**Групповое занятие, направленное на гармонизацию взаимоотношений в группе**

**(с помощью методов арт-терапии)**

*Разработала: педагог-психолог С.В.Казак*

**Примерный список основных правил:**

1. Внимательно слушать друг друга.

2. Не перебивать говорящего.

3. Уважать мнение друг друга.

4. Не обязательно принимать активное участие в занятии, если не хочется.

5. Все должны чувствовать себя комфортно.

6. Все сказанное на занятии должно оставаться конфиденциальным — если иного решения не было принято.

**Ведущий:**

**Коллективное настроение** – это эмоциональные реакции коллектива на явления объективного мира, протекающие в определенный отрезок времени. Оно обладает большой заразительностью, импульсивной силой и динамичностью. Рассматриваемое явление мобилизует или сдерживает коллективное сознание, определяет характер общего мнения и межличностных отношений. Следовательно, настроение коллектива – это взаимосвязанные эмоциональные реакции и переживания, которые имеют определенную окраску, характеризуются большей или меньшей интенсивностью и напряженностью. От них зависит степень готовности членов группы к тем или иным действиям.

**Цель**: изменение коллективного настроения, посредством группового взаимодействия; сформировать хороший психологический климат с помощью сотрудничества и взаимопомощи внутри группы.

**Материалы**: краски, кисточки, карандаши, бумага, стаканчики для воды, фломастеры.

**1. Упражнение «Парное рисование» (10 мин)**

**Цели**: развитие саморегуляции, произвольности поведения, умения работать по правилам, развитие способности конструктивного взаимодействия. Техника проводится в парах.

**Необходимые материалы**: краски, кисточки, карандаши, бумага, стаканчики для воды, фломастеры.

**Ход работы:** группа делиться по парам, каждой паре раздается по листу бумаги, коробке красок, карандашей. Другие материалы могут лежать на отдельном столе, чтобы любой ребенок мог подойти и взять то, что ему может понадобиться.

**Инструкция**: «Сейчас мы будем рисовать в парах. Двое рисуют на одном листе бумаги какую-то единую композицию или образ. При этом есть очень важное условие: нельзя заранее договариваться о том, что это будет за рисунок, нельзя разговаривать в процессе работы. Начинаем по сигналу».

После того, как рисунки будут готовы, проводится обсуждение и выставка работ. Можно выбрать самую гармоничную, самую необычную или самую конфликтную работу и задать вопросы авторам, что им помогало, как они действовали, как договаривались на невербальном уровне, что именно будут рисовать и т.д.

**Вопросы для обсуждения.**

* Что ты нарисовал, работая в паре?
* Сложно ли вам было рисовать молча?
* Пришел ли ты к единому мнению со своим партнером?
* Трудно ли тебе было оттого, что изображение постоянно менялось?

**2. Дополняющее рисование (10 мин.)**

Рисунок посылается по кругу — один начинает рисовать, другой продолжает рисунок, добавляя что-либо, и т. д.

Обсуждение членами группы авторского рисунка начинается с рассказа членов группы о том, что хотел изобразить автор рисунка, как они понимают его замысел, что он хотел выразить, какие чувства вызывает рисунок. Затем автор рисунка говорит о собственном замысле и о своем понимании рисунка. Особый интерес представляют расхождения в понимании и интерпретации членов группы и рисовавших, которые могут быть обусловлены наличием в рисунке как неосознаваемых автором элементов, так и проекций проблем других участников.

**3. Техника «Рисунок по кругу» (20 мин.)**

Данная техника используется при групповой работе, способствует сплочению группы, вовлечению в процесс даже самых неактивных участников, развитию креативности, повышению самооценки.

**Ход работы:** ребята рассаживаются по кругу, у каждого в руках карандаш и подготовленный заранее лист бумаги. Расположенный вертикально лист делится на 3 части, и затем 1 и 3 части заворачиваются вовнутрь, подобно конверту.

**Далее следует инструкция:** «Сейчас мы с вами вместе создадим фантастическое существо. Первый человек рисует голову, передает лист другому участнику, а тот рисует тело, не глядя на голову. Затем лист отдается третьему человеку, который рисует ноги. Следующий разворачивает лист, придумывает имя существу и небольшую историю о нем».

**4. Упражнение «Рисуем круги...» (10 мин.)**

Для этой техники выбран именно круг как мифологический символ гармоний. Считается, что круг из-за отсутствия острых углов – самая «доброжелательная» из всех геометрических фигур, означающая одобрение, дружеское отношение, сочувствие, мягкость, чувственность.

