**Открытый урок**

**«АРТ-ТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ с ОВЗ»**

Подготовила:

Педагог-психолог

МБОУ «ОЦ№3

Майкопского района»

Дроздова Л..А.

**ЦЕЛЬ**: повышение профессионального мастерства педагогов мастер- класса через педагогическое общение с демонстрацией применения арт-терапевтических технологий как средств формирования эмоциональной стабильности и одним из эффективных методов обучения, развития, коррекции, поиска выхода из жизненных кризисов.

**ЗАДАЧИ:**

- познакомить участников мастер- класса с арт- терапевтическими технологиями и их применениями на практике;

-способствовать созданию положительного эмоционального настроя у педагогов, используя изотерапию, как одну из форм организации мастер- класса;

- развивать профессионально- творческую активность, способствовать раскрытию внутреннего потенциала каждого педагога, путём создания условий для индивидуальной и коллективной работы.

**Ход урока:**

**1. Организационный момент:**

* Здравствуйте, уважаемые коллеги. Я очень рада вас видеть.
* Сегодня я хочу поделиться своим опытом работы с детьми методами арт -терапии.

Групповые психологические занятия в рамках внеурочной деятельности дают нам возможность комфортно провести адаптацию первоклассников и пятиклассников к школьной жизни, следить за эмоциональным состоянием школьников, детей с ОВЗ и вовремя проводить необходимую коррекцию.

**Если в дошкольном периоде у детей преимущественным видом деятельности была игра, то став школьниками , ребята сталкиваются со множеством сложностей, обязанностей, связанных с обучением.**

Это не только новые условия жизни и деятельности человека – это новые контакты, новые отношения, новые обязанности. Изменяется вся жизнь ребенка: все подчиняется учебе, школе, школьным делам и заботам. Это очень напряженный период, прежде всего потому, что школа с первых же дней ставит перед учениками целый ряд задач, не связанных непосредственно с их опытом, требует максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил.

Внеурочная деятельность для младших школьников – это способ научиться тому, чему не может научить обычный урок, это ориентация в реальном мире, проба и поиск себя. Разнообразная форма организации внеурочной деятельности значительно повышает активность и работоспособность детей, способствует психологической разрядке, снятию стрессовых ситуаций.

**На сегодняшний момент можно с уверенностью говорить, что введение внеурочной деятельности в образовательный процесс сохраняет эмоционально-энергетические ресурсы детей, помогает детям легче адаптироваться к школе.**

В нашей работе комфортно и плавно провести процесс пребывания в образовательном учреждении помогают занятия с использованием методов арт — терапии.

Арт-терапией называют методику, которая основана на привлечении ребенка к творчеству, художественному самовыражению для улучшения его психического и физического состояния, а также эмоционального благополучия.

Родоначальником этого понятия и направления является британский врач и художник **Адриан Хилл** (ввел понятие арт-терапии в широкое использование в 40—х гг.), доказал на практике лечебное действие арт-терапии. Он работал в госпитале с туберкулезными больными как педагог по изобразительному искусству и отметил тот факт, что больные, которые регулярно занимаются творчеством выздоравливают быстрее и легче. При этом пациенты отвлекались от своих проблем и переживаний.

Методика рассматриваемого понятия базируется на убеждении, что внутреннее “Я” человека отражается в зрительных образах всякий раз, когда он спонтанно, не особенно задумываясь о своих произведениях, рисует, пишет картину, лепит. Принято считать, что образы художественного творчества отражают все виды подсознательных процессов, включая страхи, внутренние конфликты, воспоминания детства, сновидения. При их словесном описании у ребенка могут возникнуть затруднения. Поэтому именно невербальные средства часто являются единственно возможными для выражения и прояснения сильных переживаний.

Итак, следует еще раз подчеркнуть спонтанный характер творческой деятельности на арттерапевтических занятиях в отличие от процесса обучения изобразительному искусству. Творчество, как известно, само по себе обладает целительной силой.

Но сейчас арттерапия приобрела педагогическое направление.

Арттерапевтические занятия можно рассматривать как одну из инновационных форм работы с детьми.

Арттерапия имеет широкие, большие возможности в работе с детьми, у которых присутствуют различные эмоциональные проблемы, трудности в общении, негативные поведенческие реакции.

Посредством арттерапевтического воздействия можно:

* снизить эмоциональную тревожность,
* повысить самооценку,
* развить коммуникативные навыки,
* способствовать развитию креативности,
* улучшить детско-родительские отношения,
* способствовать закреплению положительных поведенческих реакций.

## **Методы арт-терапии**

В арт-терапии множество различных методов, которые воздействуют на состояние человека, оказывают психологическую помощь. В их основе находятся различные виды арт-терапии, связанные с творческой деятельностью. Каждый может выбрать свой метод. Все они оказывают хорошую помощь и при этом не требуют серьезных материальных затрат.

* Музыкотерапия
* Коллаж
* Библиотерапия
* Оригами
* Драмотерапия
* Песочная терапия
* Игротеапия
* Сказкотерапия
* Изотерапия
* Цветотерапия
* Маскотерапия
* Фототерапия и др.

**Музыкальная терапия.**Музыкотерапия очень эффектна в коррекции нарушения общения, возникших у детей по разным причинам. Контакт с помощью музыки безопасен, ненавязчив, индивидуализирован, снимает страхи, напряжённость

**Сказкотерапия –**метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром.

**Песочная терапия –**одним из основных механизмов позитивного воздействия песочной терапии основан на том, что ребёнок получает опыт создания маленького мира, являющегося символическим выражением его способности и права строить свою жизнь, свой мир собственными руками.

**. Коллаж**– (от фр.*collage* — наклеивание) — технический приём в изобразительном искусстве, заключающийся в наклеивании на подложку предметов и материалов, отличающихся от основы по цвету и фактуре.
Материалом служит газеты, глянцевые журналы, природные материалы, различные предметы.

**Орига́ми** ([яп.](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%D0%AF%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) 折り紙, букв.: «сложенная бумага») — вид [декоративно-прикладного искусства](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%D0%94%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%B8%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE); древнее искусство складывания фигурок из [бумаги](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%D0%91%D1%83%D0%BC%D0%B0%D0%B3%D0%B0).Классическое оригами предписывает использование одного листа бумаги без применения клея и ножниц.

