**Технологическая карта занятия «Персона и Тень».**

1. **Название работы:** Арт - терапевтический мастер-класс «Персона и Тень» в рамках работы с приемными родителями по здоровому образу жизни по программе «Сказка и мой Мир», автор: психолог Детской деревни – SOS Вологда Ткачева Елена Анатольевна.
2. **Категория обслуживаемых:**

1) Родители, в том числе многодетные приемные родители, группа до 14 человек.

1. **Цель и задачи:**

**Цель:** Развитие собственной индивидуальности.

**Задачи:** 1) Развитие предпочитаемых положительных качеств; 2) Принятие своих отвергаемых качеств;

3) Развитие и освобождение внутренней энергии;

4) Развитие творчества, креативности;

**4. Механизм реализации:**

**1 этап:**

1)**Инструкция:** Мы проводим арт-терапевтический мастер-класс «Персона и Тень»**,** целью которого является развитие собственной индивидуальности, принятие себя, развитие творчества и креативности. Перед Вами карточки с женскими и мужскими сказочными героями (Приложение 1). Каждому из Вас нужно выбрать ту карточку, которая Вам нравится и ту, которая не нравится. Далее Вам нужно будет выделить в первом персонаже качество, которое Вам импонирует, а во втором персонаже качество, которое Вы отвергаете. Это должны быть только внутренние качества – качества характера.

2) Все участники выбирают карточки.

3) Ведущий от каждого участника записывает на ватмане (флипчарте) напротив его имени в левом столбике - положительное, а в правом столбике - отрицательное качество.

1. **этап:**

**1)Инструкция:** Попрошу взять пластилин и слепить два выбранные Вами качества. Сначала положительное, затем негативное. Это могут различные предметы, образы, которые для Вас символизируют каждое из этих качеств. Например, отзывчивость символизирует бабочка, жестокость – стрела.

2) Во время процесса лепки качеств ведущий включает медитативную расслабляющую музыку (Тивикова Жанна, медитативная музыка «Путь к себе»). После этого участники группы анализируют отрицательные качества из правого столбика: в каких ситуациях эти качества выступают как необходимые, придумываются положительные синонимы к ним. Ответы записываются рядом с отрицательными качествами.Важно в ходе занятия обсудить каждое качество с позитивной стороны.Например, обратная сторона такого качества как «грубость» - прямолинейность, умение отстаивать собственные границы, выражать непосредственно эмоции. «Злость» – это качество, на которое способны только энергичные активные люди, это умение ярко показывать свои ценности, принципы, не согласие с чем-либо и т.д.

3)После того как все слепили свои качества, ведущий просит каждого по очереди рассказать и прокомментировать свое творение.

1. **этап:**

**1)Инструкция:** Теперь я прошу соединить две Ваши скульптуры: ту, которая выражала негативное и ту, которая выражала положительное качество. Можно исправлять первоначальные скульптуры, но не отделять и не убирать из них пластилин.

2) Во время работы также включается медитативная расслабляющая музыка (Тивикова Жанна, медитативная музыка «Путь к себе»).

3)После окончания работы каждый участник рассказывает о том, что у него получилось, какое у него настроение, какие мысли, ассоциации вызывает у него общая скульптура, какие чувства были во время творчества и после завершения работы. Ведущий хвалит поделки, отмечает их оригинальность, неповторимость; участники группы также подключаются к обсуждению.

1. **этап:**

Ведущий дает обратную связь по упражнению. Рассказывает теорию про Персону и Тень. **﻿**Автор теории Карл Густав Юнг, швейцарский психиатр и педагог, основоположник аналитической психологии.

