

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 37»

Семинар-практикум для педагогов-психологов

в рамках заседания рабочей группы «ПСИХОЛОГ+»

**Тема: «Технология «Фелт-терапии» в профилактической и
коррекционно-развивающей работе педагога-психолога»**

Выступление подготовили:

педагог-психолог:

Угольникова В.В.

Семчук Ю.Ф.

Цель: познакомить педагогов-психологов с опытом работы по проведению и организации занятий с элементами фелт-терапии.

Задачи:

- познакомить педагогов с технологией «Фелт-терапия»;
- отработать навык применения технологии с помощью упражнения;

Форма организации мероприятия: семинар-практикум.

Наглядный и раздаточный материал: цветной войлок, заготовки круглой формы, сетка (ткань), термос с горячей водой, таз, жидкое мыло, стаканы для воды, одноразовые перчатки, зип-пакеты, презентация, музыкальное сопровождение.

Вступительная часть

Здравствуйте уважаемые коллеги, сегодня мы хотим познакомить вас с методом, который мы активно используем в своей практике - «Фелт-терапия». (слайд 1)

Теоретическая часть

В настоящее время специалисты по работе с детьми и со-взрослыми все чаще сталкиваются с такими состояниями как, агрессия, депрессивные состояния, с трудностями адаптации к меняющимся условиям нашей жизни. Взрослые также как и дети постоянно встречаются с трудными ситуациями и не всегда успешно преодолевают их, поэтому все чаще возникает вопрос, как помочь им устоять перед неблагоприятными воздействиями социальной среды, преодолеть травмирующую ситуацию и совладать с негативными эмоциональными переживаниями.

Как научить детей и взрослых:

- гармонизировать внутреннее состояние;
- создавать и реализовывать свои намерения и цели;
- раскрывать свои творческие способности;
- научиться познавать себя;
- гармонизировать личное пространство;
- наполнять себя позитивными энергиями;
- развить саморегуляцию.

Здесь нам на помощь приходит арт-терапия, в переводе означает исцеление искусством. И одним из арт-терапевтических направлений является «Фелт-терапия».

Что же такое «Фелт-терапия»? Исходя из своего десятилетнего опыта работы с данным материалом, Ольги Александровны Ланберг (*практический психолог, арт-терапевт, почетный член Российской арт-терапевтической ассоциации, научный сотрудник, главный редактор альманаха «Арт энд Терапия»*) предлагает использовать следующее рабочее определение (слайд 2):

«Фелт-терапия (фелтинг: от англ. felt – ‘войлок, фильц, набивание’ и греч. Therapeía – лечение, оздоровление, лекарство’) – одна из арт-терапевтических методик, основанная на использовании непряженной шерсти и применении разных техник работы с ней (сухое и мокрое валяние, выкладывание картин из кусочков непряженной шерсти, создание двухмерных и трехмерных композиций из шерсти с возможностью добавления иных материалов) с целью решения психологических проблем, развития и

гармонизации личности с ориентацией на процесс спонтанного творческого самовыражения

– Кто-нибудь знаком с шерстью? Как вы думаете, За счет каких своих качеств шерсть оказывает такой терапевтический эффект при арт-практиках? Какие ассоциации у вас возникают при взаимодействии с шерстью(слайд 3)?

– Во-первых, это натуральный, экологичный и гипоаллергенный материал. Во-вторых, шерсть обладает различными сенсорными характеристиками: она мягкая, теплая, податливая, может быть в сухом, мокром, мыльном и твердом состоянии, за счет чего из нее можно создавать плоские и объемные предметы. В-третьих, у шерсти широкая цветовая палитра. В-четвертых, важен и символический смысл шерсти – защита, тепло, с которыми у нас ассоциируется этот материал.

(слайд 4) Шерсть – второе по значению для человека текстильное волокно после хлопка. Это один из первых материалов, освоенных человеком, а валяние – древнейший способ обработки шерсти, возникшей еще до нашей эры. У древних кочевых народов войлок был неперенной частью их жизни, традиций и обрядов: он спасал от холода и зноя и, по поверьям, оберегал от злых духов. Знаменитый путешественник и исследователь Петр Кузьмич Козлов в своей работе «Трехлетнее путешествие по Монголии и Тибету» описал различные обряды – свадьбы, похороны, рождения, неизменным атрибутом которых всегда был войлок. Так что войлок издревле очень ценился у многих народов.

- Как мы применяем технологию фелт-терапии в профилактической и коррекционно-развивающей работе

- С родителями – применяем различные техники работы с шерстью для детско-родительских встреч (слайд 5)
- С педагогами- проводим мастер классы на профилактику эмоционального выгорания и на сплочение коллектива.
- С детьми закрепляем цвета формы, размер, счет, Выкладываем аппликации из шерсти по лексическим темам недели (слайд 6).
- Знакомимся с основными эмоциями(слайд 7).
- Снимаем с детьми шерстяные мультики (слайды 8,9).

