

# Маскотерапия в деятельности педагога-психолога (практические упражнения и тренинги с использованием метода маскотерапии)

## Упражнение «Маски» для дошкольников.

Психолог показывает детям образцы и картинки с изображениями разнообразных масок – смешных, устрашающих и т.п. Вместе с психологом дети обсуждают, какие средства позволяют догадаться, что маска воинственная, устрашающая, веселая, смешная.

Вывод: разные цвета и их сочетания, разные формы, толщина линий обводки, изображение деталей, раскрашивание большей или меньшей площади выражают определенный смысл, производя определенное впечатление.

Далее раздаются формы для масок и раскрашиваются. Например, для мальчиков – маску воина, а для девочек – смешную маску, принцессы (по желанию детей).

## Арт-терапевтическое упражнение «Маски» для младших школьников.

Цель: развитие самосознания, самовыражение, развитие творческого мышления.

Необходимое время: 35 мин.

Материалы: листы белой бумаги формата А4, краски, кисти, набор карандашей, фломастеров, мелков, простые карандаши, ластик, ножницы.

Ребятам предлагается сделать **маску на тему** : «*Каким я хочу, чтобы меня видели*».

На листе бумаги рисуется овал по размеру лица ученика, определяется место для глаз и рта. Затем, **используя краски**, цветные карандаши, фломастеры **маска** наполняется содержанием. В своей творческой работе дети остаются свободными от каких-либо правил. Ребенок сам должен придумать ее и воплотить на бумаге.

Следующий этап — **маску необходимо вырезать**, одеть себе на лицо.

Затем **маска «оживает»** и ей предоставляется время для выступления.

Далее группа делится на пары и внутри каждой пары происходит обмен **масками**. Надев на себя **маску партнера**, ребенок повторяет те слова, которые сказала **маска**, будучи одетой на партнере. «*Хозяин*» **маски** должен рассказать о том, что он чувствует, когда видит свою **маску** на другом человеке и слышит свои слова. Затем те же действия совершает второй партнер.

Обсуждение: Какая **маска понравилась**? Почему?

## Работа с масками для старших школьников и взрослых.

### 1. Дискуссия

**Сегодня вы находитесь на практическом занятии «маски и лица». Как вы думаете, почему у него такое название?** Ответы участников

Личность создается только под влиянием общества. Вспомните, какие грани «Я», относящиеся к вашей роли в обществе, вы назвали в упражнении «Кто я». Сколько их было.

«Я»-социальное включает статусы, звания, дипломы, сертификаты, должности, награды, семейное положение (сын, дочь, муж, мать, дед, внучка, брат, племянник), друзья, деловые партнёры. Те роли, которые Вы разыгрываете в социуме.

Сколько всего ролей может быть в семье? А в школе? (в семье может быть несколько ролей: Я-дочь, Я-мать, Я-жена, Я-внучка, Я-сестра и т.п.). Профессиональные, семейные, религиозные, этнические роли – составляющие социального «Я».

## **2. Упражнение «Маски и лица»**

Каждое Я – это своеобразная маска, которую вы надеваете. Для общения с каждым человеком – своя маска. Сейчас я предлагаю вам сделать 4 «Маски для других», такие маски, которые показывают, какими вы предстаёте перед людьми:

- Родителями.
- Друзьями.
- Учителями.

Маска для кого-то из Ваших близких (по желанию).

На изготовление масок вам дается максимум 20 минут.

Во время работы должна звучать музыка. Участники свободно распределяются по аудитории, готовят маски. По готовности возвращаются в круг.

## **3. Обсуждение**

Вопрос создателю. Расскажите, какие это маски? Почему получились именно такие маски? Чем они отличаются? Какая из них ближе всего к вашему истинному состоянию? Как вы относитесь к каждой из них?

Вопрос группе. Сравните маски, есть ли сходства и различия? По мнению окружающих, какая маска подходит больше, почему? Были те маски, которые, по вашему мнению, совершенно не похожи на своего создателя?