### **Изотерапия (рисуночная терапия)**

Одной из основных и самых эффективных методик арт-терапии является терапия с помощью изобразительного искусства. Прежде всего, это рисование. Процесс и результат анализируется по характеру изображенных на листе форм и линий, времени, потраченному на рисунок, преобладающим цветам.

**Приёмы изотерапии**

* Рисование в «воздухе» - учитель рисует в воздухе какую-либо фигуру, изображающую простой предмет. Затем просит ребенка повторить изображение сначала в воздухе, а потом на бумаге .

• Выдувание соломинкой - Используется соломинка для коктейля. На сухую бумагу наносится жидкая лужица. Соломинку следует держать в нескольких сантиметрах от поверхности и дуть через нее на лист бумаги. Таким образом, можно получить неожиданные образы.

[Графическая музыка](https://infourok.ru/go.html?href=%2FF%3A%255CVostochnaya-muzyka-bez-slov%28muzbaron.com%29.mp3)- Ребенку предлагают под музыку, закрыв глаза, проводить на бумаге линии в соответствии с восприятием мелодии. Затем найти в этих линиях образы и обвести их карандашами разного цвета (рыбка, черепаха, птица и др.).

• Пальцевая [живопись](https://infourok.ru/go.html?href=%2FF%3A%255CSpirit-Dusha-preriy-Krasivaya-muzyka-gde-bez-slov-vse-ponyatno%28muzbaron.com%29.mp3) - Педагог предлагает детям нарисовать предмет, накладывая цветовые пятна гуашью или акварельными красками пальчиком. Можно нарисовать не весь предмет, а только его контур.

Моё настроение - Педагог предлагает ребенку выбрать по желанию цвет краски и на белом листе бумаги нарисовать цветовые линии, пятна, круги, узоры, выражающие его настроение в данный момент.

• Рисунок по кругу - Участники рассаживаются в круг. Придумывают, что будут рисовать и пишут на своём листе. Через каждую минуту участники передают по кругу свои работы и так столько раз, пока рисунок не вернется к своему хозяину. Сравним, что получилось с тем, что хотели нарисовать

* Солнце - Каждый участник получает полоску бумаги и произвольно ее раскрашивает или выполняет аппликацию. Полосы наклеиваются на большой бумажный круг. Нужно подписать рядом с каждым лучом имя ребёнка.
* [Ладошка](https://infourok.ru/go.html?href=%2FF%3A%255CSkripka-bez-slov-krasivaya-muzyka%28muzbaron.com%29.mp3) – учащиеся обводят ладони на бумаге, раскрашивают пальчики в яркие и насыщенные цвета, рисуют цветовые линии, пятна, круги, узоры своего настроения.
* Изображение представленного -

Музыку можно слушать как с закрытыми, так и с открытыми глазами. Если дети захотят рассказать то, что они увидели во время звучания - пусть они это сделают. Возможно, сначала они захотят нарисовать свои ощущения. Иногда это могут быть абстрактные очертания и образы. В завершение предоставить детям возможность высказаться.

### ****Игротерапия** как подвид арт-терапии**

Позволяет пережить в игре определенные ситуации, не изменяя свои навыки поведения. Игра оказывает очень сильное влияние на развитие личности. Поэтому игротерапия часто используется в работе с детьми. Она является эффективным способом коррекции, учитывая физические и психические особенности ребенка. Эта методика арт-терапии используется при таких показаниях, как замкнутость, нарушение поведения, фобии, вредные привычки и т. д. Возможности игротерапии неограниченны, а в процессе игры дети учатся взаимодействовать друг с другом, совершенствовать эмоциональную и волевую сферы.

**2. Практическая часть.**

Для избавления от негативных состояний детей я попробовала применить техники арт-терапии и увидела положительные результаты.

Этот способ нравится детям, отвлекает их от неприятных эмоций, способствует повышению самооценки.

- Сегодня, уважаемые коллеги, я хочу поделиться своим опытом использования некоторых из этих способов.

**Упражнение 1. «Волшебная тучка»**

1. Для определения эмоционального состояния на начало нашего мастер-класса я предлагаю вам выбрать из этих разноцветных капелек ту, которая соответствует вашему сегодняшнему настроению и разместить их на панно «Волшебная тучка».

*Участники выбирают капельки по настроению и располагают их на панно (звучит музыка)*

*Расшифровка всех предложенных цветов по тесту Люшера (красный, желтый. синий, зеленый – благополучное эмоциональное состояние, серый – безразличие, черный – негативное, коричневый – тревожное, фиолетовый - подавление чувств.*

1. ***Упражнение* 2. «Поменяйтесь местами»**

Эта игра позволит немного подвигаться, поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию.

Убирается один стул, и водящий, стараясь занять освободившееся место, предлагает поменяться местами тем, кто: носит брюки, любит яблоки, умеет играть на гитаре, носит часы и т.п.

Когда правила игры становятся понятны, условия перемены мест усложняются. Теперь вопросы должны касаться особенностей профессиональной деятельности участников, образования, специфики работы с детьми, мотивов участия в тренинге и многого другого.

Например, поменяются местами те, кто:

* работает всю жизнь в одном учреждении;
* любит свою работу;
* работает педагогом уже больше 10 лет;
* мечтал быть педагогом с детства и т.д.
* у кого есть дети;
* впервые в нашей школе.

 ***Упражнение 2***. Психотерапевтические сказки и игры. Драматизация сказки ***«Теремок».***

Данная игра позволяет игрокам найти выход из сложившейся ситуации, развивает коммуникативные навыки.

Стулья стоят по кругу. Образованный круг небольших размеров. В центре круга, стул. Участники игры по очереди подходят к мнимому «Теремку» и просят жильцов, впустить на какое-то время. Просьба должна быть убедительна. Так-как пространство очень маленькое, участники должны найти место каждому пришедшему персонажу.

(Обсуждение)

***Упражнение 3*** ***«Мандала»***

 Предлагаю немного отдохнуть. На столе лежат разные фигуры. Выберите любую из них, какая вам нравится. Если передумали можно взять другую… Хорошо… В арт-терапии очень важен выбор цвета. Выберите из цветной бумаги, цвет который вам ближе, отражает ваше настроение и состояние на данный момент.

Итак, перед вами фигура, которая вам нравится и выбранный цвет.

