

Департамент культуры администрации Владимирской области
Государственное бюджетное учреждение культуры Владимирской области
«Владимирская областная библиотека для детей и молодежи»

«Книга жизни»

Методические материалы по организации и реализации
проекта «Книга жизни»
в рамках государственной программы Владимирской области
«Обеспечение безопасности населения и территорий Владимирской области»

Владимир
2018

Департамент культуры администрации Владимирской области

Государственное бюджетное учреждение культуры Владимирской области
«Владимирская областная библиотека для детей и молодежи»

«Книга жизни»

Методические материалы по организации и реализации проекта
«Книга жизни»
в рамках государственной программы Владимирской области
«Обеспечение безопасности населения и территорий Владимирской области»

Владимир
2018

ББК 78.38

К 53

Составитель: Чернова А.А., психолог 1 категории отдела инновационно-методической работы;

Ответственный за выпуск: Купрещенко Ольга Валентиновна,
заместитель директора по основной
деятельности и развитию Владимирской
областной библиотеки для детей и
молодежи.

Книга жизни: методические материалы по организации и реализации проекта «Книга жизни»: в рамках государственной программы Владимирской области «Обеспечение безопасности населения и территорий Владимирской области» / Департамент культуры администрации Владимирской области; Влад. обл. б-ка для детей и молодежи; сост. А.А. Чернова, психолог 1 категории, отдела инновационно-методической работы. - Владимир, 2018. – 50с., илл.

ISBN 978-5-8311-1212-2

Введение

Владимирская областная библиотека для детей и молодежи проводит большую работу по приобщению подрастающего поколения к ценностям мировой и отечественной культуры, удовлетворению потребностей в духовном и интеллектуальном росте, образовании и самообразовании; обеспечению равного доступа к информации, созданию условий для творческого развития.

В 2018 году при поддержке государственной программы Владимирской области «Обеспечение безопасности населения и территорий Владимирской области» начал работу новый проект «Книга жизни». Основная цель проекта – профилактика негативных установок подрастающего поколения и снижение факторов, негативно влияющих на психоэмоциональное состояние подростков и молодёжи.

На подростковый и юношеский возраст приходится большое количество изменений, и не каждый готов их легко принять. Появляются страхи, опасения, желание изолироваться от проблем. Если не научить преодолевать подобные стрессовые ситуации сейчас, позднее это принесет человеку много трудностей. Может произойти потеря контактов со значимыми людьми, появятся вредные привычки, ухудшится здоровье. Стоит обратить внимание, что наибольшее количество самоубийств приходится именно на подростковый возраст. Учитывая все это, не будет преувеличением сказать о важности профилактических мер в этом направлении.

В рамках проекта проводилась работа с подростками, студентами психолого-педагогических специальностей, родителями и специалистами в области педагогики, психологии и т.д.

В течение года был организован ряд мероприятий: тренинги, выставки, встречи клуба настольных игр, круглый стол, мастер-классы.

В данном методическом пособии представлен опыт работы Владимирской областной библиотеки для детей и молодежи по организации и проведению мероприятий профилактической направленности, сценарии и рекомендации по их проведению.

Представленный список рекомендованной литературы составлен по степени значимости материала.

Описание проекта «Книга жизни»

У подрастающего поколения всегда было много проблем, связанных с новым переходным периодом в их жизни. Сейчас, к уже имеющимся, добавляются новые проблемы: сложные ситуации в Интернет-пространстве: опасные игры, кибер-буллинг и другие. Постоянное давление со стороны окружения, страхи перед экзаменами, нехватка времени и неумение грамотно его распределить приводят к тому, что подростки оказываются в сложной ситуации, выход из которой непросто найти даже взрослым людям. В результате они замыкаются в себе, либо ищут способ уйти от проблем в делинкветном поведении. Только немногие, благодаря поддержке, знают как справиться с трудными ситуациями в жизни.

Подростковый возраст представляет собой переходный момент от детства к взрослой жизни. Его границы довольно размыты и индивидуальны. Этот период является кризисным, у подростка появляются новые проблемы, меняются отношения с окружающими его людьми. Стрессы у подростков связаны со множеством факторов, в том числе и с учебной. У молодежи студенческого возраста добавляются страхи перед экзаменами, защитой диплома, взрослой жизни, дальнейшего самоопределения и т. д.

Если подростки не научатся преодолевать подобные стрессовые ситуации, то в дальнейшем у них будет много трудностей. Может ухудшиться здоровье, появятся вредные привычки и многое другое.

Цель проекта – профилактика негативных установок подрастающего поколения и снижение факторов, негативно влияющих на психоэмоциональное состояние подростков и молодёжи.

Комплекс проводимых мероприятий направлен на формирование навыков реагирования на трудные жизненные ситуации, выходов из конфликтных ситуаций и др. Было выделено 3 основных направления работы:

- Интернет-угрозы – сюда относятся группы смерти, которые не так давно заполнили русскоязычные социальные сети. А также кибер-буллинг и троллинг.

- Деструктивное поведение – одна из частых форм ответа на трудные жизненные ситуации. В такие моменты подросткам свойственно находить выход именно в проявлении деструктивного поведения. Они, как достаточно внушаемые из-за особенностей возраста, легко поддаются навстречу тому, что осуждается общественностью. Такое поведение для них как призыв о помощи, желание обратить на себя внимание.

- Стрессовые ситуации – третье направление работы. Все люди подвержены стрессу, а подростки и молодежь особенно не защищены от его влияния. Подростковый – это переходный возраст, малейшие конфликты в школе, дома, среди сверстников воспринимаются очень тяжело, завышенные требования, приближение важных экзаменов – все это является причинами стрессовых ситуаций подростков.

Работа ведется с несколькими возрастными группами:

- Подростки и молодежь. Осуществляется организация разных форм досуга, способствующих включению в значимую деятельность, возможности межличностного общения, саморазвития. С подростками проводятся тренинговые занятия, организуются экскурсии и многое другое.

- Молодежный актив (студенты психолого-педагогических специальностей). Для проведения мероприятий мы активно привлекаем студентов, которые будут работать с детьми и подростками. Они оказывают помощь при проведении массовых мероприятий, участвуют в обсуждении на круглых столах, являются активными участниками тренинговых занятий.

- Родители, педагоги и другие, ответственные за воспитание. Для работы с ними выпускаются буклеты и другие материалы, которые помогут понять и вовремя заметить проблемы в отношениях с подростками. Кроме этого, сейчас мы договариваемся о возможности выхода на родительские собрания для информационного просвещения ответственных за воспитание.

В процессе деятельности проекта, направленной на достижение поставленной цели, была проведена следующая работа.

Фестиваль для молодежи, в рамках мероприятия «День города»; организация досуговой деятельности, направленной на эстетическое воспитание, интеллектуальное воспитание и мотивацию к саморазвитию; тренинги по формированию навыков позитивного мышления, развитию искусства выступления на публике, взаимодействию с подростками в трудной жизненной ситуации; знакомство с техниками арт-терапии по развитию воображения и снятию напряжения; проведение круглого стола по обмену опытом с коллегами и получение информации от подрастающего поколения.

Организация площадки для молодежи в рамках фестиваля «Яркий мир»

Лучшая профилактика – это перенос внимания подростков на другую значимую деятельность, способную их заинтересовать. Подросткам важно видеть не только негативные моменты жизни. Именно поэтому мы считаем целесообразным и важным создавать праздничные фестивали и мероприятия не только для детей, но и молодежи. В рамках проекта «Книга жизни» на фестивале «Яркий мир» весь день действовала площадка для молодежи.

В осуществлении работы активно принимали участие волонтеры, причем не только студенты, но и подростки – ученики старших классов. Многих привлекла возможность проявить себя на площадке. Каждый стал ответственным за часть мероприятий на площадке.

Некоторые ее зоны работали в течение всего дня, а некоторые сменяли одна другую. В течение всего дня все желающие могли попробовать себя в настольных играх. Сейчас настольные игры пользуются популярностью среди молодежи. Вначале подростки сами разбирались с правилами, а затем уверенно стали проводить их для желающих. Помимо простой возможности весело провести время, игроки смогли развить некоторые полезные навыки: быстроту реакции в принятии решений, понимание эмоционального настроения собеседника, навыки командного взаимодействия и др.

Нашими сотрудниками была подготовлена тематическая выставка, где были представлены художественные книги, с рецензиями подростков и привлекательными цитатами. Также была представлена литература, направленная на саморазвитие и помощь в решении конкретных проблем. Помимо знакомства с книгами в рамках работы площадки, многие изъявили желание прийти за дополнительной литературой в библиотеку.

