

Программа арт-терапии "Моя планета". (коррекционно-развивающая программа)

Теория

Арт-терапия основана на механизме сублимации. Сублимация – это подсознательный психический процесс, который открыл еще З. Фрейд в 1900г. Он заключается в перенаправлении психической энергии от травмирующего переживания к социально приемлемому выходу, чаще всего – творчеству.

Проще говоря, если у человека накопились переживания, он может выразить их через творчество (рисунок или поделку, сказку) и почувствовать облегчение. Это и есть арт-терапия, но только **первый шаг**: нарисовать то, что волнует.

Шаг второй: прямо на рисунке изменить ситуацию. Меняя рисунок, человек одновременно меняет и свое внутреннее представление, находит варианты выхода из самой безвыходной ситуации!

Актуальность и практическая значимость программы.

Современная жизнь диктует человеку особые условия: необходимо быть уверенным в себе, конкурентоспособным, иметь нестандартный подход к делу, быть креативным. Поэтому все больше внимания уделяется развитию творческих способностей детей. Арт-терапия развивает способность мыслить творчески, что делает ребенка более жизнерадостным, стойким к стрессовым ситуациям. Данный вид работы приобретает все большую популярность среди психологов, как наиболее экологичный, безболезненный метод воздействия на психику ребенка.

Данная программа актуальна для ГБУСО «Предгорный КЦСОН», так как в отделении профилактики безнадзорности несовершеннолетних на обслуживании состоят 773 человека, из них более пятиста несовершеннолетние. Ежедневно к нам обращаются родители с детьми, нуждающимися в психологической помощи. Для них мы нашли такую форму работы, которая позволила объединить в группу детей практически с любой проблематикой.

Практическая значимость. Применение арт-методов не имеет возрастных ограничений. Программа «Моя планета» рассчитана на младших школьников и подростков. Арт-терапии является доступной и эффективной формой групповой работы: она соответствует возрастным особенностям детского и подросткового контингента и не требует значительных материальных затрат. Арт-терапия ресурсна, дает ребенку возможность самовыражения, в результате чего происходят улучшения в его эмоциональной и поведенческой сферах, помогает подросткам формировать позитивную Я-концепцию.

Спектр показаний для арт-терапевтической работы: развитие творческих способностей и креативности, негативная «Я-концепция», трудности эмоционального развития, импульсивность, тревожность, страхи, агрессивность, переживания эмоционального отвержения, стрессы, депрессия, неадекватное поведение, нарушения отношений с близкими людьми, конфликты, враждебность к окружающим.

Данную программу могут использовать психологи, работающие в школах, учреждениях дополнительного образования.

Цели и задачи.

Цель: гармонизация личности детей и подростков, через раскрытие их творческого потенциала.

Задачи:

- ☐ развитие творческого мышления, воображения, креативности;
- ☐ создание условий для самопознания и самовыражения;
- ☐ развитие позитивного самоотношения, формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе;
- ☐ снятие психоэмоционального напряжения; отреагирование чувств и переживаний в процессе творчества;
- ☐ развитие навыков общения и эффективного взаимодействия;
- ☐ развитие навыков рефлексии.

Основное содержание работы.

Методологической основой программы послужили концепции З.Фрейда, К. Юнга, К. Роджерса, практические наработки и исследования А.И. Копытина, Н.А. Сакович, Л.Д. Лебедевой.

При реализации программы используются **техники:** изотерапия, сказкотерапия, мандала-терапия, музыкотерапия, куклотерапия, фолк-терапия, драматерапия, лепка, коллаж и пр.

Форма работы групповая. 30 занятий продолжительностью 1,5 часа до трех раз в месяц. Оптимальное количество участников — 7–12 человек. Группы подбираются по возрасту: 8–11 лет и 12–15 лет.

Структура занятий:

1. заполнение арт-дневника (тема, настроение на начало занятия),
2. ритуал приветствия,
3. разминочные упражнения,
4. реализация арт-техники и обсуждение продукта,
5. заполнение арт-дневника (настроение на конец занятия, впечатления от занятия, личные достижения),
6. рефлексия занятия,
7. ритуал прощания.

Диагностический инструментарий. .

-Показатели креативности (*тест П. Торренса «Закончи рисунок»*)

- Уровень самооценки (*шкала самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан*)

- Уровень тревожности (*опросник «Детский вариант шкалы явной тревожности CMAS (7-12 лет)» А.М. Прихожан*).

Ожидаемые результаты

- Освобождение ребенка от негативных переживаний (тревожности, страхов, агрессии), внутри личностных конфликтов;
- Адекватная самооценка;
- Удовлетворенность собой и своим окружением;
- Свобода творческого самовыражения;
- Умение работать со своими переживаниями
- Раскрытие внутренних ресурсов ребенка;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО АРТ-ТЕРАПИИ
«МОЯ ПЛАНЕТА»

№ занятия	Тема	Основная используемая техника арт-терапии	Количество занятий
1.	Волшебные краски	Изотерапия	1
2.	Монотипия	Изотерапия	1
3.	Рисунок в круге «Мандала»	Мандалотерапия, изотерапия	1
4.	Индийские мандалы	Мандалотерапия	1
5.	Парное рисование	Изотерапия	1
6.	Кукла из фольги	Куклотерапия, сказкотерапия	1
7.	Мое дерево	Изотерапия	1
8.	Чудеса из теста	Лепка из теста	1
9.	Сказочные фигуры	Лепка из теста, изотерапия, сказкотерапия	1
10.	Маски	Изотерапия	1
11.	Я в натуральную величину	Изотерапия	1
12.	Тряпичные куклы	Фолк-терапия, куклотерапия	1
13.	Рисуем музыку	Изотерапия, музыкотерапия	1
14.	Коллаж «Какой Я»	Изотерапия, аппликация, коллаж	1
15.	Мой портрет глазами группы	Изотерапия	1
16.	Мой сосуд	Изотерапия	1
17.	Наши ладошки	Изотерапия	1
18.	ОригамиПревратности жизниI		
19.	Портреты имен	Изотерапия	1
20.	Карта моего внутреннего мира	Изотерапия	1
21.	Сон куклы	Куклотерапия,	1

		сказкотерапия	
22.	Отдарок на подарок	Фолк-терапия	1
23	Рисование на руках	Изотерапия	1
24	Герб моей семьи	Изотерапия, аппликация, коллаж	1
25	Цветной мир	Изотерапия, аппликация, коллаж	1

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1

Волшебные краски

Цель: знакомство участников, сплочение группы, настрой на совместную работу, развитие креативности и воображения.

Задачи: сенсорно-перцептивное развитие, снятие эмоционального напряжения, развитие гибкости, оригинальности мышления.

Необходимые материалы: гуашь жидкая, пластмассовые стаканчики, растительное масло, мука, клей ПВА, крупная соль, листы бумаги (плотные), клеенка, газеты, салфетки для вытирания рук, ватман, релаксационная музыка.

Ход занятия:

Упражнение «Имя-движение»: Первый участник называет свое имя и производит любое движение. Второй участник повторяет имя и движение предыдущего и называет свое имя, производя новое движение и т.д. по принципу «Снежный ком».

Ритуал приветствия: Участники предлагают ритуал приветствия, который будет использоваться на каждом занятии. Выбирается понравившийся всем ритуал.

Беседа с психологом

1. Рассказ психолога о студии.
2. Рассказ участников о себе: Что я люблю делать в свободное время? Зачем я пришел в студию?

Арт-терапевтическое упражнение «Волшебные краски»:

«Волшебная краска» изготавливается самими детьми.

