**Применение методов атр-терапии на коррекционно-развивающих занятиях с детьми младшего школьного возраста.**

**Методическая разработка программы**

**«Мы рисуем».**

**Актуальность**

Арт-терапия – это психотерапевтический метод, основанный на использовании художественного творчества. Наиболее важные мысли и переживания человека, являющиеся порождением его бессознательного, могут находить выражение в виде образов в рисунках. Детям крайне трудно вербализировать свои состояния и рефлексировать их. Занятия с элементами арт терапии как нельзя лучше позволяют психологу работать с состоянием ребёнка, минуя слова и сознание. В процессе творческого акта внутренние конфликты переживаются вновь и, в конечном счёте, разрешаются.

**Цель -**

снятие эмоционального напряжения, самопознание.

**Задачи:**

- коррекция поведения,

- коррекция агрессии, тревоги,

- коррекция самооценки,

- развитие познавательной потребности,

- развитие коммуникативной сферы,

- развитие навыков саморегуляции и межличностного взаимодействия,

- развитие творческого мышления,

- профилактика асоциального поведения,

- профилактика зависимостей.

**Адресат.**

Данная программа адресована детям младшего школьного возраста.

**Режим работы:**

1 раз в неделю, по 45 - 60 минут, продолжительность зависит от качества внимания, поведения детей. Программа запланирована на 26 занятий (8 месяцев). Занятия проводятся в подгруппе по 3 -4 человека.

###### Методы:

- метод рисунка,

- музыкотерапия,

**-** драматизация,

- сказкатерапия.

**Принципы проведения занятий:**

- субъектность – отношение к детям, участвующим в арт-терапевтическом процессе, не как к пассивным участникам коррекционных и развивающих воздействий, а как к субъектам с индивидуальным набором потребностей, взглядов, установок;

- активность – всемерное вовлечение участников арт-терапевтического процесса в разные формы творческого самораскрытия с проявлением ими инициативы и ответственности;

- постоянная обратная связь – отчет участников о своих чувствах, мыслях и впечатлениях от работы и взаимодействии друг с другом и ведущим;

- интегративность – активизация и развитие в ходе занятий эмоциональных, познавательных и поведенческих аспектов личности ребенка, преодоление противоречий между чувствами, мыслями и поступками;

**Структура встречи:**

1. Вводная часть. Упражнение на создание благоприятного психологического климата, доверительных отношений.

2. Основная, практическая часть – собственно изобразительная деятельность (художественный замысел и его реализация).

3. Презентация и обсуждение работ, подведение итогов по теме занятия, прощание.

**Правила совместно организованной деятельности:**

- не вредить себе;

- не вредить другим: не бить других, не портить рисунки других детей;

- не портить комнату и материалы;

- не оценивать поведение и работы участников группы;

- не говорить о том, что рассказывали и как вели себя другие дети на занятии.

«Только тогда, когда я понимаю чувства и мысли, которые кажутся вам такими ужасными, такими глупыми, такими сентиментальными или эксцентричными, только когда я понимаю их так, как вы, и принимаю их так, как вы, - только тогда вы действительно чувствуете, что у вас есть свобода исследовать все глубоко скрытые расщелины и укромные уголки вашего внутреннего опыта.

Предполагается также и полная свобода от какой-либо моральной или диагностической оценки с моей стороны. Любые оценки содержат в себе угрозу для личности»

Карл Роджерс

Структура решаемых задач:

I. Создание положительного настроя в группе, атмосферы психологической комфортности для каждого ребенка, самопознание (изобразительная деятельность в личном пространстве).

II. Развитие навыков сотрудничества (совместный рисунок).

На данном этапе предполагается наличие чувства доверия у ребенка к группе (к взрослому и детям).

III. Коррекция страхов, тревоги, негативных воспоминаний (занятия, затрагивающие такие темы как «страх», «я не хочу об этом вспоминать»).

