**Государственное учреждение социального обслуживания**

**Сретенский социально реабилитационный центр для несовершеннолетних «Березка» Забайкальского края**

**Программа**

**«Занимательная арт-терапия»**

**(по устранению психологического напряжения)**

Педагог-психолог: Титова Е.А.

Сретенск, 2016

*Актуальность программы.* В процессе арт-терапии удовлетворяется актуальная потребность в признании, позитивном внимании, ощущении собственной успешности и значимости. Высвобождается психологическая энергия, которая тратится ребенком на неэффективное напряжение. Ребенок начинает чувствовать себя спокойно, расслабляется. Психологическая защита в виде демонстративности, негативизма, агрессии уступает место инициативности, творчеству.

Через творчество ребята получают новую информацию о себе: «я успешен», «у меня есть способности», «я признан другими», «мое мнение учитывается», «я могу справляться с трудностями».

Через взаимодействие с детьми ребенок меняет свои ожидания от социальных отношений: «я вижу успехи других детей», «мне легко общаться со взрослым», «меня понимают», «мне помогают, меня поддерживают».

Ребята не находятся в ситуации контроля и не тренируются использовать новые способы поведения. На место утративших актуальность механизмов защиты приходит активность, обусловленная новыми установками: «я получаю удовольствие от творчества», «я соблюдаю правила, потому что их нарушение помешает мне получать удовольствие от занятий».

*Продолжительность программы и количество занятий.*

Количество занятий – 10. Рекомендованная периодичность коррекционно – развивающих занятий 2 раза в неделю. Группа может состоять от 4 до 8 человек, а также упражнения программы могут использоваться в индивидуальных коррекционных занятиях.

Объём и содержание занятий могут быть уточнены с учетом реальных возможностей их выполнения на конкретной практике с сохранением общей направленности на коррекционную психологическую работу. При этом нужно отметить, что продолжительность занятий может варьироваться от 30 минут до 50 мин.

**Цель:** устранение неэффективного психологического напряжения; формирование положительного образа Я и самооценки.

**Задачи программы:**

1. формирование способов эффективного взаимодействия детей (умение договориться, уступить, сделать вклад в общее дело, увидеть успехи других, оценить свои достоинства);
2. развитие воображения, умения контролировать свои действия, чувства собственной значимости;
3. коррекция тревожности, негативных установок, социальных барьеров
4. снятие психо-эмоционального напряжения.

**Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название занятия | Цель занятия | Кол-во часов |
| 1 | «Здравствуйте, это Я» | знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроя и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление. | 1 |
| 2 | «Нарисуй свое имя» | продолжить знакомство внутри группы, раскрытие собственного «я». | 1 |
| 3 | «Метаморфический портрет» | выявление возможных проблем (психоэмоциональных травм, не отреагированных переживаний) и коррекция поведения ребенка в отношении собственного восприятия. | 1 |
| 4 | «Настроение» | осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим. | 1 |
| 5 | «Наши страхи» | стимулирование аффективной сферы ребёнка, повышение психического тонуса ребёнка. | 1 |
| 6 | «Я больше не боюсь» | преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения. | 1 |
| 7 | «Такой неповторимый мир» | углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Познание себя с помощью группы. Дальнейшее знакомство с разнообразными способами творческого самовыражения. | 1 |
| 8 | «Каракули» | раскрытие бессознательного образа – основано на ассоциациях ребенка | 1 |
| 9 | «Истории в картинках» | проработка и коррекция негативных переживаний, развитие уверенности в себе, осознание возможной победы над тревогой, страхом, развитие моторики и становление произвольной регуляции деятельности, самопознание и самосовершенствование | 1 |
| 10 | «Назови себя ласково» | повышение уровня понимания и принятия себя и других людей; повышение уровня психологического комфорта | 1 |

**ЗАНЯТИЕ 1. *“ ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЭТО Я!”***

**Цель:** знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроя и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление.

