Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Мильковский дом детского творчества»

**Методическая разработка: «Упражнения для разогрева и основной части»**

**Подготовила: Петрова П. А. –педагог дополнительного образования, руководитель объединения «Волшебный песок»**

**Мильково**

**2024г.**

**Упражнения для настроя на занятие.**

 Эти упражнения предполагают не только освоение разных изобразительных материалов и способов ра­боты, но и служат проявлению спонтанности, позволяющей снизить кон­троль со стороны сознания в процессе рисования и переключиться на образное мышление. Кроме того, они настраивают на изобразительную работу, развивают воображение и творческие способности.

**Техники для разогрева:**

1. «Напишите на карточке своё имя и изобразите символ; представьтесь, поясните свой символ»
2. «Каждый в группе участник выбирает для себя цвет, отражающий его индивидуальность, и находит партнёра, ориентируясь на его цвет. Затем пары изображают «разговор цветов» на одном листе бумаги, пытаясь вести свою линию параллельно линии партнёра».
3. «Подумайте сейчас о своём имени, настройтесь на него, почувствуйте своё имя, а сейчас выразите его на бумаге, используя только цвета, линии и пятна»
4. Участники группы садятся в круг, в центре круга раскладываются различные музыкальные инструменты и звучащие предметы. Арт-терапевт просит каждого участника группы выбрать один музыкальный инструмент. Далее психолог предлагает одному участнику из группы, используя свой музыкальный инструмент, задать определённый ритм, который необходимо сохранять до завершения упражнения. Когда ритм задан, вступает следующий участник группы, подстраиваясь своим инструментом под ритм первого участника, теперь они играют вдвоём, после этого вступает следующий, и так далее, в результате вся группа играет на своих музыкальных инструментах, в одном ритме – это оркестр. Можно с разрешения ребят записать на диктофон музыкальную импровизацию и после предложить послушать.
5. Участникам группы предлагается вспомнить сказку, например, «Репка» или «Колобок». Затем участники группы выбирают для себя одного героя сказки, которого будут озвучивать и подбирают соответствующий выбранному сказочному персонажу музыкальный инструмент. Далее предлагается «рассказать» сказку, используя только музыкальные инструменты.
6. «Каракули». Основное содержание этого упражнения — позволить ка­рандашу или мелку двигаться спонтанно, без какой-либо цели и за­мысла. Это своего рода «прогулка карандаша по бумаге», в результате которой может возникнуть нечто осмысленное.
7. «Вырезанные формы». Участнику предлагается начертить какую-нибудь фигуру, затем вырезать ее и создать на пространстве вырезанной фигуры изображение. Повторить то же самое, используя другую фигуру.
8. «Восковая живопись». На листе бумаги с помощью свечи создается какое-либо изображение. Затем поверхность покрывается водорас­творимой краской, чтобы изображение проявилось более контрастно.
9. «Рисунок на свободную тему». Каждый рисует что-нибудь в течение 15-20 мин, затем показывает свой рисунок группе и рассказывает о нем то, что захочет. Необходимо воздержаться от анализа и оценок с тем, чтобы люди могли почувствовать себя свободными для самовыражения.
10. «Знакомство». Задача этого упражнения — представить себя группе, не прибегая к словам, а пользуясь только рисунком.
11. «Ассоциации с цветом». Необходимо связать с тем или иным цве­том разные понятия, например: эмоции (горе, печаль, страх, радость, покой); этапы жизни (детство, юность, зрелость, старость); психические процессы (желания, чувства, интуиция, мышление); типы людей.
12. Разогревающее упражнение «Движение с присоединением» (3-5 мин.)

 Выполняется в парах. Один из участников начинает делать любые движения, прислушиваясь к музыке и к себе. Второй пытается делать движения в гармонии (не синхронные, а гармоничные движе­ния) с первым. Главное, быть в гармонии с музыкой, с собой, друг с другом.

