***Пояснительная записка(1 часть)***

 Отрочество традиционно в педагогике и психологии считается «трудным» возрастом, кризисом личностного развития подростка. С 12 до 16 лет ведущим видом деятельности подростка является интимно-личностное общение. Подросток начинает серьезнее воспринимать себя и свои возможности; пытается занять свою нишу в обществе сверстников, часто игнорируя мнения родителей и учителей. В структуре личности подростка нет ничего устойчивого, окончательного, неподвижного. Личностная нестабильность порождает противоречивые желания и поступки. Стремление обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении от всего того, что привычно. Отчуждение, внешне выражающееся в негативизме. Является началом поиска подростком собственной уникальной сущности. Именно в этом возрасте происходит нацеленность подростка на поиск новых продуктивных форм общения с теми, кого он любит и уважает, и на открытие самого себя.

 Дружба особо значима для подростка. Это время, когда развиваются близкие отношения со сверстниками, происходит обмен переживаниями, сближение интересов, появляются общие секреты, наблюдается «групповая принадлежность», которая в младшем подростковом возрасте носит гомогенный характер, а в старшем гетерогенный характер.

 По наблюдениям психологов и педагогов было замечено, что школа не предоставляет подросткам возможности для позитивного творческого общения друг с другом, а так же с взрослым, так как ведущей направленностью школы является образовательная сторона учебно-воспитательного процесса. Опыт межличностного взаимодействия подростки получают в «уличном» неформальном группировании, но всегда ли этот опыт носит позитивный творческий характер?

 Именно группа создает у подростка «чувство мы», где реализуется желание добиться признания со стороны сверстников, что в свою очередь, оказывает влияние на нравственное развитие подростка, на его поведение.

Основные задачи развития в этот период:

* формирование нового уровня мышления, логической памяти, устойчивого внимания;
* формирование широкого спектра способностей и интересов, определение круга устойчивых интересов;
* формирование интереса к другому человеку как к личности;
* развитие интереса к себе, стремления разобраться в своих способностях, поступках, формирование навыков самоанализа;
* развитие и укрепление чувства взрослости, формирование адекватных форм утверждения самостоятельности, личностной автономии;
* развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки;
* развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания;
* развитие моральных качеств, форм сочувствия и сопереживания другим людям;
* формирование представлений о происходящих изменениях, связанных с ростом и половым созреванием.

**Цели программы:**

1. Формирование эмоционально-коммуникативной культуры и творческого мышления у подростков в системе арт - терапевтических занятий;
2. Помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх. Наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности, утвердить свои права и собственную ценность.

**Задачи программы:**

1. развитие спонтанности, рефлексии, групповой сплоченности, сопереживания;
2. исследование своего эмоционального состояния, переживаний, личностных особенностей, ценностей, межличностных и групповых взаимоотношений;
3. расширение ролевого репертуара и ролевой гибкости;
4. содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности, развитию положительного, целостного образа «Я», самопринятия;
5. способствовать осознанию мотивов поведения;
6. активизация процесса самопознания, повышение собственной значимости, ценности;
7. формирование мотивации самовоспитания и саморазвития;
8. актуализация личностных ресурсов.

Программа рассчитана на 17 часов, занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

Целевая группа: обучающиеся 7-х классов (14-15 лет).

Программа состоит:

1 часть – «Введение» (1 час)

2 часть- «Самопознание» (8 часов)

3 часть- «Развитие творчества» (4 часа)

4 часть – «Саморазвитие личности» (4 часа)

*Структура занятия:*

*1.Ритуал приветствия.*

*Цель:* Создание позитивного настроя на занятие.

*2.Разминка.*

*Цель:* Активизация участников группы, введение в рабочую атмосферу. Задания, рассчитанные на проверку сообразительности, быстроты реакции, готовности памяти.

1. *Основное содержание:*

Выполнение развивающих упражнений, групповые дискуссии, игровые методы, проективные методики рисуночного и вербального типов.

1. *Рефлексия занятия.*

*Цель:* осознание своих чувств, ощущений от тех или иных заданий.

1. *Ритуал прощания.*

*Цель:* создание ощущения завершенности, позитивного настроя и желания встретиться снова.

Ожидаемыми результатами данной программы могут быть:

Качественные показатели (показатели развития мотивационно - личностной сферы):

* Развитие рефлексии
* Развитие эмоциональной сферы
* Формирование адекватной самооценки
* Снижение уровня тревожности

Количественные показатели:

* Количество проведенных занятий
* Количество участников программы
* Количество выполненных заданий

Формы контроля:

1. Рефлексия по каждому занятию, самостоятельная работа.
2. По итогам реализации программы повторная диагностика и сводные показатели.

***2 часть***

**Цели программы:**

1. Формирование эмоционально-коммуникативной культуры и творческого мышления у подростков в системе арт - терапевтических занятий;
2. Помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх. Наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности, утвердить свои права и собственную ценность.

