Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №81 «Мальвина»

Подготовили: Кузюкина О.В., воспитатель
Седельникова Е.Г., психолог

Мастер-класс для родителей на тему:
«Цветок моей души»



Цель: создание условий для эмоциональной разгрузки родителей, снижения психоэмоционального напряжения и развития навыков саморефлексии через использование элементов арт-терапии.

Задачи:

- создать доброжелательную и безопасную атмосферу для эмоционального отдыха родителей;
- познакомить родителей с простым арт-терапевтическим упражнением «Цветок моей души»;
- помочь участникам обратить внимание на свое эмоциональное состояние, внутренние ресурсы и потребности;
- способствовать снижению напряжения и усталости посредством творческой деятельности;
- развивать способность замечать свои сильные стороны и источники внутренней поддержки;
- показать родителям доступный способ эмоциональной самопомощи, который можно использовать в повседневной жизни.

Ожидаемый результат: родители получат положительный эмоциональный опыт, смогут лучше осознать свое состояние и познакомятся с простым способом творческой саморегуляии и восстановления внутренних ресурсов.

Категория участников: родители (законные представители) воспитанников группы компенсирующей направленности для детей с ЗПР от 3-7 лет «Крепыш».

Форма проведения: практический мастер-класс с элементами арт-терапии.

Инструменты и материалы:

- листы белой бумаги А4;
- цветные карандаши;
- фломастеры или восковые мелки;
- простые карандаши и ластики;
- спокойное музыкальное сопровождение;
- карточки/памятки с краткой информацией о значении элементов рисунка;

Ход мастер-класса:

1. **Приветствие и настрой.** *Воспитатель приветствует родителей, создает спокойную и доброжелательную атмосферу.*

   - «Сегодня я предлагаю вам ненадолго отвлечься от повседневных забот и уделить внимание себе. У Вас много забот, ответственности и переживаний. Поэтому сегодня мы попробуем через творчество немного остановиться, расслабиться и посмотреть на себя со стороны»

2. **Введение в упражнение**

- «Перед вами лист бумаги, карандаши и краски. Нарисуйте несуществующий цветок – такой, которого вы никогда не видели. Представьте, что этот цветок – это вы. Постарайтесь нарисовать его таким, чтоб он вам нравился. Выберите любые цвета, размер и форму. Не старайтесь сделать рисунок правильным. Просто рисуйте так, как хочется именно сейчас»

3 Практическая часть «Цветок моей души»

Родители самостоятельно рисуют свой цветок. Играет спокойная музыка.

После завершения рисунка, психолог предлагает посмотреть на рисунок и подумать:

- Нравится ли мне мой цветок?
- Что в нем мне особенно нравится?
- Чего ему не хватает?
- Что ему нужно, чтобы хорошо расти и цвести?

«Может быть, ему нужны: солнце, вода, дождь, тепло или пространство? Напишите, чего ему не хватает.

Ответьте на вопросы:

«Мой цветок чувствует себя…»

«Ему сейчас нужно.»

«Я могу подарить ему…»

Психолог зачитывает интерпретацию.

4. Завершение

Психолог: «Посмотрите еще раз на свой цветок. Это не просто рисунок. Это возможность увидеть, что вам нравится, что вас поддерживает и о чем, возможно, давно просит ваша душа. Заботясь о ребенке, важно не забывать заботиться о себе. Ведь чтобы помогать ребенку, расти и развиваться, взрослому тоже нужны силы, опора и время для восстановления»

Воспитатель: «Пусть у каждого из нас будет место, где можно отдохнуть, восстановиться и снова почувствовать себя цветущим человеком»

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Памятка для родителей (интерпритация)

Размер цветка – насколько много места вы позволяете себе занимать в своей жизни

- Большой цветок – может ассоциироваться с желанием проявлять себя, занимать пространство, быть заметным, ощущать свободу и уверенность;
- Маленький цветок - может ассоциироваться со скромностью, потребностью в безопасности, спокойствии, личном пространстве или бережном отношении к себе;
- Средний цветок – может отражать субъективное ощущение комфорта, привычный масштаб самовыражения.

Вопросы для саморефлексии: хотелось ли вам что-нибудь изменить в размере?

Стебель – ощущение опоры и устойчивости, способность справляться с жизненными трудностями.