**Материалы для занятия**: магнитофон, спокойная музыка, большой лист бумаги, краски, макеты кочек.

1. **Разминка: Упражнение “ Росточек под солнцем”**

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

Все движения выполняются под музыку.

1. **Упражнение “ Доброе утро”**

Дети вместе с психологом сидят в кругу. Всем предлагается поприветствовать друг друга. Доброе утро Саша … Оля…и т.д.

1. **Упражнение “Что я люблю?”**

Дети в кругу, каждый говорит по очереди, что он любит из еды, одежды, во что любит играть и т. д.

1. **Упражнение “Качели”**

Дети в парах. Один из участников становится в позу эмбриона, другой его раскачивает. Далее меняются.

1. **Упражнение “Угадай по голосу”**

Один из игроков выходит за двери, остальные должны обнаружить, кто вышел из комнаты, и описать его.

1. **Упражнение “Лягушки на болоте”**

Дети превращаются в лягушек. На полу выкладываются макеты кочек на разном расстоянии друг от друга, каждый должен попасть на все кочки по порядку.

1. **Упражнение “Художники – натуралисты”**

Дети рисуют совместный рисунок по теме “Следы невиданных зверей”.

**ЗАНЯТИЕ 2. *“ Нарисуй свое имя!”***

**Цель:** продолжить знакомство внутри группы, раскрытие собственного «я».

**1.**  **Разминка: Упражнение “Росточек под солнцем”**

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

Все движения выполняются под музыку.

**2.** **Упражнение «Нарисуй свое имя».** Нарисуйте на листе свое имя, используя карандаши или краски или фломастеры. После того, как дети закончили, психолог предлагает представить свое имя, рассказать, чем он любит заниматься. Происходит презентация своего имени через лист бумаги, тем самым раскрепощая детей в представлении себя напрямую.

Это упражнение позволяет увидеть психологу, есть ли какой-либо зажим у ребенка, легко ли ему самовыражаться, как он себя оценивает и преподносит перед окружающими (самооценка ребенка), насколько соответствует его рассказ действительности. Проще говоря, данное упражнение позволяет психологу определить и поставить для себя гипотезу (возможную проблему, которая мешает ребенку гармонично развиваться и социализироваться в различных социальных институтах), данная гипотеза позволит психологу понять, в каком направлении двигаться с ребенком и в какую сторону его направлять.

**3. Итог.**

**ЗАНЯТИЕ 3. *“ Метаморфический портрет”***

**Цель:** выявление возможных проблем (психоэмоциональных травм, не отреагированных переживаний) и коррекция поведения ребенка в отношении собственного восприятия.

1. **Путешествие в страну Превращений.** Игра «Полянка». Проводится при наличии 5-6 и более участников. Участникам предлагается представить, что перед ними зеленая полянка в лесу. «Трава. Лето. Светит солнце. Тепло. Вокруг зеленый лес. На этой полянке вы, сидящий в круге, - кто или что? Давайте попробуем выбрать, в кого или во что каждый из нас, мог бы поиграть». Участники по очереди заявляют в кого или во что они будут «превращаться». На втором этапе роли разыгрываются. При обсуждении игры участникам задаются вопросы: Вы довольны выбранной вами и прожитой в игре ролью? Удалось ли повлиять на происходящие события? Или они остались в стороне от вас? Какие переживания вы испытывали?»…. – т.д.

