Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №11»

**6.6.2 Краткосрочная программа школьной внеурочной деятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья**

**«Познай себя через арт-терапию»**

Автор-составитель: Елькина О.Л.,

социальный педагог,

 МБОУ СОШ №11,

2024

**Аннотация.**

 Программа в данной технике помогает подросткам с ограниченными возможностями здоровья с заниженной самооценкой в формировании положительного и реального принятия себя. Взрослые помогают скорректировать самооценку.

Программа предназначена для подростков от 14 до 16 лет, группой от 5 до 20 человек. Данную программу могут использовать педагоги-психологи, социальные педагоги.

2

**Содержание:**

Введение………………………………………………………………………………………….4

Основная часть …………………………………………………………………..........................5

Конспекты занятий………………………………………………………………........................6-9

Заключение………………………………………………………………………........................10

Список литературы………………………………………………………………………………11

3

**Введение.**

Подростковый возраст самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий период становления личности.

Отличие данного периода заключается в происходящем изменении сознания несовершеннолетнего, которые имеют кардинальные значения для развития и становления подростка как личности.

У подростков активно формируется самосознание, вырабатывается личная независимая система эталонов оценивания себя, отношения к себе, развиваются способности проникновения в свой мир, формируется осознание своей особенности и неповторимости. Из этого следует, что постепенно формируется Я-концепция.

Я-концепция, способствует осознанному или неосознанному, построению поведения. Подросток всматривается в себя, старается узнать сильные и слабые стороны своей личности. Я-концепция во многом определяет социальную адаптацию личности несовершеннолетнего, является своеобразным регулятором поведения и деятельности.

Подростки не обладают достаточным умением правильно анализировать личностные проявления, иногда могут возникать конфликты, порождаемые противоречиям между уровнями притязаний подростка, мнением о себе, его реальным положением в детском коллективе, отношением к его личности со стороны взрослых и сверстников.

Подростку необходима помощь со стороны взрослого, для того чтобы выявить и преодолеть переживания, внутриличностные конфликты, возникающие в процессе личностного развития.

В быстроразвивающемся мире активно развивается арт-терапия. В процессе побуждения предстают в сознании подростка в яркие образные формы, которые он лучше осознает.

Целью данной программы является создание условий для активного включения подростка в процесс самопознания, самораскрытия.

При достижении цели были выдвинуты следующие задачи:

1. Активно способствовать развитию осознания ценности и уникальности своей личности.
2. Формировать адекватное осознание внешних и внутренних ресурсов.
3. Развивать Я-концепцию через выражение своих чувств.

4

**Основная часть.**

**Содержание и планирование:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | тема | содержательные линии | активные формы и методы |
| 1 | **«Знакомство. «Затерянный мир»»** | Создание условий для включения подростка в процесс самораскрытия, исследования эмоционального состояния. | Упражнения «Каракули», «Автопортрет». Рефлексия.  |
| 2 | **«Цветные звуки моего тела»** | Создание условий для подростков к самораскрытию через спонтанное творчество.  | Упражнение «Цветные звуки моего тела». Рисование в свободной технике. Рефлексия. |
| 3 | **«Рисуем имя»** | Создание условий для исследования своей уникальности и ценности личности, развития положительного образа «я». | Упражнения «Зеркало», «Рисуем имя», «Письмо».Рефлексия. |
| 4 | **«Рисуем маски»**  | Создание условий для самопознания, взаимопонимания, осознания реального «Я», оценивания своих сильных и слабых сторон, повышения самооценки.  | Упражнения «Визуализация», «Рисуем маски», «Письмо». Рефлексия.  |
| 5 | **«Мой герб»** | Создание условий для исследования своей идентичности, актуализации и осознания своих внешних и внутренних ресурсов. | Упражнения «Каракули», «Мой герб», «Водопад». Рефлексия.  |
| 6 | **Коллаж: «Все грани моего Я»** | Создание условий для отработки навыков невербальной коммуникации, взаимопонимания, креативности.  | Упражнения «Избавляемся от комплексов», «Коллаж». Рефлексия.  |
| 7 | **«Перформанс «Я другой (ая)»»** | Создание условий для расширения коммуникаций, идентификации в различных ролях и ситуациях. | Упражнения «Шанхайцы», «Создай свой образ». Рефлексия. |
| 8 | **«Рефлексия»** | Подведение итогов по курсу.  | Упражнение «Письмо себе» |

5

**Конспекты занятий.**

**Знакомство. «Затерянный мир»**

Цель: создание условий для включения личности в процесс самораскрытия.

Познакомить ребят со спецификой работы, правилами работы, принципами работы в группах.

**Правила работы на занятиях:**

1. Внимательно слушаем друг друга.
2. Не перебиваем говорящего.
3. Уважаем мнения каждого.
4. Все высказывания остаются конфиденциальными.

Материалы: цветные или восковые карандаши, фломастеры, альбомные листы.

 Техника «Каракули». Подростки находятся в расслабленном состоянии с закрытыми глазами под звуки спокойной музыки представляют образ, затем появившийся образ необходимо перенести на лист бумаги в виде точек, линий, каракулей. Далее участники рассказывают о своих рисунках, заостряя внимание на том, получилось ли передать задуманный образ, и на что он похож.