*Персона* (лат.: persona - «маска», «фальшивое лицо») - это внешнее проявление того, что мы предъявляем миру. Социальная роль, которую индивид играет в соответствии с требованиями, обращенными к нему со стороны окружающих. Это публичное лицо индивида, воспринимаемое другими. Персона имеет позитивные и негативные аспекты. Доминирующая персона может подавить человека. Люди, идентифицирующие себя с Персоной, видят себя в основном в границах своих специфических социальных ролей. К. Юнг называл персону «согласованным архетипом». *Тень* (schatten) - архетипическая форма, состоящая из материала, подавленного сознанием; ее содержание включает в себя те тенденции, желания, воспоминания и опыт, которые отсекаются человеком как несовместимые с персоной и противоречащие социальным стандартным ролям. Как правило, это - та часть личности, которая имеет негативные черты и которые человек пытается спрятать и от других, и от самого себя; принадлежит к области личного бессознательного, но в благоприятных условиях может быть достаточно легко включена в содержание сознания. Тень наиболее опасна, когда не узнана. В этом случае человек проецирует свои нежелательные черты на других или подавляется Тенью, не понимая ее. Часто в наших партнерах, детях, близких нас раздражают прежде всего те качества, которые есть в нас самих, потому что самую большую борьбу, которую ведет человек, он ведет не с окружающими, а прежде всего с самим собой. Часто мы притягиваем партнеров, которые «отзеркаливают» нас, наши качества, но не всегда это осознается. Не всегда все качества при этом могут быть тождественны, например одного человека в другом может раздражать нечистоплотность, при этом он сам является нечистоплотным в духовном плане – может обманывать, лицемерить, быть неискренним. Гармоничный человек, наиболее полно принимающий и любящий себя во всех своих проявлениях, также относится и к окружающим, с любовью и принятием. Работа необходима, чтобы понять, что эти качества мы проецируем и видим в других людях – наших близких, детях, тратим много энергии на их подавление, на борьбу с ними, а при принятии ярко выражается наша индивидуальность и высвобождается много энергии. По мере того, как Тень становится все более осознанной, мы получаем обратно подавленные части самих себя, открывая доступ к спонтанной и жизненной энергии - главного источника творчества. Осознать «тень» - первый шаг индивидуализации и раскрытию себя.

Список литературы:

1.Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Сказкотерапия здоровья. Заметки о клинической сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. - СПб.: Речь, 2015. - 112 c.

2.Киселева, М.В. Арт-терапия в психологическом консультировании. Психодиагностика в арт-терапии. Искусствотерапия. Практикум по сказкотерапии (комплект из 4 книг) / М.В. Киселева и др. - М.: Речь, 2014. - 890 c.

3.Одинцова, М.А. Психология жертвы. Сказкотерапия для взрослых / М.А. Одинцова. - Самара: БАХРАХ-М, 2015. - 240 c.

4.Стишенок, И.В. Сказкотерапия для решения личных проблем / И.В. Стишенок.. - СПб.: Речь, 2013. - 141 c.

5.Сакович Н.А. Практика сказкотерапии Санкт-Петербург, «Речь», 2007. - 214 с.

Психологом Детской деревни – SOS Вологда Ткачевой Е.А. данный мастер – класс проводился в рамках программы работы с приемными родителями по здоровому образу жизни. Основной технологией работы по программе является сказкотерапия. Данный мастер - класс является одной их форм данной технологии. Мастер-класс также применяется в работе с выпускниками приемных семей, с 18 лет в рамках программы по развитию уверенности.

1. с приемными родителями Детской деревни – SOS Вологда и родителями Программы Укрепления семьи в рамках родительского комитета на клубе «Вечерок» (7 родителей).
2. с выпускниками 18+ в рамках программы по развитию уверенности (9 человек).
3. со специалистами и приемными родителями в рамках работы мобильной бригады в районе Вологодской области (14 человек).
4. с сотрудниками организации в рамках ресурсно-методических дней (16 человек).
5. со специалистами в рамках Круглого стола, посвященного 10-летию ПУС (6 человек).
6. мастер-класс кратко описан в научной статья для методического сборника Детской деревни – SOS Вологда.

Приложение 1







