

г. Нижний Новгород
2019 г.

Пояснительная записка

*Она вызывает симпатию и уважение не только потому,
что заменяет ишприцы и микстуры более приятными вещами.
Есть еще одна веская причина, чтобы снять перед нею шляпу.
превращая искусство в средство, в «препарат» для оздоровления детей,
арт-терапия легко и весело манифестирует глубоко гуманное положение:
человек важнее, чем искусство!*
Юрий Красный

Дополнительная образовательная программа **«Арт-терапия»** имеет **социально - педагогическую направленность.**

Современная жизнь диктует человеку особые условия: необходимо быть уверенным в себе, конкурентоспособным, активным, целеустремленным, открытым всему новому, иметь нестандартный подход к делу, быть креативным. Именно поэтому в системе образования все больше внимания уделяется развитию творческих способностей детей и подростков, их креативности. Способность мыслить творчески делает ребенка более раскрепощенным, жизнерадостным, стойким к стрессовым ситуациям. Психологическая наука давно убеждена в том, что творчество помогает подростку справиться со многими личностными, эмоциональными и поведенческими проблемами, способствует личностному росту и раскрытию. Изучая современную литературу можно сделать вывод о том, что психолог в своей работе должен уделять большее внимание развитию креативности и творческого потенциала подростка, так как это является одним из эффективных методов коррекции и развития.

Проработка проблем посредством творческой деятельности является наиболее экологичным методом, поскольку, находясь в творческом процессе, подросток получает для себя столь необходимую возможность самовыражения своего потенциала, оптимизируются его эмоциональная сфера и поведенческие особенности.

Основные причины трудностей подростков: в неправильных отношениях в семье, в просчетах школы, изоляции от сверстников, в средовой дезадаптации вообще, стремлении утвердить себя любым способом и в любой малой группе. Часто действует совокупность, комплекс всех этих причин. Нарушения в поведении и эмоционально-волевой сфере детей, подростков, молодежи не наследуются, а приобретаются.

Поэтому в условиях школы необходимо создание такого поля для самореализации подростка, что предполагает активизацию процесса самовоспитания со стороны самого воспитанника, обеспечение условий для реализации своих потенциальных возможностей.

В последнее время всё чаще психологами системы образования стали использоваться креативные методы коррекционно-развивающей работы, а в частности технологии Арт-терапии. Арт-терапия не навязывает подростку «внешних», «механических» средств разрешения его проблем, а «запускает» его внутренние ресурсы. Специфика коррекционно-развивающей работы с девиантными подростками заключается в том, что развитие познавательных процессов очень часто опережает личностное развитие. В подростковом возрасте развитие эмоциональной сферы протекает очень бурно. Характерны: резкая смена настроений, повышенная возбудимость, импульсивность, велик диапазон полярных чувств. Трудности и противоречия, связанные со становлением «Я-концепции» подростка, которые влияют на характер взаимодействия с социальным окружением, с референтной группой, с близкими людьми, создают атмосферу страха, вызывают ощущение «одиночества среди толпы», зачастую рождают чувство неуверенности, замешательства, бессилия, а подчас и агрессии, можно преодолеть.

Использование «Арт-технологий» позволяет расширить круг интересов подростка, помогает развить самосознание и получить новый опыт общения со сверстниками, что приводит к интенсивному росту социально ценных побуждений и переживаний.

В программе «Арт-терапия» для подростков будут использованы различные формы арт-терапии: изотерапия, песочная терапия, сказкотерапия, работа с метафорическими ассоциативными картами и проч. Данный метод даст возможность выявить в образовательном учреждении несовершеннолетних группы риска, отследить эмоциональные и поведенческие нарушения обучающихся, а также повысить эффективность профилактических мероприятий. Кроме того, внедрение метода арт-терапии в образование будет способствовать развитию у учащихся различных психических свойств и качеств личности, имеющих большое значение для их успешной психосоциальной адаптации.

Данная программа направлена на компенсацию последствий длительного воздействия травматических ситуаций — гармонизацию эмоциональной сферы, развитие способности к самопознанию и самовыражению подростков.