Рецепт краски (в расчете на одного ребенка): 150 г муки, щепотка соли, столовая ложка растительного масла, столовая ложка клея ПВА, воды добавляется столько, чтобы

краска по консистенции была, как густая сметана. Дети рассаживаются вокруг этих материалов.

Первый этап: ребята в стаканчики насыпают необходимое количество муки, куда постепенно добавляют соль, масло, воду, клей. Очень важно, чтобы все компоненты смешивались руками.

При добавлении нового компонента в основу краски меняются сенсорные ощущения детей. В процессе смешивания компонентов нужно попросить ребят прокомментировать свои ощущения, чувства. Когда основа под краску готова, детям предлагается выбрать любимый цвет краски и добавить ее в основу. Если нужен яркий тон краски, то гуаши добавляется много, если бледный — немного. Таким же образом можно будет отрегулировать желание нескольких детей создавать один цвет. Он будет разной интенсивности. Конечно, хорошо, если цвета не будут повторяться.

Готовая краска выставляется в центр. Детям раздаются листы бумаги и под приятную музыку предлагается пальчиками, используя свою полученную краску, нарисовать что-нибудь. Это может быть и заданная тема.

После обсуждения полученных работ и ощущений от рисования, детям предлагается нарисовать совместный рисунок на ватмане.

Психолог в это время, отслеживает способы взаимодействия детей, их состояния и поведенческие реакции при изготовлении краски и рисовании.

Когда работы будут готовы, следует сделать выставку с последующими комментариями.

Обсуждение: Какие ощущения у вас были, когда вы рисовали волшебными красками? Понравилось или не понравилось рисовать? Что вы хотели изобразить? Что получилось? Что хотелось бы изменить? Дайте название своей работе.

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания. Участники предлагают ритуал прощания, который будет использоваться на каждом занятии. Выбирается понравившийся всем ритуал. (Например, становимся в круг, беремся за руки и дружно говорим «До-сви-да-ни-я»).

Занятие 2

Монотипия

Цель: спонтанное самовыражение, снижение уровня тревожности, развитие вариативности мышления, восприятия, креативности.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие беглости, гибкости, оригинальности мышления, воображения.

Необходимые материалы: гуашь жидкая, пластмассовые стаканы, кисточка, клеенка, бумага, салфетки для вытирания рук, релаксационная музыка.

Ход занятия:

Заполнение арт-дневничков.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Если бы я был»: Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо предметом, явлением и т.д.

Арт-терапевтическое упражнение «Монотипия»: Детям предлагается нарисовать что-либо на бумаге гуашью, затем отпечатать рисунок на другую бумагу. Следует обратить внимание детей на то, как смешиваются цвета, какие новые цвета получаются, как меняется рисунок. Далее психолог предлагает детям дорисовать монотипию красками, фломастерами или карандашами до какого-либо образа, сделать рамку для получившейся картины, придумать название картины и небольшую историю о ней.

Второй вариант техники: детям предлагается взять нитку, обмакнуть ее в гуашь (одного или нескольких цветов) и разложить на одной части листа бумаги, прикрыть другой частью листа, прижать и выдернуть нитку.

По результатам проводится обсуждение: Какие чувства вы испытывали в процессе работы? Что вы хотели, чтобы у вас получилось? Что получилось в итоге? На что похоже изображение? Нравится ли вам результат? Что хотите исправить? Дайте название работе.

Далее психолог предлагает создать на ватмане групповую монотипию и затем совместно дорисовать ее до какого-либо образа.

Обсуждение: Получилось ли создать единую картину? Почему? Придумайте название изображению. Каково ваше участие в создании картины? Какие чувства вызывает картина?

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

Занятие 3

Рисунок в круге «Мандала»

Цель: спонтанное самовыражение, расслабление, развитие вариативности мышления, креативности.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие оригинальности, гибкости, ассоциативности мышления, воображения.

Необходимые материалы: гуашь, акварель, пастель, цветные карандаши, пластмассовые стаканчики, кисточки, клеенка, бумага А3, салфетки для вытирания рук, релаксационная музыка.

Ход занятия:

Заполнение арт-дневничков.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Путаница»: Участники, стоя в круге, запутываются, держась за руки друг с другом. Водящий должен их распутать так, чтобы получился круг.

Упражнение «Пальцы»: На счет «3» по сигналу ведущего участники должны выбросить одинаковое количество пальцев. Каждый раз психолог побуждает ребят подстроиться друг под друга, быть внимательнее к остальным.

Арт-терапевтическое упражнение «Мандала». Беседа о круге. Круг – символическая фигура, гармоничная, целостная.

- Что в жизни, в природе вам встречалось круглое?

- Какие ассоциации у вас вызывает «круг»?

Детям предлагается нарисовать что-либо в круге (какой-то узор либо конкретный образ), начиная с центра. Дать название своей работе, рассказать о ней.

По результатам проводится обсуждение: Какие чувства вы испытывали в процессе работы? Что вы хотели, чтобы у вас получилось? Что получилось в итоге? На что похоже изображение? Дайте ему название. Что вы вкладываете в тот или иной цвет? Нравится ли вам результат? Что хотите исправить?

Коллективная работа. Большой круг, размером с ватман, делится на секторы. Каждый ребенок рисует в своем секторе на тему «Радость».

Обсуждение: Придумайте название изображению. Расскажите о своем секторе. Каково ваше участие в создании картины? Какие чувства вызывает общая картина?

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

Занятие 4

Индийские мандалы

Цель: самовыражение, расслабление, создание установки на достижения и позитивные изменения, развитие креативности и ассоциативного мышления.

Задачи: развитие саморегуляции, актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие оригинальности, гибкости мышления, актуализация возможностей для самоизменения, активизация внутренних ресурсов.

Необходимые материалы: нитки для вязания разноцветные, палочки для пашлычков (по 4 штуки на человека), ножницы, релаксационная музыка.

Ход занятия:

Заполнение дневничков.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Клубочек»: Участники разматывают клубочек, передавая его любому участнику и говоря адресату комплимент. При этом нить клубка они цепляют за собственный палец. Таким образом, образуется паутинка. Психологу необходимо проследить, чтобы комплимент получил каждый участник. Разматывается паутинка, говоря пожелания друг другу.

Арт-терапевтическое упражнение «Плетение индейской мандалы».

Предварительно проводится беседа о плетении мандалы.



«Сегодня каждый сплетет оберег для себя (амулет), который имеет общее название «Индейская мандала». Мандалы - это своеобразные картины мира, выражающие внутренний мир человека. В древности индейцы закладывали в эти плетеные узоры целые рассказы и образы, и один индеец, взяв в руки работу другого своего соплеменника, мог буквально "прочитать" мандалу по цветам и орнаменту, воспроизвести заложенный в нее образ почти слово в слово.

Считается, что плетеные индейские мандалы родом из Центральной и Южной Америки. Такие мандалы плели индейцы племени Уичоль, проживающие на части территории современной Мексики. Индейцам Уичоль пришлось трудно, когда испанцы начали теснить их с родных земель, когда европейцы стали осваивать Америку. Наступили нелегкие времена гонений и переселений индейских племен, в течении которых многие из ценнейших навыков в искусстве были подзабыты или утеряны, и сейчас о

плетении мандал, а главное, о сокровенной его части, почти не помнят. Поэтому в свой амулет сегодня каждый вложит то, что пожелает.

Мандала - это санскритское слово. Сами индейцы называли свои изделия *OjodeDio* - "Божий Глаз", а на языке уичоль использовалось слово *Sikuli* - "Власть видеть сокровенное" или, другим словом- ясновидение. Самые простые мандалы умели плести и дети: их изделия часто вешали в видном месте, считая, что сделанная детскими руками мандала несет в дом благословение и что Бог следит за миром и оберегает семью через эти работы. Плетение же больших сложных мандал было настоящим искусством.

