IV всероссийский научно-практический
online-семинар «PRO современные образовательные технологии: опыт, достижения, инновации»
17-18 ноября 2021 года

МАСТЕР-КЛАСС «ЦВЕТНЫЕ НИТИ»
как способ психологической разгрузки

Немцова Олеся Сергеевна,
ГБОУ №253 Приморского района СПб,
Педагог дополнительного образования

18 ноября 2021 года
Санкт-Петербург

Психологическая разгрузка- процесс, имеющий своей целью снятие нервно-психического напряжения, расслабление и восстановление эмоционально-психической сферы личности. Реализуется в самых различных формах: в движении, в рисунке, в мышечной релаксации и др.

Предложенный способ успешно применяется :

- в формате краткосрочных 15 минутных сессий на расслабление/переключение внимания/снятие напряжения (в учебном процессе, в процессе осуществления трудовой деятельности)
- в формате арт-технологий в пространстве психологического консультирования/ в тренинговой работе (с подключением дополнительных изобразительных средств и материалов, при использовании данной техники как базы для дальнейшей истории)
- в формате организованного досуга

Прочтите:

ПАУНТИЛИЗМ

Зафиксируйте свои мысли,
возможные представления…

На самом деле…

Пуантилизм, или дивизионизм — стилистическое направление в живописи неоимпрессионизма, возникшее во Франции около 1885 года, в основе которого лежит манера письма раздельными мазками правильной, точечной или прямоугольной, формы.

Что же предлагаю я?

Что потребуется:

- Цветные карандаши/ цветные восковые мелки.
- Несколько листов бумаги (размер А4/А5), которые для удобства можно закрепить на рабочей поверхности скотчем.
- При работе в паре/группе участники могут поочередно держать лист друг другу во время исполнения.

Дополнительно: цветные картинки/ассоциативные карты ресурсных колод; пластилин/ фломастеры/ краски/ цветной песок в технике аппликация на клей.

Техника проведения и исполнения:

Если напряжение велико, и неприятные эмоции зашкаливают, то для начала необходимо любыми карандашами расчирикать листок, мысленно представляя, как это напряжение из тела выходит через руки и карандаши на листок бумаги.

Лучше помогать себе дыханием (медленный вдох через нос, медленный выдох через рот, губы в трубочку- и на моменте выдоха чирикать), смять и выбросить. Только после этого, обратившись вглубь себя, на внутреннем экране воссоздать приятное изображение (возможно цветок/котик, то, что обычно вызывает ощущение «мимимишности» и запросить получить ресурс для разрешения ситуации или для восстановления сил.

Участник выбирает два цветных карандаша (разного цвета). Для выбора цвета карандашей можно использовать ассоциативные карты «цвета и чувства», либо другие цветные картинки, приятные глазу. Так же возможно предложить оглянуться в пространстве и назвать два любых цвета, а затем найти их (или подобрать схожие) среди имеющихся карандашей/восковых мелков.

Далее. Один карандаш помещаем в левой руке, другой в правой. И закрытыми глазами на закрепленном листе одновременно двумя руками выводим цветные нити, будто распускаем два клубка.

Нити при этом укладываются весьма хаотично!!!

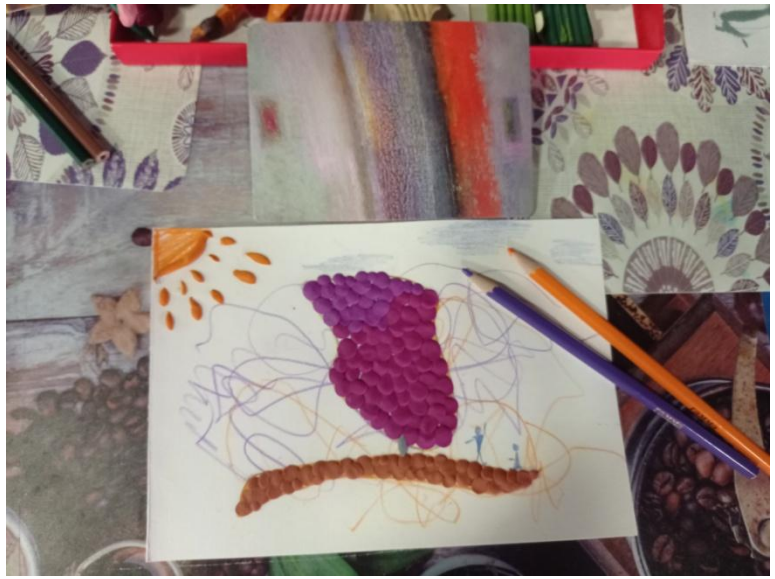
Важное условие- не пытаться создать конкретное изображение чего-то, а просто выводить линии!!!