*Творчество.* Цветную бумагу, которую вы выбрали нужно порвать на мелкие части. (Таким способом можно избавиться от злости, гнева и т.д.) На выбранную геометрическую фигуру нанесите клей и на клей выложите(можно просто насыпать) кусочки бумаги.

*Звучит релаксационная музыка.*

Когда-то давно, в глубокой древности, люди интуитивно обнаружили, что орнамент в виде цветка, звезды, круга – они назвали ее мандалой – выражает что-то глубинное в душе человека, отражает словно бы центр человеческой души. Поэтому мандала встречается часто: в витражах церквей, на одежде, посуде, в архитектуре зданий.

Открыл тайну мандалы известный австрийский психолог XX века Карл Юнг. Он же открыл и то, что созерцание мандалы, ее рисование или другое воплощение служит совершенствованию душевной жизни человека, ее гармонизации, здоровью…

Закончив работу, поместите (с помощью клея), свой витраж на мандалу, где вы считаете ему место, составляя общую композицию.

А теперь посмотрим, что у нас получилось.

Красиво. Словно радуга… Удивительно! Эту композицию можно разглядывать часами…

Наша мандала – это выражение души нашего коллектива, в котором есть частичка души каждого из нас, и все мы вместе (*психолог обводит круг мандалы).*Каждый имеет свой смысл и место в этой красочной гармоничной композиции. Посмотрите сколько здесь разных элементов. Найдите глазами свой…

Обратите внимание, как каждый из нас близко находится ко многим другим. И если кто-то делает больно одному, то и другим, тем, кто рядом, тоже станет больно. И наоборот. Радость отразится светом на других. Закономерно, что все возвращается, к тому же месту, к тому же человеку: по движению круга, по спирали. Вот такой удивительный образ получился.

*Интерпретация индивидуальная.*Витраж можно использовать как диагностический материал. Интерпретация цвета может проводиться любой методике: тесту Люшера, исторической интерпретации цвета, этнопсихологической и т. д.

Ключом к пониманию формы каждой фигурки является психогеометрический тест.

(Во время работы рассказываю о терапевтическом воздействии цветотерапии, коротко.

Полное толкование интерпретаций цвета и геометрических фигур в приложении. Каждых участник получает экземпляр приложения.)

В арт-терапии очень важно выбрать цвет, так как считается, что цвета могут лечить

Самым популярным способом избавления от негативных эмоций является **изотерапия.**

*И в десять лет, и в семь, и в пять, все дети любят рисовать.*

***Упражнение 4.*** Чтение сказки «В мире животных».

Рассматриваются агрессивные модели поведения людей.

(Обсуждение)

***Упражнение 5******. «Сыщик».***

Вспомните мультипликационные фильмы, где главный герой «Сыщик».

Кто такой сыщик?

Чем занимается сыщик?

Сейчас мы с вами поиграем в игру «Сыщик».

Группой выбирается один человек- «сыщик», который будет впоследствии находить «пропавшего» человека. «Сыщик» выходит из помещения с игроками. Присутствующие выбирают человека, которого будет искать «сыщик». Запоминают во что он одет, обут, где сидит, чем любит заниматься и т д. «Сыщик», войдя в помещение, имеет право задать 3-5 вопросов. Вопрос задаётся так, чтобы ответ был «да» или «нет».

Развиваются коммуникативные навыки, логика, мышление, умение формулировать свои предложения.

(Обсуждение)

**Упражнение** **«Рисунок по кругу»**

- Я попрошу вас приготовить листы бумаги и карандаш, который вам нравится. Суть этого метода заключается в произвольном рисовании того, чего хочется ребенку. Через определенный промежуток времени рисунок передается другому ребенку, сидящему рядом. Так происходит несколько раз, пока лист не вернётся к хозяину. Затем проводится обсуждение полученных рисунков. Итак, приступим.

*Педагоги рисуют на листе бумаги и передают рисунок друг другу.*

Звучит релаксационная музыка.

Для этого приема применимы все нетрадиционные способы рисования: кляксография, монотия, рисование пальчиками, ладошками, отпечатками листьев и т.д.

Нестандартные методы рисования помогают почувствовать настоящую свободу. Во время рисования развивается мелкая моторика, развивается речевой аппарат, память.

Данный метод способствует преодолению коммуникативных барьеров, создает благоприятные условия для развития произвольности, оказывает влияние на осознание своих чувств, переживаний и эмоциональных состояний, содействует повышению уверенности в себе.

- Давайте полюбуемся вашими рисунками.

- Как теперь ваш рисунок? Лучше или хуже?

- А что можно добавить, чтобы стало еще лучше?
**Завершающее упражнение «Спасибо!»**Участники встают в круг.
Ведущий: - Мысленно положите на левую руку все то, с чем Вы пришли сегодня - свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку – то, что получили нового на этом занятии. Я хочу, чтобы все, кто присутствует сегодня здесь, улыбнулись мне и друг другу, поаплодировали себе за прекрасную работу. Спасибо! До новых встреч и творческих успехов!
**И ПОСЛЕДНЕЕ!!**

- А сейчас я предлагаю вам оценить свое настроение после проведенных игр и выставить на тучку капельки того, цвета, каково ваше настроение в данный момент.

*(красный, желтый. синий, зеленый – благополучное эмоциональное состояние, серый – безразличие, черный – негативное, коричневый – тревожное, фиолетовый - подавление чувств)*

**Приложения к уроку:**

**Приложение 1**

**Особенности организации занятий по арт – терапии**

1. Основное условие занятия - желание ребенка . Творчество без желания невозможно, и, конечно, невозможен доверительный диалог с ребенком.

2. Важно постоянно поощрять ребенка, не применять негативных оценочных суждений, отрицательного программирования

3. Тон диалога с ребенком ни в коем случае не должен быть нравоучительным или раздраженным. Если Вы чувствуете раздражение, лучше не заниматься вообще. Слова поощрения и благодарности нужно говорить в течение всего занятия.

4. Важным условием успешной работы является непосредственное участие самого педагога - в той работе, которую он предлагает. Только тогда у ребенка формируется доверие к педагогу и к той необычной деятельности, которая ему предлагается

6. Важно, чтобы материал, с которым идет работа на занятии, был добротным, ярким, красивым, привлекательным. Ребенок чувствует к себе отношение и через материал, с которым ему предлагают работать.