После осознания ребенком своих страхов создаются защитные амулеты.

IV. Завершающий этап:

- коррекция эмоциональной сферы, развитие творческого воображения (изобразительная деятельность на определенные темы и с использованием нетрадиционных техник рисования),

- развитие познавательной деятельности, развитие саморегуляции поведения, навыков сотрудничества, коррекция агрессии (совместные настольные игры).

Каждое занятие включает в себя решение следующих задач:

* развитие навыков саморегуляции;
* развитие межличностного взаимодействия, то есть умения слушать другого человека, проявлять интерес к ответам, рассказам и работам других, уважать окружающих людей;
* самопознание (ответы на вопросы «Что я чувствую?», «Кто я и зачем я есть?», «Какой я сейчас и каким могу стать?»).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название | Структура занятия | Задачи |
| 1 | Рисунок состояния | 1. Приветствие.  «Передай рукопожатие по кругу», «Прошепчи свое имя».  2. Упражнение «Нарисуй себя на лесенке».  3. Закончи предложение.  4. Рисунок состояния | - развитие творческого мышления,  - осознание чувств,  - диагностика самооценки. |
| 2 | Создание группового панно «Поляна» | 1. Приветствие «Передай цветок по кругу», «Назови свое имя»  2. Рефлексия  Расскажите, какое неприятное событие произошло с вами за неделю? Какое приятное событие?  3. Представьте себе поляну цветов. Нарисуйте.  4. Создание группового панно. | - создание положительного настроя в группе, атмосферы психологической комфортности для каждого ребенка,  - развитие навыков сотрудничества; |
| 3 | Волшебная страна эмоций | 1. Приветствие. Упражнение «Имя».  2. Упражнение «Позитивные мысли».  3. Упражнение «Веселый счет».  4. Волшебная страна эмоций. | - развитие навыков сотрудничества,  - диагностика эмоционального состояния; |
| 4 | «Я радуюсь, когда…» | 1. Упражнение «Волшебная рука».  2. Упражнение «Называем чувства».  3. Упражнение «Я радуюсь, когда…»  4. Картина «Радость». | - рефлексия чувств,  - развитие способности выражать чувства и представления в образах и словах; |
| 5 | Волшебники | 1. Приветствие.  «Назови себя по имени и при этом выполни какие-нибудь движения. Все за тобой повторят».  2. Ромашка «Я радуюсь, когда…».  3. Игра «Изобрази…»  4. Упражнение «Волшебная коробка».  5. Рисунок «Мы - волшебниками». | – создание положительного эмоционального фона, настрой детей на совместную работу.  - творческое самовыражение; |
| 6 | Отпечатки | Отпечатки.  1. Упражнение «Здравствуй по секрету»  2. Упражнение «Прогноз погоды».  3. Упражнение «В чем мне повезло в этой жизни»  4. Упражнение «Клубок».  5. Упражнение «Отпечатки». | - развитие креативности;  - снижение тревоги. |
| 7 | Злоба | 1. Упражнение «Подарок».  2. Введение правил поведения на занятиях.  3. Упражнение «Платок».  4. Упражнение «Мусорное ведро».  5. Нарисуйте злость. | - снятие эмоционального напряжения,  - отреагирование внутренних конфликтов; |
| 8 | Мой друг | 1. Приветствие «Передай рукопожатие».  2. Игра «Прояви смекалку».  2. Игра «Я никогда не...»  3. Беседа «Дружеские отношения».  4. Упражнение «Через окно».  5. Рисунок «Мой друг». | - расширение знаний друг о друге, формирование позитивного отношения друг к другу; |
| 9 | Человек | 1. Игра “ На что похоже моё настроение?”  2. Игра «Лгун».  3. Упражнение «Нас объединяет...»  4. Выбери картинку человека, наклей на лист, дорисуй окружение. Расскажи, что происходит с этим человеком, или что он думает или говорит? | - развитие творческих способностей, воображения; |
