Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
многопрофильный лицей г. Кирово-Чепецк

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБОУ многопрофильный лицей
_____ Н. Ю. Беляева
«___» _____2022г.

Беляева Надежда Юрьевна

Подписано цифровой подписью: Беляева Надежда Юрьевна
Дата: 2023.04.03 11:15:26 +03'00'

Рабочая программа

по внеурочной деятельности

«Арт-терапия»

2022

Пояснительная записка

Дети везде рисуют:
На асфальте, песке и в альбоме,
Они ничем не рискуют,
Рисуя на стенах в доме.

Чем хочешь дети рисуют:
Фломастером, палочкой, кистью,
Как в вальсе мелки танцуют,
Карандаш живет собственной жизнью.

Дети всегда рисуют...
И взрослые точно знают,
Что дети ни с кем не флиртуют -
В рисунках себя выражают.
(Марина Житник)

Арт-терапия – метод художественной терапии, основанный на слиянии творчества и терапевтической (консультационной) практики. Это один из самых мягких и в то же время самых глубоких и эффективных методов в психологии и психотерапии поскольку в его основе лежит не только медицинская практика, но многогранное художественное творчество: рисование, визуализация, лепка, кинестетика, музыка, аудиальное развитие, литература и пр. Он основан на том критерии, когда человек, не задумываясь о результатах, спонтанно занимается творчеством, его внутреннее «Я» обязательно отражается в созданных произведениях (изобразительная деятельность, работа со скульптурой, создание танца и т.д.). Арт-терапия даёт возможность выразить и осознать свои переживания комфортным для психики способом.

Метод арт-терапии можно отнести к наиболее древним и естественным формам коррекции эмоциональных состояний, которым многие люди пользуются самостоятельно, чтобы снять накопленное психическое напряжение, успокоиться, научиться быть сосредоточенным, внимательным и жить в гармонии с самим собой.

Арт-терапия дословно переводится как исцеление искусством или исцеление творчеством. Именно творчество даёт человеку возможность выразить себя, а значит – понять свои желания и устремления.

В настоящее время арт-терапия рассматривается как совокупность видов искусства, используемых в лечении и коррекции. Это: изотерапия, игротерапия, имаготерапия (разновидность игровой терапии), фототерапия, слайдотерапия, песочная терапия, флоротерапия (лечение свежими срезанными цветами), иппотерапия(лечение с помощью верховой езды), драматерапия, библиотерапия, сказкотерапия, акватерапия (водолечение), цветотерапия, музыкотерапия

Психическое здоровье человека и его эмоциональное равновесие – одни из важнейших составляющих гармоничного развития личности. Именно

поэтому арт-терапия особенно важна для детей и подростков. Дети еще не умеют ясно выражать свои мысли, зато умеют рисовать, лепить, фантазировать. Арт-методы позволяют ребенку выразить свое состояние через рисунок, аппликацию, сказку, пластилиновую фигурку, игру. В своем творчестве дети, не задумываясь, рисуют то, что чувствуют. На арт-терапевтических занятиях искусство не является самоцелью, оно лишь средство, которое помогает лучше понять себя. Цель занятий не научить ребенка рисовать или лепить, а помочь средствами искусства справиться с проблемами, вызывающими у него негативные эмоции, которые зачастую он не может вербализовать, и дать выход творческой энергии. Эти занятия ориентированы не на результат, а прежде всего на процесс.

Программа арт-терапевтического сопровождения образовательного процесса в МБОУ многопрофильного лицея города Кирово-Чепецка составлена в соответствии с требованием ФГОС, методическими рекомендациями по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования *(Письмо Министерства образования Российской Федерации от 27 июня 2003 г. № 28-51-513/16),* результатами анализа работы психолого-педагогической службы многопрофильного лицея, запросами ОО к работе педагогов – психологов, арт-терапевта и других специалистов.

Целесообразность разработки и внедрения программы арт-терапевтического сопровождения образовательного процесса в МБОУ многопрофильный лицей подтверждается анализом деятельности дневного стационара, который был организован на базе нашей образовательной организации и давал достаточно позитивный результат в коррекционной и развивающей работе. Работа дневного стационара проходила под кураторством группы сопровождения: детский врач психиатр, педагог-психолог, учитель-логопед, социальный педагог, педагог-реабилитолог, учитель-дефектолог. Закрытие стационара в результате недостаточной координации межведомственного взаимодействия, заставило группу сопровождения искать пути дальнейшего сопровождения участников образовательного процесса. Один из них это реализация данной программы.

Данная программа направлена на восстановление прошлого опыта и использования новых технологий.

Цель программы:

создание условий для (успешной) реализации процессов адаптации, социализации, обучения, воспитания, и развития обучающихся лицея исходя из их индивидуальности и в соответствии с требованиями ФГОС.

Задачи программы:

- развить умения и навыки в сфере общения:
- сформировать культуру толерантности, умения жить в обществе, сотрудничать с другими людьми, понимать друг друга, оказывать взаимопомощь и взаимоподдержку;
- сформировать ответственность за своё здоровье, свою жизнь, своё образование, свой выбор жизненного и профессионального пути.
- сформировать чувства уверенности, навыки самоорганизации.

Таким образом, данная программа представляется актуальной, как соответствующая основным направлениям государственной образовательной политики.

Ожидаемые результаты

*С*формировать конструктивные способы поведения, отработать навыки взаимодействия ребёнка со взрослыми и сверстниками, повысить самооценку, улучшить психоэмоциональное состояние участников программы.

