



Арт-
КОУЧИНГ
Как нарисовать успех

Коучинг

Коучинг (англ. coaching - тренировка) — метод тренировки, в процессе которой человек, называющийся «коуч» (по-русски - тренер), помогает обучающемуся достичь некой жизненной или профессиональной цели.

Арт-коучинг

Арт-коучинг – метод работы, который включает в себя основные положения и наработки классического коучинга, и в качестве основного ресурса для работы использует творческий потенциал человека

Обращение к ресурсам творчества:

- ✓ Включение в работу правого полушария
- ✓ Обращение к бессознательному
- ✓ Визуализация цели
- ✓ Подключение интереса и удовольствия от творчества

Основные задачи коучинга

1. максимизация потенциала (коуч помогает обнаружить лучшее, что есть в клиенте, научиться эффективно это применять и по ходу дела подтягивать то, чего не хватает)
2. устранение препятствий (страхов, предположений, стереотипов и проч.)

Что делает коуч?

- помогает прояснить свою цель, и те шаги, которые нужно сделать для его достижения.
- помогает приобрести те навыки, которые нужны клиенту для повышения его личной эффективности.
- помогает быстро выйти из сложных внутренних ситуаций.
- помогает сохранять спокойствие и продуктивность в сложной ситуации.

Коучинг - подход в воспитании

Ребенок уже содержит в себе потенциал для развития, который нужно увидеть и помочь ему вырасти!

Коуч

- ✓ не дает советов, жестких рекомендаций и готовых алгоритмов решения
- ✓ создает условия для того, чтобы ребенок сам понял, что ему надо делать, стимулирует творческий поиск решений и поддерживает решимость воспитанника достигать целей и осуществлять изменения в своей деятельности.
- ✓ создает креативную атмосферу, особое пространство поиска альтернатив, атмосферу доверия, где ребенок чувствует, что его идеи и предложения не остаются без внимания.

Воспитание саморегуляции и воли

Усилие → цель → награда

Усилие → цель - награда

Усилие:

Сложное но выполнимое

Заранее обговоренное

Конкретное

Особенно ценно:

- Подождать
- Удержать эмоции
- Доделать до конца

Цель

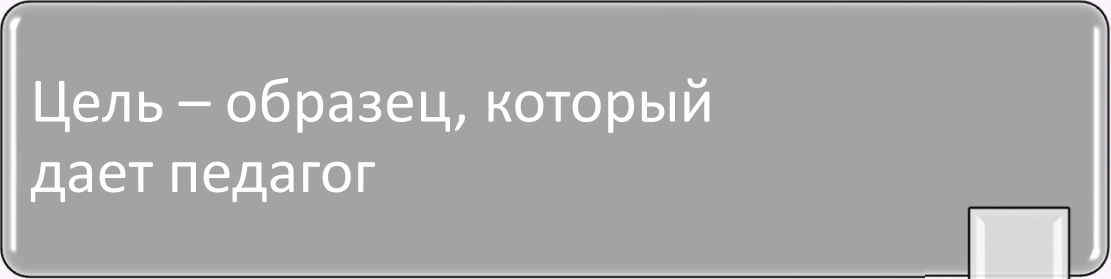
- Выполнимая
- Доступная для понимания и чувствования
- Конкретная

Награда

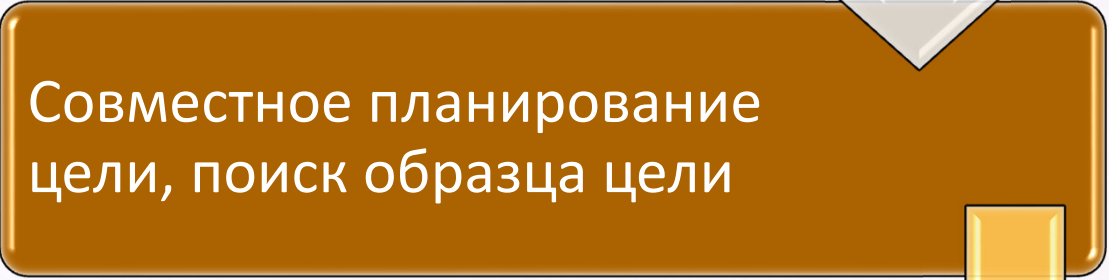
- Если обещайте – дайте без дополнительных условий
- Ее нельзя забирать
- Сложнее цель – больше награда