Другая зона площадки отдана детям, главными там также являлись волонтеры – студенты и подростки. Ребята помогали детям в рисовании, в создании кукол, практиковались в аквагриме.

В рамках площадки «Книга жизни» были приглашены соответствующие специалисты, которые провели мастер-классы и тренинги для желающих. Профессиональный преподаватель постановки речи Ирина Свирина провела тренинг по искусству выступления на публике. Рассказала о наиболее частых страхах перед выступлением, причинах и способах справиться с ними, дала советы по самопрезентации и своему поведению на публике, продемонстрировала некоторые упражнения, которые помогут расслабиться и настроиться перед важным мероприятием.

Еще один тренинг, который проходил на площадке, был направлен на формирование навыков позитивного мышления. Участники выяснили, что такое позитивное мышление, ознакомились с приемами развития такого мышления. В ходе тренинга ребята смогли понять, что только сам человек определяет, что замечать в себе и окружающем – положительные или отрицательные стороны.

О том, что такое эмоциональное питание, чем оно отличается от простого употребления пищи, нам рассказал еще один молодой специалист-повар. Он провел мастер-класс по приготовлению еды для утоления эмоционального голода. Перед этим он поделился знаниями о видах питания, развеял миф, что в эмоциональном питании существует потребность только в минуты стресса. Оно может подкрепляться не только негативными чувствами, но и дружескими, и романтическими. Во время мастер-класса слушатели учились отличать эмоциональный голод от физического и определять, какая еда поможет его утолить.

Финалом фестиваля «Книга жизни» стала интерактивная встреча с творческой личностью – поэт, музыкант, актёр, артист оригинального жанра, танцор, укротитель огня Ян Вассельман рассказал о своем жизненном пути и профессиональном становлении. Для выразивших желание попробовать свои силы он провел мастер класс по выступлению, обучив базовым элементам в шоу. Завершилась встреча – акробатическим представлением со световым шоу.

В ходе работы площадки мы получали положительные отзывы по организации и проведению таких интересных мероприятий от участников и зрителей, которые проходили мимо. Надеемся, что фестиваль оставил всех участников с положительными эмоциями. Отдельные элементы фестиваля были взяты для проведения мероприятий в течение года. Примеры возможных сценариев приведены далее.

Основные аспекты при подготовке выступления

Свирина И.И.

г. Владимир

Существует мнение, что 60 % успеха выступления зависит от внешнего вида, 30% от того, КАК мы говорим, и только 10% от того, ЧТО мы говорим. Поэтому так важно при подготовке выступления обращать пристальное внимание на внешние характеристики публичного выступления. К ним можно отнести следующие аспекты:

- одежда;
- невербальное общение;
- речь (дикция, голос, культура речи, стилистика речи).

Рассмотрим каждый из этих аспектов подробнее. И начнем с особенностей выбора одежды. Ведь, как гласит народная мудрость, «встречают по одежке...».

Итак, у одежды для выступления можно выделить несколько важных для восприятия характеристик: качество, цена, уместность, силуэт, цвет, психология восприятия одежды. Одежда несет в себе определенную информацию и эмоциональный настрой. Если одежда качественна и хорошо выглядит, то этим Вы говорите зрителям о своем уважении к ним. Вы производите благоприятное впечатление, располагаете аудиторию к себе.

Не менее важна уместность Вашего костюма. Так, например, спортивный костюм хорошо воспринимается в спортивном зале, на прогулке, но неуместен на официальной встрече. Всегда продумывайте, какую информацию Вы хотите донести посредством вашей одежды, какую атмосферу создать: официальную, непринужденную, а может быть, напряженную или творческую. В этом Вам также поможет правильный подбор цвета и силуэта.

В деловом и академическом выступлении создать у слушателей ощущение Вашей компетентности, вызвать у них доверие и симпатию можно с помощью одежды строгих линий: классические костюмы подходят идеально. Они создают силуэт вытянутого прямоугольника, который воспринимается зрителями как устойчивая и гармоничная фигура. Такой силуэт формируют классические деловые костюмы. В деловых выступлениях старайтесь избегать всего, что может создать слишком мягкие и округлые

формы. Иначе Вы будете вызывать чувство уюта и домашнего очага, а не уверенного и яркого оратора. Но если выступление наоборот должно вызывать похожие чувства – то тогда смело выбирайте мягкие ткани и теплые цвета. Вы будете восприниматься как добрый и мягкий человек. Создадите ощущение «своего родного». Главное, делать это осознанно. Цвета следует выбирать, отталкиваясь от целей Вашего выступления. Беспроигрышными являются спокойные природные тона плюс серый, черный, темно-синий и белый.

Из всего вышеперечисленного складывается такое понятие, как психология одежды – то, как нас воспринимают, что мы говорим о себе посредством внешнего вида. Здесь важны прическа и обувь. Но об этом, я думаю, и без того многое известно и понятно: обувь должна быть чистой и гармонировать с костюмом, прическа – аккуратной и уместной. У женщин распущенные волосы длиной ниже плеча всегда будут вызывать у зрителя ощущение легкости, романтичности и несерьезности. Особенно, если они еще и кудрявые. Гладкие короткие волосы и волосы, убранные в строгую прическу, придадут серьезности и помогут создать деловую атмосферу. У мужчин для делового или академического выступления (защита диссертации, диплома, лекция и т.п.) также желательны более простые и строгие прически.

После одежды необходимо определиться с особенностями невербального общения, которое также входит в те самые 60 % успешного (или не очень) восприятия.

В современном мире часто встречаются следующие проблемы речи:

- отсутствие знаний по элементарной логике речи;
- вялый речевой аппарат (производится впечатление, что человек скучный, бесцветный);
- дефекты звуков (как правило, при наличии дефекта речи вся дикция невнятная);
- недоговаривание окончаний слов;
- слабый голос, который зажат и часто срывается;
- бедность интонаций;
- отсутствие силы в голосе (не путать с громкостью).

В школе ученикам не так часто говорят о красивой и правильной речи, в университете и того реже. Давайте исправим ситуацию. Что такое хорошая и красивая речь:

- четкая внятная дикция;
- подвижный речевой аппарат (артикуляционный аппарат);
- природный свободный голос;
- владение логикой речи (умение выделять интонацией главные слова, читать знаки препинания) и искусством постановки пауз;
- интонационная выразительность.

В этой статье мы коснемся основных упражнений по дикции, которые помогут каждому читателю улучшить свои речевые навыки и чувствовать себя уверенно в любом выступлении. Работа над четкой дикцией всегда начинается с мышечной тренировки – артикуляционной гимнастики. Это позволит Вам научиться говорить четко и внятно в любой ситуации.

Приступайте к тренировке дикции на скороговорках только после того, как хорошо подготовите свой артикуляционный аппарат. Иначе Вы будете закреплять неправильные рефлексy и в лучшем случае просто не добьетесь эффекта. Можете записывать себя на диктофон или на видео, просматривать записи и исправлять услышанные неточности. Упражнения, приведенные ниже, используют профессиональные актеры, режиссеры и политики для профессиональной подготовки.

Артикуляционная гимнастика.

1. Лицо-глина – воображаем, что разминаем руками глину или пластилин. Все движения отражаются на лице.

2. Комарики – мышцами лица отгоняем воображаемых комаров.

3. Упражнения для губ:

- «шторка». Поднимаем верхнюю губу, нижние зубы не видны. Затем наоборот, опускаем нижнюю губу, прячем верхние зубы;

- «трубочка — улыбка». Сначала Вы вытягиваете губы вперед, через 3 секунды Вы начинаете улыбаться как можно шире. Сначала губы вперед, затем назад. Делайте это упражнение минимум 7 минут;

- вытяните губы в трубочку и начните поднимать пяточок сначала вверх, затем вниз. Потом начните выполнять то же самое, только налево, направо. Потом начните крутить пяточок по кругу, по часовой и против часовой;

- «поцелуйчики с песенкой». Вытяните губы трубочкой. Сделайте звук звонкого поцелуя. А затем на мотив любой удобной вам песни сделайте это упражнение с поцелуйчиками.

- «скольжение». Почесать верхнюю губу о верхние зубы, затем нижнюю о нижние зубы и затем одновременное движение;

- растянуть губы вместе с руками по горизонтали, вертикали и диагонали.

4. Упражнения для языка:

- поставить язык на ребро;
- дотянуться языком до носа, до подбородка, до уха;
- язык-трубочкой;
- укалывание щек языком. Начните колоть поочередно свои щеки языком. Сначала уколите левую щеку, потом правую. На выполнение потратьте 7—12 минут. Это отличное упражнение для тренировки языка.