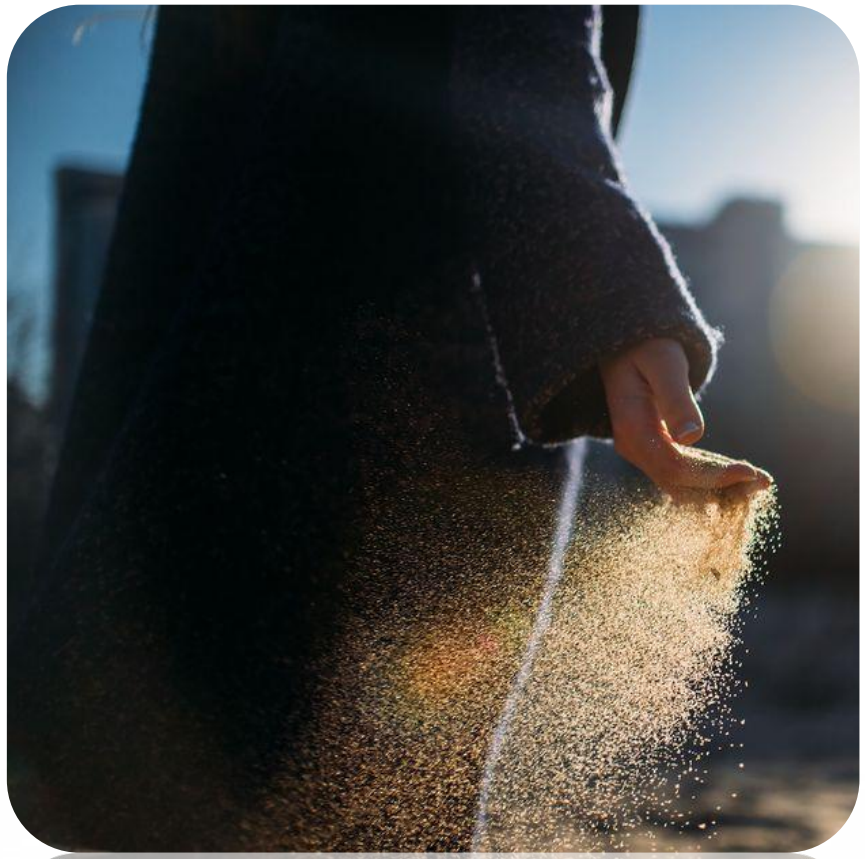
Желательно при помощи карандашей «исследовать» пространство всего листа (чтобы линии- «нити» располагались по всей поверхности. Уместно помогать себе через дыхание, спокойно вдыхая через нос и выдыхая через рот, губы трубочкой (это помогает отстраниться от возникающих представлений и попытки изобразить нечто конкретное).

После. Открываем глаза и на некотором расстоянии рассматриваем полученный результат с целью заметить, увидеть, рассмотреть получившийся образ. Взять отличного цвета карандаш и прорисовать его контур. Далее, либо при помощи тех же карандашей, либо при помощи других изобразительных средств завершить его и дополнить ему окружение. Рассмотреть полученный результат через распаковку послания образа-символа.

При работе в группах (от 2 человек) эффективно составлять различные истории с удачным завершением.
Это доставляет удовольствие и в процессе и в результате.
Отлично подходит для сплочения коллектива (как детского, так и взрослого). Схема истории: начало, продолжение и удачное завершение.

Полученный результат может желаемое время находиться в пространстве и поле участника. Это уместно, если глядя на «картинку» возникают приятные ощущения/ на лице появляется улыбка.





Подробности и запись по телефону:

+7 (911) 018-64-60

Благодарю за внимание и участие!

Рада пригласить
на курсы повышения квалификации в АНО ДПО «ИНСТИТУТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
36/72 ак. часа по программе «Арт-технологии взаимодействия с песком в практике специалистов психолого-педагогического профиля»