Роли разные, значит, и маски должны быть разные. От каждой роли ждут определенного поведения. Каждая из масок не хороша и не плоха, она необходима для существования в социуме. Нужно понимать, что это маска, и уметь ее вовремя «снять» или сменить на более подходящую. И всегда помнить, что маска – это не «Я», не личность, а только ее часть.

Комментарий: бывают участники, которые в ходе упражнения осознают, насколько все их «маски» далеки от «истинного лица». В таком случае можно предложить сделать дополнительную маску, изменить одну из существующих или описать свое «истинное лицо» словами. Отпускать участника без «приближения» одной из масок к «лицу» не рекомендуется.

Если участник озвучивает, что все 4 маски не являются «лицом», далеки от него и что это его сознательный выбор, стоит спросить (оговорив, что ответ прямо сейчас не требуется) существуют ли ситуации проявления «истинного лица» и есть ли возможность расширить круг таких ситуаций.

Обе ситуации могут быть признаком слабого осознания себя как личности и указывают на необходимость более пристального наблюдения за участником (если это возможно).

Ситуация, когда участник отказывается делать маски («я всегда одинаковый») или говорит «я не знаю, какие маски делать» является поводом к индивидуальному обсуждению – всегда ли одинаково проявляешь себя с разными людьми? Всегда ли одинаково действуешь? Можно помочь выбрать несколько конкретных людей в жизни участника (попросить назвать имена), чтобы он мог показать на масках разницу во взаимодействии с ними, желательно из разных социальных кругов. Например, мама/папа/брат/сестра, самый интересный учитель, кумир/ровесник, на которого ты хочешь походить, самый близкий друг, случайный взрослый/продавец в магазине и т.п.

## **Тренинговое занятие с элементами арт-терапии: "Волшебная маска "**

**Возраст:** младший школьный возраст (6-9 лет).

**Материал:**

- \* трафарет маски (все по числу участников занятия).
- \* фломастеры, карандаши;
- \* бумага (белая, А4);

\* ножницы;

### Ход работы

**Психолог:** здравствуйте ребята. Я рада вас всех видеть. Наше занятие мы начнем, как обычно, с разминки. Тихонько, как мышата, пройдите сейчас в круг. Помните правило: «Где встал, замри на месте!». Отлично!

Начнем с упражнения: Приветствие

#### 1. Игра «Здороваемся необычно»

Психолог говорит : «Давайте попробуем испытать новые эмоции, а заодно и освоим нетрадиционные приветствия. Вы можете сами придумать их и показать всей группе. Для начала предлагаю несколько вариантов приветствия: тыльной стороной ладони, стопами ног, коленями, плечами, лбами и т. п.

Теперь мы сделаем упражнение:

Ø «Человек боится...» (здесь ребятам необходимо продолжить предложение, каждый предлагает свой(и) вариант(ы)). ( Чего боится человек)

Следующее упражнение:

Ø «Дотроньтесь до..., кто боится...» (выявление и актуализация детских страхов, например: дотронется до мочки уха тот, кто боится мышей, дотронется до носа тот, кто боится шума и т. д.)

Молодцы, у всех все отлично получилось. Ребята, вы храбрецы, мы сейчас увидели, что каждый из нас чего-то боится. А сейчас, я хочу прочитать вам сказку о маленькой Луне, которая тоже кое-чего боялась, а что она боялась, вы узнаете, слушая очень внимательно.

Кто готов слушать сказку, хлопните 2 раза. Все готовы. Зачитывание сказки  
Маленькая Луна

Луна, которая каждую ночь появляется на небе, тоже когда-то была маленькой.

Ее детство было беззаботным и счастливым, но лишь одно ее тяготило: она боялась темноты, поэтому появляться одной на черном ночном небе, как следует Луне, ей было очень страшно.

