

Арт - тренинг с педагогами ДОУ: «Страна желаний»

Подготовила:
педагог-психолог МДОУ №7
общеразвивающего вида
Н.М. Гимазутдинова

Цель: понять себя, войти в контакт с настоящим Я, понять свои истинные желания и их отражение в материальном мире, научиться строить свою реальность, раскрыться и принять всё новое в своей жизни.

Материалы: листы бумаги формата А3, фломастеры; материалы для изготовления коллажа: газеты, журналы, открытки, краски, карандаши, фломастеры, клей ПВА, ножницы; музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

Используемая технология: Арт-терапия.

Техники: коллаж, изобразительная деятельность.

Ход арт – тренинга:

1. Мини лекция.

Мечты... они имеют свойство сбываться! Нужно только правильно мечтать, а, вернее, правильно оформить свои желания!

Основная идея такова: чтобы все желания сбылись, нужно их визуализировать (зафиксировать в виде картинки), тогда происходит настройка на исполнение этих желаний, и они непременно исполняются.

Основная идея такова: чтобы все желания сбылись, нужно их визуализировать (зафиксировать в виде картинки), тогда происходит настройка на исполнение этих желаний, и они непременно исполняются.

Это не фантастика. Так работает наше подсознание и законы Вселенной. Когда Вы четко знаете и буквально видите (визуализируете) то, что хотите иметь в своей жизни, это сбывается намного-много быстрее и легче. Потому что наше подсознание мыслит картинками, а не сложными логическими умозаключениями. Для этого существует карта желаний.

Что же такое карта желаний ? **Карта Желаний** – это инструмент, способный привести в движение добрые силы Вселенной, готовые помочь Вам на пути к успеху. Это эффективный способ изменить свою жизнь и сделать ее такой, какой Вы всегда мечтали!

Карта желаний – прекрасный способ поведать Вселенной о своих мечтах!

Важно, чтоб в карте желаний присутствовали именно заветные мечты – те, которые окрыляют, которые вызывают улыбку счастья, самые положительные эмоции. И те, в которые Вы действительно верите! Создается особый психоэмоциональный настрой, начинает работать подсознание. Как известно, сознательная часть психики занимает всего 10%, остальные 90% - это подсознание. Поэтому, чтобы что-то сбылось, нужно об этом думать и мечтать!

Итак, что же нужно знать, составляя карту желаний:

1. Во-первых, нет точных требований по оформлению коллажа! И это просто прекрасно!
2. Заполняйте все пространство коллажа. Не оставляйте пустого места. Как говорится, свято место пусто не бывает. Пустота всегда чем-то заполняется, и лучше, если именно Вы будете контролировать этот процесс, а не кто-то другой.
3. Мечты должны быть Вашими! Не следуйте моде или чужим советам! Мечта должна быть только ВАША!!! Обязательно анализируйте, какие эмоции вызывает у вас то или иное изображение. Если Вас наполняет радость и предвкушение от обладания этим, то скорее всего, это Ваше желание
4. Обязательное условие для составления коллажа — это позитивный настрой. Не садитесь делать коллаж, если Вы в подавленном настроении. Из этого не выйдет ничего хорошего.
5. Пусть Ваше желание будет направлено на Вас, а не на кого-то другого. Например, не «Я хочу, чтобы Вася меня полюбил», а «Я любима и желанна» и свое счастливое лицо! Вселенная найдет способ сделать Вас любимой.
6. Не опускайте руки, если какое-то желание не исполняется. Результат отодвинут во времени. И если Вы будете верить, то желание обязательно сбудется.
7. Обязательно делайте свои надписи «Мой дом», «Моя семья», «Мои деньги». Ведь может случиться так, что Вы попадете в дом своей мечты и будете там находиться каждый день, но он будет не Ваш. Конкретизируйте свои желания. И еще подписи должны быть в позитивной форме (без частиц «без» и «не»), в настоящем времени. Например, «У меня будет машина» меняем на «у меня есть машина» или «я счастливая обладательница машины». Пишите так, как будто вы уже достигли желаемого.
8. Хотя бы один раз, но каждый день смотрите на свой коллаж и совершенно отчетливо представляйте, что Вы всем этим УЖЕ обладаете!

Сектора карты желаний подобраны не просто так, а именно по фен- шую. После как карта будет готова, спросить, какой сектор будет в центре.
(Своё фото).

Как пользоваться картой мечты и желаний?

- Смотрите.
- Хвалите себя за то, что сделали первый шаг.
- Ощущайте «огонь» внутри себя, как он горит, как он разгорается все сильнее, как он притягивает к Вам людей, события, даты...
- Обновляйте коллаж, как только понадобится. Отклеивайте и меняйте картинки. Раскрашивайте.

Добавляйте подписи. Работайте со своими желаниями.

Действуйте!

Как педагоги будут готовы и выполнять свои карты желаний. Предложить произнести заклинание для исполнения наших желаний.

Спасибо за внимание.