Техника «Автопортрет». Работа выполняется индивидуально. По завершению зарисовки автопортрета участникам предлагается сочинить небольшой рассказ от имени автопортрета.

Рефлексия. Каждый участник делится своими чувствами, впечатлениями, ассоциациями о проведенном занятии.

**Арт-занятие «Цветные звуки моего тела».**

Цель: создание условий для побуждения подростков к самораскрытию через творчество.

Материалы: листы ватмана или альбома, цветные или восковые карандаши, фломастеры, гуашь, краски, кисти, баночки для воды.

Вам предстоит на листе ватмана или альбома в свободной форме нарисовать цветные линии. По окончании работы предлагается описать рисунок со словами: «Я – картинка, по всей моей поверхности расположены линии…».

Техника «Цветные звуки моего тела».Мы с вами можем не только слышать свое тело, но и видеть его в разнообразных красках. Возьмите ватман, и цветной материал. Сядьте удобно, расслабьтесь и закройте глаза. Прислушайтесь внимательно к откликам своего тела. А теперь открываем глаза. Попробуйте изобразить красками, карандашами, то как вы почувствовали свое тело.

Для этого сфокусируйте внимание на ощущение в данном участке головы и тела, слушайте его звучание и одновременно смотрите, какой образ и какого цвета возник перед вашим внутренним взором. Постарайтесь нарисовать этот образ, использую эти цвета внутри силуэта. Не заботьтесь, чтобы образ был изображен точно. Пусть будет, как получится. Это лишь символ того, что вы чувствуете. Так постепенно закрасьте весь силуэт.

 Рефлексия.Участники обмениваются впечатлениями, рассказывают о позитивном опыте, чувствах, эмоциях.

6

**Арт-занятие «Рисуем имя…»**

Цель: содействовать осознанию уникальности собственной личности, развитию положительного, целостного образа «Я», самопринятия.

Материалы: альбомные листы, цветные или восковые карандаши, фломастеры, гуашь, акварельные краски, кисти.

Упражнение «Зеркало». В течение 2 минут участникам предлагается выбрать комфортное место и образовать пару. Каждая пара делится на «ведущий»-«ведомый». Ведущий пишет в воздухе свое имя, а ведомый, будучи его зеркальным отражением, повторяет все движения. Важно воспроизвести движения, передать чувства, настроение. Каждой паре предлагается выполнить следующие задания:

* Написать в воздухе свое имя мелким, каллиграфическим почерком сначала правой рукой, затем левой, потом обеими.
* Написать в воздухе свое имя справа налево печатными буквами.
* Написать имя прописными буквами слева на права.
* Написать имя широкой малярной кистью, занимая как можно больше места.

Далее участникам предлагается разделить альбомный лист на три части. В левой части нарисовать имя, которое вызывает отрицательные эмоции. В правой части нужно нарисовать имя, которое вызывает положительные эмоции. В середине изображается собственное имя. С обратной стороны листа предлагается написать обращение или пожелание к имени, которое вызывает негативные эмоции.

Рефлексия. По завершению работы участники обмениваются впечатлениями.

**Арт-занятие «Рисуем маски…».**

Цель: создание условий для включения подростков в процесс самопознания, взаимопонимания, осознания и принятия своего реального «Я», отношения к себе, своих сильных и слабых сторон.

Перед началом работы участники занимают удобные места и закрывают глаза. Взрослый: «Представьте себе теплый день, чистое, голубое небо, яркое солнышко. Прохладный и освежающий воздух. Вы двигаетесь по саду на открытую террасу. Посмотрите внимательно на то место где находитесь. На окружающих, что на их лицах. Почувствуйте свое настроение. Сохраните свои ощущения.

На альбомных листах предлагается нарисовать две маски. Главное, маски должны отражать ваш «внутренний мир», нести информацию о вас. Маска персоны – это то, что мы предъявляем миру. Маска тени – это то, что включает в себя наши воспоминания, желания.

 Упражнение «Два письма». По завершению работы над масками, участники на обратной стороне листа пишут те качества, от которых хотят избавиться, или которые хотят приобрести.

Рефлексия. По окончанию выполнения работучастники обмениваются впечатлениями, чувствами. Рассказывают, почему был сделан выбор именно той или иной маски. Участники высказывают положительные стороны масок других участников.

7

**Арт-занятие «Мой герб».**

Цель: создание условия для исследования своей идентичности, повышения самооценки, осознания внешних и внутренних ресурсов своей личности.

Материалы:альбомные листы, цветные или восковые карандаши, гуашь, краски, кисти, баночки для воды.

Участники выбирают себе места и материалы для работы. Закрытыми глазами пробуют нарисовать на альбомных листах фигуры, линии, знаки. После внимательно все рассматривается, и если есть желание, то все дорисовывается.

На втором листе бумаги рисуются «каракули» которые соответствуют настроению на данный момент. Далее участники обмениваются рисунками и дополняют его узнаваемого образа.