**Задачи программы:**

1. содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности, развитию положительного, целостного образа «Я», самопринятия;
2. исследование своего эмоционального состояния, переживаний, личностных особенностей, ценностей, межличностных и групповых взаимоотношений;
3. расширение ролевого репертуара и ролевой гибкости;
4. способствовать осознанию мотивов поведения;
5. активизация процесса самопознания, повышение собственной значимости, ценности;
6. формирование мотивации самовоспитания и саморазвития;
7. актуализация личностных ресурсов.

Программа рассчитана на 17 часов, занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

Целевая группа: обучающиеся 7-х классов (14-15 лет).

Программа состоит:

1 часть – «Введение» (1 час)

2 часть- «Саморазвитие личности» (15 часов)

3 часть- Итоговое занятие (1 час)

*Структура занятия:*

*1.Ритуал приветствия.*

*Цель:* Создание позитивного настроя на занятие.

*2.Разминка.*

*Цель:* Активизация участников группы, введение в рабочую атмосферу. Задания, рассчитанные на проверку сообразительности, быстроты реакции, готовности памяти.

1. *Основное содержание:*

Выполнение развивающих упражнений, групповые дискуссии, игровые методы, проективные методики рисуночного и вербального типов.

1. *Рефлексия занятия.*

*Цель:* осознание своих чувств, ощущений от тех или иных заданий.

1. *Ритуал прощания.*

*Цель:* создание ощущения завершенности, позитивного настроя и желания встретиться снова.

Ожидаемыми результатами данной программы могут быть:

Качественные показатели (показатели развития мотивационно - личностной сферы):

* Развитие рефлексии
* Развитие эмоциональной сферы
* Формирование адекватной самооценки
* Снижение уровня тревожности

Количественные показатели:

* Количество проведенных занятий
* Количество участников программы
* Количество выполненных заданий

Формы контроля:

1. Рефлексия по каждому занятию, самостоятельная работа.
2. По итогам реализации программы повторная диагностика и сводные показатели.

**Тематическое планирование 7 класс (1 часть)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **занятия** | **Тема** | **Часы** |
| 1.1 | **«Введение»**Вводное занятие. Чего мы ждем?***Общее количество часов*** | 1**1** |
| 1.21.2.3.4.5.6.7.8. | **«Самопознание»**Цели, нормы, правилаОбщение в жизни человекаЗачем нужно знать себяЯ глазами другихСамооценкаМои внутренние друзьяЯрмарка достоинствИщу друга***Общее количество часов*** | 11111111**8** |
| 1.31.2.3.4. | **«Развитие творчества»**«Рисуем круги»«Рисуем деревья»«Рисуем маски»«Рисуем агрессию»***Общее количество часов*** | 1111**4** |
| 1.41.2.3.4. | **«Саморазвитие личности»**Каков я на самом деле?Кто я?Моя индивидуальностьИтоговое занятие***Общее количество часов*** | 1111**4** |
|  | **ИТОГО** | **17** |

**Тематическое планирование 7 класс (2 часть)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **занятия** | **Тема** | **Часы** |
| 1.1 | **«Введение»**Вводное занятие. ***Общее количество часов*** | 1**1** |
| 1.21.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15. | **«Саморазвитие личности»**Точка опорыЧувство собственного достоинстваУверенное и неуверенное поведениеМои права и права других людейПросьбаОбидаКак справиться с раздражением, плохим настроениемМои сильные и слабые стороны. Творческая личностьКак я преодолеваю трудностиМотивы наших поступковЛюди, значимые для меня. Эффективные приемы общения.Помощь друг другу.Самопринятие. Самоуважение. СамоодобрениеКак достичь целиБудьте собой, но в лучшем виде.***Общее количество часов*** | 111111111111111**15** |
| 1.3 | **Итоговое занятие**. Творческое эссе «Что я узнал нового о себе?»***Общее количество часов*** | 1**1** |
|  | **ИТОГО** | **17** |

