

Арт-терапевтична вправа «Лист-листівка собі»

Подкоритова Лариса,
кандидат психологічних наук, доцент
Хмельницький національний університет,
голова осередку ВГО «Арт-терапевтична асоціація»
у Хмельницькій області (м. Хмельницький)

Як давно ви писали звичайного паперового листа? А як давно отримували? Чи хотіли би написати? Отримати?

У цьому майстер-класі у вас є можливість поєднати приємне з приємним та написати, а згодом і отримати листа.

Ви писатимете і відправлятимете (так через Укрпошту) листа найближчій для себе людині – собі.

Мета: створення позитивно-проникливого настрою та поглиблення контакту з собою.

Час – 1,5–2 години.

Обладнання: аркуші паперу формату А4, ручки для писання, клей ПВА-К (краще з пензликом), пензлики, фарби (будь-які), кольорові олівці, ножиці, журнали і книги для вирізання картинок, наклейки, блискітки, кольорові стрічки, кружева, природні матеріали, зокрема красиве листя та квіти, кава мелена і в зернах, інші прикрашальні матеріали; поштові конверти А5 і А4 формату, поштові марки.

Хід заняття

I етап – Підготовка. Кожному учаснику пропонується аркуш паперу і ручка для писання. Окремо, в доступному для всіх місці, ставляться решта матеріалів.

Орієнтовний час – 5 хв.

II етап – Творча робота. *Інструкція:* «Напишіть лист собі. Напишіть щось хороше. Це може бути подяка, побажання, освічення в любові – будь-що, але позитивного змісту». Оскільки це не просто лист, а лист-листівка, ви можете прикрасити його так, як вам заманеться: ви можете малювати клеїти – робити листівку для себе. Після того, як листівка буде зроблена, ви підписуєте

на конверті свою поштову адресу, клеїте марку і вкладаєте у конверт листівку. Після завершення майстер-класу відправте лист поштою».

Орієнтовний час – 60 хв.

III етап – Обговорення. Після завершення роботи і повернення учасників у коло ведучий пропонує до обговорення наступні запитання: «Чи легко було писати собі листа?», «Які ваші почуття і відчуття?», «Про що загалом був ваш лист до себе?».

Орієнтовний час – 20 хв.

Очікувані результати: новий досвід самопізнання, усвідомлення власного ставлення щодо себе.