

Программа
по дополнительному образованию

«АРТ-ТЕРАПИЯ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современная жизнь диктует человеку особые условия: необходимо быть уверенным в себе, конкурентоспособным, активным, целеустремленным, открытым всему новому. Именно поэтому в системе образования все больше внимания уделяется развитию творческих способностей детей. Способность мыслить творчески делает ребенка более раскрепощенным, жизнерадостным, стойким к стрессовым ситуациям. Психологическая наука давно убеждена в том, что творчество помогает ребенку справиться со многими личностными, эмоциональными и поведенческими проблемами, способствует личностному росту и раскрытию.

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

Арт-терапия представляет собой особый метод развития посредством творчества. Причем важен сам процесс, а не конечный продукт и его оценка. Техники арт-терапии дают возможность относительно безболезненного доступа к глубинному психологическому материалу, стимулируют проработку бессознательных переживаний, обеспечивая дополнительную защищенность и снижая сопротивление изменениям. Арт-терапия ресурсна, так как находится вне повседневных стереотипов, а значит, расширяет жизненный опыт, добавляет уверенности в своих силах. Чем лучше человек умеет выражать себя, тем полноценнее его ощущение себя неповторимой личностью. Терапия искусством формирует творческое отношение к жизни с ее проблемами, умение видеть разнообразие способов и средств достижения цели, развивает скрытые до сих пор способности к творческому решению сложных жизненных задач.

Образовательная программа кружка «Арт-терапия» направлена на гармоничное развитие детей посредством использования различных форм

художественной экспрессии, создающей условия, при которых каждый ребенок переживает успех в той или иной деятельности, самостоятельно справляется с трудной ситуацией. Дети учатся вербализации эмоциональных переживаний, открытости в общении, спонтанности, т.е. происходит личностный рост человека, обретается опыт новых форм деятельности, развиваются способности к творчеству, саморегуляции чувств и поведения.

Программа направлена на решение следующих задач:

- развитие творческого мышления, воображения, креативности;
- создание условий для самопознания и самовыражения;
- развитие самосознания, позитивного самоотношения, формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе;
- снятие психоэмоционального напряжения; отреагирование собственных чувств и переживаний в процессе творчества;
- развитие навыков общения и эффективного взаимодействия;
- развитие навыков рефлексии;
- воспитание творческой, востребованной личности, способной самостоятельно мыслить и нестандартно решать поставленные задачи;
- воспитание стремления к разумной организации своего свободного времени;
- воспитание чувства взаимопомощи и умения работать в коллективе;
- обучение ребенка положительному самоотношению и принятию других людей.

Предлагаемый курс рассчитан на учащихся 1–4 классов, срок реализации – один учебный год.

Форма и режим занятий: групповые занятия 4 часа в неделю, при необходимости – индивидуальные занятия.

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, возникших на занятии, подведение итогов);

— ритуал прощания.

Методическое обеспечение программы

При реализации программы используются такие **методы** работы, как:

— изотерапия (рисование красками, цветными карандашами, монотипия);

— сказкотерапия (сочинение и проигрывание сказок);

— мандалотерапия (рисование в круге, плетение мандал из ниток);

— музыкотерапия (прослушивание различной музыки, использование релаксационной музыки на каждом занятии);

— куклотерапия (изготовление кукол и проигрывание историй с ними);

— драматерапия (проигрывание историй с использованием наручных кукол, фигурок, изготовленных самостоятельно);

— лепка из соленого теста, пластилина;

— аппликация, макетирование, коллаж и пр.

Средства, необходимые для реализации программы

Для занятий необходимы бумага для рисования, ватманы, ручки, простые карандаши, ластики, наборы цветных карандашей, фломастеров, маркеров, пастель, краски акварельные, гуашь, кисти; клей, цветная бумага, старые журналы, газеты, ножницы, лоскутки ткани, нитки для вязания, шпажки для шашлычков.

Способы проверки ожидаемых результатов

Для оценки эффективности программы в начале и в конце занятий проводятся методики: тест П. Торренса «Закончи рисунок» (тест невербальной креативности), шкала самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, опросник «Детский вариант шкалы явной тревожности СМАС (7–12 лет)» А.М. Прихожан. Кроме того, в конце курса проводится анкетирование родителей.