С наступлением сумерек ее знакомые звездочки одна за другой высыпали над Землей и звали маленькую Луну с собой. Они рассказывали ей, как прекрасно ночное небо и насколько оно преобразится с ее приходом. Звездочки убеждали Луну, что нет ничего удивительней наступавшей темноты с ее загадочной красотой.

Но маленькая Луна не могла побороть страха перед ночной стихией. Ей казалось, что в темноте бродят ужасные чудовища. Ночь населяла поверхность Земли, которой Луна любовалась днем, зловещими привидениями.

Маленькая Луна грустила о том, что не веселится со звездочками и не радуется собою живущих на Земле.

— Что же я за Луна, если не чувствую себя королевой ночи и из-за своего страха не знаю всех ее чудес, — думала она.

Луна так долго не появлялась в ночном небе, что некоторые уже начали говорить о том, что ее на свете просто не существует. Ей было очень обидно и больно.

Но однажды случилось кое-что, что заставило маленькую Луну появиться на ночном небе. В ту ночь небо услышало крики о помощи какого-то заблудившегося человека. В ночной мгле прохожий не мог найти дорогу домой. Света всех звезд оказалось недостаточно, чтобы осветить ему дорогу. Тогда мудрый Ветер прилетел к Луне и сказал:

— Луна, только твой ослепительный свет способен указать человеку путь к дому. Ты сама знаешь, как страшно бывает совсем одной в ночном мраке. Только твоя способность светить может ему помочь. Покажись на небе, заставь свой страх на время отступить!

Маленькая Луна послушалась мудрого Ветра, пересилила страх и появилась на небе. При ее появлении над Землей ночная мгла отступила. И Луна вдруг увидела то, что никак не ожидала увидеть: зловещие чудища и привидения, которые раньше так пугали ее, под ее

мягким светом оказались вовсе не страшными, а милыми, добродушными, удивительными существами. Луна почувствовала, что совсем не ощущает страха. Она и остальные небесные обитатели так заигрались, что превратили глухую темноту в сказочную волшебную ночь. Никогда еще никем так не восхищались, как ею. Маленькая Луна со всех сторон слышала восторженные возгласы и благодарность.

После прочтения сказки идет рефлексия. Зачитываются вопросы, а дети отвечают соответственно своему восприятию прочитанного, свои мысли, впечатления, ощущения.

*Вопросы к сказке:*

1. Подумайте ребята, почему так огорчалась Луна из-за своего страха темноты?
2. Как Луна заставила свой страх отступить?
3. Что увидела в темноте, когда перестала бояться темноты?
4. Что чувствовала маленькая Луна в конце сказки?

Психолог подводит итоги: - «Да ребята, не бывает правильных или неправильных способов борьбы со страхами. Каждый выбирает свой способ».

**Психолог:** Я хочу рассказать вам историю. Давным-давно, люди, жившие в джунглях, нуждались в защите, т. к. им нужно было на охоте остерегаться злых животных и злых духов, для этого они делали себе маски для защиты. Это были маски талисманы, которые защищали их от всех страхов. Сегодня я предлагаю сделать вам свою маску-талисман, которая поможет вам в любой ситуации, защитит от любых неприятностей.

Итак, за работу. Все приготовили простые карандаши, фломастеры, ножницы? Сейчас мои помощники раздадут листы и заготовки, мы начинаем работать. (Помощники из детей разносят материал).

В конце, когда вы закончите делать маску, мы наделим маску волшебной силой.

Идет процесс творчества, дети рисуют каждый свою маску, вырезают. Можно включить легкую фоновую музыку.

По истечении времени психолог объявляет: - «Закончилась работа над маской, а теперь положите маску изображением вверх, положите ладони, опустите голову и шепотом повторяйте за мной заклинание»:

*Маска, ты теперь мой талисман!*

*Ты помогаешь мне бороться с любыми страхами.*

*Раз, два, три, четыре,*

*Не один я в этом мире,*

*Я со страхом поборюсь,*

*Ничего я не боюсь!*

Отлично! Теперь эти маски ваши помощники. Теперь мы примерим маску, чтобы она запомнила своего хозяина. Тихонько приложите маску к лицу. Давайте хором произнесем «**МЫ СМЕЛЫЕ!!!**». А теперь положите ее рядом. Маску можно повесить над кроватью, а можно положить в укромное место и доставать ее тогда, когда ее помощь вам понадобится.