Формирование действий целеполагания

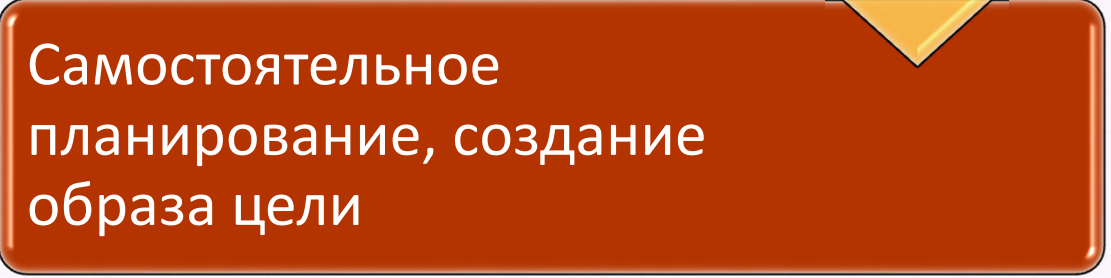
Цель – образец, который
дает педагог



Совместное планирование
цели, поиск образца цели



Самостоятельное
планирование, создание
образа цели



2.Инициатива как целеполагание и волевое усилие (наблюдение за продуктивной деятельностью)	1 –й уровень Поглощен процессом; конкретная цель не фиксируется; бросает работу, как только появляются отвлекающие моменты, и не возвращается к ней.	2-ой уровень Формулирует конкретную цель («Нарисую домик»); в процессе работы может менять цель, но фиксирует конечный результат («получилась машина»)	3-ий уровень Обозначает конкретную цель, удерживает ее во время работы; фиксирует конечный результат, стремиться достичь хорошего качества; возвращается к прерванной работе, доводит ее до конца
1.Валерия Т.	<i>нет</i>	<i>обычно</i>	<i>нет</i>
2.Настя К.	<i>нет</i>	<i>обычно</i>	<i>изредка</i>
3.Алеша И.	<i>обычно</i>	<i>изредка</i>	<i>нет</i>
4....			

Практика: создание образа цели



Дополнительные вопросы:

- Как я узнаю, что цель достигнута?
- Каким/какой я стану, когда цель будет достигнута?
- Какие ресурсы мне нужны, чтобы достигнуть цели?
- Что мне поможет преодолеть препятствия?

Поиск ресурсов



Теневые качества

- Качества, которыми человек обладает, но не признает своими и не признает полезными
- Часто эти качества, проявленные в другом человеке вызывают раздражение и злость
- Признанные теневые качества начинают работать на пользу человека

Сказочный коучинг

(Автор методики Наталья Стукова)

Выбираем двух сказочных персонажей, которые «пришли в голову». Один – герой, второй – злодей

1 вопрос: что они думают про дружбу

2 вопрос: что они думают про успех?

3 вопрос: что они думают про богатство (деньги)

4. вопрос: что они думают про трудные задачи?

5. вопрос: что они думают про препятствия?