Тематический план занятий

Тема занятий	Количество занятий	Количество времени/мин
Вводное занятие «Встреча с арт-терапией»	1	60-90
Коллажирование «Мозайка мечты»	1	60-90
Рисуночные методики «Я и моя семья»	1	60-90
Сказкотерапия «Мы такие разные»	1	60-90
Сказкотерапия «Уверенность в себе»	1	60-90
Танцтерапия «Снятие мышечного напряжения»	1	60-90
Драматерапия «Драматическая арена»	1	60-90
Драматерапия «Живые скульптуры»	1	60-90
Музыкотерапия «Мой мир»	1	60-90
Заключительное занятие «Мой творческий путь»	1	60-90
Всего:	10	10-15 часов

Краткое содержание программы

Тема	Цели и задачи	Ход занятия
Вводное занятие		
Вводное занятие «Встреча с Арт-терапией»	1.Знакомство участников группы друг с другом, с условиями и правилами работы. 2.Установление контакта между участниками группы. 3.Создание позитивного настроения и сплоченности группы.	1. Упражнение «Давайте познакомимся» 2. Игра «Менялки» 3. Упражнение «Образ моего Я» 4. Упражнение «Подарок»
Изотерапия		
Коллажирование «Мозаика мечты»	1.Обучение навыкам конструктивного взаимодействия. 2.Развитие групповой сплоченности, доброжелательных отношений. 3.Развитие навыков целеполагания.	1. Упражнение «Давайте поздороваемся» 2. Упражнение «Мозайка мечты» 3. Упражнение «Хвасталки»
Занятие «Семья в рисунках» Рисуночные методики: «Я и моя семья», «Семейный ужин».	1.Создание позитивного образа семьи. 2.Формирование чувства принадлежности к своей семье, развитие чувства «мы». 3.Исследование отношения ребенка к членам семьи. 4..Обучение навыкам конструктивного взаимодействия. 5. Гармонизация эмоционального состояния. 6. Развитие сплоченности внутрисемейной диады.	1. Упражнение «Встаньте все кто…» 2. Упражнение «Совместное рисование: самый радостный день за последнее время» 3. Упражнение «Семейный ужин»
Сказкотерапия		
Сказкотерапия «Мы такие разные»	1. Знакомство с индивидуальными особенностями других членов группы. 2. Формирование навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к	1. Упражнение « Анализ притчи» 2. Упражнение «Смастери шляпу» 3. Сказка «Удача-конь» 4. Упражнение «Заряд эмоций»

	компромиссному решению. 3. Актуализация личностных ресурсов участников. 4. Формирование творческой активности подростков.	
Сказкотерапия «Уверенность в себе», «Коррекция тревожности»	1. Выработка адекватной самооценки и коррекция своего поведения. 2. Снятие мышечного напряжения. 3. Развитие личности подростка, его способностей к общению и возможностей.	Игра «Клубок» Сказка о потерянном времени Упражнение «Мой день» Нервно-мышечная релаксация
Танцевально-двигательная терапия		
Танцтерапия «Снятие мышечного напряжения»	1. Приобретение способности расслабиться. 2. Овладение методами контроля над своим телом, своими эмоциями, укрепление уверенности себе, обретение чувства собственного достоинства, повышение внутриличностного интеллекта. 3. Расширение репертуара жизненных ролей.	1. Игра «Снежинки». 2. Упражнение «Походка» 3. Упражнение «Моя музыка» 4. Игра «Свободные движения»
Драматерапия		
Драматерапия «Драматическая арена»	1.Раскрытие личности с помощью символики ролей. 2.Расширение репертуара жизненных ролей. 3.Формирование внутреннего родителя – воспитателя.	1. Упражнение «Групповое настроение» 2. Упражнение «Зеркало» 3. Упражнение «Сыграть сказку» 4. Игра «Война мыльных пузырей»
Драматерапия «Живые скульптуры»	1.Приобретение способности распознавать и принимать свои ограничения и возможности. 2. Нахождение	Игра «Зоопарк» Упражнение «Живые скульптуры» Упражнение «Свеча»

	альтернатив и моделей нового поведения Контроль эмоций 4. Активизация позитивного эмоционального опыта.	
Музыкотерапия		
Музыкотерапия «Мой мир»	1. Возвращение в состояние играющего, свободно творящего ребёнка 3. Развитие новых, более продуктивных отношений с миром. 4. Повышение уровня самооценки на основе самоактуализации. 5. Преодоление психологических защит -повышение социальной активности -устранение болезненных симптомов -содействие процессу личностного роста, реализации творческого потенциала, достижению оптимальной работоспособности и ощущения счастья.	Упражнения: «Тот, кто даёт имена», «Оркестр», «Музыкальный диалог», «Музыкальная сказка» Упражнение «Триумф».
Заключительное занятие		
Заключительное занятие «Мой творческий путь»	1. Раскрытие личности с помощью символики ролей. 2. Закрепление владением методами контроля над своими эмоциями, укрепление уверенности себе, обретение чувства собственного достоинства, повышение внутриличностного интеллекта. 3. Закрепление навыков конструктивного взаимодействия.	Упражнение «Приветствие на сегодняшний день» Упражнение «Свободное падение» Упражнение «Мой мир - моя планета»

Приложение

Вводное занятие «Встреча с Арт-терапией»

Цель: Создание позитивного настроения и формирование сплоченности группы. Развитие осознания своих индивидуальных личностных качеств. Активизация позитивного эмоционального опыта. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Задачи:

1.Знакомство участников группы друг с другом, с условиями и правилами работы.

2.Установление контакта между участниками группы.

3.Создание позитивного настроения и сплоченности группы.

Материал для работы:

Бумага, ручки, карандаши, гуашь, губка, трафареты.

Ход работы

1 Упражнение «Давайте познакомимся»

Цель: Знакомство участников группы друг с другом, с условиями и правилами работы. Установление контакта между участниками группы. Создание позитивного настроения и сплоченности группы.

Ведущий. Сегодня у нас первое занятие, на котором мы будем говорить, и играть, и это нам поможет лучше узнать и понять друг друга. На наших занятиях мы всегда будем садиться, как и сейчас, в круг, для того, чтобы каждый человек видел всех участников. Часть игр и упражнений будет проходить здесь в кругу. А часть - на ковре или за столами.

На наших занятиях мы будем придерживаться следующих правил:

Правило №1. Всегда говорит один человек, тот, кто держит мяч.