**Психолог:**

Вот и подошло наше занятие к концу и сейчас мы с Вами совершим один очень интересный ритуал, который символизирует конец нашей с Вами встречи, но это вовсе не означает, что мы не встретимся вновь!!

Ритуал завершения:

«Прощаемся с разным настроением»

Для проведения упражнения используется «кубик настроений», на гранях которого расположены изображения смайликов с разным настроением. Ребёнок прощается, стараясь передать то настроение, которое соответствует картинке.

**Педагог:** Ребята, давайте попрощаемся друг другом с разным настроением. Поможет нам в этом «кубик настроений». Какое прощание вызвало у вас приятные чувства?

## Психологический тренинг «Маска»

**Приблизительное время проведения тренинга** – 1 час 30 минут.

**Цель:** Формирование осознанного отношения к процессу самопознания собственного «Я» через маски, осознание многогранности своего «Я» в системе отношений с окружающими и самим собой, принятие различных сторон своего «Я».

**Необходимые материалы:** маски, заготовки масок, карандаши, фломастеры, гуашь, предметы декора, ватман.

Ход тренинга.

**Педагог-психолог:** Здравствуйте, уважаемые коллеги, мы рады приветствовать вас на тренинге «Я – это я». Каждый из нас ежедневно выполняет различные социальные роли, которые помогают нам контактировать с обществом. Играя определенную социальную роль, мы выбираем соответствующую маску, ведь надевая на лицо маска, дает нам чувство защищенности, уверенности в себе. Каждая маска, позволяет человеку оказаться в другой роли, найти внутренние ресурсы, научиться действовать в каких – то ситуациях по – новому.

Давайте попробуем сейчас, представить себя на Карнавале, в непривычном для повседневной жизни образе. Карнавал не смотрят, в нем все участвуют и примеряют маски. Ведь маска – это удивительная вещь. В ней скрывается столько таинственного и волшебного. Маска – это настоящее чудо, магия перевоплощения человеческой души.

### **1. Упражнение «Здравствуй, Маска».**

**Цель:** познакомить участников группы, снять тревожность.

Звучит музыка. Все участники тренинга становятся в круг. Поочередно каждый участник выходит в центр круга, и представляет свою маску.

**Педагог-психолог:** «Маска, кто ты?»

#### **Обсуждение.**

1. Что это за маска? Как бы вы ее назвали, или охарактеризовали?

**Вывод:** Мы увидели, как много интересных масок, ярких образов, которые мы можем примерять на себя. На работе мы можем быть серьезными и сосредоточенными, дома с родными чуткими и ласковыми.

(Приблизительное время проведения 10 -15 минут)

### **2. Упражнение «Создание маски»**

**Цель:** осознание многогранности своего «Я» в системе отношений с окружающими, развитие рефлексии.

**Материалы:** заготовки масок, картон, ножницы, карандаши, кисточки, клей, стразы, ленточки, пуговицы, аудиопроигрыватель, спокойная музыка, презентация или изображения масок.

**Педагог-психолог:** С давних времен люди надевают на себя маски, скрывая под ними свое настоящее лицо. Маска – это не просто кусок материи, это определенная модель поведения человека в обществе. У каждого из нас в арсенале может быть множество масок.

Давайте попробуем изготовить свою собственную маску, которую Вы чаще всего надеваете в повседневной жизни (используя любые представленные материалы).

#### **Вопросы для обсуждения:**

- Почему чаще всего Вы используете именно эту маску?

- Помогает или мешает Вам в общении с окружающими данная маска?