Кощей и Золушка

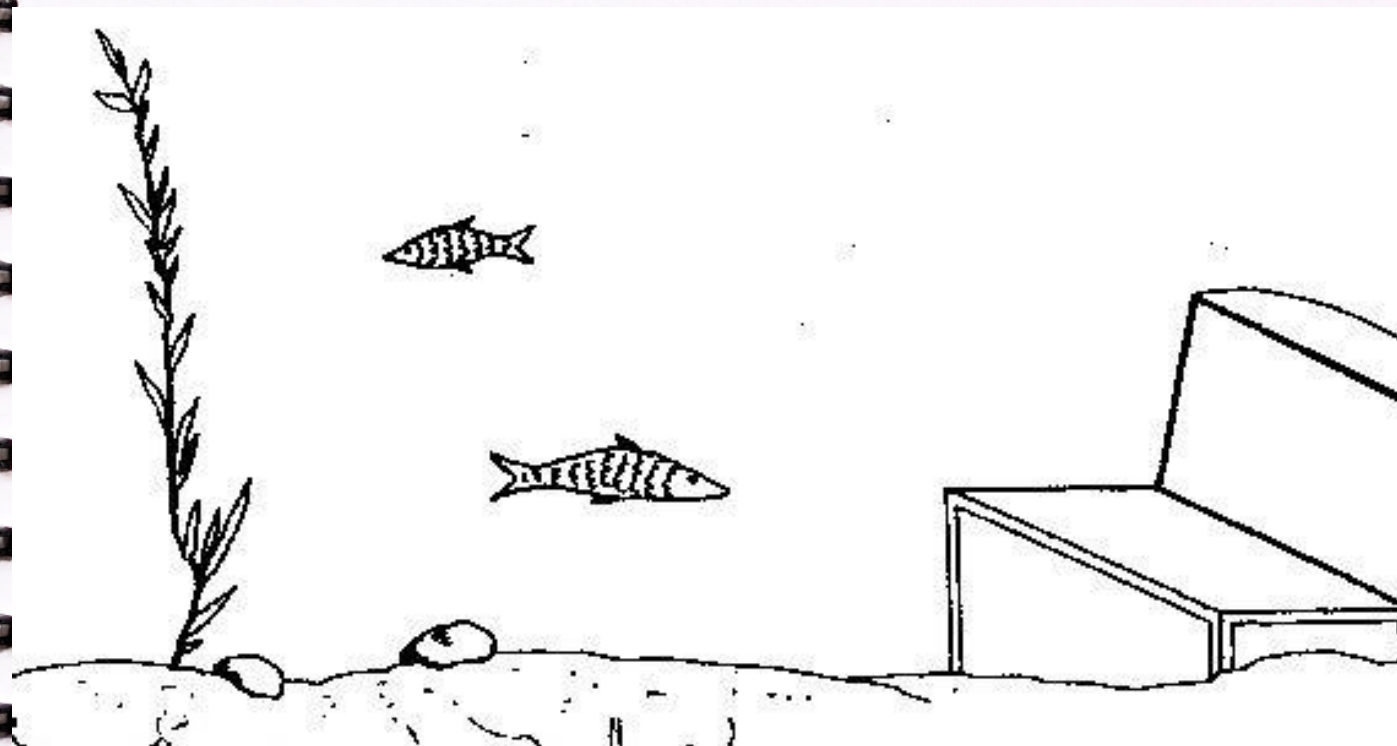
- У злодея Кощея нет друзей, он в них не нуждается
- К любви Кощей относится мягче. Чувство любви ему нравится, но чаще всего он закрывает его маской зла
- Кощей чахнет над своими деньгами и это единственное, к чему он относится со страстью
- Проблемы вокруг Кощея не существуют, он живет так как ему хочется
- Кощей не знает что такое кризисы
- Кощей всегда побеждает, он любит победу. Для него это очень важно
- Дружба для Золушки это что-то возвышенное и верное
- Отношение Золушки к любви очень трепетное, воодушевляющее, искреннее
- Отношение к деньгам спокойное, ровное
- К проблемам Золушка относится с терпением и смирением
- К кризисам Золушка относится как к важным и очень нужным этапам развития
- К Победам Золушка относится с радостью и счастьем

