Методическая разработка педагога-психолога Ангиловой Г.А. «Здравствуй, это Я!»

Краткосрочная программа арт-терапии, разработана на основе авторских методик доктора педагогических наук, профессора Лебедевой Людмилы Дмитриевны. Программа разработана для реализации в малых (8-16 чел) группах детей разного возраста (от 7 до 16 лет).

Цель программы: развитие эмоционально-волевой сферы, коммуникативных навыков участников рабочей группы.

Задачи:

- Создать в группе атмосферу доверия и безопасности.
- Развивать коммуникативные навыки: учить договариваться, решать конфликты, проявлять эмпатию.
- Формировать эмоциональный интеллект: учить распознавать свои и чужие чувства, понимать мотивы поступков.
- Воспитывать навыки саморегуляции и стрессоустойчивости.
- Содействовать самопознанию, раскрытию творческого потенциала, укреплению уверенности в себе.
- Проводить профилактику возможных трудностей (тревожность, замкнутость, проявления агрессии).

Каждая встреча представляет собой многоцелевое занятие, на котором проводится единовременная работа, направленная на решение различных задач: работа со страхами, агрессией, замкнутостью, самооценкой, тревожностью, застенчивостью и тд. В рамках групповой терапевтической работы участники взаимодействуют друг с другом в четко определенных и оговоренных заранее правилах, однако стиль терапевтических отношений носит демократический, гуманистический, личностно-ориентированный.

Техники, используемые в работе, универсальны, подходят для всех возрастных категорий и адаптированы как для групповой работы, так и для индивидуальной.

Структура занятий:

1. Приветствие (настрой на работу)
2. «Включение» организма в работу: активизация зрения, слуха, обоняния, тактильных ощущений, упорядочивание дыхания.
3. Обсуждение темы текущей встречи. Активизация памяти, ощущений, индивидуальных ощущений, опыта.
4. Индивидуальная работа (если предусмотрена планом занятия)
5. Коллективная работа
6. Рефлексия.

Продолжительность курса программы. Программа рассчитана на учащихся, обучающихся по адаптированным образовательным программам, без возрастных ограничений (7-16 лет). Продолжительность курса: 8 занятий 3 раза в неделю, по 45-60 минут.

Содержание программы:

№	Тема	Цели и задачи	Наименование форм работы, упражнений
1	«Кто Я?»	*Цель:* гармонизация эмоциональной сферы, снятие внутреннего напряжения, развитие творческих способностей. *Задачи:* снятие стресса, тревожности, напряжения, усталость; проживание сложных эмоций; развитие воображения, ритма, симметрии; обучение работе с коллективом, улучшение навыков общения, снижение конфликтности в группе.	1. Приветствие-знакомство «Больше всего на свете я люблю…» 2. Дыхательная гимнастика «Дыхание по квадрату, кругу, треугольнику» 3. Обсуждение темы «Кто Я?» (понятие личности, выявление индивидуальных особенностей участников) 4. Создание мандал (символическое изображение в форме круга, которое отражает внутреннее состояние человека «здесь и сейчас») 5. Коллективная работа (Расположение мандал на общем листе, обсуждение, соединение между собой цветными линиями) 6. Обсуждение ощущений, впечатлений, внутреннего состояния.
2	«Я и люди вокруг меня»	*Цель:* поиск индивидуального внутреннего символа роста, ресурса, уверенности. Получение обратной положительной связи, поддержка коллектива. *Задачи:* Формирование чувства принадлежности к группе, доверия и взаимопомощи. Развитие навыков эффективного общения и взаимодействия в группе.	1. Приветствие-знакомство «Больше всего мне в тебе нравится…» 2. Дыхательная гимнастика «5-4-3-2-1» 3. Обсуждение темы «Я и люди вокруг меня» (общество, личность в обществе, как личность видит себя в обществе; если бы люди были деревьями, каким бы деревом был Я) 4. Создание деревьев (символическое изображение деревьев, как метафору своей личности) 5. Коллективная работа («аллея деревьев», рассказ о своем дереве, расположение деревьев в аллее, коллективная работа над общим макетом аллеи) 6. Обсуждение ощущений, впечатлений, внутреннего состояния.

