

Задания для арт-блокнота

Задание 1

Предложите ученикам написать, какие личностные качества помогут им на конкурсе. Каждое из качеств должно начинаться на одну из букв слова «КОНКУРС». Выделите с помощью этого задания сильные стороны ребенка, на которые он может опереться во время конкурса.

Задание 2

Предложите детям написать в рисунке мишени свою цель участия в конкурсе. Не всегда цель – победить. Когда ребенок поймет, зачем на самом деле он участвует в конкурсе, он сможет спланировать этапы достижения цели.

Задание 3

Предложите детям визуализацию «Представь себя победителем!». Погрузите их в ситуацию успеха: помогите им создать мысленный образ, проиграть ситуацию награждения и признания и перенести образ победителя в арт-блокнот.

После выполнения упражнения обязательно обсудите, в каком эмоциональном состоянии находятся участники.

Задание 4

Во время беседы покажите детям, какую роль конкурс играет в их саморазвитии. Предложите им через метафору оценить свою предполагаемую активность во время конкурса. Например, если рассматривать конкурс как бурный поток, то участник может либо быть сторонним наблюдателем на берегу, либо плыть по реке и преодолевать пороги. Подобный образ позволяет детям эмоционально включиться в обсуждение и осознать важность полного погружения в конкурс.

Задание 5

В качестве домашней работы предложите детям подумать над содержанием своих конкурсных выступлений и отметить наиболее яркие нестандартные идеи и находки.

Задание 6

При подготовке к конкурсу дети могут столкнуться с неконструктивной критикой. Предложите школьникам поработать в парах и проиграть ситуацию, в которой один станет критиком, а другой должен будет победить его. Например, придумать контраргументы или создать границы, которые защитят от негативного воздействия. После выполнения упражнения и обсуждения предложите школьникам написать или нарисовать в арт-блокноте свои способы борьбы с критикой.

Задание 7

Предложите школьникам дорисовать изображение квадрата с учетом принципа «без границ». Это задание на творческое мышление поможет им выйти за рамки стандартных подходов.

Отсутствие блокировок на свободу мышления и выход за рамки привычных подходов в деятельности позволит детям подойти к конкурсным мероприятиям более креативно и ярко.

Задание 8

Предложите детям определить свои социальные ресурсы и понять, кто окажет поддержку, когда это будет необходимо. Например, методическую помощь окажет учитель-предметник; техническую помощь – учитель информатики; психологическую помощь – педагог-психолог; моральную помощь – друзья, семья.

После обсуждения дети записывают свои ресурсы в арт-блокнот.

Задание 9

Предложите школьникам подумать над тем, чем они смогут поощрить себя после завершения конкурса. Это своеобразный «подарок-награда» самому себе, который не зависит от результата.

Задание 10

Обсудите с детьми, как они будут восстанавливать психоэмоциональное состояние после конкурса.

Завершить тренинг можно одним из методов саморегуляции. Например, предложите детям выполнить индивидуальный или групповой тематический рисунок/коллаж с использованием музыкального сопровождения.