7. Многие занятия требуют рассказа педагога о том или ином явлении. Его монолог более всего полезен, если он помогает создать атмосферу необычности, таинственности происходящего и помогает совершиться чуду спонтанного самораскрытия ребенка

8. Важно использовать стабильную структуру занятия, что дает ребенку чувство уверенности и эмоциональной защищенности:

• состав участников группы должен быть постоянным;

• необходимо принять групповые правила;

• занятие должно начинаться и заканчиваться ритуалом;

• следует сохранять логическую последовательность частей занятия.

**Приложение 2**

**Требования к отбору материалов для занятий**

Выбор материала является важнейшей движущей силой в процессе художественной работы . Они побуждают ребенка видеть и осязать, порождают эмоциональный подъем и осознание.

Арт-терапевтическая работа предполагает большой набор различных изобразительных материалов:

1) Краски, карандаши, восковые мелки, пастель;

2) Для создания коллажей или объемных композиций используются журналы, газеты, обои, бумажные салфетки и т.п.

3) Природные материалы: кора, листья и семена растений, цветы и т.п.

4) Сыпучие неструктурированные материалы: песок, опилки, крупы и т.д.

4) Для лепки — глина, пластилин, дерево, специальное тесто;

5) Бумага для рисования разных форматов и оттенков, картон;

6) Кисти разных размеров, губки для закрашивания больших пространств, ножницы, нитки, разные типы клеев, скотч.

Качество материалов по возможности должно быть достаточно высоким, так как в противном случае может снизиться ценность самой работы и ее результатов в глазах ребенка.

**Приложение 3**

**Комментарии к структуре образовательной ситуации в технологии изо - терапии**

***1. Ритуал приветствия***

Чтобы дети чувствовали свою безопасность, чтобы обстановка имела какую-то стабильность, чтобы в ней изначально имелось что-то постоянное, базовое, надежное, в структуру образовательной ситуации вводятся элементарные ритуалы. В нашем случае — это ритуал начала и окончания занятия. Дети и педагог собираются в определенном месте помещения, например, рассаживаются на ковре или на специальных напольных подушках, здороваются или соответственно прощаются друг с другом (при помощи жестов, небольших четверостиший, тактильных упражнения и др.), высказываются по любому поводу (не только по поводу занятия) или выслушивают других. Ритуал занимает от 30 секунд до двух-трех минут, и выступает как источник межличностных отношений, позволяющих ребенку ощущать поддержку и принятие, признание сверстников и самоценность.

Простой ритуал является отправной точкой: «включает» внимание, настраивает на работу, объединяет детей. Ритуал окончания занятия отмечает границу креативного пространства, переключает на привычный режим жизни. Ритуалы начала и окончания показывают зону действия групповых норм и правил. «Сейчас это можно, после окончания — нельзя». В конце занятия обязательно включаются формулы – саморегуляции, дающие ребенку на позитивное восприятия себя и своих товарищей.

**2. *Настрой, разогрев***

Прежде чем приступить к проработке выбранной темы, педагогу предстоит позаботиться о том, чтобы у каждого ребенка и группы в целом появилась готовность к осуществлению творческой деятельности. На этом этапе ребенок словно играет с изоматериалами, тренируется, «делает наброски» предстоящего сегодня действа. Поэтому и задания предлагаются очень простые, ритмичные, построенные на линии, форме и цвете.

Этап «разогрева» может быть организован в индивидуальной и коллективной форме. Возможные варианты:

• на собственном листе ребенок создает *свой*графический рисунок;

• на общем листе *одновременно*рисуют *все*дети;

• на общем листе *по очереди*дети добавляют элементы к совместному изображению.

Как правило, тема рисования для всех одна, однако воплощают ее дети по-разному. Продукт коллективного рисования может быть совершенно непредсказуем. Дети могут начать с чего-то реалистичного, а закончить абстрактными штрихами и каракулями. Постарайтесь не ждать чего-то конкретного, и вы удивитесь неожиданному развитию рисунка. Обратите внимание детей на эту диковинную метаморфозу — ваше искреннее удивление станет еще одним образцом открытого проявления чувств.

***3. Основное содержание***

Эта часть посвящена созидательному творчеству. На каждом занятии воплощается свой образ, собирающий в себе ценные личностные качества.

В основную часть может быть включено от одного до трех заданий и при необходимости логические связки или разминочные упражнения. Маленькие задания дополняют друг друга, создавая единый образ происходящего. Планируя занятия, следует учесть, что на первых встречах детям нужно предлагать изобразительные техники с акцентом на действия с неоформленными материалами, позволяющие снизить страхи, тревожность, активизировать воображение. «Графический отклик» в процессе арт-терапии особенно важен для детей, которые не могут осознать и словесно выразить свои внутренние конфликты. Обсуждение может быть ограничено вопросами, почему ребенок выбрал тот или иной материал, что чувствовал. Затем техники занятий направляются на восприятие ребенком себя: исследуются отношения с внешним миром, прорабатываются проблемы, с которыми ребенок сталкивается в обычной жизни. В дальнейшем увеличивается количество парных и групповых заданий. Детям приходится обсуждать идеи, договариваться, распределять меру участия, делить территорию. Такой подход помогает педагогу сделать арт-процесс последовательным, логически обо­снованным, безопасным.

***4. Любование детскими работами***

Эта часть занятия не выделяется в четко обозначенный во времени и пространстве этап, однако этот своеобразный ритуал очень важен с коррекционной точки зрения и является обязательным. Он проходит очень неформально. С искренним интересом и признанием принимать любое детское творение независимо от того, эстетично оно или содержательно, оригинально или типично, — это одно из специфичных умений арт-терапевта. Главное - увидеть, подметить, согласиться, подчеркнуть своеобразие изображения, тем самым опосредованно «подарить» ребенку его собственную индивидуальность как ценность.

**5. *Итог занятия (ритуал окончания занятия)***

Ритуал окончания — это «точка» занятия. К концу арт-сессии может наблюдаться свободное брожение детей. Кто-то уходит мыть руки, кисти, банки из-под воды, кто-то заканчивает рисунок, кто-то ищет место для своей работы, размещает или прикрепляет и т.д. Все чем-то заняты, и при этом каждый своим. Общий итоговый сбор всех участников в традиционном месте позволяет, во-первых, вернуть детей в атмосферу группы, а во-вторых, окончательно завершить, сделать акцент на чем-то особенно важном, с чем столкнулась группа и что стало ее достоянием в этот раз, дать оптимистичную установку на будущую неделю с использованием форм самовнушения

**Приложение 4**

**Приемы изотерапии**

**Изотворчество**.

Для выполнения данной технологии необходимо взять краски, подготовить музыку и листы бумаги.