Правило №2. Взрослые помогают ребенку только тогда, когда он об этом попросит.

Правило №3. Можно не отвечать на вопрос, если вам этого не хочется или отказаться быть ведущим.

Правило №4. Не выкрикивать и не подсказывать, дать подумать самому.

Запомнили правила? Начинаем.

Давайте познакомимся. У меня в руках мячик, он не простой, а волшебный, у кого он будет в руках, должен представиться, а потом передать мяч соседу.

А теперь посмотрим, насколько хорошо мы запомнили друг друга, передаем мяч соседу и называем его имя.

2. Игра «Менялки»

Игра проводится в кругу. Все участники сидят на стульях, водящий убирает свой стул за круг и говорит: « Меняются местами те, у кого…» - называется любой признак, например: светлые волосы, карие глаза, на ногах туфли, кто одет в платье, у кого короткие волосы, светлые глаза, имеет украшения и т.д. Все участники, имеющие этот признак, встают и быстро меняются местами, а водящий старается занять пустой стул. Тот, кто оказался в кругу, будет водить дальше.

3.Упражнение «Образ моего Я».

Предложить участникам ознакомиться с трафаретами животных и разных предметов. Выбрать тот, который наиболее симпатичен. Рисовать с

использованием трафарета: сначала животное, затем среду вокруг него. Рассказать о своём рисунке.

Обсуждение рисунка, анализ его содержания. По необходимости провести индивидуальную психотерапевтическую консультацию (назначить время и место).

4. Упражнение «Подарок».

Участники стоят в двух кругах парами. Ведущий предлагает «подарить» друг к другу невербально то, что, как он полагает, необходимо этому человеку.

Создать позитивное настроение, обратить внимание на умение замечать положительные качества в человеке, развивать эмпатию.

Рефлексия

Изотерапия. Коллажирование «Мозайка мечты»

Цель: Актуализация личностных ресурсов участников.

Задачи:

1.Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

2.Развитие групповой сплоченности, доброжелательных отношений.

3.Развитие навыков целеполагания.

Материал для работы:

Бумага, ручки, карандаши, гуашь, губка, кисти, журналы, картон, цветная бумага.

Ход занятия.

1. ***Упражнение «Давайте поздороваемся»***

Участники свободно передвигают и здороваются др. с др. ладошками, локтями, спинами, коленями, пятками и т.д.

2. ***Упражнение «Мозаика мечты»***

Участником группы предлагается создать коллаж на тему «Мечта». Поощрять умение слышать другого участника, способность договориться, уступить другому. По окончании работы предложить догадаться о мечте соседа, аргументировать свою догадку и выслушать правильный вариант.

3. ***Упражнение «Хвасталки»***

Ведущий предлагает выйти вперед тому, кто лучше всех умеет что-то делать и рассказать о своих положительных качествах и заслугах, которые помогут осуществиться его мечте.

Рефлексия

Занятие «Семья в рисунках»

(Рисуночные методики: «Я и моя семья», «Семья животных», «Семейный ужин», «Я и мама», «Семейный альбом»)

Цель: .Создание позитивного образа семьи.

Задачи:

1. Формирование чувства принадлежности к своей семье, развитие чувства «мы».
2. Исследование отношения ребенка к членам семьи.
3. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.
4. Гармонизация эмоционального состояния.
5.Развитие сплоченности внутрисемейной диады.

Материал для работы:

Бумага, ручки, карандаши, гуашь, губка, кисти, журналы, картон, цветная бумага, клей, скотч.

Ход занятия.

1. ***Упражнение «Встаньте все кто…»***

Участникам группы предложить встать по росту; блондинкам; тем, кто любит жареную картошку; те, у кого карие глаза; те, кто родился зимой… посмотреть друг на друга и подарить улыбку.

2. ***Упражнение «Совместное рисование: самый радостный день за последнее время» (рисование в парах)***

Вместе обсудить, в первую очередь учитывается мнение ребенка, т.е. его впечатления. Родители помогают ребенку воплотить замысел на бумаге. Не надо рисовать много, достаточно каких-то символов.

3. ***Упражнение «Семейный ужин»***

Предложить сервировать стол для семейного ужина из подручного материала.

Рефлексия

Сказкотерапия «Мы такие разные»

Цель: расширение представлений о себе и других людях.

Задачи:

1. Знакомство с индивидуальными особенностями других членов группы.
2. Формирование навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению.
3. Актуализация личностных ресурсов участников.
4. Формирование творческой активности подростков.

Материал для работы:

Бумага, ручки, картон, журналы, цветная бумага, клей, ножницы, скотч.

Ход работы

1. ***Упражнение «Анализ притчи»***

Инструкция: вам предлагается прослушать притчу и записать основную мудрость, которая и будет темой нашего сегодняшнего занятия.

Люди в городе
(еврейская притча)

Однажды один человек сидел около оазиса, у входа в один ближневосточный город. К нему подошел юноша и спросил: «Я ни разу здесь не был. Какие люди живут в этом городе?»

Старик ответил ему вопросом: «А какие люди были в том городе, из которого ты ушел?»

«Это были эгоистичные и злые люди. Впрочем, именно поэтому я с радостью уехал оттуда»

«Здесь ты встретишь точно таких же», ответил ему старик.

Немного погодя, другой человек приблизился к этому месту и задал тот же вопрос: «Я только что приехал. Скажи, старик, какие люди живут в этом городе?»

Старик ответил тем же: «А скажи, сынок, как вели себя люди в том городе, откуда ты пришел?»

«О, это были добрые, гостеприимные и благородные души. У меня там осталось много друзей, и мне нелегко было с ними расставаться».

«Ты найдешь таких же и здесь», – ответил старик.

Купец, который невдалеке поил своих верблюдов, слышал оба диалога. И как только второй человек отошел, он обратился к старику с упреком: «Как ты можешь двум людям дать два совершенно разных ответа на один и тот же вопрос?»