Тренировка согласных начинается с того, что Вы определяете правильную позицию языка, губ и щек для произношения каждого звука. И только после того, как Вы научитесь произносить каждый звук точно и правильно, можно приступать к сочетаниям звуков и скороговоркам.

Упражнения, тренирующие согласные звуки:

1. взрывные звуки П – Б (Они требуют особо плотной смычки речевых органов и активного преодоления этого препятствия – «взрыва» смычки сильной струей выдыхаемого воздуха. Руки делают движения, имитирующий взрыв с кончиков пальцев). Сочетания: бип, пиб, ботата;

2. звуки В-Ф. Подбрасываем волейбольный мяч – сдуваем камеру: виф-фив;

3. звуки Д-Т. Пулемет (ддддд, ттттт); Сочетания: тд, тдт, тдтдт, кпт;

4. свистящие и шипящие звуки С – З. Волнообразные движения руками, имитирующие движение языка в момент произнесения данных звуков;

5. звук Р. Руль большой и руль маленький (ри-рэ-ра-ро-ру-ры, ри-ре-ря-ре-рю-ри)

6. сложные дикционные сочетания: лмнрурь лмнрорь лмнрарь, лмнрэрь лмнрирь лмнрырь, таки-туки бяки-буки чаки-чуки, пткпупт;

7. скороговорки:

- футляр для дрели, для дрели футляр (повторять от 1 до 7 раз каждое слово);

- Макару в карман комарик попал, комар у Макара в кармане пропал, про это сорока в бору протрещала: в кармане Макара корова пропала (повторять от 1 до 5 раз каждое слово).

Вы можете отобрать для себя наиболее понравившиеся упражнения и выполнять их ежедневно. Результаты того стоят. Вы почувствуете, как изменятся ваши ощущения. Вас станут лучше слышать и понимать, с вами приятно будет разговаривать. И, главное, Вы не будете чрезмерно напрягаться при выступлении.

Не забывайте анализировать свое выступление. Только посредством подробного разбора результатов можно развиваться в любом направлении. И здесь обязательно оцените удачные моменты, зафиксируйте их и продолжайте использовать. Отсеките все лишнее. Оцените, что и почему не удалось. Это важно.

Идеальных речей не существует. Как и ошибок не существует. Ведь зрители не знают, каким Вы задумали выступление, а значит, и ошибок не заметят. Существует только опыт. Смотрите выступления успешных ораторов. «Воруйте» их удачные приемы, анализируйте их ошибки. Это позволит Вам посмотреть на Ваше выступление со стороны, оценить эффект от выступления с позиции зрителя. Только с помощью анализа Вы будете совершенствовать свою технику. Помните об этом и Вы станете прекрасным оратором.

Сценарный план проведения тренинга «Позитивное мышление»

Цель тренинга: знакомство с понятием «позитивное мышление» и навыками позитивного восприятия действительности.

Задачи: сформировать понимание термина «позитивное мышление»; ознакомить с упражнениями формирования навыков позитивного мышления.

Материалы и оборудование: презентация, листы белой бумаги А5 и ручки для каждого участника.

Ход тренинга:

Тренинг рассчитан на 15-20 человек. Стулья в зале расположены по кругу.

Ведущий: Здравствуйте, ребята. Рады видеть вас сегодня в библиотеке. Сегодня мы поговорим о том, что такое позитивное мышление и как научиться видеть хорошее в окружающем мире. Но, прежде чем мы начнем, я предлагаю ввести некоторые правила для общения. Если у вас будут какие-то предложения или несогласия, то скажите.

Правила тренинга: Общение на «ты»; правило одного микрофона; я – высказывание; грамотная обратная связь; обсуждение поступков, а не человека; принцип общения «здесь и сейчас».

Упражнение «Письмо самому себе».

Все участники тренинга пишут себе небольшое послание о том, с какими чувствами пришли на тренинг и какие есть ожидания. Оно потребуется по завершению тренинга. Сейчас его можно убрать.

Ведущий: А теперь, когда все правила обговорены – давайте поздороваемся и представимся друг другу.

Упражнение «Меня зовут».

Участники по очереди называют свое имя вместе с положительным прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий должен назвать предыдущих участников, а затем себя. Чем дальше по кругу, тем больше придется называть имен. Это облегчит запоминание и разрядит обстановку (*Пример: меня зовут Анастасия, я – аккуратная, Это Анастасия, она аккуратная, я – Олег – отзывчивый и т.д.*).

Ведущий: Сейчас в нашу жизнь прочно вошло такое понятие как «Стресс». Кто с ним не знаком? Стресс, тревоги, некоторые неудачи. И все это часто наслаивается одно на одно. В результате мы получаем заниженную самооценку, страхи новых начинаний. В такие периоды жизни многие и начинают мыслить негативно. «Мне так не везет», «я устал от всего» - знакомые фразы? Вспомните, как часто подобные мысли пролетали в вашей голове. И все бы ничего, только от количества подобных мыслей ничего не

изменится. Никому не станет лучше, если хоть целый день будете называть себя неудачником.

А что поможет изменить данную ситуацию, так это мышление. В нашей жизни каждый человек изначально содержит все то, что может сделать его счастливым, успешным, каким образом? Через наше мышление.

Как вы считаете, кто такой позитивно мыслящий человек?

Человек с позитивным мышлением видит монету с двух ее сторон, замечает в сложившихся ситуациях не только темную, но и светлую сторону ситуации.

Упражнение на самопознание «4 квадрата».

В каждом из нас тоже есть как хорошие, светлые моменты, так и те, что либо нам, либо окружению не нравятся в нас. Предлагаю сейчас посмотреть на них, и проверить – так ли все плохо, как иногда нам может казаться.

Лист бумаги нужно разделить на четыре квадрата. В углу каждого из них поставьте цифры 1, 2, 3, 4, при чем так, чтобы квадрат 1 располагался над 3, а 2 над 4.

В квадрате №1 – напишите 5 своих положительных черт. Можно назвать их одним словом, например, «дружелюбный», или описать подробнее – «нахожу контакт с людьми». В квадрат №3 - напишите личные качества, которые в себе не нравятся. Постарайтесь быть искренним, выполняя это задание, – никто ведь не увидит таблицу с квадратами, если вы сами не захотите поделиться. Теперь посмотрите еще раз на характеристики в квадрате №3 и переформулируйте так, чтобы вместо негативных они выглядели позитивными. Запишите их в квадрат №2.

Например, качество «жадный». Что в этом хорошего? Это может означать, что вы бережно относитесь к деньгам, умеете ценить вещи. Чтобы вам было проще, представьте, что это пишет человек, который вас очень любит. Вспомните – когда мы влюблены, недостатки возлюбленных кажутся нам достоинствами. Посмотрите на себя глазами любимого человека или мамы.

Переходим к квадрату №1 и меняем все на отрицательные качества, записывая их в квадрат №4. Снова может помочь воображаемый человек, который вас настолько не “переваривает”, что в штыки воспринимает любые слова и действия, и все его в вас категорически не устраивает и раздражает.

Заполнили квадраты? Молодцы. А теперь, закройте нижние квадраты, и посмотрите на №1 и №2. Приятно? Еще бы – столько положительных характеристик! Многие мечтают о таком сыне/дочери, друге/подруге, внуке/внучке, брате/сестре и т.д.

Теперь, наоборот, прикрой верх и взгляни на квадраты 3 и 4. Не очень хочется общаться с такой личностью.

А теперь уберите ладонь и посмотрите на лист бумаги с квадратами в целом. Все эти качества – твои. Одни и те же характеристики описаны с разных сторон – глазами друга и врага. Недостатки – продолжение наших достоинств, равно как и достоинства найдутся в недостатках. В одних ситуациях определенное качество окажется уместным и полезным, а в других – нет.

Ты сам выбираешь, как относиться к себе. Если вы замечаете только свои негативные стороны, то естественно будете себя ругать и даже ненавидеть. Если стараетесь увидеть свои лучшие стороны, то будете уважать, ценить и принимать себя.

От того, как вы сами к себе относитесь, зависит и то, как воспримут вас окружающие, и какими их видите вы сами.

Ведущий: Поделитесь своими впечатлениями от упражнения, что для вас было сложнее?

Упражнение «Портрет в розовых тонах».

Только что вы убедились, что в нас есть и положительное и отрицательное. И только нам решать – что замечать в себе. Так же и с другими. Сейчас постарайтесь вспомнить человека, который не очень вам приятен. Нужно попытаться написать его словесный портрет, используя только позитивную лексику, то есть, оставляя «в уме» негативные качества. Напишите портрет неприятного человека с позиции тех, кто его любит.