Практическая часть

Я предлагаю Вам сегодня самим поработать с шерстью и создать свою уникальную Планету. (Можно включить спокойную музыку).

1. Возьми круглую заготовку, это ваша будущая планета. Выбирайте шерсть любого цвета. Отрывайте небольшие пряди шерсти и выкладывайте шерсть слоями внахлест, горизонтально и вертикально.

2. После шерсть сверху закрывается сеткой и сверху обильно поливается мыльным раствором, смачивать нужно от центра к краям. При этом, увлажнение не должно быть слишком сильным.

3. Лёгкими круговыми движениями разглаживайте шерсть, взбивая мыльную пену. Когда верхний слой свалется, сетку можно убрать.

4. Когда лицевая часть свалывается, приступайте к изнанке. Переверните заготовку и продолжайте валять с другой стороны.

5. Теперь, когда панно свалилось, его нужно выполоскать. Опустите его в таз и пролейте горячей водой. Промывайте, пока вода не станет прозрачной. Затем ополосните холодной водой и просушите.

5. Посмотрите на свою планету и ответьте на вопросы:

- нравится ли вам планета?

- вы бы хотели на ней жить?

- как бы вы её назвали?

- какого цвета, например, здесь мало или нет совсем? Какого цвета здесь много?

- чем она похожа на другие планеты?

- чем ваша планета особенная, чем отличается от других планет?

- хочется ли тебе изменить её? если да, то что не хватает этой планете?

6. Осталось только украсить его бусинами, пуговицами или кружевом по желанию или оправить в рамочку!

Когда работа подходит к концу и у большей части группы готовы Планеты, раздаются памятки:

Красный

Это жизненная сила, энергия, либидо, активность, страдание, гнев, трансформация, разрушение, смелость, агрессивность, мужская энергия.

Много красного цвета показывает нам, что много гнева и агрессии накопилось, и им надо дать приемлемый выход через трансформацию, направить эту энергию на творчество и реализацию.

Его отсутствие говорит о пассивности и отсутствии самоутверждения. Желательно, чтобы он присутствовал хотя бы в сложных цветах. Например, в розовом, фиолетовом, оранжевом.

Синий (голубой)

Голубой цвет отображает женскую энергию, это релаксация и спокойствие. Это принятие и символ доброй матери. Он обычно говорит о возрождении и расширении. Это наша внутренняя способность создавать связи, питать, возвращать. Но слишком много голубого цвета в может говорить о пассивности и погружении в бессознательное. Отсутствие голубого цвета говорит об отсутствии контакта со своей внутренней женской энергией. Тёмный, мутный синий цвет — это пожирающее материнское начало, конфликтные отношения с матерью и негативное отношение к своей женской энергии, женскому началу.

Жёлтый

Жёлтый цвет — это индивидуальность, наша миссия. Это стремление идти вперёд. Чистый жёлтый цвет — это отображение наших хороших взаимоотношений с отцом. Затемнённый, грязный жёлтый — это болезненная привязанность к отцу, сниженная самооценка и проблемы во взаимоотношениях с мужчинами.

Оранжевый

Самоутверждение, упорство, самооценка, эгоцентризм, амбиции, взаимоотношения с мужским началом, с отцом.

Зелёный

Рост, обновление, забота и поддержка других, взрослое отношение к себе.

Коричневый

Печаль, желание домашнего очага, табу, низкое мнение о себе, заблокированность энергий.

Серый

Безнадёжность, депрессия, вина.

Белый

Духовность, трансформация, чистый лист, единство в котором соединяется разнообразие мира. Белый — это все цвета, ещё не проявленные на свои спектры.

Чёрный

Тайна, смерть-возрождение, посвящение, бессознательное. Иногда это может быть выражением депрессии и горя, которое мы не позволяем себе выразить. Гармония и красота изначального Хаоса.

Подведение итогов

Итак, наш семинар подошел к концу. Мы познакомились с технологией «Фелт-терапия», узнали, в каких случаях и как можно использовать, а также затронули свой личный опыт.

Сейчас я попрошу Вас поделиться своими впечатлениями, сказать, с каким настроением вы уходите, есть ли представление о том, как можно использовать эти знания в вашей жизни? Какие чувства и состояния вы испытывали в процессе работы с шерстью?

Литература:

1. Мони́на Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). – СПб.: Издательство «Речь», 2006г.
2. Ланберг О.А. Шерсть как арт-терапевтический материал, или Фелт-терапия. Авторская методика «Ковер ресурсов». // Арт&терапия. 2016. № 1. С. 32.