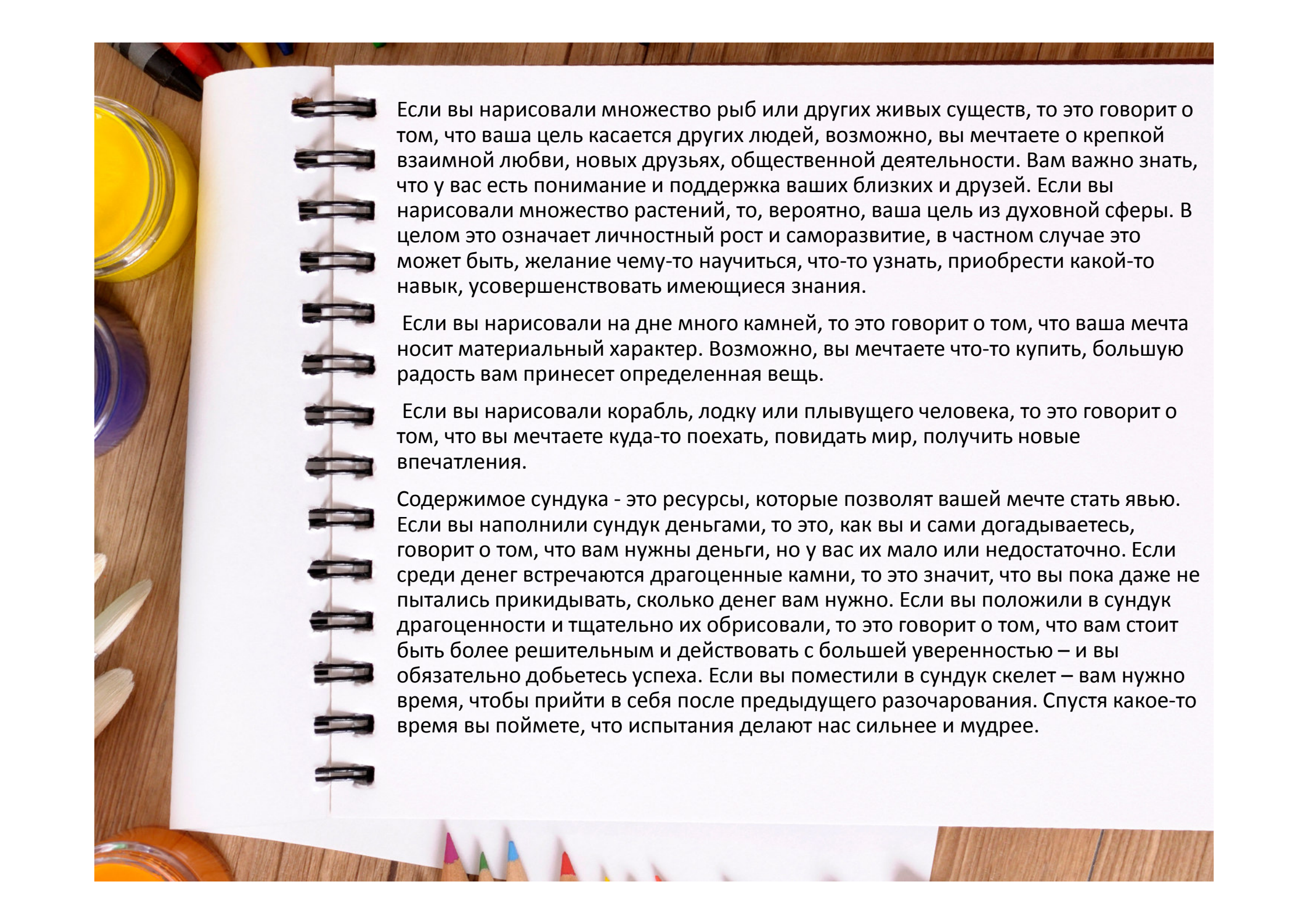
Цель работы:

- ✓ Найти сильные стороны героя и злодея
- ✓ Найти точки соприкосновения
- ✓ Найти способ реализовать эти сильные стороны

Трансформирующее рисование

Рисунок «Морское дно»