«Сын мой, каждый носит свой мир в своем сердце. Тот, кто в прошлом не нашел ничего хорошего в тех краях, откуда он пришел, здесь и тем более не найдет ничего. Напротив же, тот, у кого были друзья в другом городе, и здесь тоже найдет верных и преданных друзей. Ибо, видишь ли, окружающие нас люди становятся тем, что мы находим в них.»

2. ***Упражнение «Смастери шляпу»***

Притча о старом шляпнике.

(по Т.Зинкевич-Евстигнеевой и Т.Грабенко)

Жил-был старый мудрый Шляпник. Из всех земных богатств был у него лишь цветной фетр. Но он имел золотые руки и прекрасную мудрую душу, поэтому мастер дарил людям нечто большее, чем головные уборы — шляпы, кепки, панамы и чепчики. Просветленными и одухотворенными, решительными и твердыми духом выходили из мастерской старого Шляпника люди, унося свой заказ. Стоит ли говорить о том, как славился мастер, как благодарны были ему люди за чудесные шляпы, в которых таился великий секрет великого мастера.

Но шли годы, и настало время, когда ушел в иной мир старик Шляпник, оставив шестерым сыновьям мастерскую, обрезки цветного фетра и шляпы. Шесть разноцветных

шляп. Белую шляпу, черную, красную, зеленую, желтую и синюю. «Видимо, это и есть тот необыкновенный заказ, над которым в последнее время так самозабвенно трудился отец, — решили сыновья Шляпника. — Значит, скоро должен появиться и заказчик, который щедро расплатится с нами за отцовскую работу. Мы разделим вырученные деньги и сможем отправиться с ними по свету». Но сколько ни ждали сыновья прихода таинственного заказчика, так и не дождались. Делать нечего, надобно делить отцовское наследство.

«Я возьму себе шляпу белого цвета, — заявил первый сын. — Она так изящна, восхитительна и прекрасна, я буду в ней красоваться на балах и приемах. Именно эта шляпа будет говорить о моем «непростом» происхождении. А то велика ли честь — быть сыном простого шляпника!»

«А я выбираю черную шляпу, — сказал второй сын. — И она не менее изящна, чем белая, она имеет богатый вид, уместна к любому костюму и событию, в ней я буду строг, представителен и изыскан одновременно».

«Что ж, я выбираю себе желтую шляпу, — промолвил третий. — Желтый цвет — цвет солнца, радости и богатства, а это мне так необходимо! Быть может, владея желтой шляпой, я смогу стать счастливым, кто знает?»

«Пусть моей шляпой станет красная, — воскликнул четвертый. — Как я мечтал всегда выделяться из толпы, как я хотел быть в центре внимания, чтобы мною любовались и восхищались женщины. А в этой шляпе я буду неотразим!»

«Зеленая шляпа напоминает мне весенний луг и летное поле, широкое и бескрайнее, дарующее возможность полета. Тысячу раз я летал во сне над зеленой прекрасной землей, быть может, зеленая шляпа поможет осуществиться моей мечте», — мечтательно произнес пятый сын.

«Мне же достается синяя шляпа, и я очень рад этому. Синий цвет — цвет глаз нашего отца, бескрайних морских и небесных просторов. Постичь их глубину и высоту — вот мое призвание. Хватит ли на все задуманное сил, решительности и времени?» — размышлял шестой из сыновей Шляпника.

Разобрали сыновья шляпы и отправились в разные стороны. Как же сложились их судьбы, достигли ли они того, о чем мечтали, свершилось ли то, что задумали?

Владелец белой шляпы стал довольно важным чином. Он снискал уважение людей своей беспристрастностью. Факты, цифры и хроника событий были для него важнее всего на свете. Но каким-то холодом веяло от этого человека, казалось, что эмоции и чувства он утратил навсегда. Прекрасная машина, а не живой человек отныне ходил по земле.

Хозяин черной шляпы вдруг все происходящее стал видеть в черном цвете. Все подвергал сомнению и критике, на солнце искал пятна, в человеке — его тень, а в рассвете видел неминуемый закат. Как часто эта черта спасала его от поражения и краха в делах и начинаниях, но именно она лишила его радости. Радости от солнечного утра и пения птиц, от встреч с людьми и природой, и самое главное, от собственных мыслей и поступков. И это, конечно же, отразилось на его характере. Вечно угрюмым и недовольным стал хозяин черной шляпы.

Обладатель красной шляпы отныне жил во власти эмоций. Радость и грусть, тоска и удивление, страх и гнев, удовольствие и разочарование владели его душой. «Какой непосредственный, искренний и живой человек!» — восторгались люди при встрече с ним. «Точно малое дитя, живущее мимолетностью чувств», — говорили о нем другие. Как человек чувствующий, он страдал и радовался, любил и ненавидел, восхищался и сострадал. Но часто не мог распознать свои эмоции и чувства, разобраться в их причинах и источниках, не знал, как их проявлять, и тем более не мог ими управлять. Самое удивительное, что не только окружающий мир оставался для него загадкой, часто он не мог понять и себя самого. Такой загадочный и необъяснимый, он привлекал женщин и друзей, но они через некоторое время разочаровывались в нем, поскольку не находили в этом человеке постоянства и преданности.

Человек в желтой шляпе радовался солнцу, наступающему дню, открыто шел навстречу приключениям и открытиям. Ничто не пугало его, не останавливало, ведь впереди только свет, добро и теплота человеческих рук. Эта святая вера и наивность не раз подводили его, но ничто не могло повергнуть в уныние этого оптимиста. В

обыкновенном камне он видел драгоценные кристаллы, в росинке — солнечную радугу, а в обыденности — чудеса. «Мечтатель, романтик, не от мира сего, глупец, бессребреник», — говорили о нем одни. «Богатейшей души человек, — говорили другие. — Кто же он — богач или бедняк — решать не нам».