Цель программы

устранение неэффективного психологического напряжения и оказание комплексного психокоррекционного, психопрофилактического и развивающего воздействия.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- ▶ Знакомство обучающихся с различными формами арт-терапии;
- ▶ Обучение различным приемам использования материалов (красок, пластилина, песка и проч.);
- ▶ Усвоение обучающимися опыта творческой активности и структуры творческого процесса в качестве основы для разных видов деятельности в повседневной жизни.

2. Коррекционно-развивающие:

- ▶ Устранение или ослабление имеющихся у обучающихся поведенческих и эмоциональных нарушений, проявляющихся в форме депрессивных, тревожно-фобических реакций и невротических симптомов, агрессивных тенденций, импульсивности, а также симптомов психосоматических расстройств;
- ▶ Формирование у обучающихся положительной самооценки, реализация их творческого потенциала;
- ▶ Развитие навыков коммуникации обучающихся;
- ▶ Развитие способности к самостоятельному принятию решений и проявлению инициативы, навыков психической саморегуляции и способности к конструктивному выражению эмоций, способствующих более успешной адаптации к школе и социуму;
- ▶ Постепенная коррекция имеющихся у обучающихся нарушений поведения и эмоциональных расстройств;
- ▶ Поддержание атмосферы высокой взаимной терпимости и психологической безопасности обучающихся;
- ▶ Раскрытие индивидуальных потребностей обучающихся, чувств и проблем в процессе изобразительной и иной творческой деятельности и обсуждениях;
- ▶ Развитие у обучающихся более адаптивных моделей поведения.

3. Воспитательные:

- ▶ Формирование доброжелательного, уважительного отношения к сверстникам, эмоциональную отзывчивость,
- ▶ Формирование умения слушать, следить за развитием действия;
- ▶ Формирование коллективизма;

► Воспитание нравственной культуры, основанной на самовоспитании и самосовершенствовании.

Адресат программы:

подростки 14-16 лет

Режим занятий:

1 раз в неделю продолжительностью 1 час

День недели - пятница, время проведения: 14:00 - 14:40

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы рассчитан на 1 год обучения

Новизна

Новизна данной программы заключается в использовании нетрадиционных техник рисования, лепки, чтения и проч., как способа психологической коррекции. Программа является коррекционно – развивающей, что позволяет применять ее в рамках работы с подростками с девиантным поведением. В процессе реализации данной программы, педагог-психолог подходит к каждому воспитаннику как к личности, обладающей своими чертами характера и способностями.

Актуальность

Программа «Арт-терапия для подростков» возникла в ответ на потребность подростков, ищущих психологическую поддержку. К школьному психологу обращаются обучающиеся, имеющие трудности в повседневной жизни. Спектр проблем поистине широк: неудовлетворенность жизнью, конфликты со сверстниками, родителями и педагогами, недостаток уверенности в себе и самоуважения, мучительные колебания в принятии решений, психосоматические нарушения. Использование методов арт-терапии в работе с подростками позволит глубже понять внутренний мир ребенка, его проблемы, переживания, так как арт-терапия ресурсна, она находится вне повседневных стереотипов, а значит, расширяет жизненный опыт, добавляет уверенности в своих силах.

Педагогическая целесообразность программы

В процессе реализации данной программы воспитанники не только обучаются рисовать, а постигают как, посредством арт-терапии, справиться с проблемами, вызывающими у него запредельные эмоции, дать выход творческой энергии. Учащиеся вооружаются одним из доступных и приятных для них способов снятия эмоционального напряжения.

Отличительные особенности программы

В отличие от многих коррекционно-развивающих направлений, арт-терапия использует «язык» визуальной и пластической экспрессии. Это особенно актуально при работе с детьми, которые не всегда могут выразить словами свое эмоциональное состояние, трудность, проблему. Находясь в творческом пространстве, ребенок получает возможность самовыражения, в результате чего происходят улучшения в его эмоциональной и поведенческой сферах. Арт-терапевтическая атмосфера способствует раскрытию ребенком своего потенциала, что также приводит к позитивным результатам психологической помощи. Методы арт-терапии очень эффективны при работе с подростками. Как правило, у них слабо развито рефлексивное Я, в связи, с чем им очень сложно выразить словами происходящее с ними. Для большинства из них характерно наличие негативной «Я-концепции», которую можно изменить, улучшить, используя богатый ресурс арт-технологий. Процесс художественного самовыражения напрямую связан с укреплением психического здоровья ребенка и может рассматриваться как важный психопрофилактический фактор.

