**Мастер-класс по проведению арт-терапевтических**

**занятий с элементами тренинга направленных на профилактику**

**и предупреждение суицидальных рисков**

Дубова Наталья Викторовна,

педагог-психолог МБОУ «Многопрофильный лицей № 11.

**Сессия IV.**

1. **Коллективная работа (театрализация, риту­альная драматизация).**

**Цель:** организовать со­вместную творческую деятельность и групповую комму­никацию, активизировать групповые процессы, способствовать формированию позитивного опыта, усвоению групповых норм и ценностей.

**Упражнение «Сказка о бабочке сновидений»**

**Цель**: актуализация эмоционального и когнитивного компонента переживания позитивных и негативных эмоций и чувств, поиск внутреннего ресурса.

**Материалы и оборудование**: лист бумаги формата А4, фломастеры; материалы для изготовления коллажа: газеты, журналы, открытки, краски, карандаши, фломастеры, клей ПВА, ножницы, силуэтное изображение бабочки, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

**Процедура:**

Психолог демонстрирует разнообразие материалов для изготовления коллажа. Психолог. Для выполнения следующего задания нам необходимо нарисовать бабочку.

**1. Объяснение для взрослых:** Бабочка во многих культурах – символ души, бессмертия, возрождения и воскресения, так как это крылатое небесное существо появляется на свет из обыкновенной гусеницы. У кельтов она олицетворяет душу и огонь, у китайцев – бессмертие, досуг в изобилии и радость. Сон также считался подобием кратковременной смерти, когда душа каждую ночь оставляет свою телесную оболочку и отправляется в своеобразное путешествие. Бабочки помогают душе «вернуться» в свое тело. А на крыльях они несут воспоминания о путешествии души.

**2. Объяснение для детей: Сегодня я расскажу вам добрую сказку о бабочке сновидений. Бабочка – это символ любви, счастья и благополучия. Считается, что исполнится самое заветное желание, если подержать бабочку в руке и отпустить ее на волю.**

Можно попросить участников закрыть глаза. Под медитативную музыку психолог рассказывает сказку.

В одной волшебной стране на огромном цветочном лугу живут бабочки снов. Днем они чаще всего спят, уютно устроившись в бутонах цветов. Но с наступлением ночи бабочки просыпаются и разлетаются по всему миру. Каждая бабочка спешит навестить своего человека – ребенка или взрослого.

У бабочки снов удивительные крылья. Одно крыло бабочки светлое. Оно пахнет цветами, летним дождем и сладостями. Это крылышко покрыто разноцветными пылинками добрых и веселых снов, и если бабочка взмахнет над человеком этим крылышком, то ему всю ночь снятся добрые и приятные сны.

Но у бабочки есть и другое, темное крылышко. Оно пахнет болотом и покрыто черной пылью страшных и печальных снов. Если бабочка взмахнет над человеком темным крылом, то ночью ему приснится неприятный или печальный сон.

Каждому человеку бабочка снов дарит и добрые, и тревожные сны.

**Вы спросите, почему?**

Ребята, наши сны связаны с нашей реальной жизнью. Если мы радуемся жизни, нам снятся добрые сны, если печалимся или тревожимся, то – тревожные сны. Закройте глаза и постарайтесь вспомнить то, что вам неприятно, что тревожит вас, а теперь сконцентрируйтесь на самых положительных воспоминаниях своей жизни (даём время вспомнить). Открывайте глаза.

**3. Изготовление коллажа.**

Возьмите лист с нарисованным силуэтом бабочки. С помощью цветных карандашей, красок, любых других средств (вырезки из газет, журналов) на одном крыле постарайтесь отразить все самые тревожные и неприятные воспоминания, а на другом крыле – всё самое светлое и доброе в вашей жизни. В цвете выразите свое эмоциональное отношение к своим воспоминаниям. Нарисуйте лицо бабочки.

**После изготовления коллажа клиент представляет свою работу. Дальнейшее взаимодействие психолога с клиентом осуществляется с учетом задач коррекции или консультирования, а также интеллектуальных и рефлексивных возможностей клиента.**

**2.Этап вербализации (активизация вербальной и невербальной коммуникации).**

Ваши чувства и переживания в процессе выполнения упражнения?

Каких воспоминаний у вас больше?

С чем связаны ваши неприятные воспоминания?

С чем связаны ваши приятные воспоминания?

Ощущали ли вы сопричастность группе, защищенность?

Понравилось упражнение, было ли ощущение комфорта?

**3.Заключительный этап. Рефлексивный анализ.**

Расскажите о своём рисунке: сначала всё, всё, всё о неприятных воспоминаниях, затем – о самых лучших, о самых приятных воспоминаниях, о том, почему вам запомнились эти приятные моменты вашей жизни (обращаем внимание на то, на каких воспоминаниях идёт концентрация, дети должны высказать все неприятные воспоминания, это не страшно, терапевтический эффект достигается за счёт высказывания и, тем самым, освобождения от накопившегося негатива).

Ребята, бабочки символизируют собой радость, тепло, свет и красоту жизни. Сейчас мы посадим их на прекрасные цветы и загадаем общее желание, чтобы в сердце каждого из вас жила радостная и добрая бабочка, помните, если подержать бабочку в руках, а потом отпустить её, она исполнит самое заветное желание! Мы загадали общее желание, и теперь бабочки унесут с собой ваши грустные воспоминания, а теплом и радостью жизни поделятся с вами. И вы тоже делитесь друг с другом теплом, радостью и настоящей дружбой (завершить упражнение можно добрыми пожеланиями друг другу в качестве круговой терапии).

**В таком взаимодействии обычно присутствуют эле­менты спонтанной «взаимотерапии», «психологическо­го поглаживания» посредством доброжелательных выс­казываний, так называемого положительного программирования, поддержки. Атмосфера эмоциональ­ной теплоты, эмпатии, заботы, складывающаяся на за­нятиях, позволяет каждому участнику арт-терапии пе­режить ситуацию успеха в той или иной деятельности. В итоге, приобретается позитивный опыт самоуважения и самопринятия, укрепляется чувство собственного до­стоинства. Постепенно корректируется образ «Я».**