Перед началом рисования ведущий проводит определенный психологический настрой, и затем все участники начинают рисовать, ничего не планируя и ни о чем не думая, - никакого реализма, участники рисуют то, что они увидели, почувствовали во время психологического настроя. Выбор красок ограничен лишь их наличием. Краски наносятся на бумагу, и участник старается рисовать, ни о чем не думая, не спрашивая себя: «Что бы это значило, для чего это, что это означает и т.п.».

Во время рисования обязательно должны выполняться два условия:

1) можно рисовать в любой части листа, любыми красками, дорисовывать рисунок другого человека;

2) нельзя запрещать другому человеку рисовать там, где он хочет, не впускать на свой рисунок другого человека.

Изотворчество выполняется в технологии развивающейся кооперации. Группа, как правило, доводится до 12 человек, но объединение возможно и дальше.(каждый раз с увеличением группы увеличивается лист, на котором рисуют все вместе, без границ и без слов, общаясь только красками).

После окончания работы обязательно (!) проводится рефлексия работ - разговор по вопросам: 1. Как удалось передать свои чувства, состояние? 2. Что чувствовал каждый из участников во время рисования? 3. Какие ощущения испытал каждый от работы в группе? 4. Что мешало рисовать, что помогало рисовать?

**Свободное рисование.**

Каждый ребенок рисует то, что хочет нарисовать.на заданную тему. Рисунки выполняются индивидуально, а разговор после рисования происходит в группе. На рисование выделяется примерно 30 мин, затем рисунки вывешиваются и начинается беседа о сначала о рисунке высказываются члены группы, а потом - автор.

**Коммуникативное рисование.**

Группа объединяется в пары, у каждой пары свой лист бумаги, каждая пара совместно рисует на определенную тему, при этом, как правило, вербальные контакты исключаются, они общаются с помощью образов, красок, линий. После окончания рисования воспитатель выходит на беседу о работах. При этом анализируются не художественные достоинства произведений, а те мысли, чувства по поводу процесса рисования, которые возникли у детей, и их отношение друг к другу в процессе работы.

**Совместное рисование.**

Несколько человек (или вся группа) молча рисуют на одном листе. По окончании рисования анализируется участие каждого члена группы, характер его вклада и особенности взаимодействия с другими детьми в процессе рисования. Воспитатель анализирует работу детей, наблюдая за их процессом рисования, то, как каждый ребенок выстраивает отношения с другими детьми, как он начинает рисовать, сколько места на листе занимает и т.д. Затем возможна консультация воспитателя у психолога о стиле взаимоотношений ребенка в группе и о той позиции, которую он занимает по отношению к себе и другим детям.

**Дополнительное рисование.**

Каждый ребенок, начав рисовать на своем листе, передает затем свой рисунок по кругу, и его сосед продолжает этот рисунок и что-то дополняет на лежащем перед ним чужом рисунке. Таким образом, каждый ребенок дополняет каждый раз рисунок другого ребенка. Рисунок должен побывать у каждого члена группы и прийти к своему «хозяину».

Анализ детьми общего рисунка начинается с рассказа о том, что они хотели нарисовать, как они рисовали, что у них получилось, что они выразили на рисунке, какие чувства у них вызывает рисунок.

Затем автор рисунка говорит, что он хотел нарисовать и что в результате общей работы на его рисунке получилось.

**Приложение 5**

**Гратаж. Рисование на «волшебной бумаге.**

Этот способ выполнения рисунка путем процарапывания острым инструментом бумаги или картона, залитых тушью. Слово «гратаж» образовалось от французского «граттер» - скрести, царапать, поэтому другое название этой техники – техника царапанья.

Для работы потребуется следующий материал: краски, свеча, жидкое мыло или густой шампунь, черная тушь, палочка сзаостренным концам (ее можно изготовить из старых кистей, заточив их или использовать пластмассовую стеку для лепки).

Сначала проведите предварительную работу. На лист бумаги нанесите красками пятна ярких цветов. Какие пятна? Любые, но только, чтобы не оставалось просветов между ними на бумаге. Когда краска высохнет, натрите поверхность листа свечой (так же без просветов) В шампунь или жидкое мыло ( мыло предварительно залейте водой, разведите водой, разведя его до густоты жидкой сметаны) вылейте тушь. Хорошенько размешайте, пока не получиться однообразная масса, и этой смесью покройте весь рисунок, так же не оставляя просветов. Ну вот, поле деятельности готово!

После того как лист высохнет, можно приступать к рисованию, вернее к процарапыванию. Сидите, царапайте, пока не появиться верхний слой ярких красок. Темы разнообразны: космос, праздничный салют, ночной город… А если вы просто захотите поработать на контрастной основе, то можно обойтись без красок. Белый лист натереть воском с последующим выполнением всех этапов работы. Этот способ особенно полезен в качестве одного из путей подготовке к работе над гравюрой. Да и внешне произведения, выполненные в технике гратажа, отличаются резким контрастом белых линий и черного фона, что делает их похожими на любую гравюру на дереве-ксилографию или линогравюру.

**Приложение.**

ЦВЕТОТЕРАПИЯ.

***Белый цвет.***Этот цвет через центральную нервную систему действует на все органы.

***В арт-терапии белый цвет:***

* гармонизирует все функции организма;
* повышает силу, энергию;
* нормализует деятельность центральной нервной системы;
* положительно влияет на деятельность желез внутренней секреции.

***Желтый цвет***Органы, на которые действует желтый цвет: нервы, мозг, лимфатическая система, желчный пузырь, желудок, двенадцатиперстная кишка.

***В арт-терапии желтый цвет:***

* стимулирует интеллектуальные способности человека;
* оказывает очищающее действие на органы пищеварения, печень и кожу;
* способствует выделению желчи;
* активизирует вегетативную нервную систему;
* восстанавливает запасы минеральных веществ и снижает кислотность в организме.

***Оранжевый цвет***

Органы, на которые действует оранжевый цвет: селезенка, поджелудочная железа, тонкий кишечник, органы
дыхания, сосуды.

