Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Чагодская средняя общеобразовательная школа»

****

**Общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**по внеурочной деятельности**

***«Арт - терапия»***

**коммуникативная деятельность**

***для 6 классов***

Составитель программы:

Реньжина Е.О.,

учитель русского языка

2023 год

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

Современная жизнь диктует человеку особые условия: необходимо быть уверенным в себе, конкурентоспособным,активным,целеустремленным,от-крытымвсемуновому.Именнопоэтомувсистемеобразованиявсебольшевниманияуделяетсяразвитиютворческихспособностейдетей.Способностьмыслить творчески делает ребенка более раскрепощенным, жизнерадостным, стойким к стрессовым ситуациям. Психологическая наука давно убеждена в том, что творчество помогает ребенку справиться со многими личностными,эмоциональнымииповеденческимипроблемами,способствуетличностномуростуи 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

видетьразнообразие 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 по средством 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,открытостивобщении,спонтанности,т.е.происходитличностныйростчеловека, 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;
* снятиепсихоэмоциональногонапряжения;отреагированиесобственныхчувстви переживаний в процессе творчества;
* развитие навыков общения и эффективного взаимодействия;
* развитие навыков рефлексии;
* воспитание творческой, востребованной личности, способной

самостоятельно мыслить и не стандартно 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 учащихся1–8 классов, срок реализации–один учебный год.

Форма и режим занятий: групповые занятия, 1 час 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, простыекарандаши,ластики,наборыцветныхкарандашей,фломастеров,маркеров,пастель,краскиакварельные,гуашь,кисти;клей,цветнаябумага,старыежурналы, газеты, ножницы, лоскутки ткани, нитки для вязания, шпажки для шашлычков.

# Способы проверки ожидаемых результатов

Для оценки эффективности программы в начале и в конце занятий прово-дится методика: тест П. Торренса «Закончи рисунок» (тест невербальной креа-тивности), шкала самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихо-жан.

**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 | Практика |
| 1 | Организационное занятие. Инструктаж по  Технике безопасности | **1** |  |
|  | **Самопознание** | **4** | **4** |
| 1. 2 | Автопортрет | 1 | 1 |
| 1. 3 | Любимая сказка | 1 | 1 |
| 1. 4 | Коллаж «Какой я?» | 2 | 2 |
|  | **Самовыражение** | **5** | **5** |
| 4 | Моя самая грустная история | 1 | 1 |
| 5 | Я расскажу вам свой сон | 2 | 2 |
| 6 | Магия музыки | 1 | 1 |
| 7 | Мое настроение | 1 | 1 |
|  | **Семья** | **2** | **1** |
| 8 | Моя семья | 2 | 1 |
|  | **Самоорганизация** | **11** | **11** |
| 9 | Письмо-рисунок маме | 1 | 1 |
| 10 | Карта отличного настроения | 2 | 2 |
| 11 | Ярмарка ресурсов | 1 | 1 |
| 12 | Цвет моего настроения | 1 | 1 |
| 13 | Источники силы | 1 | 1 |
| 14 | Коллаж–мой жизненный путь. | 3 | 3 |
| 15 | Мир моей мечты | 2 | 2 |
|  | **Общение** | **8** | **8** |
| 16 | Внутренний мир Друга | 1 | 1 |
| 17 | Дружба рисунками | 2 | 2 |
| 18 | Открываем новую Галактику | 2 | 2 |
| 19 | Рисунок на память | 1 | 1 |
| 20 | Подарок другу | 2 | 2 |
|  | **Восприятие** | **3** | **3** |
| 21 | Рисуем музыку, цвет и ритм | 1 | 1 |
| 22 | Цветотерапия | 2 | 2 |
|  | **Характер** | **2** | **2** |
| 23 | Портреты того, что внутри и снаружи. | 1 | 1 |
| 24 | **Итоговое занятие** | **1** | **1** |
|  | **Итого** | **34** | **34** |
|  |  |  |  |

**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 .*Музыкотерапия.

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.

**Тема12.**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.

**Тема16.** Источники силы.

*Практическая часть.* Изотерапия.

Аппликация.

Оригами.

**Тема 17.** Коллаж–мой жизненный путь.

*Практическая часть.* Аппликация.

**Тема18.** 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,цвети 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](http://www.grandars.ru/college/psihologiya/harakter-cheloveka.html#a1). [Общее понятие о](http://www.grandars.ru/college/psihologiya/harakter-cheloveka.html#a2) [характере его проявлениях](http://www.grandars.ru/college/psihologiya/harakter-cheloveka.html#a2).

*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.

1. **Роджерс К.Р.** Становление личности. Взгляд на психотерапию.–М.:

Изд-во ЭКСИМО-Пресс,2001.

1. **Сакович Н.А.** Практикум по креативной психотерапии: Учебно-

методическое пособие.– Минск, 2005.

1. **Юнг К.** Архетипи символ. –М.: Ренессанс,1991.
2. **Зинкевич-Евстигнеева Т.Д.** Практикум по сказкотерапии.–

Спб.:Речь,2006.

1. **Капская А.Ю., Мирончик Т.Л.** Развивающая сказкотерапия для детей.

– СПб.:Речь,2006.

1. **Киселева М.В.** Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для

детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с

детьми. –СПб.:Речь,2006.

1. **Копытин А.И., Свистовская Е.Е.** Арт-терапия детей и подростков. –

М.:Когито-Центр,2007.

1. **Копытин А.И., Корт Б.** Техники аналитической арт-терапии». –

Спб.:Речь,2007.

1. **Капская А.Ю., Мирончик Т.Л.** Планета чудес. Развивающая

сказкотерапия для детей. – СПб.: Речь,2008.

***Составитель программы* Реньжина Елизавета Олеговна**