3	«Роли, которые Я играю» **(этап 1)**	*Цель:* осознать представления о себе, свои ресурсы, страхи, ограничения, убеждения и эмоциональные состояния *Задачи:* исследовать образ «Я» через создание куклы-автопортрета или образа желаемого «Я»; Развить умение интерпретировать символику элементов куклы (детали, цвет, пропорции) и связывать их с внутренними процессами.	1. Приветствие с настроением (кидаем кубик с изображением лиц с разными настроениями и приветствуем участников тренинга, изображая выпавшую эмоцию) 2. Дыхательная техника «5-7-9» (вдох через нос на 5 секунд, задержка на 7 секунд, медленный выдох через рот на 9 секунд. Повторяем цикл 3–5 раз). 3. Обсуждение темы «Роли, которые Я играю» (понятие социальных ролей, которые играет человек; обсуждение шаблонов, которые люди неосознанно разыгрывают в общении, часто с предсказуемым исходом) 4. **Создание тряпичных кукол** («берегиня» - кукла без лица, где каждый элемент — руки, юбка, коса — символизирует что-то важное: отношения, стремления, защиту). 5. Коллективная работа (рассказ о своей кукле, Обсуждение с детьми, что символизирует каждый элемент куклы: руки — умение общаться, юбка — защиту, коса — путь или связь с традициями). 6. Обсуждение что дети чувствовали в процессе работы какие образы возникали, почему выбрали именно такие детали).
4	“Роли, которые Я играю» **(этап 2** «Пальчиковый театр»)	*Цель:* развитие творческих способностей, коммуникативных навыков и уверенности в себе через театрализованную деятельность. *Задачи:* Обучающие: познакомить с технологией изготовления пальчиковых кукол, освоить базовые приёмы кукловождения. Развивающие: стимулировать воображение, развивать	1. Упражнения на невербальное приветствие («поздороваться» с соседом, используя только движения куклы). 2. Дыхание «животом». В удобном положении сидя, выпрямить спину. Положить одну руку на грудь, другую — на живот. При вдохе через нос стараться, чтобы поднимался только живот, а грудь почти не двигалась. На выдохе напрячь мышцы живота, чтобы максимально выпустить воздух. 3. Мини-лекция о том, что такое пальчиковый театр, какие бывают куклы,

		речь, память, внимание, координацию движений. Воспитательные: воспитывать умение сотрудничать, уважать мнение других, работать аккуратно и доводить начатое дело до конца.	как с их помощью можно рассказывать сказки. 4. Изготовление пальчиковых тантамарескоов (куклы из картона, с вырезанными в них прорезями или отверстиями для пальцев, которые позволяют «оживить» фигурку). 5. Коллективная работа (разбиение на группы по 3 человека, обсуждение ролей внутри групп (злодей, жертва, защитник) и создание мини-спектаклей в группах. Далее показ своих спектаклей). 6. Обмен впечатлениями: что я чувствовал в роли…, в какой роли хотелось бы побывать.
5.	“Рисунок имени»	*Цель: и*сследование личностной идентичности; развитие навыков самораскрытия и рефлексии; повышение уверенности в себе; осознание ценности и уникальности собственной личности. *Задачи:* Создание в группе атмосферу доверия и принятия; побуждение участников к спонтанному творчеству и эмоциональному самовыражению; обучение способам выражения чувств; сплочение коллектива через совместную деятельность.	1. Упражнение-приветствие «Волшебный клубок» (ведущий передаёт ребёнку клубок ниток. Тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, доброе пожелание или ласково называет рядом сидящего ребёнка по имени. Затем передаёт клубок дальше, пока не вернётся к ведущему) 2. Упражнения на мышечную релаксацию «Огонь-лёд» (Участники стоят в кругу. По команде «Огонь» они начинают интенсивные движения всем телом, по команде «Лёд» — застывают в напряжённой позе. Ведущий чередует команды). 3. Знакомство с понятием имени и метафоры. Мини-лекция о том, что имя — это не просто слово, а уникальный символ, который можно творчески интерпретировать. Обсуждение с участниками тренинга, в какое животное или растение могло бы превратиться их имя. 4. Создание метафорического автопортрета. Участникам даётся инструкция: нарисовать себя в виде