***В арт-терапии оранжевый цвет:***

* оказывает в целом укрепляющее воздействие на жизнеспособность организма;
* снабжает энергией селезенку и поджелудочную железу;
* укрепляет органы дыхания;
* способствует очищению сосудов;
* повышает аппетит и мышечную силу;
* стимулирует деятельность половых желез;
* омолаживает;
* улучшает настроение, снимает депрессию

***Красный цвет***

Органы, на которые оказывает действие красный цвет: сердце, артерии и вены (кровь), печень, почки, прямая кишка.

***В арт-терапии красный цвет:***

* оказывает стимулирующее действие на органы кровообращения;повышает содержание гемоглобина в крови и тем самым препятствует возникновению анемии;
* повышает иммунитет;
* устраняет застойные явления;
* способствует выделению тепла;
* регулирует деятельность печени и почек;
* способствует мышечному расслаблению;
* помогает при нарушениях менструального цикла и стимулирует сексуальную активность.

***Зеленый цвет***

Органы, на которые действует зеленый цвет: нервы, глаза, бронхи, мышцы, кости, сухожилия, ферменты и гормоны.

***В арт-терапии зеленый цвет:***

* оказывает освежающее и одновременно успокаивающее действие на организм, проявляет антисептические и
противомикробные свойства;
* укрепляет мышцы и ткани;
* оказывает стимулирующее действие на гипофиз;
* благотворно действует на глаза;
* снимает спазм бронхов;
* является прекрасным успокаивающим средством при хронических заболеваниях.

***Голубой цвет***

Органы, на которые действует голубой цвет: нервы, гортань, область придатков, глаза, уши, нос.

Голубой цвет относится к разряду холодных цветов и оказывает прежде всего успокаивающее действие на нервную систему, приводя человека в состояние внутреннего покоя.

***В арт-терапии голубой цвет:***

* успокаивает боли, оказывает освежающее и сосудосуживающее действие;
* подавляет воспалительные процессы, оказывает антисептическое и жаропонижающее действие;
* оказывает благотворное влияние при нервных расстройствах, усталости, бессоннице.

***Синий цвет***Органы, на которые оказывает влияние синий цвет: органы дыхания, нервная система, щитовидная железа, миндалевидные железы, слепая кишка.
***В арт-терапии синий цвет:***

* оказывает положительное воздействие на органы дыхания, поэтому особенно эффективен при бронхите, воспалении легких и астме;
* уменьшает воспалительные процессы в слепой кишке (аппендицит) и миндалинах;
* регулирует деятельность щитовидной железы;
* способствует остановке кровотечений, быстрому рубцеванию и заживлению рак;
* оказывает обезболивающее действие при всевозможных болях.

***Фиолетовый цвет***Органы, на которые действует фиолетовый цвет: нервы, железы, прежде всего гипофиз, лимфатическая система.
***В арт-терапии фиолетовый цвет:***

* снижает температуру, уменьшает боли;
* оказывает благоприятное воздействие на человека при напряженном ритме жизни, при бессоннице, мигренях и депрессиях.

Ключом к пониманию формы каждой фигурки является психогеометрический тест.

*Интерпретация групповая.*После проведения игры можно создать цветовой образ коллектива. Можно определить цветовые, психогеометрические показатели.

**Краткая психологическая характеристика основных форм личности**

**Квадрат.**

Если Вашей основной формой оказался квадрат, то Вы - неутомимый труженик! Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы, - вот что прежде всего характеризует истинных Квадратов. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Этому способствует неутолимая потребность в информации. Квадраты - коллекционеры всевозможных данных. При этом независимо от того, где хранится такая коллекция - в голове или в специальной картотеке, - в ней всегда полный порядок. Все сведения систематизированы, “разложены по полочкам”. Квадрат способен выдать необходимую информацию моментально. Поэтому Квадраты заслуженно слывут эрудитами, по крайней мере в своей области.

Мыслительный анализ - сильная сторона Квадрата. Если Вы твердо выбрали для себя Квадрат - фигуру линейную, то вероятнее всего, Вы относитесь к “левополушарным” мыслителям, т. е. к тем, кто перерабатывает данные, выражаясь на языке информатики, в последовательном формате: а—б-в-г и т. д. Квадраты скорее “вычисляют” результат, чем догадываются о нем. Они не пропускают ни одного звена в цепи рассуждений, а когда это делают другие, испытывают трудности в понимании и, как следствие, дискомфорт. Квадраты чрезвычайно внимательны к деталям, подробностям. Именно они способны проработать все конкретные детали грандиозных идей, проектов и планов, которые часто предлагают носители дру-гих геометрических форм (и делают это).

Квадраты любят раз и навсегда заведенный порядок: все должно находиться на своем месте и происходить в свое время. Истинный Квадрат свято верит в поговорку: “ Непорядок на столе - беспорядок в голове”. Идеал Квадрата - распланированная, предсказуемая жизнь, и ему не по душе “сюрпризы” и изменения привычного хода событий. Он постоянно “упорядочивает”, организует людей и вещи вокруг себя.

Все эти качества способствуют тому, что Квадраты могут стать (и становятся!) отличными администраторами, исполнителями, но... увы, редко бывают хорошими распорядителями, менеджерами. Естественно, что названные достоинства Квадрата мирно сосуществуют с его слабыми местами. Все мы не без греха!

Чрезмерное пристрастие к деталям (“из-за деревьев не видит леса”), потребность в дополнительной, уточняющей информации для принятия решения лишает Квадрата оперативности. Аккуратность, порядок, соблюдение правил и приличий могут развиться до парализующей крайности. И когда приходит время принимать решение, особенно связанное с риском, с возможной потерей статус-кво, Квадраты вольно или невольно затягивают его принятие. Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость и холодность мешают Квадратам быстро устанавливать контакты с разными лицами (часто неприятными), что также не способствует успеху в управлении людьми. Квадрат неэффективно действует в аморфной ситуации, в которой “правая рука не знает, что делает левая”. Однако в хорошо структурированных ситуациях, когда установлены сроки исполнения, определен доступ к информации и оборудованию, сформулированы четкие требования и даны ясные инструкции к действию, Квадрат превосходит все другие формы! [5].

