**Арт – техника работа с гневом «Ком»**

**Цели:**

* Снижение психоэмоционального напряжения.

**Задачи:**

* Развить чувство внутреннего контроля, помочь успокоиться и расслабиться.
* Возраст обучающихся: 16-18 лет
* Время предусмотренное на выполнение техники: 30-40 мин.

**Ожидаемый результат:**

* В адекватной форме выпустить агрессию и прочие негативные проявления; научиться контролировать собственное внутреннее состояние.

**Необходимые материалы:**

* Лист формата А4, лист фольги, цветные карандаши/восковые мелки.

**Ход работы:**

* Занятие посвящено работе с гневом и раздражением.
* Изо дня в день мы попадаем в ситуации, которые для нас становятся предметом раздражения и злости в последствии. Иногда мы стараемся сдерживать свои эмоции, а иногда выпускаем наши чувства на свободу тем самым разрушая взаимоотношения, нарушая свой личный покой и спокойствие окружающих. Кто-то может задумываться, что раздражение за частую приносит слишком много проблем и страданий. Проблемы в первую очередь нам самим, но для кого-то гнев и раздражение является естественным способом взаимодействия с другими людьми и самим собой. Для того, чтобы понять как управлять гневом, как он воздействует на окружающих я подготовила для вас арт-терапевтическоую технику, которая называется «Ком».
* Нам понадобится обычный лист бумаги, фольга, цв. карандаши или восковые мелки. Возьмем с вами лист фольги, он ровный, гладкий, приятно шелестит в руках мы очень трепетно относимся к нему, чтобы не помять и не повредить, ведь он также раним как наше настроение, восприятие и наши чувства. Вы можете представить, как идете по улице и попадаете в крайне неприятную ситуацию например: встречаете человека, который вам очень не нравится, который вас сильно раздражает, с которым у вас плохие отношения, которого вы не можете ну никак терпеть. Или же попадаете в сложную ситуацию, которая загоняет вас в угол, где вы чувствуете себя крайне несчастным, в ситуацию которая делает вашу жизнь полной страданий. Представьте наиболее подходящую для вас ситуацию, что же происходит в такой ситуации с нашим листом фольги?
* Он постепенно сжимается, сжимается наш лист фольги, начиная более громко шуршать, постепенно сжимаем, сжимаем в комочек. Сжимаем, продолжаем сжимать, он становится уже не таким гладким как был, нежным и шелестящим каким был в начале, становится более колючим, начинает покалывать наши руки. Сжимаем его быстро или медленно, погружая себя в конкретную сложную ситуацию. Какие чувства вы испытываете, сжимая ваш лист в комочек? Он превратился из ровного, нежного, шелестящего в комок, который создает неприятности, в первую очередь для вас самих. Не лучше ли попытаться выйти из этого неприятного состояния, попытаться по другому взглянуть на сложившуюся ситуацию? Что же нам для этого необходимо, необходимо вернуться в наше изначальное состояние, а для этого мы берем наш комочек и разворачиваем, разворачиваем. Но это не просто, для этого требуются большие усилия, это не легко. Но мы разворачиваем очень старательно, что происходит с ним?
* Он начинает рваться и ломаться. Но мы не останавливаемся и пытаемся сделать это на сколько возможно.
* Фольга рвется и ломается, также как и наша душа израненная гневом и разражением. Продолжаем разворачивать и выравнивать лист на столько, сколько это возможно, пытаемся разгладить его.
* А теперь пытаемся направить наш гнев в другое русло: сострадание, сочувствие, понимание, создавая некий образ светлый, полный любви и красоты. Это может быть какое –то конкретное изображение или что-то интуитивное. Здесь не нужен какой –то талант, каждый может создавать, что-то оригинальное, ведь каждый из нас уникален по-своему.
* Мы не оцениваем наши работы, а принимаем их такими, какие есть. Далее наклеиваем к листу бумаги и дополняем наш образ окружением, для этого можем использовать цв. карандаши, восковые мелки. Я уверена, что у вас получится красивое дополнение к вашему уже созданному образу. Теперь вы можете проанализировать те этапы, которые вы прошли по пути погружения в гнев и раздражение. Подумайте стоит ли впускать в свое сердце подобные чувства, а не лучше ли направить их на созидание.

Спасибо за внимание!