Если научиться делать качественные *Ojos* руками можно было достаточно быстро, то вот наука работы мыслями в этом процессе постигалась годами. В некоторые мандалы индейцы могли заложить целое повествование, выражая слова и предложения цветами и узорами, их сочетаниями и переплетениями. Говорят даже, что один индеец, взяв в руки мандалу своего собрата, мог, читая мандалу от центра, практически дословно воспроизвести заложенный в нее образ. То есть считать с узоров то, о чем думал мастер в момент плетения. К таким умениям - верно закладывать и верно считывать - шли годами».

Детям предлагается написать, какие изменения они хотели бы совершить в себе, что они хотят заложить в свою мандалу – оберег. Далее ребята выбирают необходимые цвета и записывают, какое понимание они вносят в тот или иной цвет.

Вместе с психологом, под его руководством, дети создают свой волшебный оберег.

По завершению плетения необходимо дать название своей работе. По желанию можно рассказать о смысле своей мандалы.

По результатам проводится обсуждение: Какие чувства вы испытывали в процессе работы? Что вы вкладывали в тот или иной цвет? Нравится ли вам результат? Что вы сделаете со своим оберегом дальше?

Рефлексия. Ребята делятся впечатлениями о занятии.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

Занятие 5

Парное рисование

Цель: развитие навыков общения, воображения.

Задачи: развитие саморегуляции, умения работать по правилам, навыков конструктивного взаимодействия, умения понимать собеседника, совместно работать и

договариваться для достижения единого результата, снятие психоэмоционального напряжения, развитие вариативности мышления, восприятия, креативности.

Необходимые материалы: бумага, фломастеры, цветные карандаши, релаксационная музыка.

Ход занятия:

Заполнение арт-дневничков.

Ритуал приветствия.

Упражнение «У нас с тобой общее...»: участникам предлагается кинуть мяч любому человеку из круга и назвать то, что их объединяет.

Упражнение «Я хотел бы с тобой вместе...»: каждому участнику предлагается кинуть мяч любому человеку из круга и назвать то, что он с ним вместе хотел бы сделать.

Арт-терапевтическое упражнение «Парное рисование». Группа делится по парам. Каждой паре раздается по листу бумаги, коробке красок или карандашей, фломастеров. Дается инструкция:

1 этап. Двое рисуют на листе на заданную тему (например, «Каникулы»).

Разрешается разговаривать, обсуждать совместный рисунок.

После завершения работ проводится обсуждение: Что помогало вам в работе? Что мешало? Как происходил процесс рисования? Как вы договаривались? Кто был ведущим, кто ведомым?

2 этап. Двое рисуют на листе на заданную тему (например, «Творчество»).

Разговаривать в процессе рисования нельзя.

После завершения работ проводится обсуждение: Как происходил процесс рисования на этот раз? Как вы договаривались? Кто был ведущим, кто ведомым? Как назовет картину каждый из ее создателей?

3 этап. Двое рисуют на листе на свободную тему. Разговаривать в процессе рисования нельзя.

После завершения работ проводится обсуждение: Какова была тактика рисования? Как вы понимали друг друга? Кто ведущий, кто ведомый? Дайте название картине. Довольны ли вы результатом?

Рефлексия. Обсуждение по итогам рисования: какой вид рисования был наиболее интересным? Что было важно в работе? Где может пригодиться умение чувствовать и понимать другого человека?

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

Занятие 6

Кукла из фольги

Цель: развитие самосознания, самовыражение, развитие творческого мышления, воображения.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие оригинальности мышления..

Необходимые материалы: фольга пищевая, салфетки, листы бумаги, ручки, релаксационная музыка.

Ход занятия:

Заполнение арт-дневничков.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Море волнуется раз...»: участникам предлагается на счет «три» замереть в образе какого-либо сказочного героя. Ведущий должен попытаться отгадать, какого героя изобразили ребята.

Арт-терапевтическое упражнение «Кукла из фольги».

Каждому участнику предлагается сделать из фольги и салфеток куколку – себя. Фольга – очень гибкий и податливый материал. В качестве одежды можно использовать салфетки. После этого проводится обсуждение: Нравится ли вам получившаяся кукла? Какие ассоциации она у вас вызывает? Чем она похожа на вас?

Далее участникам предлагается сочинить сказку про куклу. После этого сказки зачитываются.

Рефлексия. Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

Занятие 7

Мое дерево

Цель: развитие самосознания, самовыражение, повышение самооценки, формирование способности к эмпатии.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе, развитие воображения, креативности, сплочение группы, создание доброжелательной атмосферы в группе.

Необходимые материалы: краски, бумага, ватман, клей-карандаш, релаксационная музыка.

Ход занятия:

Заполнение арт-дневников.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Подарок по кругу»: участники по кругу дарят друг другу один и тот же подарок (невербально). В итоге сравниваются тот подарок, который дарил первый участник с тем подарком, который получил последний участник (по принципу «Сломанный телефон»).

Упражнение «Подарок по кругу 2». Участники по кругу дарят соседям подарок, пытаясь передать его смысл без слов. Адресат старается угадать, что это за подарок.

Ведущий просит детей закрыть глаза и постараться увидеть лес, в котором каждый выступает в образе дерева. Можно показать движениями, как это дерево себя чувствует.

Дереву радостно, когда оно не одиноко. Ребятам предлагается подойти друг к другу как можно ближе, как они сами этого захотят.

Далее ребятам предлагается всем вместе создать образ сильного и могучего дерева, взявшись за руки, образовав огромный надежный ствол. Ветви тянутся вверх, переплетаясь между собой. Дерево ничего не боится.

Каждому участнику предлагается на листе бумаги нарисовать образ своего дерева, а потом придумать рисунку название и историю, которую дерево хотело бы рассказать от первого лица.

Обсуждение: Где бы твоему дереву хотелось бы расти? Есть ли у дерева друзья, враги? Боится ли оно чего-нибудь? Какое у него настроение? Что нужно этому дереву для радости?

После этого участникам предлагается отделить образ от фона (оторвать без использования ножниц) и создать лес из изображенных деревьев, расположив рисунки на большом листе бумаги (ватмане). Каждый вправе сам решить, где ему поместить свой рисунок: в лесу, в рощице, в одиночестве. Далее каждому участнику предлагается дорисовать подарки рядом с деревьями других участников, чтобы им жилось лучше, украсить рисунок птицами, животными, другими деталями.

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

Чудеса из теста

Цель: развитие самосознания, самовыражение, проработка страхов, развитие креативности.

Задачи: развитие сенсорно-перцептивной сферы, актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие воображения, беглости, гибкости, ассоциативности мышления, творческое самовыражение.

Необходимые материалы: мука, вода, соль пищевая, чашка для замешивания теста, клеенка, зубочистки, стеки.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Изделия из теста»: ребята по кругу называют изделия, которые изготовлены из теста, не повторяясь.

Упражнение «Пластлин и скульптор». Участники делятся на пары: скульптор + пластилин. Скульпторам предлагается слепить из пластилина какое-либо чувство: радость, грусть, злость, обида, любовь, восхищение и т.д. Остальные угадывают, что за чувство представлено.

Арт-терапевтическое упражнение «Страх из соленого теста».

Ребятам предлагается приготовить тесто по следующему рецепту: смешать стакан муки, стакан соли и воду (количество по необходимости).

Следующим этапом выступает «знакомство» с тестом, изучение его свойств, игра с ним.