**Треугольник.**

Эта форма символизирует лидерство, и многие Треугольники ощущают в этом свое предназначение: “рождены, чтобы быть лидерами”. Самая характерная особенность истинного Треугольника - способность концентрироваться на главной цели. Треугольники - энергичные, неудержимые, сильные личности, которые ставят ясные цели и, как правило, достигают их!

Конечно, Треугольники всегда знают, какова их главная цель, потому что в отличие от Квадратов это очень решительные люди. Они, как и их родственники - Квадраты, относятся к линейным формам и в тенденции также являются “левополушарными” мыслителями, способными глубоко и быстро анализировать ситуацию. Однако в противоположность Квадратам, ориентированным на детали, Треугольники сосредоточиваются на главном, на сути проблемы. Их сильная прагматическая ориентация направляет мыслительный анализ и ограничивает его поиском эффективного (и часто эффектного) в данных условиях решения проблемы. Такая ориентация уберегает Треугольников от детального анализа множества вариантов в поисках наилучшего решения. Это производит довольно сильное впечатление на других, менее уверенных в себе людей, и они идут за Треугольником!

Треугольник - очень уверенный человек, который хочет быть прав во всем! Сильная потребность быть правым и управлять положением дел, решать не только за себя, но, по возможности, и за других делает Треугольника личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими. Доминирующая установка в любом деле, за которое берется Треугольник, - это установка на победу, выигрыш, успех! Он часто рискует, бывает нетерпелив и нетерпим, особенно к тем, кто колеблется в принятии решения.

Треугольник очень не любит оказываться неправым и с большим трудом признает свои ошибки. Можно сказать, что Треугольники видят то, что хотят видеть, поэтому не любят менять свои решения, часто бывают категоричны, не признают возражений и в большинстве случаев поступают по-своему. Однако они весьма успешно учатся тому, что соответствует их прагматической ориентации, способствует достижению главных целей, и, как губка, впитывают полезную информацию.

Треугольники честолюбивы. Если делом чести для Квадрата является достижение высшего качества выполняемой работы, то Треугольник стремится достичь высокого положения, приобрести высокий статус, иначе говоря -сделать карьеру (и это не следует считать негативным качеством Треугольников). Прежде чем взяться за дело или принять решение, Треугольник сознательно или бессознательно ставит перед собой вопрос: “А что мне это даст?” И будьте уверены, какое бы решение Треугольник ни принял, в нем обязательно будет заключена выгода (далеко не всегда материальная лично для него самого).

Из Треугольников получаются великолепные менеджеры на самом высоком уровне управления. Именно к “высотам” они и стремятся. И помогает им в этом еще одно качество - мастерство “политической интриги”. Они прекрасно умеют представить вышестоящему руководству значимость собственной работы и работы своих подчиненных, “за версту” чуют выгодное дело и в борьбе за него могут “столкнуть лбами” своих противников. И вот здесь следует обратить внимание, пожалуй, на главное отрицательное качество “треугольной” формы: сильный эгоцентризм, направленность на себя. Оно приводит к тому, что Треугольники на пути к вершинам власти не проявляют особой щепетильности в отношении моральных норм и могут идти к своей цели, совершенно не считаясь с другими. Этот своеобразный макиавеллизм, конечно, может вызывать страх и основанное на нем уважение со стороны других людей, но отнюдь не их расположение и любовь. Однако... не пугайтесь! Это характерно только для “зарвавшихся” Треугольников, которых никто вовремя не остановил. В сущности, Треугольники очень симпатичные, привлекательные люди (иначе кто бы за ними пошел?), которые заставляют все и всех вращаться вокруг себя и без которых наша жизнь потеряла бы остроту

**Прямоугольник.**

Для вас, Прямоугольники, вряд ли будет неожиданностью то, о чем вы сейчас прочтете. Вы и так все про себя знаете!

Дело в том, что Прямоугольник символизирует состояние перехода и изменения. Это как бы временная форма личности, которую могут “носить” остальные четыре сравнительно устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который ведут, и поэтому занятые поисками лучшего положения. Возможно, кто-то только что пережил изменение профессионального статуса (переход на новую работу, понижение или повышение в должности, что требует адаптации), а кто-то предвидит, предчувствует такие изменения. У кого-то, возможно, произошли перемены в личной жизни. В общем, причины “прямоугольного” состояния могут быть разные, но объединяет их одно - значимость этих изменений именно для этого человека.

Основным психическим состоянием Прямоугольника является более или менее осознаваемое состояние замешательства, запутанности в проблемах и неопределенности в отношении себя на данный момент времени. Одновременно с этим у него постепенно нарастает внутреннее возбуждение, что не может не отразиться на его поведении.

Наиболее характерные черты Прямоугольников - непоследовательность и непредсказуемость поступков в течение переходного периода. Вы, Прямоугольники, можете сильно меняться изо дня в день и даже в течение одного дня! Это естественно, ибо Прямоугольники имеют, как правило, низкую самооценку, стремятся стать в чем-то лучше, ищут новые методы работы, стили жизни. Если внимательно присмотреться к поведению Прямоугольника, то можно заметить, что он примеряет в течение всего периода “одежду” других форм: “треугольную”, “круглую” и т. д. Молниеносные, крутые и не-предсказуемые изменения в поведении Прямоугольника обычно смущают и настораживают других людей, и они могут сознательно уклоняться от контактов с “человеком без стержня”. И это понятно: никому не хочется попадать в глупое положение! Прямоугольникам же общение с другими людьми просто необходимо, и в этом заключается еще одна сложность переходного периода.

Тем не менее у Прямоугольников, как и у всех людей, обнаруживаются положительные качества, привлекающие к ним окружающих. Это прежде всего любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и... смелость! Прямоугольники пытаются делать то, чего раньше никогда не делали: задают вопросы, задать которые прежде у них не хватало духу. В данный период они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое. Правда, оборотной стороной этого являются чрезмерная доверчивость, внушаемость, наивность. Поэтому Прямоугольниками легко манипулировать, чем и пользуются не слишком щепетильные в вопросах морали люди. Если Вы действительно носите “прямоугольную” форму, будьте осторожны! И помните, что “прямоугольность” - всего лишь стадия. Она пройдет - и Вы выйдете на новый уровень личностного развития, обогатившись приобретенным на этой стадии опытом [5].