**2. Рисунок «Метаморфический портрет».** Представьте себе, если бы вы были растением, то каким!? Если бы вы были посудой, то какой!? Если бы вы были оружием, то каким!? Если бы вы были украшением, то каким!? На каждый образ делайте рисунок, их всего будет 4: растение, посуда, оружие и украшение. Можно рисовать в хаотичном порядке, так как вам больше нравится*. После того, как дети закончили рисовать все 4 рисунка, попросите их составить рассказ от своего имени на каждый рисунок. Затем идет знакомство со всеми рисунками каждого из участников. Участник рассказывает про образ от первого лица, например: «Я кружка, живу вместе со своими кружками в шкафу за стеклом » и т.д.*

**Примечание для психолога:** Последовательность рисунков связана с периодами жизни ребенка, с определенными потребностями и желаниями его. 1.Так, растение связано с самой ранней стадией развития для человека, показывает взаимосвязь человека со своим родом. 2.Посуда говорит о развитии оральной стадии, которая предполагает развитие права на существование; здесь можно смотреть на идентификацию пола с рисунком (вытянутые предметы будут нести в себе мужские черты, а углубленные – женские). 3.Оружие – это мужественность, анальная стадия развития, стадия развития границ. 4.Украшение – дипальный период, который отвечает за формирование идентичности. В данный период формируется право на любовь, ощущение свой значимости, ценности.

**3.Итог.**

**ЗАНЯТИЕ 4. *“ Настроение”***

**Цель**: осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

**Материалы для занятия**: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы; “пружинки” на отдельных листах.

**1. Упражнение “ Росточек под солнцем”**

См. занятие 1.

**2. Упражнение “ Возьми и передай”**

Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

**3. Упражнение “Неваляшка”**

Дети делятся по три человека. Один из них неваляшка, двое других раскачивают эту неваляшку.

**4. Упражнение “ Превращения”**

Психолог предлагает детям:

* нахмуриться как… осенняя туча; рассерженный человек;
* позлиться как… злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребёнок, у которого отняли мяч;
* испугаться как … заяц, увидевший волка; птенец , упавший из гнезда;
* улыбнуться как … кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса;

**5. Рисование на тему “ Моё настроение”**

После выполнения рисунков дети рассказывают какое настроение они изобразили.

**6. Упражнение “ Закончи предложение”**

Детям предлагается закончить предложение:

Взрослые обычно боятся….; дети обычно боятся….; мамы обычно боятся….; папы обычно боятся….

**7. Упражнение “ Пружинки”**

Детям предлагается обвести как можно точнее уже нарисованные пружинки.

**8. Упражнение “Горячие ладошки”**

**ЗАНЯТИЕ 5. *“НАШИ СТРАХИ”***

**Цель:**стимулирование аффективной сферы ребёнка, повышение психического тонуса ребёнка.

**Материалы к занятию**: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы, большой лист бумаги, подушка.

**1. Упражнение “Росточек под солнцем”**

См. 1 занятие.

**2. Упражнение “ Петушиные бои”**

Дети разбиваются на пары – петушки. Они стоя на одной ноге дерутся подушками. При этом они стараются сделать так, что бы соперник наступил обеими ногами на пол, что означает его проигрыш.

**3. Упражнение “Расскажи свой страх”**

Психолог рассказывает детям о своих собственных страхах, тем самым показывая, что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают что они боялись, когда были маленькими.

**4. Рисование на тему “ Чего я боялся, когда был маленьким..”**

Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

**5. Упражнение “ Чужие рисунки”**

Детям по очереди показывают рисунки “страхов”, только что нарисованных, все вместе придумывают чего боялись эти дети и как им можно помочь.

**6. Упражнение “Дом ужасов”**

Детям предлагается нарисовать обитателей дома ужасов.

Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

**7. Упражнение “Горячие ладошки”**

**ЗАНЯТИЕ 6. *“Я БОЛЬШЕ НЕ БОЮСЬ”***

**Цель:**преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

**Материалы к занятию**: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы, подушка, задорная музыка.

**1. Упражнение “Росточек под солнцем”**

См . 1 занятие.

**2. Упражнение “Смелые ребята”**

Дети выбирают ведущего – он страшный дракон. Ребёнок становиться на стул и говорит грозным голосом: “Бойтесь, меня бойтесь!” Дети отвечают: “Не боимся мы тебя!” Так повторяется 2-3 раза. От слов детей дракон постепенно уменьшается (ребёнок спрыгивает со стула), превращается в маленького воробушка. Начинает чирикать, летать по комнате.

