

Мастер класс для родителей обучающихся 1-х классов
«Рисуем вдвоем — учимся гармонии в общении с ребенком»
Педагог-психолог Ульянова И.Г.

Цель: определение стратегий взаимодействия в отношениях, исследование своих реакций на действия другого человека, а также реакций партнера (в группе/жизни), осознание стратегий поведения и их изменение при необходимости.

Задачи:

- Научиться прислушиваться к себе, своим реакциям на поведение партнера.
- Отслеживать и понимать невербальные сигналы партнера.
- Развивать свою чувствительность.

Инвентарь: белый лист бумаги А-4, разноцветные карандаши (мелки, краски, фломастеры).

Ход работы

1. Приветствие.

2. Вступление

Хотите сблизиться или понять про что ваши отношения, что важно для вас и для вашего ребенка, как вы взаимодействуете, где проблема, а где согласие?

Хотите просто побыть вместе с партнером или с ребенком по-новому?

В этом нам поможет арт-терапия. Так с помощью арт-терапии можно поговорить, или даже нарисовать, увидеть и обозначить все то, что порой не озвучивается, замалчивается или не осознается. Инсайты обеспечены. Можно увидеть со стороны то, как вы взаимодействуете.

Ребенок, и взрослый в арт-терапевтическом процессе приобретает ценный опыт позитивных изменений. Постепенно происходит углубленное самопознание, самопринятие, гармонизация развития, личностный рост. Это потенциальный путь к самоопределению, самореализации, самоактуализации личности

Арт-терапия:

- Создает положительный эмоциональный настрой.
- Облегчает процесс коммуникации.

Совместное участие в художественной деятельности способствует созданию отношений взаимного принятия, эмпатии.

- Позволяет обратиться к тем реальным проблемам или фантазиям, которые по каким-либо причинам затруднительно обсуждать вербально.

Дает возможность на символическом уровне экспериментировать с самыми разными чувствами, исследовать и выражать их в социально приемлемой форме. Работа над рисунками, картинами, скульптурами — безопасный способ разрядки разрушительных и саморазрушительных

тенденций (К. Рудестам). Позволяет проработать мысли и эмоции, которые человек привык подавлять.

- Развивает чувство внутреннего контроля.
- Повышает адаптационные способности человека к повседневной жизни и школе. Снижает утомление, негативные эмоциональные состояния и их проявления, связанные с обучением.
- Позволяет выстраивать отношения с ребенком на основе любви и взаимной привязанности и тем самым компенсировать их возможное отсутствие в родительском доме.

Безусловно, АТ не представляет чудодейственную силу, способную полностью разрушить поведенческие и ментальные паттерны. Вместе с тем в АТ процессе субъект приобретает опыт позитивных индивидуально-личностных изменений.

3. Основная часть

Сейчас мы с вами поработаем в парах, а дома вы сможете пройти этот путь со своим ребенком.

Инструкция к действию.

- Сядьте за стол рядом друг с другом и положите перед собой лист бумаги. Вам необходимо совместно нарисовать картину, ничего не обсуждая при этом.

Возьмите лист бумаги и один карандаш. Один из участников «художник», второй- «помощник». После работы в одну сторону участники меняются. Возьмите карандаш вдвоем и не отпускайте до конца рисования. Важно! Рисуем молча! Тема рисования свободная.

Договариваться можно только невербально (без слов). Когда картина будет готова, меняемся местами «художник и помощник». Отложите карандаш и приступим к обсуждению:

- На что мне кажется похожим взаимодействие с партнером в процессе рисования? (Метафора приветствуется).
- Какие чувства в процессе рисования картины я испытывал к себе (партнеру, результату совместного творчества)?
- Что в работе было самым легким/сложным?
- Что в работе для меня было самым важным?
- Как мне кажется, что было важным для партнера?
- Как я это понял?
- Какие чувства испытываю сейчас?
- Хотелось ли бы повторить этот опыт? Почему?
- Что бы я изменил во взаимодействии с партнером?
- *комфортно ли вам было друг с другом,
- *как вы выбирали, кто ведет карандаш, как чувствовали друг друга,
- *стремились вы лидировать или наоборот, много места давали другому, а себя не проявляли,
- *пытались понять замысел друг друга или игнорировали,
- *как это похоже на ваши отношения в жизни???

После этого можно нарисовать еще один рисунок. Важно давать место и себе и партнеру, быть чуткими. Как и в жизни)

Для художника - «Я могу получать помощь»

Для помощника - «учится быть рядом, быть гибким.

Прорабатывая эту технику дома с ребенком обязательно помните, что ребенок работает в роли художника, а родитель — помощник.

Выводы. У каждого человека есть определенные стратегии поведения, которые он использует при взаимодействии с другими людьми/детьми. Данное упражнение позволяет ответить на вопросы: Насколько мои стратегии поведения эффективны? Совпадает ли мое восприятие своего поведения с восприятием партнера/ребенка? Что я могу сделать, чтобы быть более эффективным в партнерском взаимодействии/ во взаимоотношениях с ребенком?

4. Обратная связь.