**Содержание занятий**

1. Вводное занятие. «Чего мы ждем?» Знакомство, выяснение ожиданий учащихся от занятий, заключение договора.
2. занятие. «Цели, нормы, правила» Определение основных целей занятий, установление групповых норм и правил.
3. занятие. «Общение в жизни человека». Обсуждение значения общения в жизни человека, тест «С тобой приятно общаться».
4. занятие. «Зачем нужно знать себя». Выделение важных качеств своих и другого человека, обсуждение; описание себя и угадывание.
5. занятие. « Я глазами других». Обсуждение: какими мы бываем разными, рисование «Части моего Я», ассоциации с человеком, обсуждение качеств «приятного собеседника».
6. занятие. «Самооценка». Понятие самоценности человеческого «Я», дискуссия «Самое-самое», «Моя вселенная».
7. занятие. «Мои внутренние друзья» Обучение умению владеть своими эмоциями, различать эмоции других людей, угадывание эмоций, изображение эмоций.
8. занятие. «Ярмарка достоинств». Выявление своих достоинств и достоинств других людей, обсуждение.
9. занятие. « Ищу друга». Определение критериев дружеского общения, друг – единомышленник, умение предъявить себя. Дискуссия: зачем человеку нужны друзья? Каким должен быть хороший друг? Что ты сам делаешь для своего друга? Составление объявления «Ищу друга».
10. занятие. «Рисуем круги». Рисование каракуль, рисование кругов и заполнение пространства внутри них, соединение своих кругов с кругами других участников, обсуждение процесса.
11. занятие. «Рисуем деревья». Индивидуальное рисование одного или нескольких деревьев, рассказы о своих рисунках, «отделение» рисунков от фона и составление коллективной работы, подарки на память своих работ друг другу.
12. занятие. «Рисуем маски». Рисование «Страха» в виде маски, коллективная работа на листе ватмана, озвучивание получившейся работы, обсуждение чувств.
13. занятие. «Рисуем агрессию». Обсуждение настроения, рисование «Злости», составление спектакля.
14. занятие. « Каков я на самом деле?» Тест на самоопределение, обсуждение результатов; обсуждение своих недостатков и достоинств в группах по 3 человека, размышление «Какой я человек?». Дискуссия: «Какие мы?»
15. занятие. «Кто я?» Дискуссия: что делает человека уникальным, отличает от других людей? Обсуждение притчи «Ворона и павлин» (Носсрата Пезешкеяна), рисование дерева «Я», обсуждение рисунков со всеми.
16. занятие. « Моя индивидуальность». Обсуждение индивидуальных особенностей каждого участника. Дискуссия: почему я заслуживаю уважения?
17. Итоговое занятие

**Содержание занятий**

1. занятие. Вводное.
2. «Точка опоры». Наши сильные и слабые стороны. Рисунок «Я такой, какой есть», «Я такой, каким хочу быть».
3. занятие. «Чувство собственного достоинства» Понятие «обратная связь», мои достоинства, обсуждение: «Каждый человек – уникальная личность», понятие «уступки».
4. занятие. «Уверенное и неуверенное поведение». Обсуждение «Как научиться различать уверенное и неуверенное поведение»: слова, поведение, мимика, жесты. Написание рассказа о городе уверенности. Дискуссия «Я-хозяин».
5. занятие. «Мои права и права других людей». Ознакомление с принципами взаимодействия с другими людьми, подразумевающего учет их мнения. Составление в группах «Декларации о правах семиклассника», рисование своего «Герба». Дискуссия: что такое уважение к чувствам другого человека?
6. занятие. «Просьба» Обучение тому, как правильно высказать просьбу и реагировать на нее. Дискуссия: как уметь определять психологические характеристики свои и окружающих.
7. занятие. «Обида». Что такое «обида»? Обучение тому, как справляться с обидой. Дискуссия: «Прощение обиды», «Куда уходит злость?»
8. занятие . «Как справиться с раздражением, плохим настроением» Обучение тому, как находить чувства, которые помогут преодолеть чувство тревоги и избавиться от него, выявление своего актуального эмоционального состояния, настроения, способы расслабиться.
9. занятие . «Мои сильные и слабые стороны». Обучение тому, как находить в себе не только сильные, но и слабые стороны, обсуждение своих положительных и отрицательных качеств, дискуссия: «Какими меня видят окружающие?»
10. занятие . «Как я преодолеваю трудности» Обсуждение того, что нам мешает. Понятие «Лень». Способы преодоления препятствий.
11. занятие . «Мотивы наших поступков» Обсуждение примеров и причин поступков, разбор ситуаций из собственной жизни.
12. занятие . «Люди, значимые для меня» Рисунок «3 самых значимых для меня людей», обсуждение рисунков и рассказы детей, обсуждение: как важно доверять людям? Сочинение «Мой идеал» и обсуждение. «Эффективные приемы общения».Знакомство с приемами общения, тест «Какой я в общении?», обсуждение результатов. Дискуссия: «Умение вести разговор-это талант». Вербальные и невербальные средства общения. Как укреплять свою коммуникабельность. Дискуссия: «Успех в общении».
13. занятие . «Помощь друг другу». Обсуждение способов расположения людей к себе, ситуации бескорыстной помощи другим людям. Дискуссия: «Зачем нужна доброта, улыбка, вежливость?»
14. занятие . . «Творческая личность». Дисскусия: что отличает конкретного человека от других людей? Обучение тому, как позитивно находить выход из ситуаций
15. занятие. «Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение»Дискуссия: «Человек, который хорошо владеет самоодобрением, должен…», что такое «формула успеха», обсуждение за что мы можем можем ценить себя.
16. занятие . «Как достичь цели» Обсуждение препятствий на пути к целям, обучение путям их преодоления.
17. занятие . «Будьте собой, но в лучшем виде» Итоговое. Написание «Письмо соседу», обмен письмами, дискуссия: «весь мир – сцена», «Я - это Я», придумывание подарков каждому участнику занятий. Творческое эссе «Что я узнал нового о себе?».