Ведущий: Так сложилось, что мы с вами обычно сами ограничиваем себя в выборе чего-либо. В выборе реакции, мыслях и т.д. Плохую ситуацию или качество мы чаще видим только плохой. Даже сейчас описывая, я называю ее «плохой». Но, как мы сейчас убедились, путем тренировки, все можно изменить. Хочу рассказать один анекдот:

На пеньке стоит Ёжик и кричит:

– Я сильный! Я сильный! Я сильный!

Рядом проходит Медведь, послушал – и как дунет на Ёжика. Того уносит в кусты.

Ёжик встает и произносит:

– Я сильный, но легкий!

В чем же фокус самого анекдота? Произошла определенная ситуация, которая не пошатнула веру ежика в его мощь и силу. Он просто изменил смысл сказанного. Мне бы хотелось рассказать вам о технике «Рефрейминг», которая и учит это делать. Под этим страшным словом скрывается значение

«выхода за рамки». Как применять эту технику? Всякий раз, когда происходит неприятность, сосредоточься не на минусах («Почему у меня все ужасно? В чем я провинился?»), а на поиске позитивных моментов в том, что случилось.

Всякий раз, когда ты ловишь себя на мысли, что все хуже некуда, переключайся на поиск того хорошего, что содержит в себе это «плохое». Ведь у каждой медали есть две стороны.

Упражнение «Зато...».

Для проведения потребуется подготовить соответствующие ситуации и выражения.

Участники объединяются в подгруппы по 4-5 человек. Каждая подгруппа получает набор отрицательных ситуаций или качеств, по 4-5 предложений каждому. Задача каждого отвечать фразой, начинающейся с «зато...», где далее идет сообщение о том, что полезного это ему дает. Повторяться нельзя. Группа может помогать

Пример: «Я поругался с родителями, зато теперь у нас есть возможность серьезно обсудить тему спора и найти общий выход из этой ситуации», «Я очень ленивый, зато прежде чем что-то делать, серьезно обдумываю ситуацию».

Ведущий: Все ли справились с упражнением, были ситуации, более сложные, чем другие? Что было сложнее перефразировать ситуации или личностные качества?

Ведущий: Есть еще несколько приемов позитивного мышления. Рассмотрим некоторые из них.

1. Наполните разум позитивными мыслями. Практикуйте ежедневно.

Когда вы занимаетесь спортом, то выполняя упражнения от случая к случаю, вряд ли вы добьетесь желаемого эффекта. Здесь то же самое. Начните активно искать позитивные мысли, в себе, в окружающих людях, ситуациях и вещах. Долгосрочная практика сделает это упражнение достойной привычкой здорового разума.

Отведите для них некоторое время, чем больше, тем лучше, и как минимум несколько минут ранним утром, несколько минут по дороге домой или несколько минут перед сном. Выберите время, которое подходит для вас больше всего. Ниже приведён список некоторых идей для размышления:

- люди, которых вы можете поблагодарить за вклад в вашу жизнь;
- десятки вещей в вашем доме, которые вам нравятся;

- небо, солнце, радуга, дождь, цветы и животные;
- ваш партнёр, муж, жена, друг или подруга;
- бог, вещи, за которые вы можете поблагодарить его.

2. Уважайте силу вашего разума.

Ваш разум невероятно сильный инструмент достижения результатов, он способен изменить практически всё в вашей жизни. При правильном использовании вашей силы разума вы можете в значительной степени улучшить вашу жизнь, совершить в ней самые великие изменения.

Вы ответственны за свою жизнь, и ответственны за всё, что в ней происходит или происходило. Вспомните известное выражение: «Как вы думаете, тем вы и становитесь».

3. Подобное притягивает подобное.

Примите тот факт, что мы, как правило, привлекаем в свою жизнь все те вещи, о которых часто думаем, и которым отдаём свою энергию. Не удивительно, что часто это бывают негативные вещи и ситуации, ведь им мы отдаём огромное количество энергии, боимся, испытываем эмоции и «верим», что это произойдёт. Поэтому, если вы продолжаете думать, что у в жизни все плохо, скорей всего так и останется, поскольку вы программируете себя и свою жизнь на это.

Хорошенько запомните выражение: «подобное привлекает подобное», и поразмыслите над ним, примерив его к своей жизни, с целью поиска доказательств его истинности.

4. Будьте дисциплинированы.

Позитивные мысли должны преобладать в вашем сознании на протяжении всего дня, в течение нескольких недель. Старайтесь размышлять о чём-то хорошем в вашей жизни. Некоторое время, пока позитивное мышление не станет для вас привычкой, от вас потребуется быть полностью сосредоточенным и следить за своими мыслями, ведь очень часто, даже не задумываясь, мы можем начать размышлять о плохом варианте развития событий.

5. Стремитесь к звёздам.

Наличие определённых целей окажет огромную помощь на начальных стадиях практики позитивного мышления. Если у вас нет конкретных целей, начните с построения плана личного развития. План личного развития поможет вам сбросить ненужный багаж, который замедляет вас, а также станет отличным указателем вашего дальнейшего пути.

6. Празднуйте.

Делитесь своими успехами с людьми, которые имеют для вас значение. Найдите причину праздновать, выделите время и празднуйте. В нашей жизни просто жизненно необходимо уделять внимание не только вашей работе, но отдыху, это позволяет нам сбросить накопившееся напряжение, расслабиться и зарядиться новой энергией. Разумеется, я говорю об активном отдыхе, без каких-либо дополнительных веществ. Их использование уже никак не будет связано с позитивом, поскольку будет означать, что вы не уверены в том, что можете быть счастливы без добавок.

7. Оставайтесь на связи.

Общайтесь с людьми, которые поддерживают вас и ваши решения, которые заставляют вас смотреть на жизнь в позитивном ключе. Естественно, в своей жизни вы будете встречаться и с негативными людьми. Не слишком активно избегайте их, делитесь с ними вашим позитивным настроением, поверьте, если вы достаточно сильны, они не будут оказывать на вас влияние

8. Будьте благодарны.

Будьте благодарны за все, что с вами происходит, в том числе и за трудности, разочарования. Последние – делают нас сильнее, обогащают жизненный опыт. Старайтесь смотреть на свою жизнь, с точки зрения того, что у вас уже есть, а ни чего не хватает. Возьмите за привычку находить пять положительных моментов в жизни, за что вы можете быть ей благодарны.

Ведущий: Наше занятие подходит к концу и для нас важно ваше мнение. Какие эмоции вы получили от тренинга? Что было нового, что запомнилось лучше? Посмотрите на письмо, которое написали в самом начале занятия, скажите, оправдались ли ваши ожидания?

Упражнение «Именные пожелания».

Каждый пишет свое имя и передает лист соседу справа, затем еще раз и еще раз – пока не пройдет весь круг.

Имя должно располагаться на листе вертикально с левой стороны.

Эти листы лежат на столе, и каждый из участников имеет возможность написать на любых листах любое количество пожеланий их «хозяевам». То, чего желают человеку, должно начинаться на букву, которая имеется у него в имени.

Например:

И - интересной жизни, имбирных пряников....

Р - роскошных сюрпризов, решительности, радости...

И - изобилия, изобретательности...

Н - настойчивости, настоящей любви...

А - амбициозных проектов, азарта...

«Цветы, пейзажи и коты»

Организация культурно-просветительской программы для учащихся

В сентябре 2018 года, состоялась экскурсия в Центр пропаганды изобразительного искусства на выставку «Цветы, пейзажи и коты», где представлены работы Дмитрия Юдина – начинающего живописца и художника, автора работ, выполненных маслом и мастихином.

Она прошла в рамках реализации проекта библиотеки «Книга Жизни».

Цель посещения выставки: организация досуговой деятельности, направленной на эстетическое воспитание и мотивацию к саморазвитию.

Задачи: обогащение чувственного опыта подростков; воспитание эстетического вкуса; сплочение коллектива, развитие навыков взаимодействия в коллективном обсуждении; мотивирование подростков к саморазвитию в творческой деятельности

Участниками экскурсии стали учащиеся 8-х и 11-х классов. Практически все присутствующие в Центре пропаганды изобразительного искусства были в первый раз. Экскурсовод познакомила нас с историей этого здания. Изначально в нем располагался губернаторский дом, затем тот был отдан под гимназию. Позднее владельцы здания и его назначение постоянно менялись. В какой-то момент здание из трехэтажного стало четырехэтажным, которым и является в настоящее время.