А обладатель зеленой шляпы оказался в удивительном мире творчества. Все, что он видел, слышал, чувствовал, превращалось в поэзию и музыку, картины и скульптуры, романы, повести, рассказы, пьесы для театра и кинематографа. Его талантом восторгались люди, находили в его трудах ответы на свои вопросы. Но как часто он, живя в мире своих творений, оказывался беззащитным перед лицом суровой действительности, неприспособленным к жизни в реальном мире.

Владелец синей шляпы стал вечным странником и мыслителем, идущим одному ему ведомыми тропами, ориентируясь на одному ему понятные знаки и символы, не уклоняясь от цели, не торопясь и не замедляя свой ход. Замечая, примечая многое, он выбирал лишь то, что важно в данный момент для достижения поставленной цели. Именно эти качества позволили ему опуститься на морское дно и подняться в небесные выси. «Счастливый человек — достиг того, чего хотел», — говорили одни. «А сможет ли он поделиться своими открытиями, находками, мыслями и чувствами с другими, дабы заразить их жаждой открытий, свершений и побед?» — спрашивали другие. Но нет пока у меня ответа на этот вопрос.

Но настал тот день и час, когда сыновья Шляпника вновь встретились под крышей отцовской мастерской. Долгие зимние вечера провели они за удивительными рассказами о своих странствиях, встречах, разлуках и жизненных уроках. Поражались братья тем изменениям, которые произошли в каждом из них. И только теперь начали они понимать, какое сказочное богатство оставил им в наследство великий мастер. И захотелось каждому примерить на себя шляпу другого, чтобы стать беспристрастным и критически мыслящим, умеющим видеть позитивные стороны и не бояться чувствовать, научиться творить и неотступно следовать к намеченной цели.

С тех пор разноцветные шляпы живут среди людей и позволяют себя надевать тем, кто хочет научиться чему-то новому…

Задание: изготовить из подручного материала шляпу определённого цвета. Каждый цвет шляпы символизирует определенное качество личности. Ваша задача раскрыть данное качество и презентовать его.

Красная Шляпа: Эмоции. Интуиция, чувства и предчувствия.
Желтая Шляпа: Преимущества. Позитивность.
Черная Шляпа: Осторожность. Суждение. Оценка.
Зеленая Шляпа: Творчество. Новые идеи.
Белая Шляпа: Информация.
Синяя Шляпа: Мышление о мышлении.

3. ***Сказка «Удача-конь»***

Групповое сочинение сказки по кругу. Каждый участник добавляет одну фразу по смыслу. Начать может ведущий или один из участников: «Жил-был конь по кличке Удача…» Важно услышать соседа и не исказить сюжет.

По завершении сказки предложить участникам поделиться впечатлениями, что было самым сложным – начать сказку, завершить её, развернуть сюжет, подстроиться.

Понравилась ли сказка? Какой урок извлечен из сказки?

4. ***Упражнение «Заряд эмоций»***

Участники группы становятся в круг и по цепочке желают соседу слева (или справа) что-нибудь позитивное на текущий день (неделю). Пожелания могут сопровождаться жестами и касаниями.

Рефлексия

Занятие по сказкотерапии «Тревожность»

Цель: психокоррекция и профилактика возникновения высокого уровня тревожности.

Задачи:

1.Выработка адекватной самооценки и коррекция своего поведения.

2.Снятие мышечного напряжения.

3.Развитие личности подростка, его способностей к общению и возможностей.

Материал для работы:

клубок ниток, бумага, ручки, спокойная расслабляющая музыка.

Ход работы

1. ***Игра «Клубок»***

   Инструкция: Участники встают в круг. В руках ведущего – клубок. Клубок переходит по кругу из рук в руки, нитка обматывается вокруг левой кисти каждого участника. При этом каждый называет себя. Ключевая фраза: «Я здесь, чтобы…» или «Я здесь, потому что…». После прохождения клубка по кругу последний смыкается, символизируя объединение участников в сплоченную команду.

2. ***Сказка о потерянном времени***

   Инструкция: предлагаем вам послушать сказку.

Жила-была на белом свете маленькая девочка. С розовыми бантиками на тонких косичках, мячиками, скакалками и красивыми куклами. Жила она вдвоем со своим Временем. Время было теплое и мягкое. Его можно было потрогать руками, обнять и поцеловать. Оно было светлым, пухлым и добрым, и его всегда было много. Так они жили вдвоем, играли, пели, шлепали по лужам босиком, разглядывали птичек, и им было хорошо и весело вместе.

Постепенно маленькая девочка выросла, превратилась во взрослую, и ее Время выросло тоже, ведь теперь она многое умела делать сама, не беспокоя и не тревожа других. Она сама распоряжалась собой и своим временем, а Время слушалось свою хозяйку и во всем ей помогало.

Так продолжалось до тех пор, пока к ним в гости не пришла старая подруга девочки. Они обнялись, поцеловались и пошли на кухню. Большие девочки пили чай со сладкими пирожными, ели вкусные конфеты и, разумеется, болтали о всякой всячине, которая может быть интересна только девчонкам. Время за разговорами и сплетнями текло незаметно, оно попросту дремало, развалившись в кресле.

На город опустились сумерки, на улице зажглись фонари, и подруга уже засобиралась домой, как вдруг девочка неожиданно предложила: «А давай, мы завтра пойдем куда-нибудь, может быть в кино?». Тут подруга сделала озабоченное, строгое лицо, вытащила из своей сумочки длинные дамские сигареты, закурила, и, выпустив дым через накрашенные губы, кокетливо произнесла: «Ты знаешь, у меня совершенно нет свободного времени»! Она красиво курила и рассказывала девочке о том, как тяжело ей живется, как трудно ей везде успеть, о том, что вся неделя у нее занята совершенно неотложными делами. Она рассказывала, а девочка, открыв рот, слушала ее, восхищалась и немножко завидовала. Ей казалось, что это так здорово, когда ну буквально ни на что не хватает времени, когда все только и ждут, когда у тебя появится свободная минутка, ведь это означает только одно – что без тебя никак нельзя обойтись на этом свете! Наконец, подруга закончила жаловаться, поднялась из-за стола, и небрежно поправив прическу, направилась к двери. Девочка поплелась следом – она ощущала себя никому ненужной бездельницей. А подруга, одевшись, похлопала по плечу и снисходительно улыбнулась: «Пока, бывай, подружка, будет время – позвоню»! Процокали стремительные каблучки, отшумел уехавший лифт.