Затем детям предлагается слепить предмет, сказочного героя или животное, с которым они себя ассоциируют.

Обсуждение: Что или кого ты слепил? Нравится ли тебе твоя работа?

Дай характеристики своему герою.

Далее детей просят слепить свой страх таким, каким они себе его представляют.

Обсуждение: Что ты слепил? Задай вопросы страху письменно и ответь на них от имени страха. Что хочется сделать со своим страхом?

Психолог просит трансформировать вылепленный страх таким образом, чтобы он стал не страшным, а смешным или добрым.

Обсуждение: Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

Рефлексия. Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

Занятие 9

Сказочные фигуры

Цель: развитие самосознания, самовыражение, проработка страхов.

Задачи: развитие сенсорно-перцептивной сферы, актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие воображения, креативности, творческое самовыражение.

Необходимые материалы: фигуры из теста, вылепленные на прошлом занятии, гуашь, кисти, баночка с водой.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Покажи цвет»: ребята должны изобразить цвет, который называет ведущий, мимикой и жестами.

Упражнение «Какого цвета настроение»: ребята по кругу называют цвет своего настроения.

Арт-терапевтическое упражнение «Сказочные фигуры»

Ребятам предлагается раскрасить фигурки (2) , которые они слепили на прошлом занятии.

Проводится обсуждение: изменилось ли твое отношение к фигурам с прошлого занятия? Как именно?

Далее детям необходимо сочинить сказку, в которой присутствовали бы эти две фигуры (страх и фигура, отражающая ассоциацию с собой).

Сказки зачитываются.

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

Занятие 10

Маски

Цель: развитие самосознания, самовыражение, развитие творческого мышления, креативности.

Задачи: развитие эмоциональной грамотности, развитие представления о социальных ролях, осознание многогранности своего Я и принятие различных его сторон, повышение самооценки, формирование личностной зрелости, развитие воображения, оригинальности, ассоциативности мышления, творческое самовыражение.

Необходимые материалы: листы белой бумаги А4, краски, кисти.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Ассоциации»: участникам предлагается подобрать ассоциации друг другу: цвет, погода, дерево, сказочный герой, время суток.

Арт-терапевтическое упражнение «Маски».

Ребятам предлагается сделать маску. Темы работы над масками могут быть разными: «Каким я хочу, чтобы меня видели», «Каким меня видят». Главное, чтобы маска отражала его внутренний мир, характеризовала его. Перед началом работы следует рассказать о том, что есть маска для человека, для чего в разных культурах применяются маски. На листе бумаги рисуется овал по размеру лица подростка, определяется место для глаз и рта. Затем, используя краски, маска наполняется содержанием. В своей творческой работе дети остаются свободными от каких-либо правил. Подросток сам должен придумать ее и воплотить на бумаге. Следующий этап — маску необходимо вырезать, одеть себе на лицо. Затем маска «оживает» и ей предоставляется время для выступления. Далее группа делится на пары и внутри каждой пары происходит обмен масками. Надев на себя маску партнера, подросток повторяет те слова, которые сказала маска, будучи одетой на партнере. «Хозяин» маски должен рассказать о том, что он чувствует, когда видит свою маску на другом человеке и слышит свои слова. Затем те же действия совершает второй партнер.

Обсуждение: Какая маска понравилась? Почему?

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

Занятие 11

Я в натуральную величину

Цель: развитие самосознания, самовыражение, развитие креативности, снижение уровня тревожности.

Задачи: осознание границ своего тела, развитие самоинтереса, повышение самооценки, снижение эмоционального напряжения, формирование доверия к группе, развитие воображения, фантазии.

Необходимые материалы: простой карандаш, стирка, краски, кисти, ватман или обои.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Собираем чемодан»: участники друг для друга собирают чемодан качеств и характеристик, которые, по их мнению,годились бы ему в жизни.

Арт-терапевтическое упражнение «Я в натуральную величину»

Ребятам предлагается постелить куски обоев на пол и затем лечь на них так, чтобы другой ребенок мог обвести силуэт карандашом. Далее участникам предлагается изобразить себя таким, каким бы каждый хотел быть (свое идеальное Я).

После завершения работы проводится знакомство участников с каждой фигурой. Автор рассказывает о своем изображении: нравится ли получившаяся работа, какой он по характеру, его образ жизни. Можно придумать и рассказать о нем какую-либо историю. Дети могут задавать автору уточняющие вопросы.

После этого ребятам предлагается нарисовать каждой фигуре подарок или написать письмо с пожеланием.

Рефлексия. Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

Занятие 12

Тряпичные куклы

Цель: развитие самосознания, творческое самовыражение, развитие креативности, снижение уровня тревожности.

Задачи: повышение самооценки, снятие эмоционального напряжения, развитие воображения, фантазии, формирование установки на саморазвитие.

Необходимые материалы: лоскутки ткани (светлый и темный), тесьма, ленты разноцветные, цветные нитки, ножницы.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Поменяйтесь местами»: ведущий называет какой-либо признак,

участники, кто обладает данным признаком, меняются местами. Задача ведущего - успеть занять чье-то место.

Упражнение «Положительные и отрицательные качества человека»: участники по кругу называют, не повторяясь положительные качества человека, а затем отрицательные.

Арт-терапевтическое упражнение «Тряпичные куклы».

Психолог беседует с участниками о тряпичных куклах, которых в древности изготавливали наши предки по разным случаям, о традициях изготовления кукол (использование красных ниток, нечетное количество оборотов и узелков).

Детям, под руководством психолога, предлагается изготовить куклы «День-ночь». Рассказывается история этих кукол: *они были предназначены для защиты дома от злых духов. Днем защищала светлая куколка, а ночью темная. Обе куклы связываются одной ниточкой.*



По завершению работы психолог предлагает взглянуть на кукол с другой стороны: как на разные стороны личности (те, что нравятся и устраивают, и те, что не очень). Детям предлагается записать на листе бумаги собственные положительные качества (светлая сторона), и отрицательные качества (темная сторона).

После завершения работы проводится обсуждение: Нравится ли вам работа? Какие качества вы написали? С какими качествами вы можете справиться самостоятельно? Как негативное качество перевести в позитивное? Как вам кажется, почему куклы связаны одной ниточкой?

В качестве советчика, который подскажет, как исправить негативные качества, может выступить игрушка «Зайчик на пальчик», которую ребята изготавливают под руководством психолога. *В старину зайчика на пальчик родители делали детям, чтобы им не скучно было оставаться дома одним, чтобы рядом всегда находился советчик.*



После завершения работы проводится обсуждение: Нравится ли вам работа? Как его зовут? Какими качествами он обладает? Какой совет он может дать?

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

Занятие 13

Рисуем музыку

Цель: творческое самовыражение, развитие творческого мышления, креативности.

Задачи: снятие тревожности, эмоционального напряжения, развитие воображения, фантазии, гибкости, оригинальности, ассоциативности мышления, формирование умения осознавать собственное состояние, чувства, эмоции.

Необходимые материалы: краски, кисти, альбом для рисования, музыка, передающая разные настроения.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Подарок по кругу»: дети по кругу невербально дарят подарок друг другу. Адресат должен угадать, что ему подарил сосед.

Упражнение «Звуки»: Какие звуки вызывают у вас приятные ощущения? Какие вызывают страх? Какие неприятны? Какие звуки вызывают любопытство? Можно назвать или изобразить.

Арт-терапевтическое упражнение «Рисуем музыку».

Проводится беседа о музыке: Какая музыка нравится вам? Какую музыку слушаете, когда вам грустно? Когда радостно? Почему?