(Приблизительное время проведения 20 -30 минут)

**Вывод:** Каждая маска по - своему хороша, в ней есть слабые и сильные стороны, и важно, чтобы вы комфортно себя ощущали в ней. Главное, за чередой сменяющихся масок, не потерять свое настоящее лицо, помнить и ценить свою индивидуальность и неповторимость.

### **3. Работа в подгруппах «Психологическая функция масок»**

**Цель:** развитие самораскрытия, умение анализировать и определять психологические характеристики свои и окружающих людей.

**Материалы:** ватман, цветная бумага, клей ПВА.

Педагог-психолог: Маска – это то, что дает возможность спрятаться, «замаскироваться», не показать себя настоящего. Каждое Я – это своеобразная маска, которую вы надеваете и меняете в течении дня. Для общения с каждым человеком – своя маска.

Сейчас я предлагаю вам разделиться на 4 группы, и провести жеребьевку по выбору задания. Каждой группе, с учетом жеребьевки, нужно создать аппликацию одной универсальной маски, в которой вы предстаете перед людьми.

Предложенные варианты для аппликации.

- маску, в которой Вы предстаете перед коллегами;
- маску, в которой Вы предстаете перед родными;
- маску, в которой Вы предстаете перед друзьями;
- маску, в которой Вы наедине с собой.

(Приблизительное время проведения 10 – 15 минут)

Во время работы должна звучать музыка.

Вопросы для обсуждения:

- Вопрос для всех участников: «Какая маска изображена, для кого она?» Помогают или мешают маски в вашей жизни?

- Вопрос для подгруппы, которая изготовила маску:

1. «Почему вы считаете, что эта маска оптимальна для данной ситуации?»

2. «После того, как вы представили нам свою маску, Ваше внутреннее состояние изменилось?»

3. «Вы смогли не только представить свою маску, но и познакомиться с масками своих коллег. Что-то новое узнали о них?»

Вывод: различные жизненные ситуации требуют от нас разных образов и моделей поведения, у каждого из нас она своя, но как мы видим есть общие черты в универсальных масках.

#### **4. Динамическая пауза «Карнавал»**

Цель: снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности.

В начале нашей встречи, мы приглашали вас на Карнавал. Карнавал – это не только загадочные маски, но и веселье, танцы, музыка. Мы предлагаем вам потанцевать. Звучит ритмичная музыка. Участники тренинга выполняют по показу предложенные танцевальные движения.

Вопросы для обсуждения: Поделитесь вашими ощущениями.

(Приблизительное время проведения 5 минут)

#### **5. Упражнение «Без маски»**

Цель: снятие эмоциональной закрепощенности; формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности «я».

Материалы: карточка с написанной фразой, не имеющей окончания.

Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу.

Высказывание должно быть искренним. Итог все участники снимают маски.

Примерное содержание карточек:

«Иногда люди не понимают меня, потому что я ...»

«Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»

«Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...»

«Верю, что я ...»

Вывод: Каждый из нас — яркая и неповторимая личность. Все мы индивидуальны и уникальны со всеми своими умениями и душевными качествами, сильными и слабыми

сторонами, увлечениями и заботами. Никто другой не сможет заполнить то место в жизни, которое отведено именно вам и в этом сама ценность.

(Приблизительное время проведения 5 - 10 минут)

#### 6. Рисование настроения в стиле «Монотипия»

Цель: способствовать формированию педагогов выражения чувств и эмоций посредством изо – терапии.

Педагог-психолог: Сейчас, я предлагаю вам, посредством красок передать свое настроение, возможно чувства и эмоции, почувствовать себя художником, используя технику «Монотипия».

На одной половине листа нарисуйте фрагмент задуманного вами рисунка. Согните бумагу пополам и получите зеркальное отражение картинка. Посмотрите, что у Вас получилось, возможно вы захотите что-то дорисовать.

Вопросы для обсуждения:

- на что похоже ваше настроение?
- полученный результат соответствует Вашим ожиданиям?
- какие чувства Вы испытывали в процессе рисования своего настроения?

