



Учреждение
«Национальный центр усыновления
Министерства образования Республики Беларусь»

Чек-лист

«Арт-терапия в работе с целеполаганием подростка»

Целеполагание можно назвать творческим процессом. Чем глобальнее и амбициознее планы, тем больше креатива в реализации. На стратегическом уровне целеполагание формирует синтетическое и созидательное мышление. Для грамотной организации целеполагания человек должен разбираться в собственных мотивах и ценностях, воспитывать волю и креативность, иметь развитое воображение.

Способность к целеполаганию любой индивид может развить как обычный навык путем практик и тренировок.



Техники арт-терапии в работе с целеполаганием подростка:



Фототерапевтическая техника «Фоторепортаж» (Мобильный фоторепортаж).

Цель: получения эмоционально положительного ресурса, поиска целей, новых смыслов и др.

Примерные темы: «Один день из моей успешной жизни», «Обзор моего будущего», «Ура, моя мечта сбылась!», «Экзамены» и др.

Ход работы: подростку предлагается сделать серию снимков на заданную тему. Это должна быть фото: предметов, книг, комнаты, мест, зданий, людей и т.д. Отпечатанные снимки необходимо расположить на листе ватмана и составить рассказ. Каждой фотографии необходимо придумать свою рамку и название. Затем автор представляет свой фоторепортаж. При работе в группе фоторепортажи могут рассматриваться и обсуждаться в микрогруппах. Так как в последнее время у подростков увеличилось количество мобильных телефонов с встроенной фотокамерой, фоторепортаж может быть мобильным. Такая форма работы несомненно, будет интересна подростку.



Техника с использованием метафорических, ассоциативных карт «Мое завтра».

Цель: определение сроков, инструментов, ресурсов, помогающих прийти к намеченному результату.

Ход работы: подростку предлагается осознанно (в открытую) выбрать несколько карт и составить историю успеха какого-либо персонажа (Героя).

Вопросы для создания истории:

Кто твой герой? Как его зовут?

Какие задачи ставит перед ним жизнь?

С какими трудностями он сталкивается?

Как он справляется с ними?

Кто или что может помочь ему в этом?

Сколько времени ему нужно для решения задачи?

Что именно делает его Героем?

Как эта история изменит Героя?

Как это можно использовать в жизни?

В работе с техникой можно использовать любые колоды метафорических, ассоциативных карт с изображением людей.