Детям включается музыка, передающая разные настроения. После прослушивания, или во время, каждый должен нарисовать то, что ему навеяла эта музыка (настроение, впечатления, что-то конкретное или абстрактное).

Обсуждение после каждой мелодии: Что ты изобразил? Почему именно это? Какие чувства у тебя вызвала мелодия? Чья еще картина похожа на твое настроение после мелодии?

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

Занятие 14

Коллаж «Какой Я»

Цель: развитие самосознания, творческое самовыражение, развитие креативности.

Задачи: снятие тревожности, эмоционального напряжения, развитие ассоциативности, гибкости, оригинальности мышления, повышение самооценки, развитие самоинтереса.

Необходимые материалы: листы бумаги А3, старые журналы, ножницы, клей-карандаш, фломастеры, цветные карандаши, релаксационная музыка.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Я – глазами других»: ребята делятся на пары. Задача одного из пары отвечать на вопросы психолога за своего партнера (на время стать партнером). Тот, кого замещают, внимательно следит за ответами и определяет, что угадал партнер, а что нет. Затем дети меняются ролями.

Упражнение подводит участников к необходимости побольше узнать друг о друге и о себе.

Возможный перечень вопросов:

1. Твой любимый цвет?
2. Твое любимое мужское имя?
3. Твое любимое женское имя?
4. С симпатией ли ты относишься к домашней живности? Если да, то кого предпочитаешь: собак, кошек, птиц, аквариумных рыбок или кого-то другого?
5. Самая неприятная для тебя человеческая черта?
6. Самое ценное для тебя человеческое качество?
7. Твое любимое времяпрепровождение?
8. Книги какого жанра ты предпочитаешь?
9. Твой любимый цвет?

10. Что ты любишь кушать?

Проводится обсуждение: Кем было интереснее быть? Почему? Что угадали про тебя? Что нет? Почему? А как ты отвечал на вопросы за другого, чем руководствовался?

Арт-терапевтическое упражнение «Коллаж «Какой Я».

Ребятам дается инструкция: Вам необходимо вырезать из газет и журналов картинки, лозунги, слова, части текста и из них составить композицию на заданную тему. Если для завершения композиции не хватает материала (его не нашлось в предлагаемых журналах), тогда разрешается дорисовать ее фломастерами и карандашами. Темы могут быть различными: «Грани моего Я» (младшая группа), «Реальное Я — Идеальное Я» (старшая группа) и т. д.

Обсуждение: По окончании работы каждый коллаж должен быть назван и представлен. Что нового и интересного вы узнали о себе, друг о друге? Что было неожиданным?

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

Занятие 15

Мой портрет глазами группы

Цель: развитие самосознания, самоинтереса, эмпатии, творческого мышления, креативности.

Задачи: снятие тревожности, эмоционального напряжения, развитие оригинальности, ассоциативности мышления, повышение самооценки, развитие навыка рефлексии.

Необходимые материалы: листы бумаги, фломастеры, краски, цветные карандаши, релаксационная музыка.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Пожелание по кругу»: ребята желают что-то своему соседу справа то, что они хотели бы пожелать себе.

Упражнение «Ассоциации»: ребята по кругу называют ассоциации определенных понятий, не повторяясь. Например, ассоциации со словом «Праздник», «Каникулы», «Школа», «Арт-студия».

Арт-терапевтическое упражнение «Мой портрет глазами группы».

Ведущий обращается к участникам группы с предложением каждому получить свой психологический портрет? И не просто словесный портрет с перечислением достоинств и недостатков, а совершенно реальное изображение на бумаге их облика. Определившись с натурщиком, которому предлагается занять "горячий стул", ведущий продолжает:

Все остальные участники группы становятся художниками. У каждого лист бумаги и принадлежности для рисования.

Не стоит пытаться создать портрет нашего натурщика в духе реалистической традиции. Не стоит стремиться к внешнему сходству. Необходимо отказаться от попыток правильно нарисовать глаза, нос, рот, верно передать цвет одежды и нюансы прически. Мы же поставим перед собой более сложную и интересную задачу: каждый из нас должен создать именно психологический портрет человека, сидящего перед нами. Для этого можно применять изобразительные средства, предоставленные в наше распоряжение художниками-модернистами, и исходить из единственного принципа: "Я вижу так!". Пусть ваши рисунки будут иметь метафорический смысл и тонкий подтекст. Может быть, понимаемый вами внутренний мир человека, чей портрет вы изображаете, породит в вашей душе цепочку ассоциаций или создаст конкретный образ, отражающий нечто важное в нем. Может быть, вы воспринимаете его психологический облик в виде какого-то реального предмета, а может, это какой-то узор, абстрактный орнамент или набор цветowych пятен. Ограничений для вас нет никаких, будьте свободны в выборе способов изображения его внутреннего облика. Помните лишь, что до конца упражнения разговаривать воспрещается.

Сделав небольшую паузу, ведущий продолжает свой монолог спокойным, чуть замедленным голосом, создавая необходимый настрой, медитативное творческое состояние участников. Можно в этот момент включить и медитативную музыку, но есть опасность, что она не будет вполне соответствовать внутреннему состоянию кого-либо из "художников" и восприятию им натурщика и сбьет с верного звучания его "внутренний резонатор".

«А теперь посмотрите внимательно на человека, сидящего перед вами, проникните сквозь внешнюю оболочку, за которой скрывается чуткая и нежная субстанция – человеческая душа. Какова она у этого человека? В чем ее отличие от других душ? Каковы ее особенности, делающие этого человека уникальным созданием во Вселенной? Разглядите внутренним взором образ этой души. Услышьте звучание музыки этой души. Почувствуйте форму и поверхность, ощутите материал этой души. Поймите сущность этой души... И перенесите свое понимание на бумагу. Творите!»

После завершения рисования проводится обсуждение: почему именно так «художники» увидели «натурщика». «Художник» – автор поясняет что именно он хотел передать в рисунке. Выслушивается мнение «натурщика». После рефлексии каждый «художник» дарит рисунок лицу, на нем изображенному.

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

Занятие 16

Мой сосуд

Цель: развитие самосознания, повышение уверенности в себе, личностное развитие, развитие креативности.

Задачи: снижение уровня тревожности, психоэмоционального напряжения, повышение самооценки, формирование доверия друг к другу, способности к эмпатии, развитие оригинальности, ассоциативности мышления, творческое самовыражение.

Необходимые материалы: релаксационная музыка, стеклянные бутылки, баночки (желательно, белое прозрачное стекло), гуашь, кисти, баночки с водой, салфетки для вытирания рук.

Ход занятия:

Заполнения дневничков.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Наполняем сосуд»: ребятам предлагается представить себя в виде какого-либо сосуда (емкости) и охарактеризовать его. Кто-то будет прозрачной вазочкой, кто-то - глиняным кувшином, самоваром и т.д.

Далее психолог говорит ребятам, что сосуды мы наполняем какой-либо жидкостью: водой, молоком, напитком... а, мы, как воображаемые сосуды, сейчас будем, словно жидкостью, наполняться качествами и характеристиками, которыми пожелаем сами. Каждый по очереди встанет в круг и назовет качества или умения, которыми он хотел бы наполнить свой сосуд, а потом закроет глаза и представит, как эти качества вливаются в его тело. Группа поможет это почувствовать через аккуратные поглаживания, касания, добавляя те качества, которые они еще хотели бы пожелать центральному участнику.

Упражнение выполняется с каждым желающим участником. После прекращения поглаживаний центральному участнику предлагается с закрытыми глазами немного побыть в этом состоянии и открыть глаза, когда захочется. Необходимо дать каждому возможность высказать свои впечатления от упражнения. Что чувствовал участник в момент касаний? Удалось ли представить себя в образе сосуда, а необходимые

характеристики в виде жидкости? Были ли ощущения приятными или нет?