			какого-либо образа — животного, растения, предмета или сказочного персонажа. Важно не использовать буквы или цифры. 5. Обсуждение работ (каждый участник по очереди показывает свой рисунок группе и кратко объясняет, что он хотел этим сказать. Остальные могут задавать вопросы и делиться впечатлениями). 6. Обсуждение: что чувствовали участники тренинга во время рисования и презентации, какие мысли и ассоциации возникли.
6	«Маски, которые мы носим»	*Цель:* Работа со страхами, отреагирование, сублимация, освобождение, идентификация. *Задачи:* знакомство с эмоцией страха и способами самонаблюдения; развитие умения анализировать свои чувства и находить конструктивные способы их выражения; формирование уважительного отношения к собственному опыту и опыту других; научение навыкам взаимоподдержки (внимательно слушать, не перебивать, не критиковать).	1. Упражнение-приветствие «Подарок на день» (участником группы предлагается поприветствовать друг друга, подарив символический подарок на день в виде пожелания «я дарю тебе сегодня хорошее настроение, энергию, заряд бодрости и тд.») 2. Визуализационное упражнение «Облака» (закрыть глаза, сделать три дыхательных круга в технике «Дыхание по квадрату», и представить себе ясное небо и медленно плывущие по нему облака. Каждое облако — это тревога или беспокойство. Наблюдение за ними: они приходят и уходят, не задерживаясь надолго) 3. Мини-лекция о нейробиологических процессах, которые запускают эмоцию страха, том, где в мозге «живут эмоции», понятия миндалевидного тела, гипоталамуса, симпатической нервной системы и надпочечников — их роль в образовании эмоции страха. Актуализация эмоции страха. Участников закрывают глаза и мысленно возвращаются к ситуации, когда они испытывали сильный страх.

			4. Материализация страха. Участники берут шаблоны маски (пустой овал) и с помощью пластелина создают маску под названием «Мой страх». По заключению работы необходимо придумать историю своей маске, дать ей имя. 5. Коллективная работа. **Первый этап:** Рассказать о своей маске, участники тренинга могут задавать вопросы о ней. **Второй этап:** Видоизменение маски. На этом этапе участники должны как-либо изменить свою маску в одном из следующих вариантах: Уничтожить ее, украсить, видоизменить с помощью цветной бумаги и иного декора, доделать пластилином и пр. (на усмотрение участников). 6. Обсуждение с группой: что было самым сложным? Какие чувства возникали в процессе работы? Что нового удалось узнать о себе и своих страхах?
7	“Вулкан внутри меня»	*Цель:* снизить уровень агрессии через осознание эмоций и обучение конструктивным способам их выражения. *Задачи:* помочь участникам распознать и назвать свою злость; показать метафору накопления напряжения («вулкан»); дать практические инструменты для безопасного отреагирования; развить навыки саморегуляции и эмпатии.	1. Упражнение-приветствие «Поздоровайся радостно» или «Поздоровайся так, как будто ты его боишься» (Детям предлагается поприветствовать соседа с определённым эмоциональным подтекстом: радостно или с чувством страха. Это помогает проработать разные интонации и настроиться на общение). 2. Визуализационное упражнение «Ресурсное место» (дети закрывают глаза и представляют место, где они чувствуют себя в полной безопасности и спокойствии: берег моря, лес, уютную поляну. Задача стоит детально представить звуки, запахи, ощущения от прикосновений). 3. Короткая беседа о том, что такое эмоции, бывает ли иногда, что мы злимся

			и почему. Чем понятия «злость» и «агрессия» связаны между собой, в чем отличие. 4. Чтение и обсуждение сказки «Долина вулканов» через визуализацию с помощью макетов вулканов из глины. После прочтения с участниками тренинга проводится обсуждение, как метафора вулкана может быть связана с понятием «агрессия». Как применить образы сказки к реальной жизни. 5. Индивидуальная работа: выбрать понравившийся образ вулкана из сказки и нарисовать его. Рассказать, чем вулкан похож на своего хозяина, что нравится, что хотелось бы изменить в себе. 6. Обсуждение: что чувствовали участники тренинга во время рисования и презентации, какие мысли и ассоциации возникли.
8	“Подарок по кругу»	*Цель:* сплочение группы и развитие навыков конструктивного взаимодействия. *Задачи:* создать благоприятный психологический климат; развить умение понимать и принимать чувства других; сформировать навыки невербального общения; помочь участникам осознать, как важно уметь говорить добрые слова и поддерживать друг друга.	1. Упражнение-приветствие «Что нового я узнал о тебе...» (подведение итогов работы в группе и озвучивание своему соседу то, что стало открытием за время тренингов). 2. Дыхательная гимнастика «5-4-3-2-1» 3. Беседа о том, что такое подарок и почему важно близким людям делать разные, в том числе и символические подарки. 4. Групповая работа. Из предложенных материалов (камни, бусы, листочки, лоскутки, ракушки и прочее) необходимо создать коллективный подарок для всех и каждого. Сначала участники берут себе необходимые материалы и далее по кругу передается большой (А3) макет листа, на который участник с помощью клея, пластелина, скотча приклеивает свои «сокровища», говорит пожелание участникам тренингов и передает работу следующему участнику. В конце работы

			все благодарят друг друга за пройденный путь и делятся пожеланиями.