**Круг.**

Геометрический круг - это мифологический символ гармонии. Тот, кто уверенно выбирает эту фигуру в качестве основной формы, искренне заинтересован прежде всего в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для Круга - люди, их благополучие. Круг - самый доброжелательный из всех пяти форм. Чаще всего именно он служит тем “клеем”, который скрепляет и рабочий коллектив, и семью, т. е. стабилизирует группу.

Круги - самые лучшие коммуникаторы среди прочих форм, прежде всего потому, что они - лучшие слушатели (Треугольники тоже хорошие коммуникаторы, но больше слушают себя, чем других). Они обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией - способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживание другого человека. Круг ощущает чужую радость и чувствует чужую боль как свою собственную. Естественно, люди тянутся к Кругам. Следует также отметить, что Круги великолепно “читают” людей и в одну минуту способны распознать притворщика, обманщика. Круги “болеют” за свой коллектив (или, как теперь говорят, “команду”) и очень популярны среди коллег по работе. Однако они, как правило, слабые менеджеры и руководители в сфере бизнеса.

Во-первых, Круги в силу их направленности скорее на людей, чем на дело, слишком уж стараются угодить каждому. Они пытаются сохранить мир и ради этого иногда избегают занимать “твердую” позицию и принимать непопулярные решения, которые, однако, могут оказаться эффективными с деловой точки зрения. Для Круга нет ничего более тяжелого, чем вступать в межличностный конфликт. Круг счастлив тогда, когда все ладят друг с другом. Поэтому когда у Круга возникает с кем-то конфликт, наиболее вероятно, что именно он уступит первым. Примирение с другими - типичная “круговая” черта поведения. Хотя она нравится другим и создает Кругу популярность среди сослуживцев, слишком частые уступки могут привести к утрате Кругом уважения к себе, усилению самообвинительных тенденций.

Во-вторых, Круги не отличаются решительностью. Если им приходится управлять, то они явно предпочитают демократический стиль руководства и стремятся обсудить практически любое решение с большинством и заручиться его поддержкой. Как известно, это не всегда себя оправдывает: можно упустить подходящий момент. Кроме того, Круги слабы в “политических играх” и часто не могут “подать” себя и свою команду должным образом. Все это ведет к тому, что над Кругами часто берут верх более сильные личности, например Треугольники, которым удается ими манипулировать. К счастью, Круги, кажется, не слишком беспокоятся о том, в чьих руках будет власть. Лишь бы все вокруг были довольны и царил мир.

Однако в одном Круги проявляют завидную твердость. Если дело касается вопросов морали или нарушения справедливости, Круг становится страстным защитником пострадавших. Здесь Круги, когда того желают, могут быть весьма убедительными. В том, что они, как правило, отлично решают межличностные проблемы, во многом “виноват” их особый склад мышления.

Круг - это нелинейная форма, и те, кто уверенно идентифицируют себя с ней, скорее относятся к “правополушарным” мыслителям. “Правополушарное” мышление - более образное, интуитивное, эмоционально окрашенное, скорее интегративное, чем аналитическое. Поэтому переработка информации у Кругов осуществляется не в последовательном формате, как у Квадратов (и Треугольников), а скорее мозаично, прорывами, с пропуском отдельных звеньев, например: а...д. Это не означает, что Круги не в ладах с логикой. Просто формализм у них не получает приоритета в решении жизненных проблем. Прежде всего в сфере человеческих отношений они обнаруживают разновидность “правополушарного” мышления, которую А. Харрисон и Р. Брэмсон называют “идеалистическим” стилем мышления. Главные черты этого стиля - ориентация на субъективные факторы проблемы (ценности, оценки, чувства и т. д.) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения. Символом идеалистического решения А. Харрисон и Р. Брэмсон считают зонтик: решение, которое объемлет все взгляды и нравится всем, имеющим к нему отношение.

Можно сказать, что Круг - прирожденный психолог. Однако чтобы стать во главе серьезного, крупного бизнеса, ему не хватает “левополушарных” организационных навыков своих “линейных братьев” - Треугольника и Квадрата [5].

**Таблица характерологических особенностей личности**









**Красный**

Активный лидер, человек действия

Активный коммуникатор

Активный труженик

Человек, страдающий от своей неопределенности

**Розовый**

Наивная, по-детски непосредственная личность

Человек, смотрящий на мир сквозь розовые очки

Личность, упрямо не замечающая ничего негативного вокруг

Человек, активно не желающий принять трудности окружающего мира

**Оранжевый**

Целеустремленный, честолюбивый лидер, способный активно влиять на других

Человек, ощущающий любовь к окружающим и пытающийся завоевать популярность любой ценой

Человек, всегда достигающий своей цели

Честолюбивая личность

**Желтый**

Выдающийся лидер, надеющийся на удачу, но мало что для этого делающий

Человек, любящий больше говорить, чем делать

Человек, умеющий ставить и реализовывать долгосрочные цели

Человек, надеющийся неизвестно на что

**Зеленый**

Лидер, ценящий гармонию отношений больше успеха в делах

Человек, чувствующий себя гармонично в любых обстоятельствах

Человек, настолько уверенный в себе, что никогда не отступит от своих позиций

Человек, предпочитающий гармонию, но не знающий как ее достичь

**Голубой**

Размышляющий лидер, идеолог

Человек, живущий в мире фантазий

Человек философского склада ума

Человек, задающий себе вопрос: «Кто я?»

**Синий**

Упрямый консерватор

Человек, выстраивающий свою жизнь по принятым нормам

Человек, сочетающий упорство в достижении цели с упрямством и нежеланием признавать свои ошибки

Упрямец, не желающий прислушиваться к другим

**Фиолетовый**

Личность, имеющая свое видение мира и пытающаяся убедить в этом окружающих

Человек, любящий пофилософствовать в компании друзей

Личность, имеющая глубокие философские убеждения, не подвергающиеся коррекции со стороны окружающих

Личность, зашедшая в тупик в своих размышлениях

**Серый**

Человек, руководящий процессом, но при этом «не выходящий из тени»

Человек с повышенной тревожностью и беспокойством

Человек, для которого пессимизм является основным способом восприятия мира

Личность, находящаяся в депрессивном состоянии

**черный**

Человек, активно противостоящий окружающему миру

Человек, закрывшийся от мира

Человек, недовольный окружением, активно обдумывающий план противостояния действительности

Человек с нигилистическими наклонностями