Тестопластика для снятия психоэмоциональной нагрузки у детей.

Цель мастер-класса:  ознакомление педагогов с возможностями применения арт-терапевтического метода «тестопластика»  для формирования эмоциональной стабильности и восстановления психологического здоровья у участников образовательного процесса.

Задачи:

1. познакомить участников мастер-класса с опытом использования арт-терапевтического метода «тестопластика»;

2. способствовать развитию профессионально-творческой активности, раскрытию внутреннего потенциала каждого педагога;

3. побуждать участников к анализу своей личной и профессиональной деятельности.

Арт-методы в научно-педагогическом понятии – это забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, группы, коллектива средствами спонтанной художественной деятельности. Арт-терапевтические методы работы с детьми и взрослыми – это безопасный способ разрядки разрушительных эмоций. Современная арт-терапия включает множество направлений: музыкотерапия, сказкотерапия, танцетерапия, фототерапия, изотерапия и другие, сегодня мы окунемся в мир такого арт-терапевтического метода, как тестопластика.

История лепки изделий из соленого теста берет свое начало в глубокой древности. Старинный русский народный промысел - лепка из соленого теста – упоминается в летописях в 12 веке. В Греции и Испании во время торжеств в честь богоматери на алтарь кладут хлебные венки, украшенные пышным орнаментом. В Германии и Скандинавии издавна было принято изготавливать пасхальные и рождественские сувениры из соленого теста. Считалось, что эти украшения приносят хозяевам дома удачу и благоденствие. В Китае, начиная с 17 века, делают марионетки из **теста**. Узбекские женщины из поколения в поколение выпекают декоративные лепешки, которые вывешивают на стены домов.

Тесто является прекрасным материалом для творчества, а в сочетании с психологическими упражнениями лепка из теста становится прекрасным терапевтическим методом, который помогает актуализировать на символическом уровне динамику внутреннего мира человека, позволяет отреагировать, осознать и переработать психотравматический опыт. Тестопластика безопасный способ разрядки разрушительных тенденций, опирается на здоровый потенциал психики, прибегает к ресурсам, способствует обучению новым моделям поведения и развитию творчества.

Для педагогов это: • Профилактика эмоционального выгорания.

• Формирование положительной самооценки.

• Реализация творческого потенциала.

• Способ восстановления психического, затем и физическое здоровье.

• Профессиональная самореализация.

Использовать  приемы тестопластики можно с детьми, и родителями, а совместная лепка родителей и детей  будет прекрасным способом  гармонизации детско-родительских отношений.

При работе с детьми лепка из теста способствует развитию креативного мышления, обогащает тактильные ощущения, способствует освоению позитивных форм поведения, способствует созданию близких отношений между участниками группы, эмоциональному комфорту, помогает снимать напряженность, корректирует агрессивные проявления, тревожные состояния, предупреждает переутомление и перепады настроения у дошкольников, повышает сенсорную чувствительность (способствует тонкому восприятию формы, фактуры, цвета, веса, пластики), развивает воображение, пространственное мышление, мелкую моторику, синхронизирует работу обеих рук, Терапию тестом можно описать как опыт, чувства, мысли и желания ребенка, проецируемые на тесто. Ребенок лепит такие предметы, на которые он может спроецировать свой опыт, выплескивает весь негатив в процессе лепки, затем использует эти предметы, чтобы применить на них какие – ни будь роли или взаимоотношения.

Тесто – обладает уникальным свойством забирать негативные эмоции, которые, словно «перемешиваясь», гармонизируют состояние ребенка.   
Самовыражение в лепке позволяет ребенку освободиться от болезненных внутренних переживаний, связанных с негативным эмоциональным опытом. Включение волевых механизмов, активизация творческого поиска новых, более адекватных способов реагирования в проблемных ситуациях, наряду с более глубоким пониманием собственного Я и своих отношений со значимыми другими, способствуют снятию не только психоэмоционального перенапряжения, но и способствуют позитивным изменениям на поведенческом уровне.

Предлагаю вам сейчас немного полепить, а точнее по рисовать тестом.

Рефлексия.

Раздаточный материл. Картотека