Девочка захлопнула дверь и снова прошла на кухню. Там пахло дорогими духами и дымом, на столе стояла недопитая чашка чая и лежала забытая пачка сигарет. Она задумчиво вытащила одну, закурила, и, глядя на себя в зеркало, томно произнесла: «У

меня совершенно нет свободного времени…» Ее Время проснулось и беспокойно зашевелилось в кресле: «Как это нет? Вот оно я, причем совсем свободное!» Но девочка даже не взглянула на него. Целый час она с упоением рассказывала самой себе о делах, которые внезапно придумала. Это было ново, интересно, загадочно и совсем по-взрослому.

Время долго пыталось обратить на себя внимание, дергало девочку за рукав, дуло ей в ухо, скакало перед ней и махало руками, но когда стало ясно, что его просто не видят, или не хотят видеть, оно обиделось: «Раз ей лучше без меня, пусть так и будет!» - решило она и спряталось за шкаф.

Теперь у девочки началась другая жизнь, не похожая на прежнюю – жизнь, без свободного времени. Ей нравилось быть всегда занятой, везде чуть-чуть опаздывать, нетерпеливо притоптывать ножкой в ожидании троллейбуса, ловить заинтересованные взгляды прохожих и при случае рассказывать друзьям о том, как ей всегда не хватает времени, нет сил и времени совершать всякие глупости, ходить по театрам, и встречаться со старыми знакомыми. Она самой себе казалась такой нужной, такой занятой, такой успешной. Ей была приятна сама мысль о том, что без нее не справились бы там, что ее очень ждут здесь, что без нее многие дела были бы не сделаны. И, странное дело, чем больше дел она успевала переделать, тем больше их становилось. Абсолютно все дела казались ей важными и нужными, и не сделать их казалось совершенно невозможным. Они все росли и росли, пока не заняли все свободное пространство вокруг нашей девочки, и по сравнению с ними он опять была такой маленькой и беззащитной. Она уходила из дома рано утром, а приходила поздно вечером, день проходил стремительно, и казалось, сократился ровно наполовину. Ее дом приобрел одинокий и неухоженный вид, а за шкафом, в клубках давнишней пыли сидело ее мягкое, теплое Время и, вздыхая, ждало, когда наступит тот день, когда о нем вспомнят. И такой день наступил! Вернее это был не день, а вечер. Уставшая девочка пришла домой, скинула обувь и села на диван. Она почти уснула, когда нерешенные, запланированные дела и проблемы стали заглядывать ей в лицо, толкать в бок и беспокойными голосами говорить о том, что спать не нужно, что времени на это нет, иначе она ничего не успеет. Девочка открыла глаза, обвела взглядом пыльную комнату и горько-горько заплакала:

- Как я устала! Мне срочно нужно отдохнуть, куда же подевалось мое время? Ведь я же точно помню, что оно было всегда рядом. Всегда… пока я не стала говорить, что его нет. Может быть, оно обиделось?

Она стала заглядывать во все углы и звать его.

- Время, миленькое, вернись ко мне, я больше никогда тебя не обижу, никогда не скажу, что тебя нет. Я буду тебя любить, беречь и нам опять будет также хорошо, как и прежде.

Тут время высунулось из-за пыльного шкафа:

- Я тут, теперь ты меня видишь?

- Вижу, - обрадовалась девочка, конечно, вижу, что теперь-то у меня точно хватит времени попить чаю, принять ванну, посмотреть фильм, почитать книжку, и еще…

- Остановись, перестань тарахтеть, говори медленно и спокойно, а то голова начинает гудеть как медный чайник и даже мне начинает казаться, что на все твои дела меня не хватит. Не планируй сразу много, не придумывай ненужного. Пока пойдем, попьем чайку, а там видно будет. Может тебе просто захочется спать, а может, захочется помолчать и подумать. Я тут, рядом с тобой, у тебя на все есть Время! Меня не надо подгонять, нужно просто жить в согласии с собой, со мной, с теми, кто тебя окружает, и наслаждаться каждой прожитой минутой, ведь из этих минут и состоит твоя жизнь.

Они пили чай с вареньем, болтали обо всем, рассматривали снежинки на окне, которые так и липли к стеклу в надежде, что у кого-нибудь все-таки хватит времени увидеть и оценить их неземную красоту.

Задание: после прочтения сказки записать все слова, которые мы говорим сами себе, все самые сильные ругательства, а потом представить, что все это говорит вам ваш друг. И задать вопрос: что бы вы в ответ сказали такому другу и продолжили бы с ним общаться в дальнейшем?

3. ***Упражнение «Мой день»***

   Инструкция: спланируйте день так, чтобы три дела были выполнены непременно, два – не до конца, и одно, под названием «счастливый случай» - если только останется время.

   Домашнее задание: пожить с такими планами неделю, а на выходные не планировать ничего!

4. ***Нервно-мышечная релаксация***

   Инструкция: Примите удобное положение. Закройте глаза. Подышите, задерживая дыхание на выдохе. Прислушайтесь к звукам вокруг себя, к своему дыханию, почувствуйте поверхности, на которых лежит ваше тело: голова, руки, ноги, ягодицы, спина. Внутренним зрением начните не спеша рассматривать руки, начиная с пальчиков обеих рук, ладоней и двигаясь потихоньку вверх до плеч, стараясь расслабить мышцы. Сигналом того, что вы достаточно расслабились, служит пульсация рук – это расслабились сосуды и кровь стала течь более свободно.