**3. Упражнение “Азбука страхов”**

Детям предлагается нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена. Далее дети рассказывают о том, что нарисовали. Далее каждому ребёнку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.

**4. Упражнение “Страшная сказка по кругу”**

Дети и взрослый сочиняют вместе страшную сказку. Они говорят по очереди, по 1-2 предложения каждый. Сказка должна нагромоздить так много страшного, чтобы это страшное превратилось в смешное.

**5. Упражнение “На лесной полянке”**

Психолог предлагает детям представить, что они попали на залитую солнцем полянку. На неё со всех сторон сбежались и слетелись лесные жители – всевозможные букашки , таракашки.

Звучит музыка, дети превращаются в лесных жителей. Выполняют задания, соответственно каждому персонажу (кузнечику, бабочке, муравью и т. д.)

**6. Упражнение “Прогони Бабу – Ягу”**

Ребёнка просят представить, что в подушку залезла Баба – Яга, её необходимо прогнать громкими криками. Можно громко стучать по подушке палкой.

**7. Упражнение “Я тебя не боюсь”**

Один ребёнок стоит перед психологом, остальные дети начинают его пугать по очереди. Ребёнок громким уверенным голосом говорит: “Я тебя не боюсь!”

**8. Упражнение “Горячие ладошки”**

**ЗАНЯТИЕ 7. *“ Такой неповторимый мир”***

***Цель:*** углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Познание себя с помощью группы. Дальнейшее знакомство с разнообразными способами творческого самовыражения.

**1.Разминка «Ритмическое эхо».**

1. **Шуточный тест «Китайская рулетка».** Участникам предлагается закончить предложения:

|  |  |
| --- | --- |
| Если бы я был деревом, то хотел бы быть… | То не хотел бы быть …. |
| Если бы я был одеждой, то хотел бы быть… | То не хотел бы быть …. |
| Если бы я был животным, то хотел бы быть… | То не хотел бы быть …. |
| Если бы я был машиной, то хотел бы быть… | То не хотел бы быть …. |
| Если бы я был напитком, то хотел бы быть… | То не хотел бы быть …. |
| Если бы я был писателем, то хотел бы быть… | То не хотел бы быть …. |
| Если бы я был цветком, то хотел бы быть… | То не хотел бы быть …. |
| Если бы я был игрушкой, то хотел бы быть… | То не хотел бы быть …. |
| Если бы я был киногероем, то хотел бы быть… | То не хотел бы быть …. |
| Если бы я был взрослым, то хотел бы быть… | То не хотел бы быть …. |

Можно изучить животных, о которых написал испытуемый, сравнить способы защиты данного животного и данного человека, а также рассмотреть положительные их качества.  
 ***Интерпретация*** теста такова: то, кем или чем ты хотел бы быть – это ты в будущем, а то кем или чем не хотел – такой ты в настоящем. (Шутка).

1. **Разминка рук перед рисованием.** Разминка представляет собой растирание, разминание, массаж кисти руки и пальцев. Проводится до появления в пальцах ощущения покалывания, ощущения увеличения кистей рук.
2. **Рисунок «Реклама».** Нарисуйте рекламу для самого себя, включив в нее короткий текст.
3. **Рисование на тему: «Таким я хочу быть».**
4. **Итог.** Что нового вы узнали о себе?

**ЗАНЯТИЕ 8. *“ Каракули”***

**Цель:** раскрытие бессознательного образа – основано на ассоциациях ребенка.

**1. Упражнение “Росточек под солнцем”**

См . 1 занятие.

**2. Рисунок «Каракули».** Возьмите карандаш любого цвета в несведущую руку, закройте глаза и через несколько секунд начинайте заполнять пространство каракулями. После того, как закончили, рассмотрите рисунок и найдите образы и выделите их ярким цветом. Найдите связь между всеми образами. Как они живут на своем листе? Придумайте название и поэтический текст вместе со всеми образами, которые нашли.

