**Родительское собрание-тренинг для мам с элементами арт-терапии «Восстановление ресурсного состояния техниками арт-терапии»**

**Оборудование:** метафорические карты, стаканчики с водой, акварельные краски, акварельная бумага, кисточки, простые карандаши.

Ход собрания.

**Педагог:** Здравствуйте, я рада приветствовать вас на нашей необычной встрече. Сегодня, на родительское собрание я пригласила только мам. На хрупкие плечи женщины часто наваливается слишком много дел. Работа, домашние дела, воспитание детей. Порой на себя не остается времени, а наша усталость и нервное напряжение копиться как снежный ком. Сегодня мы как раз уделим время для себя и научимся арт-терапевтической технике «Восстановление ресурсного состояния». А для начала давайте познакомимся с вами.

**Упражнение «Ласковое имя»**

Став к круг каждый по очереди называет своё имя в ласковой форме. Например, Анна – Анечка, Мария – Машенька и т.д.

**Педагог:** Очень приятно с Вами познакомиться. А сейчас я предлагаю вам, рассмотреть карты, разложенные на столе и выбрать именно ту карту, которая напоминает Вам Вашу жизнь в данный момент. А потом каждая из вас, в том числе и я, расскажет почему вы выбрали эту карту и чем она напомнила Вам Вашу жизнь.

**Упражнение с метафорическими картами**

Из числа имеющихся метафорических карт выбирается одна карта, которая вызывает ассоциации с жизнью на данный момент. Каждый участник тренинга рассказывает о своём выборе.

**Психолог:** как мы убедились, у всех у Вас разные состояния, кто-то комфортно себя чувствует в жизненных ситуациях, которые сложились последнее время, а кто-то уже устал и находится в напряжении и скопившейся усталости. Сейчас я хочу показать Вам один очень интересный мультфильм.

**Просмотр мультфильма «Мальчик и чудовище»**

<https://youtu.be/xOeGAPEbiCY> - ссылка на мультфильм «Мальчик и чудовище»

**Психолог:** понравился ли Вам мультфильм? Кто-нибудь из Вас узнал себя?

Ответы и обсуждение мультфильма

**Психолог:** как же найти в себе силы и восстановить своё эмоциональное состояние? У каждого из нас есть скрытые ресурсы, можно сказать, что «второе дыхание». Чтобы восстановить скрытые ресурсы, сегодня мы применим технику арт-терапии. Для каждого из Вас я приготовила акварельную бумагу, краски, кисточки, простые карандаши и воду. Расположите лист бумаги так, как вам будет удобно. Обведите простым карандашом свою ладонь. Ваша ладонь – это олицетворение Вас. Сейчас водой и кисточкой заполните по контуру свою ладонь. А потом представьте всё то, что тяготит вас, что мешает вам наслаждаться жизнью, от чего вы сильно устали и заполните теперь красками, с которыми ассоциируются ваши трудности ладонь. Из-за того, что у нас рисование по мокрой бумаге, краска может вытекать за контуры, так и в жизни скопление негативных эмоций мы не можем долго держать в себе и наш негатив достается окружающим.

Даётся время на выполнение этого элемента упражнения пока все не закончат это этап задания

**Психолог:** пространство вокруг ладони – это окружающий нас мир, люди, с которыми мы взаимодействуем. Сейчас представьте, что вас расстраивает, огорчает в окружающим мире. Представьте людей, которые привносят в Вашу жизнь негативные эмоции. Закрасьте это пространство сначала водой, а затем красками, с которыми у вас пройдет ассоциация.

Даётся время на выполнение этого элемента упражнения пока все не закончат это этап задания

**Психолог:** скажите пожалуйста, что вы чувствовали, когда рисовали? Какие ощущения происходили в вашем теле?

Обсуждение

**Психолог:** всё правильно, вспоминая неприятные моменты, нас преследуют неприятные ощущения, и чтобы теперь от них избавиться, мы с вами выполним туже самую работу, но только наоборот. Мы наполним свою ладонь только приятными ощущениями и воспоминаниями, пространство вокруг себя заполним дорогими для нас людьми и яркими моментами.

Даётся время на выполнение этого элемента упражнения пока все не закончат это этап задания

**Психолог:** обратите внимание как преобразились ваши рисунки, сколько стало в них ярких красок. Что вы чувствовали, выполняя вторую часть упражнения? Стало ли вам легче? Поднялось ли у вас настроение?

Ответы и обсуждение

**Психолог:** спасибо вам, за ваши ответы, данной техникой вы можете пользоваться и дома. Ведь рисуя негатив, мы от него избавляемся. А рисуя позитив, мы привносим его в нашу жизнь. А сейчас мне бы хотелось получить от вас обратную связь и услышать ваше мнения и впечатления от сегодняшней встречи.

Обратная связь. Ответы.

**Психолог:** я тоже осталась довольна нашей встрече. Всегда рада видеть вас. До свидания.

<https://youtu.be/xOeGAPEbiCY> - ссылка на мультфильм «Мальчик и чудовище»