   Дальше переходите к ногам, начиная с пальчиков стоп и двигаясь дальше к бедрам. На этом участке тела пульсации вы можете и не почувствовать, достаточно будет почувствовать тяжесть в ногах и расслабленные мышцы. Далее переходите на живот, бедра, грудь, голову. Тело должно стать горячим и тяжелым.

   Вернуться в обычное состояние можно, глубоко подышав, потянувшись и открыв глаза.

Рефлексия

Танцтерапия «Снятие мышечного напряжения»

Цель: осознание своего тела, расширение диапазона и потенциала движений. развитие самовыражения при взаимодействии.

Задачи:

1.Приобретение способности расслабиться.

2.Овладение методами контроля над своим телом, своими эмоциями, укрепление уверенности себе, обретение чувства собственного достоинства, повышение внутриличностного интеллекта.

3.Расширение репертуара жизненных ролей.

Материал для работы: музыкальное сопровождение.

Ход работы

1. ***Игра «Снежинки»***

Психолог объявляет группе, что сейчас все будут снежинками. Для этого надо встать и под музыку начать двигаться в свободном направлении по залу. По команде снежинки объединяются в группы по две, четыре или шесть.

2. ***Упражнение «Походка»***

Показать группе, каким образом любая часть тела может быть ведущей точкой движения, а тело - ведомым. участники передвигаются в пространстве. (ведущей точкой может быть живот, правое ухо, левый локоть…)

3. Упражнение «Моя музыка»

Участник группы самостоятельно подбирает музыку, которая ему нравится, придумывает движения. Импровизированный «танец» показывает группе. Желающие могут повторить его, рассказать что им в нём понравилось, свои чувства, что показалось неприемлемым для себя.

4. Игра «Свободные движения»

Участники садятся в круг. Один выходит в центр и танцует, свободно и спонтанно следуя за своим телом. Приглашает следующего. Танец продолжается до тех пор, пока каждый желающий не исполнит свой танец.

Закончить упражнение можно общим танцем.

Рефлексия

Драматерапия «Драматическая арена»

Цель: Раскрытие личности с помощью символики ролей.

Задачи:

1. Расширение репертуара жизненных ролей.
2. Формирование внутреннего родителя – воспитателя.

Ход занятия.

1. ***Упражнение «Групповое настроение»***

Участники группы двигаются по комнате, кто как хочет. Встречаясь взглядом друг с другом. Подмигивая. Задевая локтем. Рукопожатие.

Один желающий (ведущий) покидает комнату, остальные участники договариваются о конкретном настроении, которое все будут демонстрировать. Ведущий наблюдает за группой и пытается вербально и невербально с ней идентифицироваться. Данное упражнение поможет выразить реальные чувства и переживания в течении структурированного занятия.

2. ***Упражнение «Зеркало»***

Группа «отражает» в зеркале движения ведущего. Необходимо в максимальной степени синхронизировать движения.

Вместо телодвижений отражается голос и звук. Выбранный невербально демонстрирует различные типы эмоций, а группа дополняет его движения. Пары могут сидеть боком или спиной друг к другу на полу.

3. Упражнение «Сыграть сказку»

Выбирается ведущий (рассказчик), актёры, остальные участники группы зрители. Рассказчик пересказывает свою любимую сказку или сочиняет сам. Актёры разыгрывают её. В конце обсуждение. Если рассказчика, что- то не устроило, актёры переигрывают. Рассказчик выбирает для игры главного героя сам. Остальные подключаются к процессу. В конце обсуждение.

4. Игра «Война мыльных пузырей»

Участникам группы раздаётся раствор для мыльных пузырей (можно воздушные). Каждый пытается выдуть как можно больше мыльных пузырей на ближе стоящего участника группы. (предварительно объяснить, что под мыльными пузырями, подразумевается любовь, красота и доброта.

Рефлексия

Драматерапия «Живые скульптуры»

Цель: нахождение альтернатив и моделей нового поведения.

Задачи:

1.Приобретение способности распознавать и принимать свои ограничения и возможности.

2 Контроль эмоций

3.Активизация позитивного эмоционального опыта.

Ход занятия.

1. ***Игра «Зоопарк»***

Ведущий предлагает каждому придумать какое животное он будет изображать. Показывает его участникам группы. Группа должна догадаться что это за животное. Обсуждение: почему выбор пал именно на это животное.

2. ***Упражнение «Живые скульптуры»***

Группа разбивается на подгруппы, сами придумывают сюжет (скульптуру, которая в движении), когда группа готова, показывают скульптуру остальным, они угадывают что и кто показан.

Обсуждение упражнения.

3. ***Упражнение «Свеча»***

Группа разбивается на подгруппы по 5-6 человек. Один встаёт в центр – это «свеча». Участники подгруппы кладут руки на «свечу», а «свеча» стоит с закрытыми глазами. Через 3-4 минуты упражнение прекращается, Обсуждается выполнение: какие чувства испытывала «свеча», чувствовала ли поддержку группы; хотелось ли поддерживать этого участника.

Рефлексия

Музыкотерапия «Мой мир»

Цель: повышение уровня самооценки на основе самоактуализации.

Задачи:

1. Возвращение в состояние играющего, свободно творящего ребёнка
2. Развитие новых, более продуктивных отношений с миром.
3. Преодоление психологических защит

-повышение социальной активности

-устранение болезненных симптомов

-содействие процессу личностного роста, реализации творческого потенциала, достижению оптимальной работоспособности и ощущения счастья.

Материал для работы: музыкальные инструменты, диктофон.

Ход занятия

1. ***Упражнения: «Тот, кто даёт имена»***

Участникам группы предлагается выбрать инструмент и дать ему своё название. Объяснить группе свой выбор.