Арт –терапевтическое упражнение «Разукрась свой сосуд».

Психолог предлагает разукрасить стеклянную бутылочку или баночку, отражая метафорическим образом те качества, которыми каждый наполнял свой сосуд в предыдущем упражнении, через цвет, форму, фигуры, образы.

После проводится обсуждение: почему именно так «художники» решили расписать свой сосуд, что они хотели изобразить?

Рефлексия занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

Занятие 17

Наши ладошки

Цель: творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, развитие креативности

Задачи: снятие тревожности, повышение самооценки, развитие гибкости, оригинальности мышления, воображения.

Необходимые материалы: листы бумаги А3, гуашь, кисти, тряпочки для вытирания рук, баночки с водой, релаксационная музыка.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Чья ладонь»: ребята закрывают глаза, ведущий берет за руку одного из участников и выводит в центр круга. Ребенок, проходя по кругу, дотрагивается ладонями до ладоней остальных детей. Участники должны отследить свои ощущения, описать, какие руки они ощутили, отгадать, чьи ладони это были.

Арт-терапевтическое упражнение «Рисование ладонями».

Психолог предлагает ребятам разукрасить свою ладонь гуашью и провести ею по листу бумаги. Должны получиться картины-отпечатки с разноцветными разводами. Упражнение проводится под релаксационную музыку. По желанию участников можно дорисовать получившееся изображение до конкретного образа.

Обсуждение: Нравится ли тебе, что у тебя получилось? Как бы ты назвал эту картину? Какие мысли у тебя возникли в процессе рисования? Что хотелось бы дорисовать, изменить?

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

Занятие 18

Превратности жизни

Цель: осознание собственных переживаний и эмоциональных состояний, развитие творческого мышления.

Задачи: познание своего «Я», снижение уровня тревожности, повышение самооценки, развитие воображения, творческого мышления, креативности.

Необходимые материалы: листы бумаги А4, ножницы, цветные карандаши, фломастеры, релаксационная музыка.

Ход занятия:

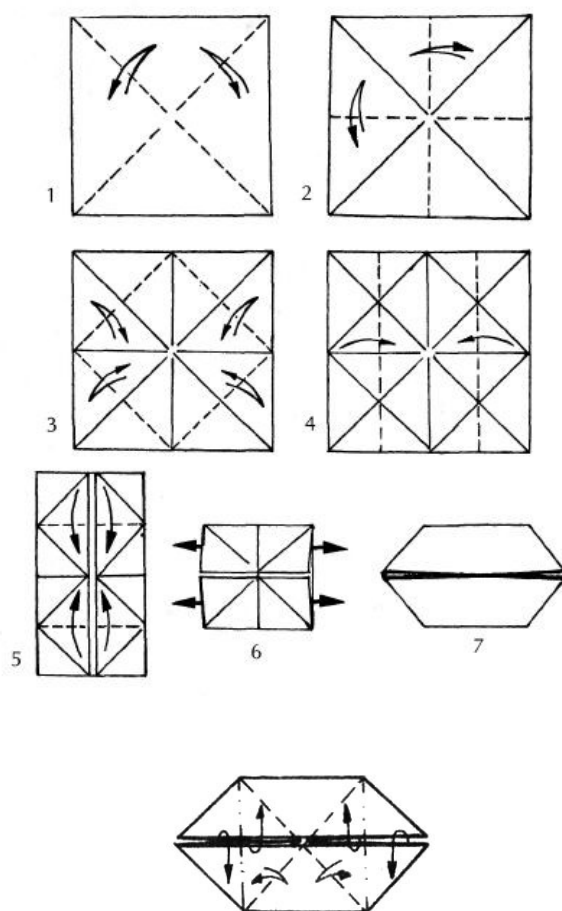
Заполнение дневничков.

Ритуал приветствия.

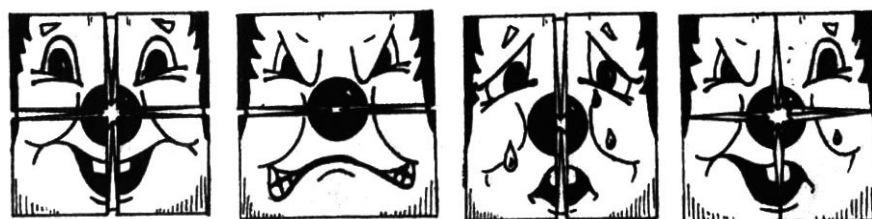
Упражнение «Передай эмоцию по кругу». Детям предлагается встать друг за другом в одну линию. Тот, кто стоит первым, изображает какую-либо эмоцию своему соседу. Тот передает ее следующему участнику и т.д. Последний участник демонстрирует полученную эмоцию всем остальным и называет ее. Первый участник сравнивает отправленную эмоцию с итоговой. Упражнение проводится несколько раз, используя различные эмоции. Дети меняются местами.

Арт-терапевтическое упражнение «Превратности жизни».

Психолог задает вопрос детям: от чего зависит эмоциональное состояние человека? Ваше эмоциональное состояние? Далее ребята делают совместно с психологом фигуру – оригами: «Превратности жизни» (см. схему – базовая форма «Катамаран»).



Далее необходимо нарисовать фломастерами и цветными карандашами на разворотах заготовки различные рожицы, отражающие различные эмоциональные состояния (например, радость, злость, грусть).



После завершения работы проводится обсуждение: в каких ситуациях вы испытываете радость, грусть, злость? Какое эмоциональное состояние чаще свойственно вам? Почему? Что можно сделать, чтобы улучшить настроение? (Можно нарисовать способы поднятия настроения на отдельных листах).

Рефлексия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

Занятие 19

Портреты имен

Цель: осознание ценности и уникальности собственной личности, развитие положительного, целостного образа «Я», самопринятия, развитие креативности, творческого мышления.

Задачи: снятие тревожности, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, оригинальности, ассоциативности мышления, познание своего «Я».

Необходимые материалы: листы бумаги А4, цветные карандаши, фломастеры, краски, кисти, баночка с водой, релаксационная музыка, словарь значений имен.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Ведущий рассказывает ребятам сказку. *В те далёкие-далёкие времена, когда нас с вами ещё не было на свете, появилась в нашей галактике чудесная сказочная страна. И жили в той стране самые разные имена. Никто не видел, как они выглядели, но говорили, что они прозрачны как воздух и серебрились переливами красочных огоньков. С первыми лучами солнца имена собирались на цветочной поляне и начинали рассказывать друг другу разные сказочные истории. И тогда поляну заполнял сладостный звук музыки, который просто завораживал. А ещё любили имена путешествовать. Особенно нравилось им прилетать на нашу планету. Спускались они, переливаясь разноцветными огоньками, в то время, когда люди спали. И тогда всем снились прекрасные сны, ведь имена умели рассказывать интересные истории. А их они знали, уж поверьте, очень много. Людям так понравились эти волшебные существа, что они тоже стали придумывать себе имена. И оказалось, что так даже легче общаться друг с другом.*

Вот и до сих пор, когда рождается новый маленький человечек, родители дают ему имя. А если родители долго не могут решить, как назвать своего малыша, то на помощь им прилетают имена со сказочной планеты и нашептывают им во снах свои истории. Так продолжается жизнь имени на земле.

Вот такая история.

Сегодня я предлагаю вам попробовать разгадать тайну ваших имён. Мы отправимся в сказочную страну Имени, и если нам повезёт, то мы сможем не только услышать наши имена, но и увидеть их.