**Упражнения для проведения основной части занятия.**

Эти упражне­ния выбираются в зависимости от целей арт-терапевтической работы, проводимой с данным участником или с группой. Вот некоторые из них:

**Техники, направленные на формирование образов «Я», «Я и дру­гие», «Я и мы»**

1. «Реалистический автопортрет». Предлагается нарисовать или выле­пить себя, обращая внимание на детали. Возможные варианты этого упражнения: автопортрет за 2 минуты, изображение себя с закрыты­ми глазами (одна рука ощупывает лицо, другая лепит или рисует).
2. «Образный автопортрет». Изображение своего впечатления о себе са­мом или своих ощущениях от себя. Варианты: рисунок самого себя, каким видят человека окружающие; рисунок себя, каким хотелось бы, чтобы видели окружающие; образно-метафорическое изображение себя с использованием любых материалов.
3. «Автопортрет-шарж» Изображение себя с преувеличением наибо­лее характерных особенностей.
4. «Осознание ролей». Предлагается изобразить себя в своем профес­сиональном амплуа, в семье, в группе, хобби и т. д. Варианты: изображение себя как сообщества разных персонажей, отражающих различные сторо­ны Я участника; изображение на внешних гранях бумажной коробки своих ролей, а на внутренней поверхности — своих ценностей и увлече­ний, друзей, а также прочих важных вещей.
5. «Грани моего Я». Участнику предлагается расположить себя в центре листа и поместить образы, отражающие разные грани его личности, во­ круг этого центра. Следует обратить особое внимание на расположение образов вокруг центра, их размер и другие особенности. Варианты: на 3 полосах разного цвета изобразить разные символы, отражающие ду­ховный, интеллектуальный и физический аспекты жизни участника. Последующее обсуждение может включать сопоставление интересов у разных участников группы.

***Техники, направленные на повышение самооценки***

1. «Реклама». Предлагается нарисовать рекламу для самого себя, вклю­чив в нее короткий текст. Участник должен подумать о том, легко ли ему «продать» себя, кого может привлечь его реклама и т. д. Варианты: после завершения рисунков члены группы добавляют в рекламу друг дру­га те формулировки, которые автор, по их мнению, пропустил; предла­гается создать визуальную и текстовую рекламу для себя в роли про­фессионала, родителя и т. д.

***Техники для отражения внутренних конфликтов***

1. Изображение себя в разном возрасте, при этом рекомендуется обра­щать внимание на отражение переживаемых внутренних конфликтов и трудностей, характерных для того или иного возраста.
2. Изображение конфликта любого рода, участником которого человек является в данный момент.
3. Изображение конфликтующих стороны своей личности. Можно также составить диалоги между участниками того или иного конфликта.
4. «Коллаж жизненных приоритетов». На большом листе бумаги прово­дятся три горизонтальные полосы разного цвета, отражающие раз­ную степень близости. Затем участник должен нарисовать или выре­зать из журналов образы, отражающие разные аспекты его жизни. Эти образы располагаются на определенных местах цветных полос с по­мощью скотча или липкой массы. После завершения работы участник совместно с арт-терапевтом пытается оценить общее расположение образов, а затем изменить их расположение так, чтобы оно устраивало его в большей степени.
5. «Проблемы». Изображение своей проблемы, особенно той, которая имеет устойчивый характер. Затем участнику предлагается изо­бразить на рисунке или коллаже те выгоды, которые может ему принести эта проблема.

**Ресурсные техники арт-терапии.**

 Для совместной работы над каким-либо значимым явлением (дружба, уверенность, любовь и т.п. в зависимости от запроса группы), а также для закрепления ресурсного состояния в завершении занятия, могут служить техники, направленные на создание арт-объектов группой (коллаж, рисование, создание инсталляций, скульптур и т.д.).

Пример групповой ресурсной техники: «Групповая мандала»

*Участникам предлагается создать коллективную мандалу. Это может быть мандала в виде рисунка на большом холсте, насыпная мандала (из крупы, камней, мелких природных объектов, цветного песка), мандала из тканей и ниток, мандала-коллаж, и так далее.*

*Перед началом работы попросите каждого подумать о том, что ценного он хотел бы подарить группе, какими уникальными качествами, видением темы он обладает. Как он мог бы передать это в мандале?*

*Далее участники должны договориться о том, как будет происходить их работа. Создают ли они арт-объект одновременно или по очереди, есть ли ответственные за определенную часть работы или нет, у кого какие роли и задачи.*

*После того, как мандала готова, можно обсудить процесс работы и то, как участниками воспринимается готовая работа. Куда она будет помещена? Какие ресурсы она отражает? Пусть группа даст ей название.*

 В качестве завершающих ресурсных техник для получения поддержки от группы могут использоваться такие техники как «Подарок по кругу», «Рисунок по кругу», «Лабиринт» и т.п. Пример: *Упражнение «Подарок по кругу»: участники по кругу дарят подарок друг другу, при этом не говоря ни слова. Адресат должен угадать, что ему подарил сосед.*

Ресурсные техники, выполняемые индивидуально, направленные на формирование позитивного самоотношения: «Мой герб», «Место силы» и т.п.