(Приблизительное время проведения 15 минут)

Вывод: Ваши творения говорят о том, что вы талантливы, неповторимы, каждый смог оригинально перенести свое настроение на лист бумаги.

Как сказал Нил Гейман: «У вас есть то, чего нет больше ни у кого, - вы. Ваш голос, ваш ум, ваша история, ваше видение. Поэтому пишите, рисуйте, стройте, играйте, танцуйте, живите так, как можете лишь вы».

#### 7. Рефлексия.

Педагог-психолог: «Карнавал окончен, маски сняты и наша встреча подошла к завершению. Поделитесь впечатлениями о том, какие чувства вы испытали в процессе тренинга? Что было интересным для вас?»

Высказывания педагогов – психологов.

#### 8. Подведение итогов.

Педагог-психолог: Возможность надеть ту или иную маску помогает нам в повседневной жизни. Сегодня мы примерим одну, а завтра нам понадобится другая. Но важно помнить о своем, истинном лице и уметь вовремя снять с себя маску.

#### 9. Прощание.

Педагог-психолог: Спасибо всем за участие и искренность. Надеюсь, что наша встреча не пройдет бесследно в вашей жизни, что, что-то вам пригодится и возможно над чем-то вы задумаетесь. Желаю всегда понимать себя и других. А теперь, поаплодируем друг другу.

Если у вас есть желание, вы можете свои маски забрать с собой. Удачи!

#### 10. Сюрпризный момент «Позитивная цитата»

- Счастье заразительно. Чем счастливее вы, тем счастливее те, кто вокруг нас.
- Любите жизнь, и она полюбит вас.
- Никогда не отказывайся от того, что заставляет тебя улыбаться.
- Чтобы увидеть радугу, нужно пережить дождь.
- Мечтать. Верить. Стремиться. И тогда всё сбудется.
- Может и не получиться, но попробовать стоит всегда.
- Не удивляйтесь, если сегодня вдруг начнут сбываться несбыточные мечты. Вы этого достойны!
- А впереди ещё целая жизнь, наполненная как хорошим, так и нереально хорошим, а всё плохое, что было - это лишь прелюдия к счастью.
- Который час?
- Час для радости
- Копируйте только положительные эмоции.
- Пусть сегодня будет все ВЕЛИКОЛЕПНО,  
а в остальные дни - все ЗАМЕЧАТЕЛЬНО!

- Дарите друг другу приятности!
- Когда думаешь о хорошем, то все складывается как надо.
- Не превращайте свою книгу жизни в жалобную!
- Не теряйте хорошего настроения, а то другие подберут!
- Чудеса - там, где в них верят, и чем больше верят, тем чаще они случаются.
- Тебе никогда не дается желание без того, чтобы не давались силы осуществить его.
- Когда чего-нибудь сильно захочешь, вся Вселенная будет способствовать тому, чтобы желание твоё сбылось.
- Нельзя себя ограничивать. Чем больше вы мечтаете, тем большего добьетесь.
- Нет причин не идти на зов своего сердца.
- Пусть в жизни всегда будет момент для счастья, повод для улыбки и время для мечты.
- Целься в луну! Даже если промахнешься, окажешься среди звезд.
- Смейся чаще, люби больше — проживешь дольше!
- Будет новый рассвет — будет море побед и не верь никогда в то, что выхода нет.
- Чудеса — там, где в них верят, и чем больше верят, тем чаще они случаются.
- Чтоб удавались все твои дела, а жизнь всегда искрилась позитивом, ты установку дай себе с утра: Я СЧАСТЛИВА, УСПЕШНА И КРАСИВА!
- Радоваться жизни — самое правильное решение, которое надо принимать несколько раз в день.
- Что ни делается, всё к лучшему. Было хорошо, будет ещё лучше.
- Иногда, мечты сбываются не так, как нам хотелось, а даже лучше.
- Чем больше в душе солнца, тем ярче жизнь вокруг нас.