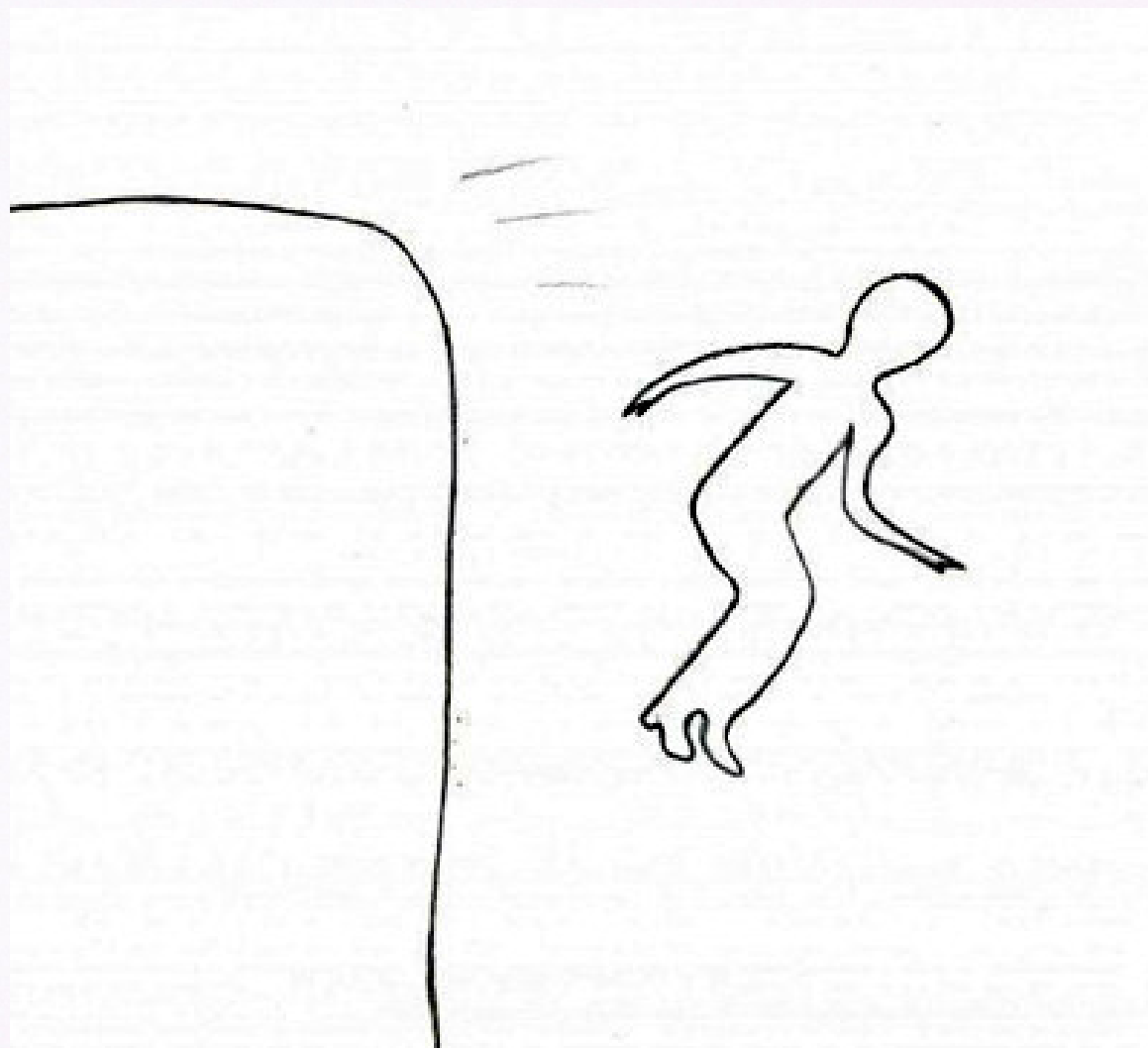
Если вы нарисовали множество рыб или других живых существ, то это говорит о том, что ваша цель касается других людей, возможно, вы мечтаете о крепкой взаимной любви, новых друзьях, общественной деятельности. Вам важно знать, что у вас есть понимание и поддержка ваших близких и друзей. Если вы нарисовали множество растений, то, вероятно, ваша цель из духовной сферы. В целом это означает личностный рост и саморазвитие, в частном случае это может быть, желание чему-то научиться, что-то узнать, приобрести какой-то навык, усовершенствовать имеющиеся знания.

Если вы нарисовали на дне много камней, то это говорит о том, что ваша мечта носит материальный характер. Возможно, вы мечтаете что-то купить, большую радость вам принесет определенная вещь.

Если вы нарисовали корабль, лодку или плывущего человека, то это говорит о том, что вы мечтаете куда-то поехать, повидать мир, получить новые впечатления.

Содержимое сундука - это ресурсы, которые позволят вашей мечте стать явью. Если вы наполнили сундук деньгами, то это, как вы и сами догадываетесь, говорит о том, что вам нужны деньги, но у вас их мало или недостаточно. Если среди денег встречаются драгоценные камни, то это значит, что вы пока даже не пытались прикидывать, сколько денег вам нужно. Если вы положили в сундук драгоценности и тщательно их обрисовали, то это говорит о том, что вам стоит быть более решительным и действовать с большей уверенностью – и вы обязательно добьетесь успеха. Если вы поместили в сундук скелет – вам нужно время, чтобы прийти в себя после предыдущего разочарования. Спустя какое-то время вы поймете, что испытания делают нас сильнее и мудрее.

Действия в экстремальных ситуациях. Техника «Прыжок со скалы»



Техника 3 рисунка

- **Шаг 1.** На первом листе нарисуйте ваше текущее состояние: состояние души, вашей жизни, то, в чем вы сейчас находитесь и как себя ощущаете. Рисуйте спонтанно, не думая о результате. Можно проговорить вслух, что это за состояние, каково находиться в нем, как долго оно присутствует в вашей жизни, что дает, а чему мешает.
- **Шаг 2.** На втором листе нарисуйте идеальное, желаемое состояние. Как бы вам хотелось себя чувствовать, как жить, что ощущать. Это может быть и душевное состояние, и материальные ценности. Важно, чтобы рисунок также был спонтанным — это укажет на истинные потребности. Рассмотрите его: что вы испытываете? Желаемое может быть необычным, неожиданным: возможно, до сих пор вам казалось, что нужно совсем иначе!
- **Шаг 3.** Разложите два готовых рисунка перед собой и возьмите третий чистый лист. Теперь задача — создать единую композицию из них: положение листов может быть любым, их можно склеить, но это должна быть картина с целостным сюжетом. Дорисовывайте то, что хочется, закрашивайте, трансформируйте рисунки, размышляя о том, каким будет переход из первого состояния во второе.