Упражнение «Зеркало»: Участникам предлагается в течение 2-3-х минут походить по кабинету, выбрать наиболее комфортное для себя место.

Работа в парах с поочередным обменом ролями: ведущий — ведомый. Тема: воображаемый рисунок имени. Сначала ведущий пишет в воздухе собственное имя, а ведомый, будучи его зеркальным отражением, повторяет все движения. Важно постараться воспроизвести не только движения, но и чувства, перемены настроения.

Упражнение «Мое имя»: каждому участнику предлагается индивидуально выполнить следующие инструкции:

1. Напишите в воздухе свое имя мелким каллиграфическим почерком по очереди правой и левой рукой, а затем двумя руками одновременно.

2. Напишите в воздухе свое имя слева направо и справа налево, печатными и прописными буквами разного размера. Подумайте, изменился ли образ имени, какие чувства это вызывает ?

3. Возьмите в руку воображаемую широкую кисть, представьте ведро с масляной краской (какого она цвета?). Напишите свое имя, занимая как можно больше пространства, от пола до потолка.

4. Закройте глаза и представьте наиболее приятный из возникавших образов Вашего имени, сделайте еще один воображаемый рисунок в пространстве. Пожалуйста, запомните этот образ, цвет, размеры букв, звучание и другие признаки. Подумайте, как часто и кто из окружающих людей называет Вас этим именем.

Арт-терапевтическое упражнение «Рисунок имени».

Участникам предлагается изобразить свое имя в виде символа: что оно значит для них.

Обсуждение: Нравится ли тебе твоё имя? Почему? Что ты изобразил на рисунке? Почему именно так? А что для других значит это имя?

Далее необходимо изобразить, что имя означает в словаре имен.

Обсуждение: Что ты изобразил? Нравится ли тебе значение твоего имени? Соответствует ли значение имени твоей жизни?

Можно попросить детей рассказать о процессе собственного имянаречения (почему назвали именно так). Какова история твоего имени?

Далее ребятам предлагается закрыть глаза и мысленно поблагодарить родителей за то, что они дали им имя.

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

Карта моего внутреннего мира

Цель: формирование представления о себе; осознание и выражение своих чувств, развитие творческого мышления, креативности.

Задачи: снижение уровня тревожности, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, ассоциативности мышления.

Необходимые материалы: бумага разного формата; краски, кисточки; набор карандашей, фломастеров, мелков, простые карандаши, ластики.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Ассоциации»: Участникам кидается мяч с названием какого-либо географического объекта (ландшафта): море, горы, тропа, озеро, льдины и т.д. Каждому адресату необходимо быстро отреагировать, придумав ассоциацию к предложенному ему слову таким образом: горы любви, озеро слез, тропа познания и т.д.

Арт-терапевтическое упражнение «Карта моего внутреннего мира».

Психолог показывает детям различные географические карты.

«Перед вами лежат различные географические карты. Как вы видите, они нам могут рассказать о том, как располагаются материки, океаны, моря, горы; об особенностях природы; об устройстве и развитии городов; о различных народах. На карте находит отражение всё то, что смогли открыть и изучить люди. Хотя когда-то наша Земля была совсем неизведанной, люди мало что знали о том, что их окружает. Но всё это мир внешний. А есть ещё особый мир. Мир внутренний. У каждого человека он свой – удивительный, неповторимый, и где-то неизведанный.

Так давайте с вами создадим карты нашего внутреннего мира. Они будут похожи на карты, которые мы сегодня рассматривали, только все названия на них будут у нас особенные. Например, «океан любви», или «гора смелости». Обозначим сначала то, что уже открыли в себе, знаем. И оставим место для наших дальнейших открытий»

Когда карты будут готовы, по ним устраиваются «экскурсии».

Обсуждение: Что преобладает на ваших картах: какие чувства, состояния, цветовая гамма? Какой был выбран «маршрут» продвижения по карте, с какого места началось путешествие и на каком закончилась? Какие области были оставлены для дальнейших открытий; какие хотелось бы открытия сделать? Что было сложнее всего изобразить? Хотелось бы что-то изменить? Что больше всего понравилось в своей карте, и карте другого? Чем ваши карты похожи, а чем отличаются?

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

Занятие 21

Сон куклы

Цель: спонтанное самовыражение, повышение уверенности в себе, развитие креативности, творческого мышления.

Задачи: снижение уровня тревожности, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, фантазии.

Необходимые материалы: Листы бумаги для рисования, карандаши, фломастеры, краски или другие изобразительные средства (по желанию участников), ластик, клей, ножницы, скотч.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Коллективный счет»: Участники стоят в кругу, опустив головы вниз и не глядя друг на друга. Задача группы - называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально или невербально); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы. Общей целью группы становится ежедневное увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток. Ведущий повторяет участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять, нужно ли ему в данный момент промолчать или пришла пора озвучить число..

Арт-терапевтическое упражнение «Кукла из бумаги».

Каждый участник рисует на листе плотной бумаги куклу, похожую на себя. Далее нужно склеить полоску бумаги в виде цилиндра и прикрепить к ней куклу. Надеваем получившуюся куколку на палец. Необходимо придумать историю, которую кукла хотела бы рассказать о себе. Начать можно словами: «Жила-была кукла, похожая на меня...». «Однажды кукле приснился сон...».

При желании можно нарисовать иллюстрации к рассказу.

Далее все участники занятия по кругу рассказывают свои истории.

Обсуждение: Что понравилось в работе? Что бы хотелось изменить? Что

показалось сложным?

«Куклам» задают вопросы. Их можно дарить друг другу.

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

Занятие 22

Отдарок на подарок

Цель: отработка чувства благодарности родителям и другим людям, развитие творческого мышления.

Задачи: снижение уровня психоэмоционального напряжения, повышение самооценки, уверенности в себе, выражение внутренних конфликтов, актуализация положительных чувств к родителям, развитие воображения.

Необходимые материалы: Прямоугольник ткани 30X15 см, красные нитки.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Желанный подарок»: Участникам предлагается невербально показать подарок, который они бы хотели получить. Остальные должны угадать, что это.

Затем психолог усложняет задание: «А какой же подарок можно пожелать, который нельзя потрогать, пощупать, но он тоже бывает очень нужен?» Здесь дети могут показать «любовь», «счастье», «здоровье» и т.д.

Арт-терапевтическое упражнение «Отдарок на подарок».

Психолог проводит беседу с ребятами о родителях и близких, обсуждая вопросы: Каково предназначение родителей и близких по отношению к детям? Каково предназначение детей по отношению к родителям и близким? Как родители и близкие показывают, что они любят ребенка? Как ребенок показывает, что он любит родителей, благодарен близким? За что ребенок может быть благодарен своим родителям?

Далее психолог предлагает ребятам закрыть глаза и представить своих самых близких людей (родителей, других родственников), затем, своих бабушек и дедушек, кто-то может представить и прабабушек и прадедушек. Затем дети представляют самих себя, свою благодарность роду и передают ее своим близким, прощая все обиды и ссоры.

Психолог рассказывает участникам о русской народной кукле «Отдарок-на-подарок». *Предположительно кукла Отдарок-на-подарок была одной из первых кукол, с которой соприкасались малыши на Руси. По силам ее сделать ребенку самостоятельно. Для куклы нужно - лоскуток-прямоугольник и немного ниток. Такая куколка могла*

пригодиться для благодарности маме за первую одежду (порты и рубаха для мальчика, рубаха и сарафан для девочки). Эти куколки делались без иголки. Когда ребенок овладевал изготовлением данной куклы, его впервые сажали его за общий обеденный стол со всей семьей и, вручая, изготовленную куколку родителям ребенок, при этом, говорил: «Спасибо маменьке и папеньке за то, что меня на ноги поставили!». Эти слова дети тщательно заучивали заранее.