Помимо истории здания, экскурсовод рассказала и про автора картин, на чью выставку и были приглашены подростки.

Диме Юдину всего семь лет, в этом году поступил в первый класс, а его работам уже могут позавидовать взрослые художники. На выставке представлено более 70 работ. Свою первую картину он написал в 4 года, маслом... и пальцами. Это был «Натюрморт с вишнями».

Любимыми темами в рисовании для него являются цветы, коты и натюрморты. Иногда рисует пейзажи, по фотографиям, которые делает сам. Его любимые цвета – оранжевый и голубой.

Дима уже выбрал для себя и любимое направление в живописи – импрессионизм (от французского «impression» - впечатление). Появилось оно в конце XIX – начале XX века во Франции и быстро получило широкое распространение и в других странах мира. Основа направления – настроение, которое чувствует художник. Кстати, импрессионизм считается самым

позитивным стилем в живописи. А самым позитивным среди его представителей был Ренуар – французский живописец, график и скульптор. В своих работах он никогда не прибегал к черной краске, стараясь показать только красоту и радость окружающего. Так и юный художник Дима рисует картины, способные вызвать положительные эмоции и чувства.

Участники экскурсии были впечатлены работами семилетнего Димы, делились своими впечатлениями с одноклассниками и экскурсоводом, даже оставили свои отзывы в специальной тетради.

«Факторы современности и их влияние на психоэмоциональное состояние молодежи. Анализ и поиск решения»

14 ноября 2018 года во Владимирской областной библиотеке для детей и молодежи состоялась удивительная встреча. Круглый стол по теме «Факторы современности и их влияние на психоэмоциональное состояние молодежи. Анализ и поиск решения». Особенностью проведения стало то, что в нем приняли участие: специалисты, работающие с этой темой, студенты, которым только предстоит эта работа, и учащиеся десятых-одиннадцатых классов, для которых проводится вся работа специалистов.

В рамках круглого стола были рассмотрены следующие темы:

- формирование личности под влиянием внешних факторов современности;
- причины тревожного поведения;
- работа по профилактике и предупреждению тревожного поведения среди молодежи;
- тренинг по формированию стрессоустойчивости и разработке алгоритма действий при возникновении потенциально опасных ситуаций в среде близкой к подростку.

Ведущий методист инновационно-методического отдела Владимирской областной библиотеки для детей и молодежи Артемьева Кристина Юрьевна рассказала о таких внешних факторах современности как организация различных клубов саморазвития, тематических часов, акций, на примере работы Владимирской областной библиотеки для детей и молодежи. Данные мероприятия направлены на просвещение и помощь в социализации современного поколения.

Главный библиотекарь Караваевской сельской библиотеки, член добровольческого отряда МБУК «Межпоселенческая централизованная библиотечная система Петушинского района» Смирнова Наталья Юрьевна поделилась своим опытом по организации еще одной формы социальной активности молодежи, а именно – добровольческого отряда. Он создан на базе Межпоселенческой централизованной библиотечной системы Петушинского района, является действующим отрядом. Его члены активно участвуют в областных добровольческих марафонах, массовых

мероприятиях, являются организаторами тематических встреч и акций. Участники круглого стола с удовольствием отмечали успех Натальи Юрьевны в привлечении разновозрастных участников.

В качестве мер профилактики возможного тревожного поведения, Куликова Наталья Владимировна, учитель английского языка МБОУ «Судогодская СОШ №1», рассказала про опыт ведения тренингов лидерских качеств и организации школьного самоуправления «СВЕТОЧ».

В течение дискуссии участники пришли к выводу, что среди подростков более крупных городов уровень тревожности значительно выше их ровесников сельской местности.

О причинах тревожного поведения и влияния конкретных факторов на его уровень, рассказала методист, педагог-психолог детского оздоровительно-образовательного социально-педагогического центра, Ирина Владимировна Киреева. На уровень тревожного поведения высокое влияние оказывают такие факторы, как условия жизни, кризисная семейная ситуация и др.

В завершение круглого стола был организован тренинг о том, как действовать в сложных ситуациях с подростками и как им помочь справиться с тревожными мыслями. Тренер федеральной образовательной программы «Ты-предприниматель», консультант по школьной стратегии, автор проекта «Наука не мука. Школа не приговор», Мария Юрьевна Шпилевич, познакомила участников с тремя состояниями своей личности, которые, по теории американского психолога и психотерапевта Эрика Берна, проявляются при взаимодействии с окружением: дитя, родитель, взрослый. В каждый момент жизни наши чувства, мысли, слова, реакции и действия определяются одним из этих трех состояний. На практике были продемонстрированы различия в общении каждого состояния. Участники тренинга опробовали на себе приемы по взаимодействию с подростками, узнали о позициях в общении (ребенок-родитель-взрослый) и способах их распознавания. В завершении тренинга Мария Юрьевна дала советы, каким образом возможно распознавать ложь, в общении с подростками.

Коммуникативный тренинг для подростков

Штилевич М. Ю.

г. Владимир

Цель: развить навык межличностного общения в подростковой среде и научиться выявлять опасные мотивы в общении.

Тренинг рассчитан на 5-25 человек. Стулья располагаются по кругу. Ведущий сидит вместе с участниками в кругу.

Ход тренинга:

Ведущий: Здравствуйте, меня зовут Мария, сегодня я ваш тренер. Мы с вами будем работать над навыками супер агентов, потому что все супер агенты великолепные коммуникаторы. Я обязательно покажу вам на примерах, почему хорошее умение общаться – это выгодно.

Упражнение на знакомство «снежный ком». Участники называют имена по кругу, каждый раз начиная с первого человека.

Разминка. Создание ситуации работоспособности. Каждый участник по кругу должен продолжить фразу «если я материал, то я..., потому что...»

Например, если я материал, то я дерево, потому что я теплая и естественная.

Знакомство с ролями в коммуникации. Требуется ознакомиться с теориями психолога Эрика Берна из книги Берна Э. «Игры, в которые играют люди: психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы».

Упражнение «три стула». Три участника садятся на три стула перед группой. Каждому из них ведущий даёт записку, где написана его роль (родитель, взрослый, дитя). О ролях группе сообщать запрещено.

Каждый «стул» по очереди рассказывает о событиях сегодняшнего дня из своей роли.

Участники группы должны угадать, на кого похоже поведение данного «стула».

Например: стул 1 (дитя) рассказывает «а я сегодня на улице тётю толстую видел, она на нашу бабушку была похожа». Участники группы оценивают «он/она говорит как маленький».

Далее ведущий собирает обратную связь со всех участников и записывает её на доске.

Ведущий: Какие черты вы заметили у стула 1, какие у 2 и у 3?.

Ведущий предоставляет небольшой теоретический блок о ролях в общении по Эрику Берну, основное записывается на доске.

Ведущий: Дитя – хотеть, творить, спонтанно. В речи часто слышим «хочу» и «а давайте» Вывод – если от подростка вы слышите такие слова, то он общается из позиции «дитя».

Родитель – контролировать, запрещать, учить. В речи проявляется в словах «давай!». Вывод – если от подростка вы слышите такие слова, то он общается из позиции «родитель».

Взрослый – договариваться, действовать. В разговорах это слышно по слову «давайте». Вывод – если от подростка вы слышите такие слова, то он общается из позиции взрослого человека.

Теперь нам необходимо с вами отработать навык общения из позиции взрослого.

Упражнение «Работа в парах». Участники задают друг другу любые вопросы и отвечают на них из позиции «взрослый».

Например: 1-ый – как началось твоё утро?

2-ой – хорошо. Несмотря на мороз, я вышел погулять с собакой. Оделся тепло и поэтому не замёрз.

После выполнения упражнения собирается обратная связь от участников.

Ведущий: Трудно ли было говорить из позиции взрослого? Почему?

Разминка «весёлый счёт». Ведущий называет любую цифру, и встаёт столько участников, какая прозвучала цифра.

Упражнение на «Я-высказывания».

Вызываются два человека. Один из них говорит, что у него неприятности. Задача второго выяснить, что случилось.

Пример ситуации: про него написали плохой пост в соцсетях и причём вранье.

Тот, у кого неприятности, не должен сразу сообщать, что про него написали плохой пост в социальных сетях, и причём вранье, и именно из-за этого он расстроился. Упражнение покажет, как трудно выяснить правду и все участники группы поймут, что важно уметь её выяснять.

Ведущий: «Я-высказывания» состоят обычно из 3х основных частей.

1. Я вижу, слышу, понимаю и т. д...

