

МАСТЕР-КЛАСС ПО АРТ-ТЕРАПИИ

«ФУД-ФЛОРИСТИЧЕСКИЙ БУКЕТ»

Форма работы психолога: групповая или индивидуальная коррекционно - профилактическая деятельность

Цель: Профилактика профессионального выгорания педагогов с целью снятия психоэмоционального напряжения средствами Арт-терапии - создание Фуд-флористического букета.

Задачи:

- снятие психоэмоционального напряжения;
- повышение социальной активности;
- активизация творческих проявлений;
- развитие коммуникативной функции;
- формирование жизнестойкости личности;

Адресат: педагоги

Оборудование и материалы: столы для работы, магнитофон с записью релаксационных композиций, шпажки 30 см, скотч, продуктовые наборы в количестве от 3-х штук (фрукты), зелень фисташки, упаковочный материал, лента или шпагат.

1.Приветствие. Знакомство.

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Рада вас приветствовать на нашем мастер-классе в изготовлении Фуд-флористического букета.

Немного расскажу вам об Арт-терапии, ее видах и направлении Фуд-флористика.

Средства АРТ-ТЕРАПИИ



Арт-терапия, это прежде всего творчество, погружение в процесс, возможность научиться делать что-то новое. Арт-терапия развивает правое полушарие, интуицию и эмоциональный интеллект- поэтому, для многих это способ увеличить свою успешность и продуктивность. Арт-терапия - прекрасный инструмент эмоциональной саморегуляции и управления настроением, что является залогом успешной профессиональной деятельности и самореализации. Арт-терапия - это способ развить эмпатию, творчество дает способность понимать и себя и других людей, это всегда стимулирует перемены в личной жизни и отношениях.

Фуд-флористика - как метод Арт-терапии.

Фуд-флористика — это съедобное искусство, к нам пришло сравнительно недавно, но уже прочно заняла свое твердое место. Вы наверняка знакомы с букетами из фруктов, конфет, орех, сухофруктов, овощей. При работе в этом направлении происходит активизация

полиmodalных восприятий: кинестетическая, висцеральная, гаптическая, зрительная и вкусовая. Это новый вид творчества, современный, яркий, создающий позитивный настрой.

А сегодняшний наш мастер-класс мы проведем с целью снятия психоэмоционального напряжения, как способ самовыражения, ощущение радости от творчества, отобразим свое внутреннее состояние креативного мышления, целеполагания, рефлексии.

3. Создание букета Фуд-флористического букета.

Участникам сообщается: "Вам необходимо сделать выбор материала для своего букета:

1. фрукты;
2. определить цветовую гамму (яркие, пастельные тона).

Звучит музыка....

Создание букета.

4. Рефлексия.

Работа в кругу.

1. Хотелось ли что-то добавить или убрать что-то в процессе или после завершения букета?
2. Понравился ли вам результат вашей работы?
3. Что Вы чувствовали при создании своей работы?

5. Подведение итогов, прощание.

На этом мы завершаем нашу работу. Вы создали Фуд-флористический букет, у каждого он получился разный. Таким образом, коллеги, мы с вами отобразили наш внутренний мир, проявили свою креативность. В процессе создания вы почувствовали расслабление, поднятие настроения, общение друг с другом доставило вам удовольствие. Возможно, букет в преддверии какого-то праздника будет актуален, чтобы вы его смогли подарить. Арт-терапия это один из методов в психологии, который используется для снятия психоэмоционального напряжения и профилактики профессионального выгорания.

В завершении я хочу вам сказать, что счастье в жизни состоит из мелочей. И этот маленький букет может стать большим комплиментом для кого-то! Подарить отличное настроение, счастье и любовь!

Очень рада была всех Вас видеть на моем мастер-классе. Желаю всем гармонии, спокойствия и счастья. Надеюсь на дальнейшее сотрудничество.

До свидания!

Библиография.

1. Рогов Е.И.- Настольная книга практического психолога. Ч 1,2. - М.-2000
2. Бандурка Т.Н. - Полиmodalность восприятия в обучении. Как раздвинуть границы познания. Монография- Иркутск: Издательство Оттиск, 2005. - 204с.
3. <http://www.filyaeva.com/> Сайт по арт-терапии
4. <http://zdravplus.ru/ru/statiy/technology/1588-fud-floristika/> Сайт по фуд-флористике