- Толстый, крепкий стебель - может ассоциироваться с ощущением силы, надежности и поддержки
- Тонкий, хрупкий стебель – может символизировать потребность в бережном отношении, отдыхе и дополнительной опоре;
- Длинный стебель – может ассоциироваться со стремлением к развитию, самостоятельности и свободе;
- Короткий стебель – может отражать желание устойчивости, близости и защищенности;
- Изогнутый стебель – может напоминать о гибкости, способности приспосабливаться к обстоятельствам;
- Стебель без листьев – повод задуматься, хватает ли человеку сейчас ресурсов и заботы о себе;

Вопросы для саморефлексии: насколько крепко стоит ваш цветок?, Что помогает ему не сломаться? Кто или что является вашей опорой в жизни?

Листья – ресурсы, забота и энергия

- Большие листья – могут ассоциироваться с потребностью в заботе, поддержке и достаточном пространстве для себя;
- Маленькие листья - могут ассоциироваться со скромностью, осторожностью или вниманием к деталям;
- Много листьев – повод задуматься о разнообразии интересов, источников радости и поддержки;
- Мало листьев – возможность поразмышлять, хватает ли сейчас отдыха, общения и приятных занятий;
- Зеленые листья – могут ассоциироваться с природой, спокойствием, обновлением и ростом;
- Опавшие или увядшие листья – могут напоминать об усталости, переменах или необходимости восстановления;

- Листья без цветка – могут стать поводом подумать о том, что сейчас занимает больше внимания, чем собственные желания.

Вопросы для саморефлексии: Какие листья вы хотели бы добавить?, Что в вашей жизни помогает вам восстанавливать силы?

Количество лепестков – то, что человек считает важным и ценным для себя

- Много лепестков – может ассоциироваться с разнообразием интересов, желаний, впечатлений и стремлений;
- Мало лепестков - может ассоциироваться с простотой, сосредоточенностью на главном или желанием спокойствия;
- Одинаковые лепестки – могут символизировать стремление к гармонии, порядку и предсказуемости;
- Разные по размеру лепестки – могут отражать разнообразие интересов и личных приоритетов;
- Отсутствие лепестков – повод поразмышлять о том, чего сейчас хочется и что приносит удовольствие.

Вопросы для саморефлексии: Хотелось бы вам изменить размер лепестков или их количество?

«Каждый лепесток может быть чем-то важным для нас: семьей, отдыхом, здоровьем, общением, любимым делом или личными мечтами»

Цвета – личные ассоциации, настроение, эмоциональный отклик

Красный – энергия, активность

Оранжевый – радость, общительность, тепло, вдохновение

Желтый – оптимизм, надежда, легкость

Зеленый – спокойствие, равновесие, восстановление

Синий – умиротворение, доверие, безопасность

Фиолетовый – мечты, фантазия, творчество

Розовый – нежность, забота

Коричневый – устойчивость, практичность, надежность

Серый – нейтральность, сдержанность, желание отстраниться

Черный – строгость, границы

Белый – свобода, легкость, начало нового.

Вопросы для саморефлексии: какое настроение у вас вызывает ваш цветок? Посмотрите на него, хотели бы вы изменить его цвет? Подумайте, почему вы выбрали этот цвет, возможно, это состояние вашей души или то, что вам сейчас не хватает?

Окружение цветка – условия, в которых человеку комфортно или, наоборот, чего ему не хватает.

- Солнце - тепло, внимание, любовь, радость, поддержка
- Дождь – обновление, очищение, возможность выпустить эмоции и восстановиться
- Радуга – надежды, мечты, ожидание хорошего

- Дом – безопасность, семья, чувство защищенности
- Бабочки, птицы – свобода, легкость, желание перемен
- Деревья, другие растения – окружение, близкие люди, чувство принадлежности
- Камни, заборы – личные границы, защита

Ветер – движение, перемены, новые обстоятельства

- Тучи, темнота – повод поговорить о том, что сейчас забирает силы или вызывает напряжение

Вопросы для саморефлексии: Что необходимо ему сейчас, чтобы чувствовать себя лучше, расти и цвести?

- Солнце - тепло, внимание, любовь, радость, поддержка
- Вода – отдых, забота, восстановление
- Уход – поддержка и помощь близких
- безопасное место – спокойствие и чувство защищенности

Пространство – возможность отдохнуть от обязанностей и побыть наедине с собой