2. Я чувствую, что...

3. Я тебя прошу, я бы хотел...

Например, я вижу, что ты очень расстроена. Я чувствую, что произошла неприятная история. Я тебя прошу, поделись со мной.

Упражнение на отработку «Я-высказывания». Ведущий вызывает двоих человек. Один из них говорит, что у него неприятности. Задача

второго выяснить, что случилось, используя я – высказывание. Тот, у кого неприятности, ведёт себя по ситуации.

Ведущий: Подведем итоги нашего тренинга. В ходе занятия мы усвоили с вами пару правил в общении с подростками в сложной ситуации. Сейчас можем с вами сформировать алгоритм выявления проблемы.

1. Установить контакт с собеседником
2. Начать говорить из позиции «взрослый»
3. Всегда используется «Я-высказывание»
4. Если почувствуете неладное, всегда сразу сообщите взрослому!

Упражнение на завершение тренинга.

Попросить у каждого участника обратную связь «Как себя сейчас чувствуешь. Что возьмёшь с тренинга?» Далее по кругу попросить каждого продолжить фразу. Первый говорит второму «ты мне нравишься, потому что ты...», а второй отвечает «а я ещё и...». Далее второй говорит третьему «ты мне нравишься, потому что ты...» и т.д.

Например:

1ый-ты мне нравишься, потому что ты веселый

2ой-а ещё я играю в баскетбол в школьной команде.

Ведущий: В отношениях со сверстниками подросток стремится реализовать свою личность, определить свои возможности в общении. Чтобы осуществлять эти стремления, ему нужны личная свобода и личная ответственность. В тренинге мы показали, какие инструменты можно использовать, что решать эти ключевые задачи переходного возраста.

«Краски жизни»

День арт-терапии в библиотеке

В декабре в библиотеке для детей молодежи прошел день арт-терапии «Краски жизни». Арт-терапия – это направление в практической психологии, в ходе которого человек сам учится решать проблемы посредством искусства. Часто в жизни люди испытывают негативные эмоции (гнев, обида), которые не принято демонстрировать в близком окружении. Арт-терапия – отличный способ выплеснуть их, не причиняя дискомфорта себе и обществу. В преддверии экзаменов, зачетов и предновогодней суматохи мы решили показать нашим читателям, как можно сбросить накопившееся напряжение, с помощью творчества. Участникам рассказали о видах арт-терапии, ее плюсах и принципах применения определенных техник. Помимо теории, весь день в библиотеке проводились практические занятия. Приемы арт-терапии могут быть использованы в работе с детьми и подростками.

Цель: знакомство с направлениями арт-терапии, способствующими снятию напряжения.

Задачи: установить контакт с подростками; повысить эмоциональный фон; научить выражать негативные эмоции в социально-приемлемой форме; познакомить с техниками улучшения общего эмоционального фона и снятия напряжения.

Необходимые материалы и оборудование: краски, плотная бумага, возможность воспроизведения музыкального сопровождения, деревянные шпажки, нитки разных цветов.

Ход мероприятия:

Первые попытки использовать арт-терапию относятся к 30-м годам нашего столетия, когда арт-терапевтические методы были применены в работе с детьми, испытывавшими стресс в фашистских лагерях и вывезенными в США. С тех пор арт-терапия получила широкое распространение и используется как самостоятельный метод или как метод, дополняющий другие техники.

Термин «арт-терапия» возник в 1938 году. Ввел его в употребление британский художник Адриан Хилл. Находясь в санатории, он заметил, что живопись помогает выздоровлению. Хилл занялся рисованием с пациентами. Это отвлекало их от болезни или травмы, помогало избавиться от негативных эмоций, полученных на войне. Выражая тревогу на листе бумаги, им становилось легче.

Первоначально арт-терапия возникла в контексте теоретических идей Зигмунда Фрейда и Карла Густава Юнга, а в дальнейшем приобретала более широкую базу, включая гуманистические модели развития личности Абрахам Маслоу.

Арт-терапия может преследовать следующие цели.

- Предоставление социально-приемлемого выхода накопившимся негативным чувствам (работа над рисунками, картинами, скульптурами является безопасным способом выпустить пар и разрядить напряжение).

- Оказание помощи в осознании проблемы и ее решения. Наш организм бережет нас и старается оградить от проблем и переживаний. К сожалению, это не всегда идет на пользу, ведь психологические механизмы защиты искажают наше понимание ситуации, мы не можем увидеть то, что заставляет нас беспокоиться. Арт-терапия работает с нашим бессознательным, тем самым, минуя защитные механизмы, мы можем лучше понять себя. Свои переживания, внутренние конфликты легче выразить невербально. Такое общение легче ускользает от цензуры сознания. Иногда невербальные средства являются единственно возможными для выражения и прояснения сильных переживаний и убеждений.

- Установление контакта с подростком или группой людей.

- Обучение методам психологической самопомощи.

- Развитие художественных способностей. Побочным продуктом арт-терапии является чувство удовлетворения, которое возникает в результате выявления скрытых талантов и их развития.

Рассмотрим основные принципы арт-терапии.

- Не спрашивайте «как», а просто делайте. Главное – процесс, который всегда приведет к результату. Результат не бывает неправильным, т.к. является отражением, зеркалом вашего внутреннего мира.

- Не стесняйтесь. Сделайте процесс деятельности увлекательной игрой и наслаждайтесь каждым движением карандаша или кисти по бумаге

- Осмысливайте результаты. Размышление над продуктом своего творчества (рисунком, композицией, скульптурой) – это необходимая часть арт-терапии.

Можно выделить следующие виды арт-терапии:

- изотерапия – рисуночная терапия, основанная на изобразительном искусстве, возможны различные вариации: рисование по бумаге, воде, песку, коллажирование и т.д.;

- музыкотерапия – подразумевается как прослушивание классической музыки, так и пение;

- телесно-ориентированная терапия – терапия танцем и движением;
- библиотерапия – литературное сочинение и творческое прочтение литературных произведений;
- драматерапия – разыгрывание какого либо сюжета реального или воображаемого, это могут быть сны, фантазии и др.

Наиболее полно разработана арт-терапия в узком смысле слова, т.е. рисуночная терапия и драматерапия. Рисуночная терапия являлась основной во время проведения дня арт-терапии, поскольку является наиболее доступной для читателей.

Открытие началось с рисования акварелью по мокрой бумаге. Акварель в качестве материала, выбрана не случайно, она наименее подвержена контролю человека, в отличие от гуаши или карандашей. Выбрав наиболее приятный для себя цвет, ребята стали пробовать отразить свои эмоции на бумаге, постепенно добавляя новые краски. Главной целью было научить ребят не рисовать, а выражать собственные чувства с помощью творчества.

Следом за привычным рисованием, подросткам предложили опробовать другие техники – водную и песочную. По сравнению с предыдущим, эти виды терапии являются даже более продуктивным: необычный опыт работы с водой снижает контроль сознания, а рисование песком возвращает в детство, что также повышает уровень спокойствия и улучшает общий эмоциональный фон человека.

Арт-терапия в технике «эбру» относится к правополушарному рисованию. Участникам показали и объяснили, каким образом замешивать и разбрызгивать краски по поверхности воды, превращая в различные элементы – узоры, цветы, силуэты. Получившееся изображение «отпечатывают» на бумагу. В ходе занятия участники открыли себя с новой стороны, удивившись собственным работам.

Песочная графика – еще один эффективный метод личностного и творческого развития. Она улучшает координацию движений и мелкую моторику. Ребятам рассказали общие принципы работы с песком, обучили основными элементами рисования. Затем каждый попробовал воспроизвести желаемое.

Желающим было предложено проявить себя в сравнительно-новом виде терапии — оригами. Как и песочная графика, это способствует развитию мелкой моторики, а также логическому мышлению. Само превращение бумажного квадрата в оригинальную фигурку – цветок, коробочку, бабочку, динозавра – напоминает фокус, маленькое представление, что всегда вызывает радостное удивление.

Музыкотерапия – еще один вид арт-терапии. Музыка может оказывать различное влияние: активизирующее, тонизирующее, успокаивающее. На встрече с подростками сотрудники рассказали им о русском композиторе Петре Ильиче Чайковском, его вкладе в музыку. Как правило, произведения Петра Ильича относятся к бодрящей музыке, ее используют для улучшения самочувствия, повышения активности. Поддавшись атмосфере, ребята даже станцевали.