Модификация техники: работа с метафорическими картами



Техника «Дерево желания»

С помощью пластилина «нарисуйте» на бумаге дерево, где:

ветви будут символизировать желания;

ствол станет основой: вашими ценностями, характером, жизненной стратегией;

корни напомнят о том, что уже есть для исполнения желания: какие-то ресурсы, поддержка близких, успешный прошлый опыт или просто вера в себя и свои желания.

Дерево может получиться фантастическим — не ограничивайте себя, смело реализуйте творческие фантазии. Используйте готовую работу как талисман. Можно оформить ее в рамку.

Техника «Ресурсный рисунок» в редакторе Paint (Автор Наталья Бессарабова)

1. Решаем, какой ресурс мы хотим у себя усилить.
Например: у меня это – радость!

Задаем себе вопрос: какого цвета моя радость?

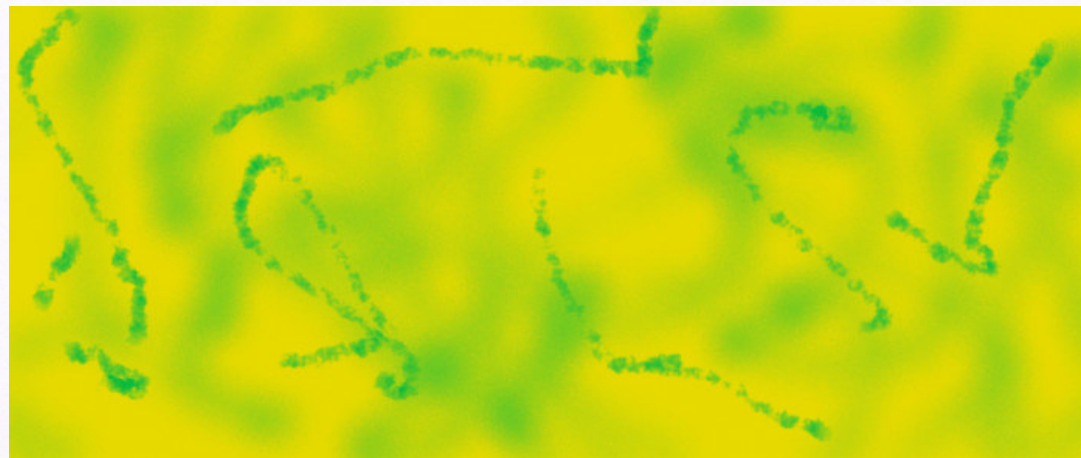
Ответ: Моя радость желтого цвета!

Открываем программу Paint. Делаем заливки желтым цветом.

Основа рисунка готова.



- 2. Какой ресурс в моем представлении сопутствует ресурсу радости?
- Для меня это спокойствие.
- Задаем себе вопрос: какого цвета мое спокойствие?
- Ответ: мое спокойствие зеленого цвета!
- Открываем программу Paint. И наносим на желтый фон зеленые разводы. Как нам захочется. Главное в этом интуитивном рисовании, чтобы ваш рисунок нравился вам!
- Второй этап создания ресурсного рисунка завершен.



3. Подумаем, какой еще ресурс мне необходим для радости? Для меня это ясность!

