

Мастерская «Цвет моей судьбы»

Цель: гармонизация развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания; помочь педагогам через игру, сказку, музыку дать выход внутренней некомфортности и сильным эмоциям, помочь понять собственные чувства и переживания.

Ход мероприятия:

Сегодня мы будем общаться с использованием методов арт-терапии, что означает излечение искусством. Нам предстоит работать в мастерской которая называется «Цвет твоей судьбы». Вначале возьмемся за руки и с поклоном произнесем: «Здравствуйте!», желая друг другу в первую очередь здоровья. Древние утверждали, что во время поклона часть энергии как бы стекает с головы человека, т.е., кланяясь, мы по доброй воле обмениваемся энергией. Мы все связаны и тем воздухом, которым дышим, и общей энергетикой, и интересами. Сегодня нас здесь объединила мастерская.

- Итак, здравствуйте! (Все кланяются и опускают руки). Вы уже знаете, какое огромное значение в жизни человека имеет цвет. Он настраивает нас, подсказывает, направляет; ориентирует и даже лечит. Сегодня мы будем работать с цветом. Попробуем заглянуть в самих себя и увидеть все богатство разноцветного и необъятного мира своего «Я». Но вначале пусть это «Я» прозвучит так, чтобы его заметили, обратили на него внимание и приблизились к нему. Мы с вами поближе узнаем друг друга.

Я предлагаю каждому приоткрыть завесу тайны и дать нам возможность чуть - чуть больше о вас узнать. Итак, закончите предложение, которое начинается словами: **«Вы еще не знаете, что я...»**. Например, вы еще не знаете, что я ...очень люблю березы!

Мы проявляем свою личность по-разному, но основные черты уже знаем. С помощью цветодиагностики по тому, какой цвет человек ставит на первое место, можно узнать собственный характер более детально. Автор теста известный французский психолог Макс Люшер.

Решите, какой из восьми цветов вы бы поставили на первое место.

Теперь я назову черты характера, типичные для выбранного цвета, а вы соотнесите их с тем, что знаете о себе.

Цвет и характер человека: как любимый цвет определяет нашу личность (раздаточный материал: цветные полоски 7 цветов на каждого педагога)

Скажи мне, какой твой любимый цвет, и я скажу, кто ты... Не стоит удивляться тому, что именно по нашему любимому цвету можно определить нашу сущность и качества личности. Если вы хотите узнать немного больше о человеке, с которым общаетесь, спросите его о предпочтении в цветах, тогда вам сразу все станет понятно. Итак, как же цвета определяют характер человека? Давайте это узнаем!

Если возникает несогласие – что ж, стопроцентного попадания быть не по тому какой цвет человек ставит на первое мест, можно узнать собственный характер более детально. Автор теста известный французский психолог может, мы ведь непрерывно меняемся. Но, возможно, это повод задуматься над тем, знаем ли мы себя. **Теперь я назову черты характера типичные для выбранного цвета, а вы соотнесите с тем, что знаете о себе.** Если возникли несогласие – что ж 100% попадания быть не может, мы ведь непрерывно меняемся. Но возможно это повод задуматься над тем знаем ли мы себя.

Красный – цвет страстей, его любят люди смелые, волевые, властные, вспыльчивые. У людей, которых этот цвет раздражает, обнаруживается страх перед ссорами, склонность к уединению. Они стабильны в отношениях.

Зелёный - цвет природы, самой жизни, весны. Тот, кто его предпочитает, боится чужого влияния, ищет способа самоутверждения, так для него это жизненно важно. Тот, кто его не любит – страшиться житейских проблем, превратностей судьбы, вообще – всех трудностей.

Серый – любимый цвет рассудительных и недоверчивых натур, которые долго думают, прежде чем принять какое-либо решение. Его предпочитают те, кто боится слишком громко заявить о себе. Если этот цвет не нравится – это показатель легкомысленного, импульсивного характера.

Чёрный – цвет неуверенности, мрачного восприятия жизни. Тот кто предпочитает этот цвет нередко воспринимает жизнь в тёмных тонах, неуверен в себе, несчастлив, склонен к депрессии, поскольку не сомневается что идеалы в жизни недостижимы

Оранжевый – любимый цвет людей, обладающих интуицией и страстных мечтателей

Коричневый цвет и все его оттенки – предпочитают те, кто стал твёрдо и уверенно на ноги, кто ценит традиции, семью. Если этот цвет неприятен – это говорит о самолюбии и эгоизме, о том, что этот человек скрытен и с трудом идёт на откровенность.

Жёлтый – общительность, творчество, интеллигентность лёгкую приспособляемость и умение получать удовольствие от возможности нравиться и привлекать к себе людей. Когда он неприятен – речь идёт о человеке сосредоточенном, пессимистически настроенном, с которым трудно завязать знакомство.

Фиолетовый – говорит об очень большой эмоциональности, чувствительности, высокой деликатности и духовности. Это типичный цвет гармонично развитых людей. Когда он неприятен – признак развитого чувства долга, желания жить только настоящим.

Синий – скромность и меланхолия, такому человеку нужно чаще отдыхать. Ему крайне важно чувство уверенности, благожелательность окружающих. В неприятии этого цвета раскрывается человек, который хочет произвести впечатление того, что может всё на свете, но в сущности он образец неуверенности и замкнутости.

Упражнение на осознанность. В постоянной спешке мы часто утрачиваем способность радоваться миру, а ведь он многоцветен. Чтобы эту радость себе вернуть, мы сейчас по моей команде попробуем включить осознанность по отношению к тому или иному цвету. Например, я говорю: «Синий»!, и все в этой комнате находят только синий цвет. И так далее. Кстати, если вы в течение недели будете выполнять такое упражнение каждый день с разным цветом, то увидите, что чудес станет больше! Итак, красный! Желтый! Черный! Зеленый! (...)

Творческая мастерская «Мандала из конфет»



Фотография 1



Фотография 2