Ожидаемые результаты

— позитивные изменения в психологическом состоянии детей, позитивная картина мира и образ «Я», осознание внутренних ресурсов;

— развитие моторных способностей детей через овладение ручными многообразными операциями, влияющими на их психофизиологические функции;

— снижение эмоциональной тревожности;

— повышение самооценки;

— развитие коммуникативных навыков;

— развитие самосознания;

— улучшение детско-родительских отношений;

— закрепление положительных поведенческих реакций.

Взаимодействие строится таким образом, чтобы дети учились корректному общению, сопереживанию, бережным взаимоотношениям со сверстниками и взрослыми. Это способствует нравственному развитию личности, обеспечивает ориентацию в системе моральных норм, усвоение этики поведения. Происходит более глубокое понимание себя, своего внутреннего мира (мыслей, чувств, желаний). Складываются открытые, доверительные, доброжелательные отношения с педагогом.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Организационное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	
	Самопознание	20	2	18
2	Мой внутренний мир	6	2	4
3	Автопортрет	4		4
4	Любимая сказка	6		6
5	Коллаж «Какой я?»	4		4
	Самовыражение	26	4	22
6	Моя самая грустная история	2		2
7	Я расскажу вам свой сон	4		4
8	Ларец счастья	6		6
9	Магия музыки	4	2	2
10	Мое настроение	10	2	8
	Семья	10	2	8
11	Моя семья	6	2	4
	Самоорганизация	24	2	22
12	Письмо-рисунок маме	4		4
13	Карта отличного настроения	4	2	2
14	Ярмарка ресурсов	2		2
15	Цвет моего настроения	6		6
16	Источники силы	4		4
17	Коллаж – мой жизненный путь.	4		4
18	Мир моей мечты	4		4
	Общение	22	2	20
19	Внутренний мир Друга	4	2	2
20	Дружба рисунками	4		4
21	Открываем новую Галактику	4		4
22	Рисунок на память	4		4
23	Подарок другу	6		6
	Восприятие	28	6	22
24	Рисуем музыку, цвет и ритм	6	2	4
25	Цветотерапия	22	4	18
	Характер	10	2	8
26	Портреты того, что внутри и снаружи.	6	2	4
27	Прекрасный сад	4		4
28	Итоговое занятие	2		2
	Итого	144	22	122

Содержание программы

Вводное занятие

Тема 1. Организационное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Самопознание

Тема 2. Мой внутренний мир.

Теоретическая часть. Мир внешний и мир внутренний. Познание внутреннего мира. Разговор со своим «Я». Социальное «Я». Физическое «Я». Психологическое «Я». Глубины внутреннего мира. Самораскрытие через спонтанное творчество, проявление отношений и эмоциональных реакций. Поддержка положительной самооценки. Понимание себя и других людей.

Практическая часть. Изотерапия (Волшебные краски)

Тема 3. Автопортрет.

Практическая часть. Изотерапия.

Тема 4. Любимая сказка.

Практическая часть. Сказкотерапия.

Оригами (изготовление пальчиковых кукол).

Драмотерапия.

Изотерапия.

Тема 5. Коллаж «Какой я?»

Практическая часть. Изготовление коллажа.

Аппликация.

Самовыражение

Тема 6. Моя самая грустная история.

Практическая часть. Мандалотерапия (рисунок в круге).

Тема 7. Я расскажу вам свой сон.

Практическая часть. Изотерапия.

Тема 8. Ларец счастья.

Практическая часть. Изотерапия.

Лепка.

Тема 9. Магия музыки.

Теоретическая часть. Беседа о музыке. Влияние музыки на эмоциональное состояние. Обсуждение: какая музыка нравится вам? Какую музыку слушаете, когда вам грустно? Когда радостно? Почему?

Практическая часть. Музыкакотерапия.

Изотерапия.

Тема 10. Мое настроение.

Теоретическая часть. Понятие настроения. Изменчивость настроения. Колебания настроения.

Практическая часть. Рисуем настроение.

Монотипия.

Лепка из соленого теста.

Изотерапия.

Семья

Тема 11. Моя семья.