Еще одна техника, которая была выбрана для проведения – это работа с мандалами. Само слово «мандала» переводится как «круг». Известный швейцарский психиатр и педагог, Карл Густав Юнг, считал, что «Мандала — это внутренняя цельность, которая стремится к гармонии и не терпит самообмана». Он часто рисовал в своем дневнике круговые рисунки, просто следуя внутреннему импульсу. Спустя какое-то время после подобной привычки, он пришел к выводу, что его рисунки меняются, отражая состояние его психики.

Мандала может быть сделана из чего угодно. Это не только рисование, но и вязание, вышивка, лепка и др. Мы создавали мандалу с помощью плетения. Чтобы понять психологическое содержание мандалы, необходимо учитывать особенности ее цвета и особенности формы. Создание мандалы является медитативным занятием, способствующим снятию напряжения и получению ресурсов.

За все мероприятие, мы постарались охватить наиболее интересные техники арт-терапии, которые при желании, каждый сможет повторить сам. Участники получили большое количество впечатлений и эмоций во время занятий, что является главным признаком успешного проведения мероприятия, ведь цель арт-терапии – выразить свои эмоции и чувства.

Применение изотерапии в технике «акварель по мокрой бумаге»

Цель: улучшить эмоциональный фон при помощи цвета и концентрации на своих чувствах.

Задачи:

- познакомить с техникой;
- предоставить алгоритм самостоятельного ее использования;

Материалы и оборудование: плотная бумага (лучше акварельная); кисти, акварельные краски.

Ход мероприятия:

Ведущий: Процесс рисования сам по себе является приятным успокаивающим занятием. В особой символической форме через рисунок мы можем помочь себе и своим воспитанникам дать выход сильным эмоциям, переживаниям, получить новый опыт разрешения конфликтных ситуаций или найти ответы на вопросы.

Перенося свои проблемы из реальной жизни на лист бумаги, представляя их в виде рисунка, можно иначе взглянуть на себя и ситуацию, найти выход. В процессе творческой деятельности создается атмосфера эмоциональной теплоты, происходит более глубокое понимание себя и своего внутреннего мира.

Ребята, сейчас, вместе со мной, предлагаю вам попробовать технику исполнения желания с помощью рисунка. Дело в том, что иногда, даже если нам очень хочется достигнуть определенной цели, мы сами можем себе мешать в этом, сами того не понимая. Причины могут быть разные, но почему-то, на бессознательном уровне мы опасаемся осуществления задуманного. Так вот сейчас мы покажем нашему бессознательному, что мы действительно очень хотим достичь своей цели и покажем на том языке, который оно сможет понять – язык ассоциаций и образов.

Для начала, представьте свое желание. Запишите его на обратной стороне листа. Чтобы желание исполнилось, нужно соблюдать ряд правил во время его формулировки. Это должно быть нечто достижимое и реальное. Записывать его требуется в настоящем времени, словно желаемое происходит в данный момент. Оно должно быть кратким и понятным, никаких длинных сочинений. Еще одно важно правило, ваше желание не должно содержать в себе отрицания, откажитесь от использования частицы

«не». Последнее важное правило – это конкретика. Задайте четкие границы своего желания: «что, где и когда», ничего расплывчатого.

Пример неверной формулировки желаемого: я хочу не переживать на экзамене и сдать его на «отлично».

Верная формулировка: Завтра я сдаю на «отлично» экзамен по математике.

Теперь подумайте немного над своим желанием. Что вы чувствуете? Начните рисовать, не задумываясь о конкретных формах. Постарайтесь передать чувства, которые вы испытали только что.

Перед тем, как начать наносить краску, лист следует обильно смочить водой. Можно сделать это губкой или широкой кистью.

Ведущий: Наносите краску тех цветов, которые, как вам кажется, подойдут. Не нужно пытаться добиться сходства с реальными объектами, просто хаотично наносите краску так, как вам это хочется, думая о том, что вы написали на обратной стороне вашего рисунка. Когда рисунок будет закончен, остается только оставить его высохнуть, а затем его следует поместить на видное место. Теперь ваша задача заключается в том, чтобы он просто время от времени попадался вам на глаза. С большей степенью вероятности, ваша цель будет достигнута.

Рефлексия: Поделитесь своими впечатлениями от упражнения. Какие эмоции вы испытывали во время рисования?

«Музыкальный четверг. П.И. Чайковский»

Сценарный план тематического занятия

Дугина И.Ю.

г. Владимир.

Цель: формирование эстетической культуры личности учащихся, развитие способности видеть и ценить прекрасное.

Задачи:

1. создать позитивный эмоциональный фон группы;
2. способствовать расширению кругозора;
3. сформировать интерес к классической музыке и балету на примере «Лебединого озера» П.И. Чайковского;
4. познакомить с жизнью и творчеством композитора.

Оборудование и материалы: демонстрационное – проектор, экран, компьютер; аудиофайлы и видеоролики.

Оформление: книжная выставка, посвященная П.И. Чайковскому.

Аудиофайлы:

Аудиофайл №1: Марш из балета «Щелкунчик», соч. 71.

Аудиофайл №2: Отрывок из оперы В.А. Моцарта «дон Жуан».

Видеоролики:

Видеоролик №1: Lindsey Stirling «Dance of the Sugar Plum Fairy» <https://www.youtube.com/watch?v=0RkSy6ElNIY> от 24.10.2017.

Видеоролик №2: David Garrett «Concerto No. 1 (In B Flat Minor, Op. 23 arr. For Violin And Band)» https://www.youtube.com/watch?v=0_h-jvO8iO4 от 24.07.2018.

Видеоролик №3: Отрывок из балета «Лебединое озеро». «Танец маленьких лебедей».

https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=rDdcw_p3eJg от 29.04.12.

Видеоролик №4: Boris Eifman's Tchaikovsky. PRO et CONTRA – Official Trailer (2016) <https://www.youtube.com/watch?v=v9B1SdMxTAo> от 14.12.2016.

Видеоролик №5: Отрывок из балета «Лебединое озеро». Заключительная, четвертая картина. <https://www.youtube.com/watch?v=6LKyWPmtX7Y> от 03.07.2011.

Ход мероприятия:

Перед началом, пока учащиеся собираются и занимают места, звучит музыка П.И. Чайковского. Аудиофайл №1 Марш (из балета «Щелкунчик» соч. 71).

Ведущий: Здравствуйте, дорогие друзья! Сегодня мы совершим небольшое, но увлекательное путешествие в мир творчества Петра Ильича Чайковского.

Ребята, а вы знаете, кем был Петр Ильич? (*Ответы детей*). А какие вы знаете его произведения? (*Ответы детей*).

Ведущий: Чайковский с 5 лет занимался музыкой, но его путь к статусу известного композитора был тернистым и извилистым. Родители уважали музыкальные способности юного Пети, но хотели видеть его юристом, поэтому отдали его в 10 лет в Петербургское училище правоведения. Затем он поступил на службу по специальности в госучреждение, но, все равно, его тянуло к музыке. Чайковский принял решение посвятить себя музыке, когда ему было около 21 года – он поступил на музыкальные курсы для дилетантов, открывшиеся в Петербурге.

Преподаватели не видели в Чайковском выдающихся талантов и задатков великого музыканта. Тем не менее, Петр занимался музыкой у преподавателей и считал эти занятия полезными, а после этих курсов поступил в Петербургскую консерваторию.

Ведущий: Кстати, в семье Петра Ильича не было профессиональных музыкантов, но все очень любили музыку: глава семейства играл на флейте, мать – на арфе и фортепиано. Чайковский очень любил музыку Моцарта, а любимое его произведение – опера «Дон Жуан» Моцарта. Давайте послушаем отрывок из этой оперы. Возможно, вы уже слышали ее где-нибудь?

Аудиофайл № 2: Звучит отрывок из оперы В.А. Моцарта «Дон Жуан».

Ведущий: Знакома ли вам эта опера? (*предоставление слова учащимся*).

Ведущий: Ее он услышал еще в ранней молодости. Эта опера оставила глубокое впечатление, став его любимым произведением. Вот что Петр Ильич писал о Моцарте: «...ибо благодаря ему я узнал, что такое музыка...».

Музыка Чайковского известна далеко за пределами России, давайте посмотрим клип известной американской скрипачки Линдси Стирлинг. Она сыграла мелодию из балета Петра Чайковского.

Видеоролик №1: Lindsey Stirling «Dance of the Sugar Plum Fairy».

Узнали музыку? Какие чувства у вас были во время ее звучания? (*предоставление слова учащимся*).

Ведущий: У Чайковского была любопытная черта характера: он любил путешествовать за границу. Но, как только он оказывался в Европе, он начинал скучать по России. Об этой ностальгии он говорил в своих письмах близким. Когда же Чайковский долго находился в России, ему снова хотелось отправиться в Европу.