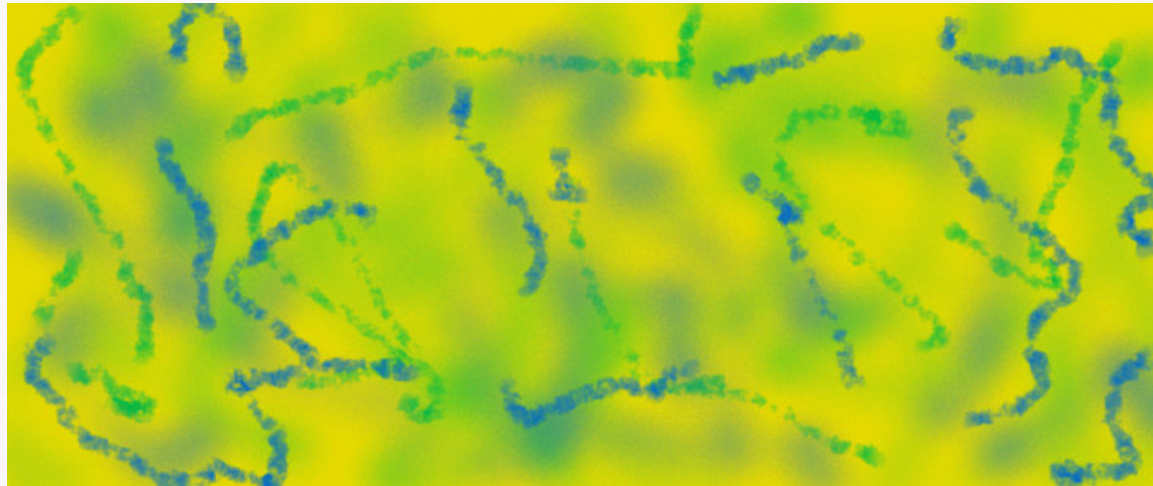
Задаем себе вопрос: какого цвета моя ясность?

Ответ: моя ясность ярко голубого цвета!

Открываем программу Paint. И наносим на рисунок ярко голубые разводы. Как нам захочется.

Главное в этом интуитивном рисовании, чтобы ваш рисунок нравился вам!

Третий этап создания ресурсного рисунка завершен



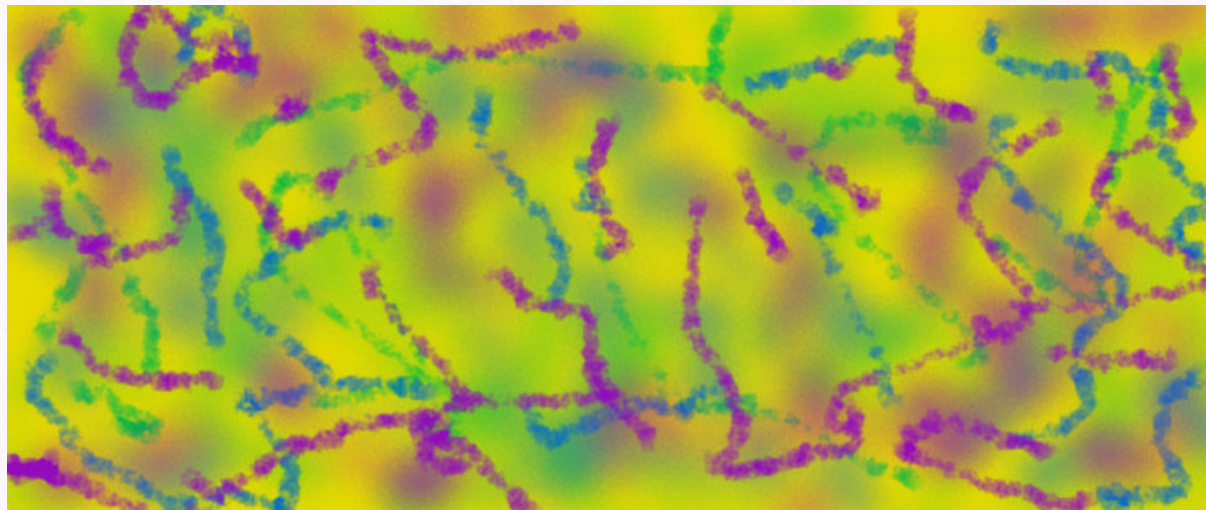
Подумаем, какой еще ресурс мне необходим для радости? Для меня это вдохновение!

Задаем себе вопрос: какого цвета мое вдохновение?

Ответ: моя ясность нежно сиреневого цвета!

Открываем программу Paint. И наносим на рисунок сиреневые разводы. Как нам захочется. Главное в этом интуитивном рисовании, чтобы ваш рисунок нравился вам!

Четвертый этап создания ресурсного рисунка завершен.



Арт-коучинговая техника с использованием метафорических карт «Как получить желаемое»

- Вам потребуются:
- колода метафорических карт;
- блокнот;
- ручка;
- 15–30 минут времени.
- Перед началом четко сформулируйте и запишите свою цель: *«Как я могу наилучшим образом достигнуть результата/цели...»* Внимание! Важно детально описать свою цель вплоть до сроков, если они важны.