Далее каждому участнику предлагается нарисовать три герба:

* Представление о себе в настоящий момент, по возможности подчеркнуть свои положительные качества;
* Представление о прошлом – акцентируя внимание на достижения и положительном опыте;
* Представление о будущем и положительных жизненных целях.

Можно сделать один герб, но разделить его на три части. По середине отразить настоящее, слева-прошлое, справа–будущее. Можно дополнить своим девизом. После участники рассказывают о своих гербах.

Рефлексия. Упражнение «Водопад». С закрытыми глазами и в удобной позе участники слушают педагога: «Вы находитесь возле водопада. День чудесный, солнечный, небо чистое, голубое, солнышко теплое. Воздух свежий, прохладный. Водопад, возле которого мы находимся не простой, вместо воды в нем мягкий, белый свет. Стоя под водопадом, вы чувствуете, как струится белый свет по вам. Такой теплый, нежный, ласковый. Вы набираетесь сил и энергии, становитесь мягче, счастливее, спокойнее. Постепенно открываете глаза и чувствуете прилив сил.

**Арт-занятие Коллаж «Все грани моего Я».**

Цель:создание условий для отработкиневербальной коммуникации, к развитию креативности, повышения самооценки.

Материал: ватманы, старые книги, журналы, газеты, ножницы, клей, цветные или восковые карандаши.

Представите цвет, звук, мелодию с помощью которого можно выразить свое состояние «здесь и сейчас». Попробуйте описать или показать свои ощущения.

Участники вырезают из книг, газет, журналов картинки, лозунги, слова, тексты и составляют свою композицию.

Упражнение «Избавляемся от комплексов». Целью данного упражнения является лучшее понимание себя, своего внутреннего мира, повышения самооценки. Участники сидят в удобном положении и слушают педагога: «Вы выходите из своего дома. Идете по дороге, спускаясь по тропинке в низ. Перед вами открывается цветочная поляна, над которой порхают бабочки, жужжат пчелы, стрекочут кузнечики, журчит речка неподалеку. Увидели лодку, решили перебраться на другой берег речки. Плывете, наслаждаясь просторами. Но вдруг вам что-то мешает плыть дальше. Вы обнаружили, что лодка зацепилась за коряги. Их много. Вы начинаете рубить, ломать эти коряги. Коряги-это ваши комплексы. Как только вы все убрали, спокойно доплыли до берега и ступили на прохладную землю. Почувствуйте себя «здесь и сейчас».

Рефлексия. По завершению участники обмениваются впечатлениями.

8

**Арт-занятие: Перформанс. «Я другой(ая)…»**

Цель: создание условия для ролевого развития и трансформации, расширения способов коммуникации.

Перформанс - это вид творчества близкий к театральным представлениям, направленный на выражение темы.

Упражнение «Шанхайцы». Участники встают в шеренгу держась за руки. Первый участник начинает закручиваться вокруг своей оси в спираль. Педагог плотно обматывает участников веревкой на уровне бедра, так чтобы «звенья спирали» почувствовали, что крепко привязаны друг к другу. В таком состоянии команда должна пройти небольшое расстояние. Каждый участник должен поздороваться и рассказать о себе что-то необычное. Каждый должен запомнить, что говорили другие. После веревка развязывается, участники садятся и рассказывают, что запомнилось в ходе передвижения.

Каждый участник готовит и исполняет перформанс на тему: «Я другой (ая)». Участники создают образы, которые не свойственны им, чтобы прожить другие роли прочувствовать их.По окончании всех выступлений происходило ритуальное завершение процесса, после чего участники группы переходили к обсуждению чувств и смыслов, связанных с выступлениями.

Рефлексия. Участники обмениваются впечатлениями, рассказывают о позитивном опыте, чувствах, эмоциях.

9

**Заключение.**

Применяя технику арт-терапия не нужно требовать, принуждать, указывать. Все участники вправе выбирать содержание творческой работы, изобразительные материалы, темп работы.

Так же запрещено сравнивать участников и оценивать их высказанные мнения.

Данная техника позволяет каждому участнику раскрыться, оставаясь самим собой, при этом не испытывая чувства стыда, неловкости, обиды. Гуманистический подход в данной технике не декларируется, а воплощается на практике.

Ведущий педагог недолжен, вмешиваться в творческий процесс детей для того, что бы получился арт-терапевтический эффект. От этого устанавливаются доверительные отношения между детьми и педагогом, возникает эмпатия.

10

**Список используемой литературы:**

1. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Руководство по детско-подростковой и семейной арт-терапии. – СПб.: Речь, 2010.

2. Киселева М.В. «Арт-терапия в работе с детьми». – СПб.: Речь, 2008.

3. Лебедева Л.Д. «Практика арт-терапии: подходы, диагностика». – СПб.: Речь, 2003.

4. «Практикум по арт-терапии». Ред. А.И.Копытин. – СПб.: Речь, 2001.

5. «Хрестоматия. Арт-терапия». Под.ред. А.И. Копытин. –СПБ.: Питер, 2001.

6. Ремшмидт Х. «Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности». – М.: Знание, 1994.

11