вручены, стихи, песни и торжественные речи прозвучали, мы обращаем внимание участников на те чувства, которые каждый из них сейчас. Подчеркиваем, что для войны нам достаточно было всего трех секунд, а для того, чтобы вымостить дорогу к миру, в сотни раз больше времени.

**Литература**

1. Воробьева К. А. Агрессия и насилие в подростковой среде. \_ М.:Школьная пресса, 2011
2. Копытин А. И, Свистовская Е. Е. Арт-терапия детей и подростков. - М.: Когито-Центр, 2010
3. Профилактика детской агрессивности: теоретические основы, диагностические методы, коррекционная работа/ Михайлина М. Ю. - Волгоград: Учитель, 2015
4. Психологические этюды, упражнения, задания. - М.: Ось-89, 2014
5. Сборник методических материалов для организации работы педагогов-психологов колледжей. - Ч. 2. - М.: ГБОУ УМЦ ПО ДОгМ, 2013

Приложение 1

**Опросник К. Томаса «Стиль поведения в конфликте»**

**Инструкция:** В каждой паре выберите то суждение, которое наиболее точно описывает Ваше типичное поведение в конфликтной ситуации.

1.

* А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
* Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.

2.

* А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
* Б. Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.

3.

* А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
* Б. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

4.

* А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
* Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5.

* А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.
* Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.

6.

* А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.
* Б. Я стараюсь добиться своего.

7.

* А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
* Б. Я считаю возможным уступить, чтобы добиться другого.

8.

* А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
* Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

9.

* А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
* Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10.

* А. Я твердо стремлюсь достичь своего.
* Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11.

* А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
* Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

12.

* А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
* Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

13.

* А. Я предлагаю среднюю позицию.
* Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

14.

* А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
* Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

15.

* А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
* Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16.

* А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
* Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17.

* А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.
* Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18.

* А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
* Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19.

* А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
* Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20.

* А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
* Б. Я стремлюсь к лучшему сочетанию выгод и потерь для всех.

21.

* А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
* Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22.

* А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посредине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
* Б. Я отстаиваю свои желания.

23.

* А. Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.
* Б. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24.

* А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.
* Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25.

* А. Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.
* Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26.

* А. Я предлагаю среднюю позицию.
* Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27.

* А. Я избегаю позиции, которая может вызвать споры.
* Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28.

* А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
* Б. Улаживая ситуацию, я стараюсь найти поддержку у другого.

29.

* А. Я предлагаю среднюю позицию.
* Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий

30.

* А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
* Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

**Обработка результатов.**

За каждый ответ, совпадающий с ключом, соответствующему типу поведения в конфликтной ситуации начисляется один балл.

**Ключ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Соперничество** | **Сотрудничество** | **Компромисс** | **Избегание** | **Приспособление** |
| **1** |  |  |  | А | Б |
| **2** |  | Б | А |  |  |
| **3** | А |  |  |  | Б |
| **4** |  |  | А |  | Б |
| **5** |  |  |  |  |  |
| **6** | Б |  |  | А |  |
| **7** |  |  | Б | А |  |
| **8** | А | Б |  |  |  |
| **9** | Б |  |  | А |  |
| **10** | А |  | Б |  |  |
| **11** | А |  |  |  | Б |
| **12** |  |  |  | Б | А |
| **13** | Б |  | А |  |  |
| **14** | Б | А |  |  |  |
| **15** |  |  |  | Б | А |
| **16** | Б |  |  |  | А |
| **17** | А |  |  | Б |  |
| **18** |  |  | Б |  | А |
| **19** |  | А |  | Б |  |
| **20** |  | А | Б |  |  |
| **21** |  | Б |  |  | А |
| **22** | Б |  | А |  |  |
| **23** |  | А |  | Б |  |
| **24** |  |  | Б |  | А |
| **25** | А |  |  |  | Б |
| **26** |  | Б | А |  |  |
| **27** |  |  |  | А | Б |
| **28** | А | Б |  |  |  |
| **29** |  |  | А | Б |  |
| **30** |  | Б |  |  | А |

**Интерпретация результатов.**

Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях. Доминирующим считается тип (типы) набравшие максимальное количество баллов.

* **Соперничество:** наименее эффективный, но наиболее часто используемый способ поведения в конфликтах, выражается в стремлении добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.
* **Приспособление:** означает, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого.
* **Компромисс:** компромисс как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок.
* **Уклонение (избегание):** для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей
* **Сотрудничество:** когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.