Давайте посмотрим видеоролик немецкого скрипача-виртуоза Дэвида Гарретта, который на своих концертах играет произведения Чайковского.

Видеоролик №2: David Garrett «Concerto No. 1 (In B Flat Minor, Op. 23 arr. For Violin And Band).

Ведущий: А теперь мне бы хотелось перейти на известный всеми балет «Лебединое озеро». Знаете ли вы, о чем этот балет? (*предоставление слова учащимся*).

Ведущий: Что вдохновляло композитора на сочинение музыки для известного балета «Лебединое озеро»? Существует две версии. По одной – заводской пруд в родном городе композитора – Воткинске. По другой – озеро в Альпах, которое он посещал во время написания балета. В пользу второго говорит и сюжет гениального музыкального произведения, в основе которого древняя немецкая легенда.

Нам нужно немного взбодриться и я предлагаю посмотреть отрывок из балета, а затем повторить этот танец.

Видеоролик №3: Отрывок из балета «Лебединое озеро». Танец маленьких лебедей.

После просмотра ролика ребята встают, ведущий помогает им правильно встать в позу и объясняет движения. Включается заново отрывок из балета и ребята пробуют танцевать в такт с балеринами.

Ведущий: Еще один интересный факт из жизни Чайковского касается его выпускного экзамена в Консерватории. Чайковский не явился на выпускной концерт, где должны были исполнять его работу. Он просто испугался провала. За это директор Петербургской Консерватории, пианист и композитор Антон Григорьевич Рубинштейн, был очень зол на Чайковского. Он заявил, что вообще не выдаст Чайковскому диплом об окончании учебы. И представляете, Рубинштейн выполнил свое обещание. Правда, через несколько лет директором Консерватории стал Николай Иванович Заремба. И только тогда, спустя почти 5 лет, Чайковский наконец получил свой диплом.

Ведущий: Среди его произведений: 10 опер, 3 балета, 7 симфоний, 4 сюиты, 104 романса. Но легендарный русский композитор не только писал музыку, хотя вся его деятельность так или иначе была связана с этим искусством. Он также был директором Московского отделения Русского музыкального общества. Еще Чайковский выступал в качестве дирижера своих произведений как в России, так и за рубежом. Кроме того, в качестве музыкального критика композитор некоторое время работал в газете «Русские ведомости».

Предлагаю вам посмотреть замечательный трейлер к балету Бориса Эйфмана «Чайковский. PRO et CONTRA», который охватывает всю жизнь и творчество композитора.

Видеоролик №4: Борис Эйфман. «Чайковский. PRO et CONTRA».

Ведущий: Петр Ильич вообще был любимцем публики, причем не только в России, но и за ее пределами. Одним из самых знаменательных дней в своей жизни он называл поездку в Прагу, где очень полюбил «этих добрых чехов». «Да и есть за что! – писал композитор. – Господи! Сколько было восторгу, и все это не мне, а голубушке России». Ну а одним из самых лестных «отзывов» о его музыке Чайковский называл реакцию Льва Толстого. Больше любых слов для композитора значило то, что Лев Николаевич «залился слезами, слушая Анданте квартета». Петр Ильич признавался, что никогда в жизни не был так польщен и тронут, как в тот момент.

Еще один интересный факт, Чайковский часто испытывал материальную нужду. Однажды даже он решил обратиться за помощью к русскому императору Александру III. На его имя он написал прошение с просьбой выдать ему в долг три тысячи рублей серебром. Ответ последовал незамедлительно: композитору выдали запрашиваемую сумму, но не в долг, а в качестве пособия.

Ведущий: Предлагаю вам посмотреть еще один отрывок из балета «Лебединое озеро».

Видеоролик №5: Отрывок из балета «Лебединое озеро». Заключительная, четвертая картина.

Ведущий: А теперь мне нужно три добровольца на роль Зигфрида, Одетты и Ротбарта. Давайте попробуем повторить эту сцену.

(Выходят дети, ведущий ставит их в исходные положения, включает заново видеоролик №5, подсказывает детям движения).

Ведущий: На этом мы завершаем наше короткое путешествие.

Список рекомендованной литературы:

1. Осипова, А. А. Общая психокоррекция : учебное пособие. – Москва : Сфера, 2002 – 510 с.
2. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях : профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги / авт.-сост. М. Ю. Михайлина, М. А. Павлова. – 2-е изд. – Волгоград : Учитель, 2016. – 226 с. – ISBN 978-5-7057-1871-9.
3. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ : профилактика экзаменационной тревожности / сост. М. А. Павлова, О. С. Гришанова. – Волгоград : Учитель, 2012. – 201 с. – ISBN 978-5-7057-2328-7.
4. Кипнис, М. Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга / М. Кипнис. – Москва : АСТ, 2018. – 621 с. – (Психология. Высший курс). – ISBN 978-5-17-106239-2.
5. Грецов, А. Г. Тренинг общения для подростков / А. Г. Грецов. – Санкт-Петербург : Питер, 2007. – 160 с. – ISBN 978-5-469-00448-6.
6. Лебедева, Л. Д. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии / Л. Д. Лебедева, Ю. В. Никонорова, Н. А. Тараканова. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 332 с. – ISBN 5-9268-0512-0.
7. Практическая арт-терапия : лечение, реабилитация, тренинг / ред. А. И. Копытина. – Москва : Когито-Центр, 2017. – 286 с. – ISBN 978-5-89353-232-6.
8. Чамин, Ш. Позитивный интеллект. Почему только 20% людей по-настоящему раскрывают свой потенциал и как попасть в их число / Ширзад Чамин ; [пер. с англ. Е. Деревянко]. – Москва : Эксмо, 2017. – 304 с. – ISBN 978-5-699-63742-3.
9. Хэссон, Д. Развитие эмоционального интеллекта : подсказки, советы, техники : пер. с англ. / Джилл Хэссон. – Москва : Альпина Паблишер, 2018. – 127 с. – ISBN 978-5-9614-6744-4.

Сведения об авторах

Дугина Ирина Юрьевна, библиотекарь I категории отдела литературы по искусству государственного бюджетного учреждения культуры Владимирской области «Владимирская областная библиотека для детей и молодёжи», г. Владимир;

Свирина Ирина Игоревна, профессиональный преподаватель постановки речи, г. Владимир;

Шпилевич Мария Юрьевна, тренер федеральной образовательной программы «Ты предприниматель». Консультант по школьной стратегии. Автор проекта «Наука не мука. Школа не приговор». Победитель всероссийского конкурса «Успешная мама 2016 года». Обладатель премии «Человек года. Регионы 2017 года» (по версии «Грифель» г. Ярославль»), г. Владимир.

Остальные материалы, представленные в сборнике, подготовила **Чернова Анастасия Александровна**, психолог I категории отдела инновационно-методической работы государственного бюджетного учреждения культуры Владимирской области «Владимирская областная библиотека для детей и молодёжи», г. Владимир.

Содержание

Введение.....	3
Описание проекта «Книга жизни».....	4
Организация площадки для молодежи в рамках фестиваля «Яркий мир».....	6
Основные аспекты при подготовке выступления, Свирина И.И.....	8
Сценарный план проведения тренинга «Позитивное мышление».....	13
«Цветы, пейзажи и коты». Организация культурно-просветительской программы для учащихся.....	20
«Факторы современности и их влияние на психоэмоциональное состояние молодежи. Анализ и поиск решения».....	22
Коммуникативный тренинг для подростков, Шпилевич М. Ю.....	24
«Краски жизни». День арт-терапии в библиотеке.....	27
Применение изотерапии в технике «акварель по мокрой бумаге».....	31
Сценарный план тематического занятия «Музыкальный четверг. П.И. Чайковский», Дугина И.Ю.....	33
Список рекомендованной литературы.....	37
Сведения об авторах.....	38

«Книга жизни»

методические материалы по организации и реализации
проекта «Книга жизни»

Подписано в печать 12.12.2018 г.
Формат 60х84/16. Бумага офсетная. Печатных листов 3
Тираж 100 экз. Заказ №0677

Отпечатано в типографии «Транзит-ИКС»
г. Владимир, ул. Электrozаводская, 2, оф. 55

Фестиваль для молодежи





«Цветы, пейзажи и коты»

Организация культурно-просветительской программы для учащихся





Круглый стол по теме «Факторы современности и их влияние на психоэмоциональное состояние молодежи. Анализ и поиск решения»





«Краски жизни» День арт-терапии в библиотеке