Теоретическая часть. Функции семьи. Структура семьи.

Практическая часть. Изотерапия.

Куклотерапия.

Тема 12. Письмо-рисунок маме.

Практическая часть. Изотерапия.

Самоорганизация

Тема 13. Карта отличного настроения.

Теоретическая часть. Что такое карта. Какие бывают карты. Как выглядит карта моего настроения.

Практическая часть. Изотерапия.

Сказкотерапия.

Тема 14. Ярмарка ресурсов.

Практическая часть. Мандалотерапия.

Изотерапия.

Тема 15. Цвет моего настроения.

Практическая часть. Монотипия.

Изотерапия.

Тема 16. Источники силы.

Практическая часть. Изотерапия.

Аппликация.

Оригами.

Тема 17. Коллаж – мой жизненный путь.

Практическая часть. Аппликация.

Тема 18. Мир моей мечты.

Практическая часть. Изотерапия.

Лепка из соленого теста.

Сказкотерапия.

Общение

Тема 19. Внутренний мир Друга.

Теоретическая часть. Что такое дружба. Кто такой друг. Правила эффективного общения. Как предотвратить конфликт.

Практическая часть. Изотерапия. Монотипия.

Тема 20. Дружба рисунками.

Практическая часть. Изотерапия (парный рисунок).

Тема 21. Открываем новую Галактику.

Практическая часть. Изотерапия.

Лепка из соленого теста.

Макетирование.

Тема 22. Рисунок на память.

Практическая часть. Изотерапия.

Монотипия.

Тема 23. Подарок другу.

Практическая часть. Лепка из соленого теста.

Изотерапия.

Музыкотерапия.

Восприятие

Тема 24. Рисуем музыку, цвет и ритм.

Теоретическая часть. Восприятие, чувства и ощущения. Обсуждение.

Какие звуки вызывают у вас приятные ощущения? Какие вызывают страх?

Какие неприятны? Какие звуки вызывают любопытство?

Практическая часть. Изотерапия.

Музыкотерапия.

Тема 25. Цветотерапия.

Теоретическая часть. Что такое цветотерапия. Цвет – носитель информации. Радуга.

Практическая часть. Изотерапия.

Монотипия. «Мой портрет в лучах солнца».

Характер

Тема 26. Портреты того, что внутри и снаружи.

Теоретическая часть. Типы и черты характера человека. Общее понятие о характере и его проявлениях.

Практическая часть. Изотерапия.

Монотипия.

Тема 27. Прекрасный сад.

Практическая часть. Изотерапия .

Сказкотерапия.

Тема 28. Итоговое занятие.

Практическая часть. Изотерапия.

Библиографический список

1. **Копытин А.И.** Основы арт-терапии. — СПб., 1999.
2. **Копытин А.И.** Практикум по арт-терапии.— СПб., 2000.
3. **Копытин А.И.** Теория и практика арт-терапии. – СПб.: Питер, 2002.
4. **Лебедева Л.Д.** Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — СПб.: Речь, 2003.
5. **Роджерс К.Р.** Становление личности. Взгляд на психотерапию. – М.: Изд-во ЭКСИМО-Пресс, 2001.
6. **Сакович Н.А.** Практикум по креативной психотерапии: Учебно-методическое пособие. – Минск, 2005.
7. **Юнг К.** Архетип и символ. – М.: Ренессанс, 1991.
8. **Зинкевич-Евстигнеева Т.Д.** Практикум по сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2006.
9. **Капская А.Ю., Мирончик Т.Л.** Развивающая сказкотерапия для детей. – СПб.: Речь, 2006.
10. **Киселева М.В.** Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. – СПб.: Речь, 2006.
11. **Копытин А.И., Свистовская Е.Е.** Арт-терапия детей и подростков. – М.: Когито-Центр, 2007.
12. **Копытин А.И., Корт Б.** Техники аналитической арт-терапии». – СПб.: Речь, 2007.
13. **Капская А.Ю., Мирончик Т.Л.** Планета чудес. Развивающая сказкотерапия для детей. – СПб.: Речь, 2008.

*Составитель программы Мырза Н.Н., рук. кружка
«Арт-терапия» МОУ ДО «ЦДЮТ» г. Рыбницы*