Критерии эффективности программы:

- Создание положительного эмоционального настроения.
- Улучшение процесса коммуникации со сверстниками и взрослыми, развитие способности к взаимному принятию, эмпатии.
- Возможность обращения к тем реальным проблемам или фантазиям, которые по каким-либо причинам затруднительно обсуждать вербально.
- Развитие способности к пониманию своих чувств, умение выражать их, в социально приемлемой форме.
- Развитие способности давать выход разрушительных и саморазрушительных тенденций безопасным способом, через прорабатывание мыслей и эмоций, которые подростки привыкли подавлять.

- Развитие чувства внутреннего контроля.
- Способствует творческому самовыражению, развитию воображения, получению эстетического опыта, развитию практических навыков изобразительной деятельности, художественных способностей в целом.
- Повышает адаптационные способности к повседневной жизни.
- Снижение утомления, снятие негативных эмоциональных состояний и их проявлений.
- Эффективна в коррекции различных отклонений и нарушений личностного развития, опираясь на здоровый потенциал личности, внутренние механизмы саморегуляции и исцеления.

Методы занятий:

- изотерапия
- песочная терапия
- сказкотерапия
- куклотерапия
- коллажирование
- пластилинотерапия

Формы занятий

Формы занятий – групповая.

Групповой арт-терапевтический метод работы с детьми подразумевает работу одновременно в четырех направлениях:

- развитие воображения, творческого мышления (все арт-терапевтические упражнения стимулируют воображение ребенка, включают его фантазию, что способствует проявлению у ребенка творческого подхода к разным задачам) У участника появляется новое видение, новое понимание привычных предметов и явлений, что позволяет конструктивнее решать возникающие проблемы и выходить из сложных ситуаций.
- выражение ребенком своих актуальных чувств, эмоций и переживаний в творческих упражнениях, а также выражение укоренившихся эмоций, которые ребенок не мог своевременно выразить и которые мешают ему жить (страхи, обиды, злость и др.);
- самопознание ребенка (расширение представлений о себе, установление адекватной самооценки, повышение контроля за своими действиями);

- социализация (познание других людей, механизмов эффективных взаимоотношений с ними).

Структура занятий:

Каждое занятие строится по единому принципу:

- Приветствие (позволяет настроить ребят на работу в группе);
- Вводные разминочные упражнения (раскрепощают ребенка, погружают в тематику занятия);
- Реализация арт-техники и обсуждение продукта (реализация собственно темы занятия);
- Рефлексия занятия (обсуждение мыслей, чувств, которые возникли относительно занятия, подведение итогов);
- Ритуал прощания.

Все занятия проходят в комфортной, доброжелательной обстановке.

Методические материалы:

Для занятий необходим ряд материалов:

- для изотерапии – бумага формата А3, А4, простые и цветные карандаши, восковые мелки, пастель, акварель, гуашь, кисти разных размеров, стаканы-непроливайки;
- для песочной терапии – песочница, разноцветный песок;
- для фототерапии – карточки с фотографиями людей, животных, предметов и
- для создания коллажей - бумага формата А3, А4, ватман, простые и цветные карандаши, ножницы, клей, скотч, журналы для изготовления коллажей;
- для пластилинотерапии – доски для работы, разноцветный пластилин.

Также для занятий необходимы покрытие на столы, влажные салфетки, бумажные полотенца.

Материально-техническое обеспечение

Кабинет, предназначенный для групповых консультаций и тренингов (кабинет психолога): просторный и светлый кабинет, в котором имеются столы и стулья, шкаф для хранения работ и художественных материалов.