| 10 | Когда я стану взрослым | 1. Упражнение «Рисунок себя»  2. Упражнение “ Что я люблю?”  3. Упражнение «Мы – взрослые»  4. Рисунок «Когда я стану взрослым». | - развитие самосознания; |
| 11 | Новый год | 1. Приветствие.   2.Упражнение «Дела выходного дня»  2. Создание объемной открытки с Новым годом. | -создание положительного эмоционального фона,  - расширить сферу самооценки ребенка. |
| 12 | Я – реальное, я - идеальное | 1. Упражнение “ Неоконченные предложения”  2. Упражнение «Психологический автопортрет»  3. Рисунок «Мальчик, девочка и я». | - способствование осознанию и принятию своей индивидуальности,  - диагностика представлений об Я – реальное, Я – идеальное, о противоположном поле. |
| 13 | «Совместный рисунок» | 1. Упражнение «М-М-М по кругу»  2. Незаконченные предложения.  3. Создание совместной изобразительной работы всей группой, в отсутствие словесного контакта. | - развитие навыков сотрудничества,  - воспитание терпимости к непохожести,  - самопознание. |
| 14 | Страх | 1. Игра "Аплодисменты по кругу".  2. Упражнение “ Закончи предложение”  3. Упражнение «Сказка о страхе».  4. Рисунок «Маска страха». | - повышение уверенности в себе, преодоление замкнутости,  - коррекция страхов. |
| 15 | Я об этом не хочу вспоминать | 1. Приветствие, настрой на работу.  2. «Я об этом не хочу вспоминать». Обсуждение данной темы, рисунок.  3. Упражнение «Коробка переживаний»  4. Упражнение «Избавление от тревог» | - отреагирование внутренних конфликтов,  - развитие творческого мышления,  - исследование собственных чувств и переживаний,  - снятие мышечных, эмоциональных напряжений; |
| 16 | Защитный амулет | Предлагается из предложенных материалов сделать себе личный амулет для защиты от страхов. | - снижение психоэмоционального напряжения. |
| 17 | Сказка | 1. Рассказ от имени героев сказки «курочка ряба».  2. Рисование музыки.  Использование гуаши. | - развитие творческих способностей;  - развитие и совершенствование эмоциональной сферы. |
| 18 | Дорога. | 1. Приветствие. Рисуем свое настроение в образе погоды.  2. В окружении выбрать предмет. Рассказать историю от имени этого предмета.  3. Рисунок «Дорога». | - развитие самосознания,  - отреагирование внутренних конфликтов;  - развитие творческих способностей,  - формирование уверенности в себе. |
| 19 | Сон | 1. Приветствие «Поздоровайтесь плечами».  2. Игра «Разыщи радость»  3. Рисунок «Сон игрушки». | - Формирование оптимального эмоционального тонуса, открытости внешним впечатлениям, развитие любознательности, нивелирование тревожности.  - развитие творческого воображения,  - развитие познавательных способностей.  - развитие эмпатии. |
| 20 | Благодарность | 1. Упражнение «Я начинаю разговор…».  2. Упражнение «Благодарность».  3. Рисунок «Те, кому я благодарен». | - развитие самосознания. |
| 23 | То, о чем я мечтаю | 1. Обсуждение данной темы. 2. Рисунок 3. Презентация работ | - снятие эмоционального напряжения,  - отражение внутреннего мира. |
| 24 | Рисование жесткой кистью | 1. Приветствие.  2. Рисунок на свободную тему.  3. Презентация работ. | - снятие эмоционального напряжения. |
| 25 | Восковые мелки и акварель | 1. Приветствие.  2. Рисунок на свободную тему.  3. Презентация работ. | – создание положительного эмоционального фона, |
| 26 | Чернильные пятна и бабочки | 1. Приветствие.  2. Рисунок на свободную тему.  3. Презентация работ. | - развитие творческого воображения, |

Заключение.

