**МОУ Средняя общеобразовательная школа № 2**

**г. Малоярославца имени А.Н. Радищева**

**Региональная инновационная площадка**

**«Коучинг и наставничество в методическом сопровождении профессиональной деятельности педагогических кадров в образовательном учреждении»**

**Программа внеурочной деятельности**

**«Студия арт - терапии»**

Срок реализации проекта: 1 год

для учащихся 5-8 и 9-11 классов

Выполнила:

Токмакова А.В., учитель немецкого языка

участник проекта «Учитель для России»

**Малоярославец 2018 г.**

**Паспорт Программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательное учреждение** | МОУ Средняя общеобразовательная школа №2 им. А.Н. Радищева г. Малоярославец |
| **Характеристика** | Методы групповой арт – терапии (Студия арт-терапии.) |
| **Содержание** | Цель: самоадаптация и самовыражение, развитие эмоционального интеллекта детей и подростков продуктами творчества.  Задачи:  •свобода творческого самопроявления;  •умение работать со своими переживаниями (анализ, отреагирование, принятие, рефлексия);  •стремление к самопознанию и самовыражению;  •снижение эмоциональной тревожности;  •повышение самооценки;  •развитие коммуникативных навыков;  Это анализ своих чувств, ассоциаций, эмоций, которые ребенок отражает в своем рисунке (картине, книге, открытке, поделке) которые были созданы на одном или двух занятиях (зависит от темы и поставленной задачи). А также принятие проблемы, которая раскрывается при интуитивной работе с изобразительными материалами. Проработка выявленной проблемы на нескольких последующих занятиях, саморегуляция. Рефлексия. |
| **Практическая**  **значимость** | Работа арт-терапевта в школе, так же и при взаимодействии со школьным психологом, может помочь выявить детей и подростков группы повышенного риска, а затем проводить с ними профилактические или коррекционные программы.  Арт-терапия также может использоваться в школах при проведении различных тренингов – например, тренингов общения, формирования жизненных навыков, развития толерантности и других. |
| **Новизна** | Говоря о работе арт-терапевтических студий в образовательных учреждениях, в основном у нас есть возможность обратиться к опыту иностранных школ (США, Германия, Япония, Англия, Израиль).  Отечественный опыт применения арт-терапии в школах отражен в работах М.Ю. Алексеевой, Е.Р. Кузьминой, Л.Д. Лебедевой, А.В. Гришиной, Л.А. Аметовой, Л.Н. Комиссаровой, Т.А. Добровольской. |

***Актуальность проблемы***

Трудности и социально-экономические проблемы современного мира привели к явной невротизации населения. Возросло число детей невротиков. Каждого третьего ребёнка можно отнести к категории детей с нарушениями психоэмоционального состояния. Неустойчивость настроения, раздражительность, возбудимость, неумение «держать себя в руках», приводят этих детей в группу риска. Нарушается их социальная адаптация, возникают страхи, чувство одиночества и беспомощности, нерешительность в общении, скованность.

Изобразительная деятельность в арт-терапии играет решающую роль в восстановлении эмоционального равновесия психики ребёнка благодаря индивидуальному и групповому выражению себя в изотворчестве.

В основе современного определения арт-терапии лежат понятия экспрессии, коммуникации, символизации, с действием которых и связано художественное творчество.

Методика рассматриваемого понятия базируется на убеждении, что внутреннее “Я” человека отражается в зрительных образах всякий раз, когда он спонтанно, не особенно задумываясь о своих произведениях, рисует, пишет картину, лепит. Принято считать, что образы художественного творчества отражают все виды подсознательных процессов, включая страхи, внутренние конфликты, воспоминания детства, сновидения. Здесь можно говорить о некотором преимуществе арт-терапии перед другими формами психотерапевтической работы:

• практически каждый человек (независимо от своего возраста) может участвовать в арт-терапевтической работе, которая не требует от него каких-либо способностей к изобразительной деятельности или художественных навыков;

• арт-терапия является средством преимущественно невербального общения. Это делает ее особенно ценной для тех, кто недостаточно хорошо владеет речью, затрудняется в словесном описании своих переживаний;

• изобразительная деятельность является мощным средством сближения людей. Это особенно ценно в ситуациях взаимного отчуждения, при затруднении в налаживании контактов;

• продукты изобразительного творчества являются объективным свидетельством настроений и мыслей человека, что позволяет использовать их для оценки состояния, проведения соответствующих исследований;

• арт-терапия является средством свободного самовыражения, предполагает атмосферу доверия, терпимости и внимания к внутреннему миру человека;

• арт-терапевтическая работа в большинстве случаев вызывает у людей положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию;

• арт-терапия основана на мобилизации творческого потенциала человека, внутренних механизмов саморегуляции. Она отвечает фундаментальной потребности в самоактуализации – раскрытии широкого спектра возможностей человека и утверждения им своего индивидуально неповторимого способа бытия в мире.