Ожидаемые результаты

- Освобождение ребенка от негативных переживаний (тревожности, страхов, агрессии), внутри личностных конфликтов;

- Адекватная самооценка;
- Удовлетворенность собой и своим окружением;
- Свобода творческого самопроявления;
- Умение работать со своими переживаниями
- Раскрытие внутренних ресурсов ребенка;
- Развитие способности к управлению своим поведением, выстраиванию конструктивной модели поведения в сложных ситуациях.
- Способность находить компромисс и конструктивно решать внутренние противоречия.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Тайна моего Я.	11	2.5	8.5	тестирование, анализ, наблюдение, опрос
2	Мои чувства	9	1,5	7,5	беседа, наблюдение
3	Мои эмоции	8	2	6	тестирование, опрос
4	Я и социум	9	2	7	собеседование, групповая диагностика, анализ приобретенных навыков

Календарный учебный график по арт-терапии

№ п/п	Дата проведения		Форма занятия	Тема занятий	Кол-во часов		
	план	факт.			Общее количество часов	теория	практика
	Тайна моегоЯ						
1	06.09.19		Изотерапия	«Давайте знакомиться»	1	0,5	0,5
2	13.09.19		Песочная терапия	«Мир, в котором я живу»	1	0,5	0.5
3	20.09.19		Маскотерапия	«Маски собственной личности»	1		1
4	27.09.19		Изотерапия	«Каракули»	1		1
5	04.10.19		Сказкотерапия	«Ласточка»	1	0,5	0,5
6	11.10.19		Изотерапия	«Метафорический автопортрет»	1		1
7	18.10.19		Изотерапия	«Цветные звуки моего тела»	1		1
8	25.10.19		Сказкотерапия	«Ручейки»	1	0,5	0,5
9	01.11.19		Изотерапия	«Мой герб»	1	0.5	0.5
10	08.11.19		Коллажирование	«Все грани моего Я»	1		1
11	15.11.19		Изотерапия	«Рисуем имя»	1		1
Мои чувства							
12	22.11.19		Изотерапия	«Автопортрет в лучах солнца»	1		1
13	29.11.19		Сказкатерапия	«Путь»	1	0,5	0,5
14	06.12.19		Песочная терапия	«Я чувствую...»	1		1
15	13.12.19		Изотерапия	«Мой портрет глазами группы»	1		1
16	20.12.19		Пластилинотерапия	«Мой мир»	1		1
17	27.12.19		Изотерапия	«Я в натуральную величину»	1		1
18	17.01.20		Сказкотерапия	«Человек»	1	0,5	0,5
19	24.01.20		Изотерапия	«Мое внутреннее Я»	1		1
20	31.01.20		Маскотерапия	«Драматическая арена»	1	0,5	0,5
Мои эмоции							

21	07.02.20		Изотерапия	«Портрет настроения»	1	0,5	0,5
22	14.02.20		Игровая терапия	«Собираем чемодан»	1	0,5	0,5
23	21.02.20		Сказкотерапия	«Щечка»	1		1
24	28.02.20		Куклотерапия	Кукла из бумаги	1	0,5	0,5
25	06.03.20		Изотерапия	«Разукрась свой сосуд»	1		1
26	13.03.20		Маскотерапия	«Меняются те, кто..»	1		1
27	20.03.20		Игровая терапия	«Передай эмоцию по кругу»	1		1
28	27.03.20		Изотерапия	«Наши страхи»	1	0.5	0.5
Я и социум							
29	03.04.20		Изотерапия	«Волшебные зеркала»	1	0,5	0,5
30	10.04.20		Коллажирование	«Мои цели»	1		1
31	17.04.20		Сказкотерапия	«Светлячок»	1	0,5	0,5
32	24.04.20		Изотерапия	«Отдарок на подарок»	1	0,5	0,5
33	01.05.20		Песочная терапия	«Прошное, настоящее, будущее»	1		1
34	08.05.20		Куклотерапия	Сон куклы	1		1
35	15.05.20		Сказкотерапия	«Фламинго или сказка желаний»	1	0,5	0,5
36	22.05.20		Игровая терапия	«Желанный подарок»	1		1
37	29.05.20		Диагностика	«Арт-терапия в моей жизни»	1		1
ИТОГО:					37	8	29

Содержание программы

Раздел 1. Тайна моего Я.