Данная программа реализуется в работе с детьми с задержкой психического развития и легкой степенью умственной отсталости, оставшихся без попечения родителей. Дети проявляют интерес к занятиям. Отмечается положительная динамика в эмоциональной, поведенческой сфере, развитие саморегуляции детей, навыков межличностного взаимодействия.

Программа «Мы рисуем» может быть использована в работе с детьми с развитием в норме, а так же с детьми с различными отклонениями в развитии.

Литература.

1. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Руководство по детско-подростковой и семейной арт-терапии. – СПб.: Речь, 2010.
2. А.И. Копытин. Арт – терапия психических расстройств. – СПб.: Речь, 2011. – 368 с.
3. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. – Речь, 2007. – 336 с., илл.
4. Никушкина Н. Социализация детей-сирот: развивающие занятия для дошкольного и младшего школьного возраста – М.: Чистые пруды, 2007.
5. Крюкова С. В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М.: Генезис, 2005. – 208 с., илл.

Приложение.

Конспект занятия «Мой друг».

1. Приветствие.

Задача - создание положительного эмоционального фона, настрой детей на совместную работу.

Инструкция: «Передай рукопожатие».

2. Игра «Прояви смекалку».

Задачи – положительный настрой на работу, развитие внимания.

Инструкция. Постарайтесь ответить как можно быстрее. За правильный ответ можно выдавать жетоны, заранее вырезанные, например, в форме цветов, машинок. Необходимо проследить, чтобы каждый ребенок получил жетон.

Вопросы:

- Кто громче замычит, петух или корова?

- Что тяжелее: килограмм ваты или килограмм железа?

- Кто лечит детей и взрослых?

- Как лучше и быстрее сорвать арбуз с дерева?

- У кота забрали рыбу, должен кот сказать…?

- Маша, Лена, Юля, Саша, Таня – это…? Какое имя лишнее? Почему?

- Утро – завтрак, а вечер - …?

- Бурый, неуклюжий, косолапый - …

- Сумма 3 и 10 равна…

3. Игра «Я никогда не...».

Задача - игра поможет людям лучше узнать друг друга.

Для игры необходимы фишки по числу участников. Фишками могут послужить крупные фасолины, спички, или другие небольшие одинаковые предметы.

Первый игрок говорит: «Я никогда не ...». Дальше он называет то, что никогда не делал в своей жизни (игра на честность). Например:

- не был за границей,

- не носил сапоги,

- не брился и т.д.

Допустим, игрок сказал «Я никогда не ел ананасы». Все игроки, которые ели ананасы, должны дать ему по одной фишке. Затем ход переходит к другому игроку, и он называет то, что никогда не делал. Задача каждого игрока назвать что-то такое, что он никогда не делал, а все или большинство присутствующих делали.

Игра заканчивается через определенное количество кругов. Выигрывает тот, кто набрал наибольшее количество фишек.

1. Беседа «Дружеские отношения».

Задачи: – осознание и расширение знаний детей о способах, благодаря которым можно подружиться,

- формирование понятия о друге,

- сознание своих положительных качеств,

Какие вы знаете способы, которыми пользуетесь, чтобы с кем-то подружиться?

- продолжите фразу «Друг – это человек, который…»

- что в тебе есть такого, за что твои друзья тебя любят?

5. Упражнение «Через окно».

Задача – развитие воображения.

Ведущий. Вы видели, конечно, как разговаривают сквозь окно. Станьте друг против друга. Вообразите, что вас и вашего партнера разделяет окно с таким толстым стеклом, что попытки докричаться бесполезны. Однако вам необходимо сообщить ему важную вещь. Как бы вы повели себя, что бы вы делали в подобных обстоятельствах?

1. Рисунок «Мой друг».

Задача – исследование особенностей представлений о друге.

Детям предлагается нарисовать своего друга. После рисования, начинается презентация работ. Каждый показывает свой рисунок и рассказывает про своего друга.