

Групповое занятие в 5-х классах: коллаж «Моя жизнь»



Психолог: Кузнецова О.В.
Школа «Туран»

В 5-х классах на групповых занятиях с психологом была проведена арт-терапевтическая техника «Коллаж моей жизни». Созданные коллажи помогли ребятам лучше понять себя, посмотреть на свою жизнь со стороны, ответить на вопрос «Чем я наполняю свою жизнь?». Также эта техника позволила почувствовать себя «создателем» своей жизни, а не «жертвой обстоятельств». Рассказывая о созданных коллажах, многие отмечали такие сферы своей жизни как «семья», «любовь», «дружба», что говорит о ценностно-значимой ориентации в жизни наших пятиклассников.



Коллаж - одна из самых интересных и простых в исполнении техник арт-терапии. Не нужно никаких особенных навыков, а материал для работы найдется у каждого: бумага, ножницы, клей, ненужные журналы, буклеты, старые книжки с картинками. Хорошо, если журналы будут не только глянцевые, но и те, где рассказывается о природе, животных, разных интересных местах. Пригодятся также краски, маркеры, цветные ручки, детские наклейки, фольга, кусочки ткани. Вообще, чем больше у вас будет подручных материалов, тем точнее удастся отобразить состояние подростков и видение ситуации.



Коллаж невозможно сделать неправильно. В любом случае получится интересная картина, отражающая психологическое состояние, особенности характера, цели и стремления на данном этапе жизни каждого подростка. А уж какое удовольствие получают дети от процесса!

Для работы над коллажем понадобится около часа. Можно составлять композицию, сидя за столом или устроившись на полу и разложив вокруг себя все, что нужно. Можно включить музыку, чтобы создать атмосферу творческого вдохновения.



Для начала можно предложить просто полистать журналы, отмечая в уме изображения, которые отвечают нашей теме. Затем дается следующая инструкция: «Сядьте поудобнее, закройте глаза и подумайте о том, что вас волнует, о людях, которые вас окружают, о своем отношении к тому, что происходит в жизни. Посвятите этим размышлениям 5-10 минут.

А теперь начинайте творить! Снова перелистайте журналы, выберите изображения, вырежьте и разложите на листе бумаги. Внимание: не приклеивайте сразу! Когда решите, что картинок вполне достаточно, подвигайте их на листе, найдите место для каждой. В процессе работы вам возможно захочется какие-то изображения убрать, заменив их другими. Не ограничивайте себя ни в чем - наклеивайте картинки и фотографии так, как вам нравится. Совершенно необязательно, чтобы ваша композиция была симметричной - располагайте образы в любом порядке».



В завершение каждый участник отвечает на следующие вопросы;
Нравится ли вам то, что получилось? Какое настроение возникает, когда вы на него смотрите? Соответствует ли изображение вашим мыслям?
Отражает ли тему или ситуацию, ради которой затеяли работу?
Понравился ли вам сам процесс?

Подростки свои коллажи могут забрать с собой, а могут оставить психологу, а потом их можно повесить в кабинете психолога.