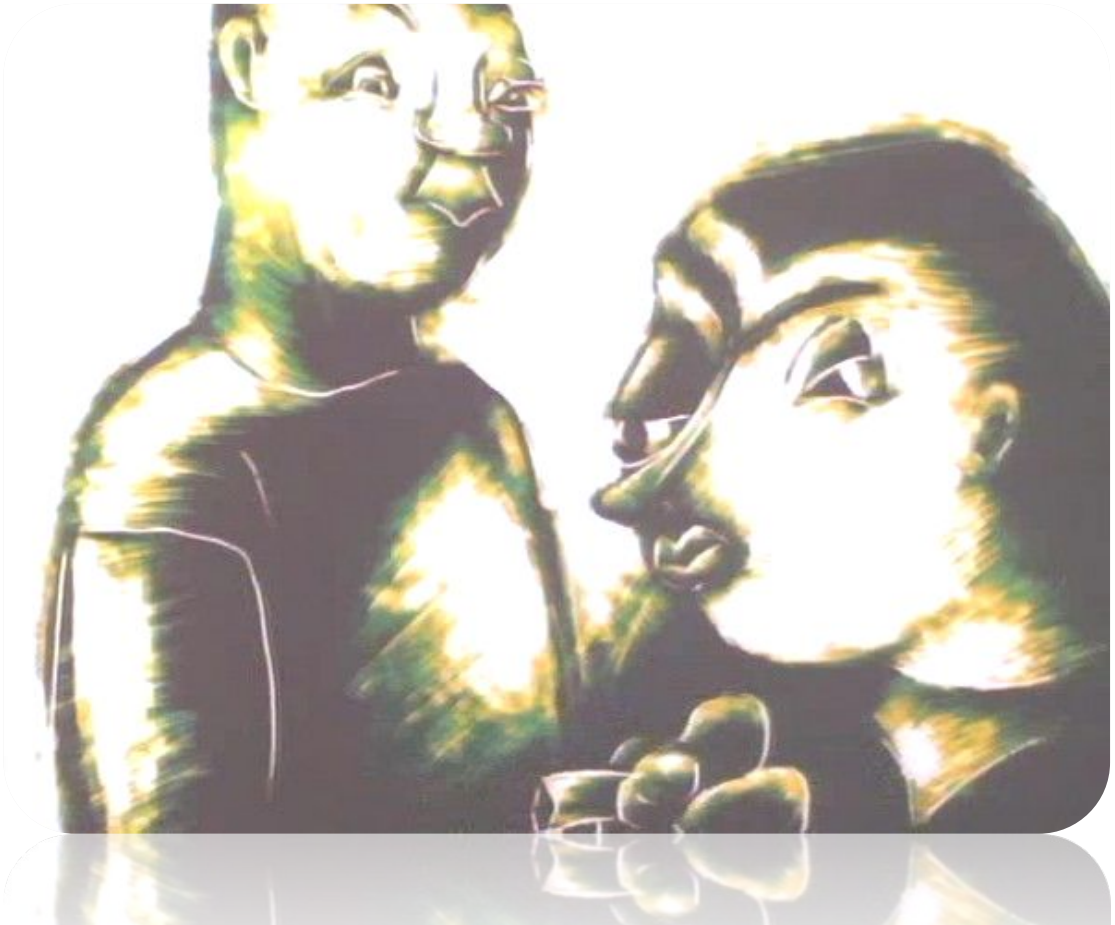
- **МАЛОЧИСЛЕННЫЕ ГРУППЫ**
- **ТЕОРИЯ ЧЕРЕЗ ПРАКТИКУ**
- **ВНИМАНИЕ К КАЖДОМУ УЧАСТНИКУ**
- **АТМОСФЕРА ТВОРЧЕСТВА, УЮТА И ПРИНЯТИЯ**
- **РАБОТАЮЩИЕ ТЕХНИКИ!!! САМЫЕ СЛИВКИ!!!**

•Возможные форматы ОФЛАЙН И ОНЛАЙН

Изобретатель метода рисования песком - режиссер и мультипликатор Кэролин Лиф (Caroline Leaf). Именно она впервые создала мультипликационный песочный фильм под названием «Песок, или Питер и Волк» (“Sand or Peter and the Wolf”, 1969).

Сферы применения арт-технологии Взаимодействия с песком сейчас:

- **Сфера развлечения**
- **Сфера анимации**
- **Образовательная сфера**
- **Психологическая деятельность**



Многогранность применения

✔ Взаимодействие с песком **мелкой фракции** на световых планшетах:

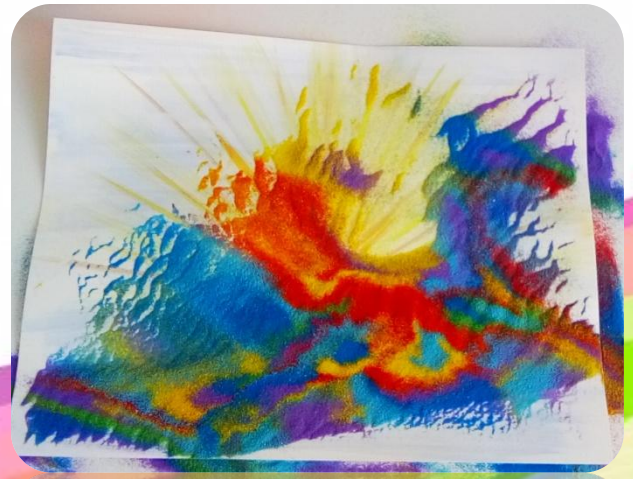
• рисование песком одного цвета

• рисование песком разного цвета

• применение трафаретов

• применение дополнительных инструментов

✔ Взаимодействие с песком **различной фракции** в динамике на любой поверхности (на подносе, на полу, на столе, на бумаге).



✔ Взаимодействие с песком различной фракции и цвета в технике аппликации на клей:

• изображение создается сразу клеем и заполняется песком

• изображение заданно – раскраска (раскрашивается при помощи карандаша, а детали выделяются при помощи песка)

• участник сам создает изображение карандашом и сам его обводит клеем, в последствии заполняя песком)

Различается: рисование по контуру и рисование с заполнением цветом фигуры

Опыт реализации авторских программ с применением арт-технологий взаимодействия с песком

- ✔Дошкольное образовательное учреждение (детский сад)
- ✔Школа
- ✔Детские оздоровительные лагеря, в том числе ДОЛ «Восход», где работала в группах отдыхающих детей с ОВЗ в сопровождении
- ✔Фонд помощи «Дом на Сестрорецкой»
- ✔Центр интегративной медицины
- ✔Индивидуальная работа в онлайн-формате
- ✔Сфера развлечения

Подробности и запись по телефону

+7 (911) 018-64-60