**Методическая разработка**

**Мастер-класс для педагогов-психологов, педагогов, работающих с родителями**

**«Разрешение проблемы средствами Эбру»**

**(на примере детско-родительских отношений)**

***Оборудование:*** *комплекты красок эбру по количеству участником, проектор для презентации (слайд с заставкой, цели-задачи, инструкция к краскам, заставка для релаксации, заставка для работы с проблемой, заставка на этапе ресурсирования), медитативная музыка.*

*Участники сидят за столами.*

**Ведущий.**

Мой МК посвящен использованию приемов арт-терапии в практике педагога-психолога. Известно, что арт-терапия является эффективной технологией в коррекционной работе. Настоящий практикум адресован более взрослой аудитории – представляемый подход может использоваться в работе с педагогами, членами администрации школы, старшими школьниками, а также родителями. Сегодня я предлагаю смоделировать ситуацию работы с родителями учащихся. Для данной категории особенно важен бережный подход в решении задач семейного воспитания. Эбру позволяет нивелировать негативные эмоциональные состояния, активизировать творческий подход, дать опору на внутренние резервы.

**Цель МК**: продемонстрировать возможности применения средств Эбру на примере актуализации проблемы детско-родительских отношений и привлечения ресурсов к разрешению проблемы.

**Задачи:**

- познакомить родителей с техникой Эбру;

- мотивировать родителей к работе над определенной проблемой детско-родительских отношений;

- актуализировать проблему детско-родительских отношений средствами Эбру;

- привлечь ресурсы для разрешения проблемы;

- рефлексировать результаты работы.

Сегодня я предложу вам порисовать. Если вы скажете, что не совсем хорошо умеете это делать, я с вами не соглашусь, потому что краски у меня необычные – краски для рисования на воде. Ими умеют рисовать все. **Эбру** — техника рисования на поверхности воды с последующим переносом изображения на бумагу или другую твёрдую основу.

Несмотря на простоту этой техники, вам нужно будет придерживаться определенных рекомендаций при работе с красками.

Ознакомимся с краткой инструкцией по использованию красок. (на экране + озвучить) Остались вопросы по использованию красок? Все понятно? Тогда мы двигаемся дальше.

В психологии Эбру применяется как прием арт-терапии. Сегодня мы попробуем совместить технику рисования Эбру с психологическими приемами.

*Заставка на большом экране*

Каждый из вас сталкивался с необходимостью решать какие-либо проблемы, задачи. И каждая такая ситуация требует нашей энергии, внутреннего ресурса. До любых внешних действий должны произойти внутренние преобразования, осознания. Предлагаю сегодня пройти этот этап с помощью средств эбру.

Самое удивительное, что мы попробуем сделать это одновременно, и не сообщая о своей проблеме. Готовы?

Подумайте сейчас о тех проблемах, связанных с воспитанием детей, трудностях взаимоотношений с ними и задачах в этой области, которые вы хотели бы разрешить в ближайшее время. Выберите такую проблему детско-родительских отношений, которая соответствовала бы по 10-бальной шкале 4-5 баллам, не выше. Итак, сфокусируйте свое внимание на этой проблеме, погрузитесь с свое состояние, отражающее проблему.

Медленно, не спеша, интуитивно выберите главную краску для отображения текущей ситуации и капните ее в левой стороне емкости с водой. Думая о ситуации, палочкой выполняйте узор, интуитивно добавляйте другие краски. Старайтесь рисовать в левой части емкости.

*Дать время на узор.*

Итак, мы предприняли действия, чтобы отобразить проблему – подобрали цвета, определили место, придали проблеме форму, прочувствовали ее эмоционально, одним словом - актуализировали проблему. И теперь готовы двигаться в сторону ее разрешения. Для решения любой задачи требуется привлечение ресурсов. Чтобы обнаружить и активизировать ресурсы необходимо особое состояние, особый настрой. Этот настрой вы будете создавать самостоятельно, но чуть позже.

А сейчас я предлагаю переключится из состояния проживания проблемы на спокойствие, осознанность, расслабление. Это позволит почиститься от информационного шума. Это необходимо для эффективного отпускания негативных переживаний, внутреннего сосредоточения и привлечения внутренних ресурсов.

*Смена заставки на экране. Релаксационная музыка.* Посвятим несколько минут своему состоянию. Закройте глаза, прислушайтесь к вашему дыханию… выдох..вдох… ваш ритм дыхания идеален для вас… ваше дыхание спокойное… вы чувствуете, как воздух входит в дыхательные пути, проходит в легкие, расправляет их, выходит наружу… вам спокойно. А сейчас сделайте так, чтобы выдох стал чуть длиннее, чем вдох, это расслабляющий тип дыхания… подышите таким образом… а теперь сконцентрируйтесь на паузах после вдоха и выдоха… подышите таким образом. Можете медленно открыть глаза и вернуться сюда.

*Смена заставки на экране. Музыку сменить.*

А сейчас обратитесь к своим внутренним ресурсам. Это может быть все, что угодно – ваши навыки, способности, сверхспособности, энергия, сила, слабость, любые эмоции – представьте, что вы имеете доступ к любым вашим состояниям (даже к тем, которые не проявлялись раньше), возможно, это помощь извне, например помощь от других членов семьи, что-то еще, возможно, неведомое Вам… Это может быть все, что угодно!!! И Вы можете распоряжаться всем этим богатством!!! Сконцентрируйтесь на этом состоянии. Выберите интуитивно одну или несколько красок для отображения тех ваших ресурсов, которые могут быть полезны в решении вашей проблемы. Начните добавлять краску в готовый узор, меняя его, фокусируясь на ресурсах. Добавляйте краски, привлекая ресурс к решению ситуации, работайте с узором до состояния изменения восприятия проблемы, ощущения удовлетворения, или ощущения, что что-то изменилось, проблема сдвинулась с «мертвой точки».

*Дать время на узор. Медитативная музыка.*

Теперь необходимо перенести ваш узор на бумагу. Для этого аккуратно заводим бумагу под узор и поднимаем готовый рисунок. Положите рисунок перед собой. Посмотрите внимательно на получившийся узор, представьте, что ваша проблема разрешилась наилучшим образом. Кому-то из вас, возможно, придут в голову идеи, связанные с решением, кто-то только запустил в голове процесс разрешения ситуации, будет продолжение и развитие этого разрешения, а кто-то уже ощущает ситуацию решенной, или видит необходимость привлечения еще каких-то ресурсов. Дайте время и место для этого проживания.

А сейчас попрошу описать ваши ощущения, ответив на вопросы.

*Вопросы по одному появляются на доске в презентации*

1. Получилось ли отобразить проблему?
2. Что поменялось в видении проблемы?
3. Насколько быстро удалось изменить свое состояние после дыхательной практики?
4. Сложно было привлекать ресурсы?
5. Удалось трансформировать ситуацию и найти решение?
6. Как менялось ваше состояние на протяжении работы?
7. Что мешало Вам в работе?
8. Что помогало?
9. Как бы Вы определили результаты работы?

**Благодарю за участие!!!!**

**Ваши узоры можете взять с собой, пусть ваши задачи будут решены наилучшим образом!!!**

**Желаю вам успехов!!!**

Каземирова Валерия Равильевна,

педагог-психолог МБОУ «СШ №11» г. Нижневартовска ХМАО- Югры