Изотерапия «Давайте знакомиться». Песочная терапия «Мир, в котором я живу». Маскотерапия «Маски собственной личности». Сказкотерапия «Ласточка». Изотерапия «Метафорический автопортрет». Сказкотерапия «Ручейки». Коллажирование «Все грани моего я». Изотерапия «Рисуем имя».

Данные методики применяются для раскрытия внутреннего мира подростка и побуждают каждого участника к самораскрытию через спонтанное творчество, проявлению отношений и эмоциональных реакций.

Раздел 2. Мои чувства

Изотерапия «Автопортрет в лучах солнца», «Я в натуральную величину». Песочная терапия «Я чувствую...». Сказкотерапия «Человек». Маскотерапия «Драматическая арена» и т.д.

Цели данных занятий – осознание собственных переживаний и эмоциональных состояний, развитие творческого мышления. Познание своего «Я», снижение уровня тревожности.

Раздел 3. Мои эмоции

Изотерапия «Портрет настроения». Игровая терапия «Собираем чемодан». Сказкотерапия «Щечка». Куклотерапия «Кукла из бумаги». Изотерапия «Разукрась свой сосуд». Маскотерапия «Меняются те, кто...». Игровая терапия «Передай эмоцию по кругу!».

Методики применяются для повышения уровня осознанности в эмоциональной и поведенческих сферах. Занятия способствуют освобождению от неосознаваемых подавленных эмоций.

Раздел 4. Я и социум

Изотерапия «Волшебные зеркала». Коллажирование «Мои цели». Сказкотерапия «Светлячок». Изотерапия «Отдарок на подарок». и т.д. Групповая диагностика «Арт-терапия в моей жизни».

Групповая арт-терапия обеспечит подросткам возможность взаимной эмоциональной поддержки, преодолению чувства социальной изоляции, а также поможет повысить компетентность в общении и закрепить навыки и умения адекватной межличностной коммуникации. Последнее занятие предусматривает групповую диагностику, которая поможет обучающимся осмыслить и закрепить опыт, полученный в процессе групповой работы, а педагогу-психологу проследить динамику группы, подвести итоги.

Список литературы

- Копытин, А. И. Основы Арт-терапии.— СПб., 1999.
- Копытин, А. И. Практикум по Арт-терапии.— СПб., 2000.
- Копытин, А.И. Теория и практика арт-терапии/ А.И.Копытин – СПб.: Питер, 2002.
- Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — СПб.: Речь, 2003.
- Сакович, Н.А. Использование креативных методов в коррекционно-развивающей работе психологов системы образования: Учебно-методическое пособие [В 3 ч.]/ Т.В.Сакович. – Ч.1. – Минск, 2003.
- Сакович, Н.А. Практикум по креативной психотерапии: Учебно-методическое пособие/ Н.А. Сакович.-Минск, 2005
- Оклендер В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской терапии. – М., 2005.
- Соловьева О.В., Гогугева М.М. Негативное влияние субкультуры на развитие личности подростка // Современная преступность: состояние, проблемы, перспективы противодействия: сборник научных статей в трех томах. Том 2. Нальчик: Нальчикский филиал Краснодарского университета МВД России, 2009. – 597 с.
- Бетенски Мала. Что ты видишь? Новые методы Арт-терапии. — М., 2002 .
- Ермолаева М.В. Практическая психология детского творчества. — М., 2001.
- Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Путь к волшебству. — СПб., 1998.
- Игровая семейная психотерапия / Под ред. Ч.Шефера и Л.Кэри. — СПб., 2001.
- Кэджусон Хайди, Шефер Чарлз. Практикум по игровой психотерапии. — СПб., 2000.
- Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. — М., 2001.
- Матвеева О.А. Развивающая и коррекционная работа с детьми. — М., 2001.
- Романова Е.С. Графические методы в психологии. — М., 2001
- Хрестоматия. Арт-терапия. — СПб., 2001.