**Примечание для психолога:** образы, которые увидите в рисунке, будут рассказывать вам историю про «самость» и «бессознательное» участника, которое живет в нем.

**3. Работа с рисунком.** Вы нашли в предыдущем задании множество разнообразных образов, на другом листе нарисуйте один образ, который вам больше всего нравится. *Когда все дети дорисуют, нужно пустить по кругу свои рисунки, каждый дорисовывает на полученном листе что-то свое, в дополнение. И так, пока свой рисунок не придет к тебе.* Время ограничено, по 20 секунд, чтобы дорисовать и передать следующему (за временем следит психолог/тренер).

**Примечание для психолога:** участник тренинга выберет из всех своих найденных образов тот образ, который наиболее ему значим, т.е. является для него символичным в его жизнедеятельности. Образы могут нести в себе информацию как положительную или нейтральную, так и отрицательную/разрушающую для самого участника/ребенка. Через образ ребенок знакомит психолога со своим жизненным опытом (который закладывается символичными образами на бессознательном уровне).

**4. Итог.**

**ЗАНЯТИЕ 9. *“ Истории в картинках”***

**Цель:** проработка и коррекция негативных переживаний, развитие уверенности в себе, осознание возможной победы над тревогой, страхом, развитие моторики и становление произвольной регуляции деятельности, самопознание и самосовершенствование,  диагностическая информация.

**Оборудование:** листы А4, изобразительные средства – на выбор ребенка.

**1. Свободное рисование.** Ребенку предлагается автоматически, не задумываясь рисовать цветные линии в свободной манере. И предложить по окончании – описать рисунок от своего лица.

**2. Рисунок «Истории в картинках».** Ребенку предлагается нарисовать историю в картинках. Выбирается тематика соответствующая актуальным потребностям ребенка. Прорисовывается 6 этапов: С чего началось? Что изменилось в тебе самом? Самые страшные проявления? Что будут, когда это пройдет? Ты – сильный, смелый, здоровый. Будущее.

**3. Рассказ истории.**

**4. Рефлексивный анализ.**

**ЗАНЯТИЕ 10. *“ Назови себя ласково”***

**Цель:** повышение уровня понимания и принятия себя и других людей; повышение уровня психологического комфорта ребенка.

**1. Упражнение «Назови себя ласково».** Дети сидят в кругу. Психолог  передает  каждому ребенку мяч и просит назвать себя ласково. За тем дети передают мяч друг другу, при этом называя ласково того участника игры, которому передают.

После выполнения упражнения проводится рефлексия, целесообразно расспросить участников упражнения о том, какие чувства они испытывали в ходе его выполнения.

**2. Упражнение «Безопасные места**» (направленная визуализация).

Закрой глаза и представь себе место, в котором тебе тепло, радостно и совершенно безопасно. Оно принадлежит только тебе. Здесь тебя никто не может обидеть, никто не может войти, если только ты сам того не захочешь. Что находится в там? Это место светлое или темное? Где оно находится? Что расположено рядом? Не открывая глаз, еще раз осмотри свою безопасное, уютное  место. Открыв глаза, нарисуй его, как можно подробнее. Рефлексия.

**3. Обсуждение рисунков обучающихся в группе.** Обсуждение должно быть БЕЗОЦЕНОЧНЫМ и ПОЗИТИВНЫМ!

**Литература**

1. Л. Анн «Психологический тренинг с подростками», Москва, 2003г.
2. Практикум по арт-терапии, под редакцией А.И.Копытина, С.-Петербург, 2000г.
3. Прихожан А.М. «Психология неудачника», Москва, 2001г.
4. Тамберг Ю.Г. «Развитие творческого мышления ребенка», С.-Петербург, 2002г.
5. Цукерман Г.А. «Психология саморазвития», Москва, 1995.