Карты достают из колоды в открытую

1. Какой я сейчас?
2. Каким хочу стать? Эту карту кладем на правый край стола. Остальные карты помещаем между первой и второй слева направо:
3. Для чего мне нужно достичь этого?
4. Какие ресурсы у меня есть?
5. Как я могу использовать опыт других людей?
6. Где я могу найти энергию?
7. В чем моя самая главная сила?

Самоанализ и коррекция поведения

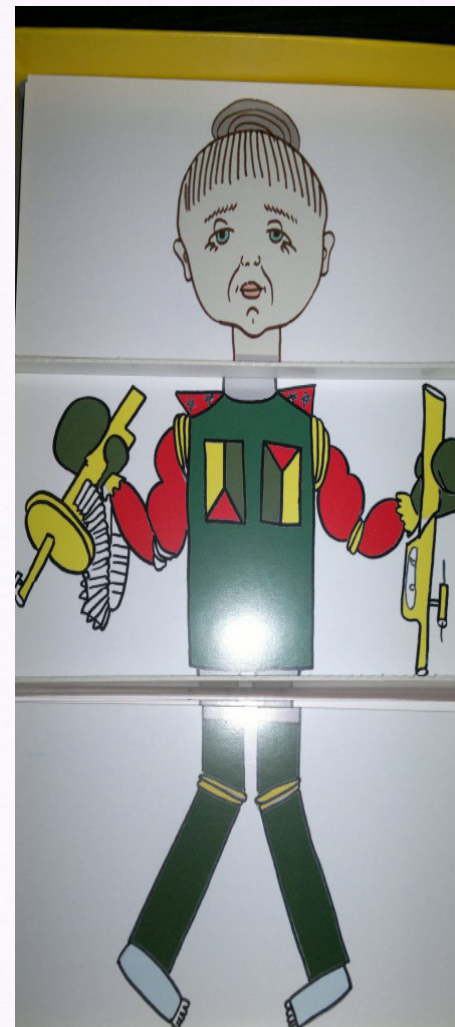
«Создание робота»

- Где живут твои роботы?
- С кем они живут?
- Какие предметы или части тела нужны роботу, чтобы чувствовать себя счастливым (любимым, нужным)?
- Как любят проводить время, чем заниматься?
- Зачем этому роботу такая голова (туловище и ноги)?
- Какая часть в работе самая сильная (слабая)?
- Где робот берёт энергию?
- Что бы ты хотел изменить в этом роботе?



Ребенок может:

- Заменить части робота, объяснив, какие новые качества он получил
- Создать роботу помощников (тем самым открывая свои тeneвые стороны) и провести переговоры
- Придумать как робот будет действовать, с кем встречаться.
- Создать других роботов и разыграть диалоги между ними



Техника «Гремлины»



- Выберите ограничивающее убеждение
- Нарисуйте его в виде злого гремлина
- Определите, каким хочется быть
- Нарисуйте новые качества в виде доброго гремлина
- Определите три шага, которые приведут к новому качеству

График Ганта

Задача:

создать
последовательные
шаги к цели.

Оборудование:
метафорические
карты



- Определить конечную цель
- Определить шаги, которые приведут к цели
- Для цели и каждого шага выбрать подходящие метафорические карты
- Расположить карты на листе бумаги горизонтально.
- Определить, какие качества и ресурсы понадобятся для каждого шага.
- Выбрать карты, которые символизируют качества и ресурсы, и положить их под нужной картой

Нейрографика для детей

1. Дает выход отрицательным энергиям
2. За счет длительной однообразной работы снимает эмоциональный накал
3. Тренирует усидчивость, терпение, наблюдательность
4. Позволяет проявить фантазию
5. Является своеобразной цветотерапией



Что нужно для работы

- Плотная бумага А4 - листы для рисования или бумага для офисной техники
- Маркеры – тонкий и средней толщины
- Карандаши или фломастеры (можно использовать мелки, толстые маркеры, пастель, но именно материалы для графики)

Как рисовать

- Нарисовать нейрролинии в любом порядке
- Скруглить все острые уголки
- Вписать в рисунок круги, треугольники, квадраты
- Раскрасить фигуры
- Раскрасить все получившиеся «окошки», выбирая цвет произвольно