Работа в круге активизирует интегративное, эмоциональное, интуитивное (правополушарное) мышление, а также объединяет, стабилизирует группу, способствует формированию благоприятных межличностных отношений.

**Цель**: развитие спонтанности, рефлексии; позволяет прояснить личностные особенности, ценности, притязания, характер проблем каждого участника, его положение в группе; выявляет межличностные и групповые взаимоотношения, их динамику, имеет потенциал для формирования групповой сплоченности.

**Материалы**: Два рулона (по одному на каждый стол) плотной бумаги, карандаши, фломастеры, краски, гуашь, кисти, баночки с водой, ластик.

**Ход упражнения**: Группа садится вокруг стола, им предлагаются ватман, простые карандаши, краски, кисточки. Каждый из участников рисует фигуру круга, а так же может дорисовывать чужие рисунки, писать пожелания друг другу. По окончании работы участники делятся впечатлениями о совместной работе, показывает собственные рисунки, рассказывает о замысле, сюжете, чувствах, зачитывает, при желании, вслух добрые пожелания, которые ему написали другие участники.

**Инструкция**: Займите место за одним из столов. При желании свое местоположение можно изменить. Вы вправе свободно передвигаться вокруг стола и работать на любой территории. Нарисуйте кружок желаемого размера понравившимся цветом. Затем нарисуйте на листе еще один-два круга любого размера и цвета. Обведите контуры рисунков. Соедините линиями свои круги с теми кругами, которые вам особенно понравились. Представьте, что прокладываете дороги. Заполните пространство каждого из своих кругов сюжетными рисунками, значками, символами, т.е. придайте им индивидуальность. Далее походите вокруг листа-картины, внимательно рассмотрите рисунки. Если вам очень хочется дорисовать что-либо в кругах других участников, попробуйте с ними об этом договориться. С согласия авторов напишите добрые слова и пожелания около рисунков, которые вам понравились. Будьте бережны к пространству и чувствам других! Зарисуйте оставшееся свободное пространство листа узорами, символами, значками и др. Прежде всего, договоритесь с другими участниками о содержании и способах создания фона для коллективного рисунка.

**Вопросы для обсуждения:**

* «Как вы себя чувствуете?»
* «Как ваше настроение сейчас?».
* «Расскажите о своем рисунке?»
* «Дополняли ли вы работы других участников?»
* «Какие трудности возникали по ходу работы?» и др.

**5. Упражнение «Дерево» (10 мин.)**

**Цель:** уметь определить свое место в группе; рефлексия по окончанию занятия.

**Материалы:** геометрические фигурки, краски, карандаши, кисточки, стаканчики с водой, плакат с нарисованным деревом.

**Ход работы:** Сейчас вам необходимо выбрать любую геометрическую фигуру. Вы можете раскрасить ее или оставить такой, какая она есть. Представьте, что дерево – это ваша группа. У него сильные корни и ствол, но совсем нет листочков. Листочки на этом дереве – это Вы. И каким быть этому дереву решать только Вам. На геометрической фигуре напишите свое имя и приклейте ее на дерево. Вы можете приклеить этот листочек на любую веточку.

**Притча. «Фонарь для слепого»**

В давние времена в Японии пользовались фонарями из бамбука и бумаги со свечой внутри. Как-то слепому, побывавшему в гостях у друга, предложили такой фонарь, чтобы он шел с ним домой.

— Мне фонарь не нужен, — сказал слепой, — свет и темнота для меня равны.

— Я знаю, что тебе не нужен фонарь, чтобы различать дорогу, — ответил ему друг. — Но если ты пойдешь без фонаря, то кто-то другой может на тебя налететь. Так что возьми его. Позаботившись о других, ты позаботишься и о себе.

**Примерные вопросы для обсуждения по окончанию занятия:**

1. Какие ощущения возникали на протяжении всего хода работы?

3. Какие моменты были приятными, какие вызывали тревогу, дискомфорт?

4. Изменилось ли впечатление о человеке, с которым вы работали?

5. Узнали ли вы что-то новое о себе?

6. Как вы оцениваете результат? Это продуктивное взаимодействие или нет?

7. Какое название вы можете дать своей работе?

8. Вы можете подумать над тем:

- Кому принадлежала инициатива?

- Кто под кого подстраивался?

- Были ли роли или нет?