2. **Упражнение «Оркестр»**

Ведущий предлагает одному участнику из группы, используя свой музыкальный инструмент, задать определенный ритм, который необходимо сохранять до завершения упражнения. Когда ритм задан, вступает следующий участник группы, подстраиваясь своим инструментом под ритм первого участника, теперь они играют вдвоем, после этого вступает следующий участник группы, и так далее, в результате вся группа играет на своих музыкальных инструментах, в одном ритме — это оркестр.

Весь процесс создания музыкальной импровизации записывается на диктофон и предлагается прослушать участникам группы.

Обсуждение упражнения.

3. ***Упражнение «Музыкальная сказка»***

Участникам группы предлагается вспомнить сказку, например, «Репка» или «Колобок». Затем участники группы выбирают для себя одного героя сказки, которого будут озвучивать и подбирают соответствующий выбранному сказочному персонажу музыкальный инструмент.

Далее предлагается «рассказать» сказку, используя только музыкальные инструменты.

Весь процесс создания музыкальной сказки записывается на диктофон и предлагается прослушать участникам группы.

Обсуждение упражнения.

4. ***Упражнение «Музыкальный диалог»***

Ведущий группы предлагает выбрать двух участников для упражнения.

Цель упражнения — изобразить сценку «Сдача экзамена» (преподаватель—студент) с использованием музыкальных инструментов. Подготовка сценки осуществляется в другом помещении. Затем исполнители музыкальной сценки возвращаются к группе и изображают подготовленный диалог. Участникам группы предлагается догадаться, кто из исполнителей был преподавателем, кто студентом, какую оценку поставил преподаватель студенту. Обсуждение упражнения.

5. ***Упражнение Медитативное.***

Ведущий: «Сейчас сосредоточьтесь на себе, на своих мыслях, чувствах, переживаниях.

Займите наиболее комфортное положение в пространстве, закройте глаза. Прислушайтесь к вашему дыханию... Обратите внимание на ваше тело... Пройдитесь внутренним взором от макушки до кончиков пальцев ног...

А теперь сосредоточьтесь на идее изменчивости мира, в котором мы живем... На те изменения, которые постоянно происходят в вашем теле...

Прислушайтесь к своему телу... В какой части тела эта мысль отозвалась ощущениями?.. Какие это ощущения?..

Подумайте о том, какие ваши качества, особенности поведения помогают вам жить в этом изменчивом мире... Радоваться...

А теперь возвращайтесь в эту комнату, сделайте это в удобном для вас темпе. Нарисуйте на листе бумаги свои чувства, переживания».

Обсуждение упражнения.

Рефлексия

Заключительное занятие «Мой творческий путь»

Цель: осознание своих индивидуальных особенностей, закрепление положительной динамики личностного развития участников группы.

Задачи:

1.Раскрытие личности с помощью символики ролей.

2.Закрепление владением методами контроля над своими эмоциями, укрепление уверенности себе, обретение чувства собственного достоинства, повышение внутриличностного интеллекта.

3.Закрепление навыков конструктивного взаимодействия.

Материал для работы:

Мяч, большой лист бумаги или рулон обоев, краска, кисточки, баночки для воды, ручки, карандаши.

Ход работы

1. ***Упражнение «Приветствие на сегодняшний день»***

Инструкция: Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким – желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

2. ***Упражнение «Свободное падение»***

Участники образуют большой круг. Один человек встает в центр круга. Он должен упасть на руки кому-либо из круга, для этого нужно закрыть глаза, расслабиться и падать назад. Каждый должен иметь возможность падать и ловить.

Важная задача ведущего – обеспечить полную физическую безопасность участников.

По окончании задания группа обсуждает впечатления от выполненного упражнения.

3. ***Упражнение «Мой мир - моя планета»***

На общем листе или рулоне бумаги (обоев) участникам тренинга предлагается нарисовать свою планету.

Инструкция:

– Какая планета? Кто населяет эту планету? Легко ли до неё добраться? По каким законам на ней живут? Чем занимаются жители? Как вашу планету зовут? Нарисуйте эту планету.

Рефлексия

Список литературы

1.Алябьева Е.А.«Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста» - М.: Сфера, 2004.
2.Валента М., Полинек М. «Драматерапия». Москва Когито-Центр, 2003.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. "Путь к волшебству, Теория и практика арттерапии". СПб.: Златоуст, 2005.
4.Кожохина С.К.«Растем и развиваемся с помощью искусства» - С.Пб.: Речь, 2006.
5. Киселева М.В. "Арт-терепия в работе с детьми". СПб.: Речь, 2008.
6.М,В. Киселёва, В.А. Кулганов. Арт-терапия в психологическом консультировании. Учебное пособие. Речь. Санкт-Петербург 2014
7. А.И. Копытин.,Е.Е.Свистовская. Арт-терапия детей и подростков. Москва Когито-Центр 2014
8. Копытин А.И. Современная клиническая арт-терапия. Москва Когито-Центр, 2015.
9.Короткова Л.Д. "Арт-терапия для дошкольников и младшего школьного озраста". СПб.: Речь -2001.
10.Лебедева Л.Д.«Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий» - С.Пб.: Речь, 2007.
11.Лютова Е.К., Монина Г.Б.«Тренинг эффективного взаимодействия с детьми» - С.Пб.: Речь, 2000.
12.Мардер Л. Цветной мир: групповая арт-терапевтическая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. -Изд.Генезис,2007.
13.Осорина М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. СПб, 2007.
14.Сакович Н.А.«Технология игры в песок. Игры на мосту» - С.Пб.: Речь, 2008.
15.Сакович Н.А.«Практика сказкотерапии» - С.Пб.: Речь, 2007.
16.Смирнова Т.П.«Психологическая коррекция агрессивного поведения детей» - Ростов н/Д.: Феникс,2005.
17.Сучкова Н.О. «Арт-терапия в работе с детьми из неблагополучных семей» - М.: Сфера, 2008.
18.Чернецкая Л.В. «Психологические игры и тренинги в детском саду» - Ростов н/Д.: Феникс,2005.
19.Циркин С.Ю. Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста. СПб «ПИТЕР» 1999