При использовании арт-терапии предлагаются разнообразные занятия художественно-прикладного характера: рисование, лепка, выжигание, поделки из ткани, меха, природного материала. При этом специальная подготовка, талант исполнителей и художественные достоинства работ не столь значимы. Важны и сам процесс творчества, и особенности внутреннего мира человека. Спонтанный характер творческой деятельности на арт-терапевтических занятиях в отличие от процесса обучения изобразительному искусству.

Сейчас арт-терапия приобрела педагогическое направление. Использование данного термина не связано буквально с лечением заболевания (как известно “therapia” в переводе с латинского означает лечение). Педагогическое направление связано с укреплением психического здоровья ребенка и выполняет психогигиенические (профилактические) и коррекционные функции.

Согласно исследованиям А.И. Копытина, за рубежом заметно возросла роль арт-терапевтов в сфере образования. Они работают в специализированных и общеобразовательных школах, чаще с детьми, имеющими определенные эмоциональные и поведенческие нарушения, а также проблемы в обучении.

Достоинством арт-терапии является “язык” визуальной и пластической экспрессии. По мнению В.С. Мухиной и других исследователей, рисунок для детей является не искусством, а речью. Им свойственно стремление рисовать. Это – своеобразное экспериментирование с художественными символами в качестве заместителей реальных объектов. Посредством рисования реализуется потребность личности в самовыражении.

Процесс создания творческого продукта базируется на таких психологических функциях, как активное восприятие, продуктивное воображение, фантазия, символизация. Символическая функция, абстрагируя ту или иную функцию предмета или явления, позволяет ребёнку увидеть его благодаря символическому выражению в новом ракурсе, в новых отношениях с миром, то есть установить новое его значение и сделать шаг в направлении разрешения психотравмирующей ситуации.

***Цель Программы*:** самоадаптация и самовыражение, саморегуляция детей в продуктах творчества.

***Задачи и функции:***

* формирование духовности и культуры
* создание психологической атмосферы личностной безопасности
* эмоциональная поддержка
* стратегия и вербализация чувств и переживаний, актуализируемых в процессе творчества
* формирование толерантности, способности к успешной социализации и адаптации в обществе

***Адресность программы***

Данная программа направлена на всестороннее гармоничное развитие личности ребенка через развитие способности самовыражения и самопознания.

Программа по арт-терапии адресована детям с 5 по 8 и с 9 по 11 классы, их родителям, а также специалистам, осуществляющим педагогическое сопровождение данной категории детей.

Данная программа отличается от общеобразовательных тем, что в рисунках детей могут преобладать различные типы изображения, отражающие *возрастную динамику и индивидуальные особенности* личностных переживаний.

Программа рассчитана на детей в возрасте 10-17 лет.

Программа реализуется в течение учебного года.

Продолжительность занятий от 20 до 40 минут 1 раз в неделю, индивидуальная и групповая формы работы.

***Плюсы работы в группе:***  
\* тесный психологический контакт всех членов процесса (контакт глаз);   
\* демократизм отношений;   
\* чувство значимости – повышение самооценки;   
\* чувство коллективизма;   
\* высокая степень активизации самостоятельной работы каждого члена группы (даже робкие включаются в работу);   
\* дифференцированный подход;   
\* комфортный психологический климат (доброжелательность, открытость, откровенность, выслушиваются мнения каждого);   
\* творческий подход   
\* рассмотрение вопроса с многих точек зрения;   
\* умение слушать и принимать чужую точку зрения;   
\* умение высказывать, отстаивать свою точку зрения;   
\* развитие речи и коммуникативных навыков;   
\* умение четко и ёмко излагать свои мысли.

***Ожидаемые результаты***

Применение арт-терапевтических приёмов позволяет получить следующие позитивные результаты:

•освобождение ребенка от негативных переживаний (фобий, тревожности и т.п.), внутри личностных конфликтов;

•свобода творческого самопроявления;

•умение работать со своими переживаниями (анализ, отреагирование, принятие и т.д.);

•раскрытие внутренних ресурсов ребенка;

•стремление к самопознанию и самовыражению;

•снижение эмоциональной тревожности;

•повышение самооценки;

•развитие коммуникативных навыков;

***При проведении занятий соблюдаются следующие правила:***

* не использовать принуждение, указания, требования
* ребёнок имеет право работать в собственном темпе
* ребёнок имеет право отказаться от выполнения задания и может наблюдать за деятельностью других детей
* введение запрета на сравнительные оценочные суждения, отметки, критику.