Данную куколку дарили и другим людям (друзьям, близким), благодаря за подаренную вещь.

Такая Кукла говорит о том, что на Руси умели воспитать через куклу что-то очень важное... когда-то вручение подарка и ответное «отдаривание» было одним из самых важных жизненных обычаев. Подарок считался обладающим силой, поэтому считалось, что предмет, подаренный от чистого сердца, приносит удачу, а подаренный с «темным умыслом» - может даже навредить...

Подарок связывал незримой нитью дарившего и дарителя, порой сплетая их судьбы воедино. Неслучайно в сказках многих народов рассказывается о том, что на подаренном ноже появляется кровь, когда его даритель попадает далеко, далеко отсюда, в тридесятом царстве, в беду, а когда-то подаренное кольцо или браслет позволяют родным узнать друг друга после многолетней разлуки...

Изготовление куклы.



Для куколки нужно приготовить небольшой прямоугольный кусочек ткани, да еще кусочек-узенький и длиной в полтора пальца, чтобы из него скатать голову. Просто скатать из этого узкого кусочка ткани плотную скаточку, сложить большой кусочек ткани пополам, вложить внутрь эту скаточку.

Держа свернутый кусочек ткани в двух руках, нужно отгладить указательными пальчиками скатку так, чтобы получилась головка. После этого одним движением окрутить шейку нитью «по солнышку», подхватить спереди одну руку, после через спину подхватить другую и перевести нитку на плечо на одно и перекинуть на другое,

пропустить через шейку и закрепить на пояске. Получается готовая куколка «отдарок-на-подарок».

Куклу, которую ребята изготовили на занятии, необходимо подарить близкому родственнику (маме, папе, тете, бабушке и т.д.).

А затем ребятам предлагается сделать еще одну такую же куколку и подарить ее любому из участников с добрыми словами. Но при условии, что одному человеку двух подарков вручать нельзя.

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

Занятие 23

Рисование на руках

Цель: познание себя, повышение уверенности в себе, спонтанное самовыражение.

Задачи: снижение уровня тревожности, развитие навыков эффективного взаимодействия, развитие воображения, ассоциативного мышления.

Необходимые материалы: Акварельные краски, кисти, баночки с водой, салфетки для вытирания рук, релаксационная музыка.

Ход занятия:

Заполнение дневничков.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Кто это». Участники стоят в кругу, закрыв глаза и подставив ладони. По сигналу ведущего все начинают топтать, за это время психолог выводит одного из участников в центр круга и тот касается своими руками ладоней каждого. Затем по сигналу психолога все снова топают, а центральный участник становится на свое прежнее место. Задача участников отгадать человека, высказав свое мнение о том, какие это были ладони, какое касание, кому эти руки могли бы принадлежать.

Арт-терапевтическое упражнение «Рисуем на руках».

Детям, используя гуашевые краски, предлагается на одной из своих рук нарисовать то, какими они себя видят, выразив это через цвет, форму, образы и символы.

После завершения первого задания, ребятам предлагается разбиться на пары и друг другу на свободной руке нарисовать то, каким они видят своего напарника.

Затем происходит обсуждение: Какие чувства и мысли вы испытывали, когда рисовали на своей руке? А когда рисовали на вашей руке? Почему вы себя изобразили

именно так? А почему своего напарника вы изобразили именно так? Что общего между двумя рисунками на ваших руках? Чем они отличаются? Что показалось неожиданным?

Рефлексия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

Занятие 24

Герб моей семьи

Цель: формирование принадлежности и ценностного отношения к семье, повышение уверенности в себе, развитие креативности.

Задачи: снижение уровня психоэмоционального напряжения, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, ассоциативного мышления.

Необходимые материалы: Листы бумаги А3, карандаши, фломастеры, краски или другие изобразительные средства (по желанию участников), старые журналы, газеты, клей, ножницы.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Поменяйтесь местами»: Ребята стоят в кругу. Ведущий называет характеристику, по которой участники должны поменяться местами. За то время, как остальные меняются, ведущий должен стремиться занять место одного из участников. Желательно, чтобы предлагаемые характеристики касались семьи.

Арт-терапевтическое упражнение «Герб моей семьи».

Ребятам предлагается составить коллаж из вырезок из газет из журналов на тему «Герб моей семьи». Также необходимо придумать и подписать девиз семьи.

После завершения работы проводится обсуждение: Необходимо рассказать о своем коллаже. Что вы хотели отобразить? Что бы хотелось изменить (убрать, добавить)?

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

Занятие 25

Цветной мир

Цель: спонтанное самовыражение, повышение уверенности в себе, выработка навыков эффективного взаимодействия, развитие креативности.

Задачи: снижение уровня тревожности, развитие коммуникативных навыков, развитие воображения, гибкости, оригинальности мышления.

Необходимые материалы: ватманы, листы бумаги для рисования, карандаши, фломастеры, краски или другие изобразительные средства (по желанию участников), цветная бумага, журналы, ластики, клей, ножницы, скотч, простые карандаши, релаксационная музыка.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Комплимент»: У ведущего в руках мяч. Он бросает его одному из участников, предварительно назвав его по имени, и говорит ему комплимент. Поймавший мячик благодарит за комплимент словом «спасибо». Затем, бросает его другому, предварительно назвав его по имени, и говорит свой комплимент. Желательно, чтобы мяч побывал у каждого.

Обсуждение: Какие эмоции испытывает человек, услышав комплимент в свой адрес, и как это способствует сближению людей. Что вам было приятнее: слушать комплимент или говорить его?

Упражнение «Строим фигуру»: Участники, закрыв глаза и взявшись за руки, по сигналу ведущего должны построить обозначенную фигуру (круг, треугольник, квадрат).

Арт-терапевтическое упражнение «Цветной мир».

Используя заранее подготовленные материалы и средства для рисования, ребятам предлагается сотворить эмблему «Моя планета» так, как они это видят. Важно соблюдать одно условие: в работе должны принимать участие все.

Обсуждение: Что вам удалось изобразить? Что понравилось в работе? Что бы хотелось изменить? Какое участие каждый принимал в создании работы?

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

Учебно-материальная база

Для занятий по профилю данной программы необходимо иметь:

- помещение с хорошим освещением
- рабочие столы, стулья, доска

- материалы и инструменты: акварельные краски, гуашь, восковые мелки, листы формата А4, А3, цветная бумага и картон, клей, крупа, песок, глина, солёное тесто, пластилин, соль, мука.

Список литературы

- 1). Копытин А.И. Арт-терапия детей и подростков. – М.: «Когито-Центр», 2010.
- 2). Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2008.
- 3). Оклендер В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии. – М.: «Класс», 2005.
- 4). Аметова Л.А. "Формирование арт-терапевтической культуры младших школьников. Сам себе арт-терапевт". М., 2003.
- 5). Берн Э. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. – В кн.: Игры, в которые играют люди. – СПб.: Лениздат, 2004
- 6). Выготский Л.С. Психология искусства. М., 1965.
- 7). Зеньковский В.В. «Психология детства» – М., 2000
- 8). Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. "Путь к волшебству, Теория и практика арттерапии". СПб.: Златоуст, 2005.
- 9). Короткова Л.Д. "Арт-терапия для дошкольников и младшего школьного возраста". СПб.: Речь -2001.
- 10). Осорина М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. СПб, 2007.