Арт-занятия предоставляют каждому участнику оставаться самим собой, не испытывать неловкости, стыда, обиды, от сравнения с более успешными детьми, продвигаться в развитии соответственно своей природе.

***Формы подведения итогов*:** выставки, совместные плакаты, декорации к праздникам и спектаклям.

***Календарно тематическое планирование***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***тема*** | ***задачи*** | ***кол-во занятий*** |
| Знакомство | Создание доверительной атмосферы, сплочение группы. | 1 |
| Воплощающий диалог | Осознание взаимной поддержки. Развитие социальных навыков. | 1 |
| Мое настроение | Формирование личностной идентичности, позитивного настроя. |  |
| Рисунок по кругу. | Развитие социальных навыков. Осознание собственных границ. Развитие толерантности. | 1 |
| Метафорический портрет «Я в образе растения» | Осознание своей индивидуальности, своего внутреннего «я». Повышение уровня самооценки. | 1 |
| Метафорический портрет «Я в образе животного» | Повышение уровня самовосприятия, снятие уровня тревоги. | 1 |
| Создание открытки | Развитие доверительных отношений и коммуникативных навыков. | 1 |
| Метафорический портрет  «Я в образе предмета» | О создании своего образа, жизненных позиций. | 1 |
| Картины чувств | Осознание своих эмоций. Работа над эмоциональным интеллектом. | 1 |
| Звезда чувств | Осознание своих чувств, эмоций. Работа над эмоциональным интеллектом. | 1 |
| Мое имя | Осознание своей гармоничной личности. | 1 |
| Автопортрет | Осознание своей значимости в окружающем мире. | 1 |
| Что я люблю | Изображение своих положительных чувств. Развитие эмоционального интеллекта. | 1 |
| Моя семья | Развитие социальных навыков, способность адаптироваться в группе. Развитие семейных отношений | 1 |
| Мой друг/подруга | Формирование коммуникативных навыков, положительных и конструктивных средств общения. | 1 |
| Создание открытки | Развитие доверительных отношений и коммуникативных навыков. | 1 |
| Я в будущем | Осознание своих реалистичных планов адекватного восприятия мира. | 1 |
| Что я не люблю | Развитие стабильных эмоциональных переживаний. Развитие эмоционального интеллекта. | 1 |
| Мой страх | Снятие тревожности, повышение эмоционального положительного отношения к ситуации. | 1 |
| Маленький пожиратель снов | Снятие тревожности, создание собственных символов. | 1 |
| Несуществующее животное | Формирование исследовательского отношения к окружающему миру. | 1 |
| Ассоциации с цветом | Повышение эмоционального положительного настроя. | 1 |
| Мандала личного пространства | Осознание своих границ и потребностей. | 1 |
| Картина-превращение | Осознание своего «я», своих желаний. Повышение уровня самооценки. | 1 |
| Ан хуа (белое на белом) | Отражение и вербализация чувств и переживаний, тайна в виде образа. Формирование положительного настроя. | 1 |
| Книга в книге | Создание своего образа, своего лучшего дня. Осознание своих привычек. | 1 |
| Ландшафт отношений | Развитие коммуникативных навыков, социальных навыков. Развитие навыков общения. | 1 |
| Панорама картин | Развитие навыков общения. | 1 |
| Триптих (прошлое, настоящее, будущее) | Осознание себя в мире, роль и место своего «я». |  |
| Добро и зло | Развитие стабильных эмоциональных переживаний. | 1 |
| Воплощающий диалог | Развитие коммуникативных средств общения, эмоциональная поддержка. | 1 |
| Коллаж «Город  будущего» | Формирование позитивного отношения в группе, эмоциональная поддержка. | 1 |
| Прощальная открытка | Повышение уровня самооценки. осознание своего роста и развития. Эмоциональная поддержка в группе. Развитие коммуникативных навыков. | 1 |

***Структура арт-терапевтического занятия***

* Этапы работы
* Комментарий
* Ритуал приветствия:

Позволяет сплачивать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия.

Разминка – воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности.

Выполняет функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Она проводится не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями. Разминочные упражнения выбираются с учетом актуального состояния группы. Одни позволяют активизировать детей, поднять их настроение; другие, напротив, направлены на снятие эмоционального возбуждения.

* Основное содержание занятия:

Совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия. Техники направлены одновременно на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы. Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике.

* Рефлексия.
* Ритуал прощания.