ГБОУ Центр диагностики и консультирования СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО

**Окружной методист Педагогическим Советом**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ЦДиК «Южный» «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2013 года «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2013 года**

**Протокол № 3**

**Директор ЦДиК « Южный»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В. Н. Грубиян**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ**

**ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ «ЮЖНЫЙ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ПРОГРАММА**

**групповой психологической коррекции методами и средствами Арт-терапии**

**«***РАДУГА ДУШИ***»**

**Составитель:**

**психолог Джумазова Юлия Сергеевна**

**Структура программы**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Арт-терапи́я** — метод [психотерапии](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F), использующий для лечения и психокоррекции художественные приёмы и творчество, такие как рисование, лепка, музыка, фотография, кинофильмы, книги, актёрское мастерство, создание историй и многое другое.

Термин «ART THERAPY» (буквально - терапия искусством) был введён А. Хиллом в 1938 году/

**Актуальность и целесообразность**

В настоящее время это направление приобретает всё большую популярность. Творя и созидая, человек в используемых для творчества материалах может высказать свои опасения, страхи, проблемы. Здесь не нужно подбирать слова и с оглядкой на специалиста думать: «А вдруг меня не поймут или осудят?». Методы арт-терапии относятся к проективным методикам и являют собой вынос во внешний мир того, что нас наиболее беспокоит. В процессе терапевтической работы происходит мягкая проработка и коррекция тревожащих событий.

В процессе творчества пациент гораздо ярче и нагляднее может проявить себя, чем в письме или в речи. Фантазии, которые изображены на бумаге или выполнены в глине, нередко ускоряют и облегчают проговаривание переживаний. В процессе творчества ликвидируется или снижается защита, которая есть при вербальном контакте, поэтому в результате пациент правильнее и реальнее оценивает свои. Методы арт-терапии базируются 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 скульптуру. Причем используются элементарные художественные средства, а для участия в арт-терапии не требуется предыдущего опыта в творческой деятельности. **(А. Л. Венгер «Проективный метод»)**

Метод не имеет ограничений и противопоказаний. Арт-терапия эффективно работает при консультировании и терапии как взрослых, так и детей. В особой символической форме: через рисунок, игру, сказку, музыку - мы может помочь ребёнку дать выход своим сильным эмоциям, переживаниям, получить новый опыт разрешения конфликтных ситуаций. Ведь, перенося свои проблемы из реальной жизни в выдуманные сказки или на лист бумаги в виде рисунка – можно совершенно по-другому посмотреть на себя и ситуацию, найти выход. В процессе творческой деятельности создаётся атмосфера эмоциональной теплоты, происходит более глубокое понимание себя и своего внутреннего мира

**Отличительные особенности**

Содержание курса охватывает широкий спектр возможных проблем эмоционального и коммуникативного характера. Дети, проходящие обучение по данной программе, имеют возможность не только получить узконаправленную проблемно-ориентированную помощь, но актуализировать и проработать как свое внутреннее состояние, так и эмоционально-поведенческие нарушения в различных областях социальной действительности: дома, в детском саду или школе, в общении со сверстниками, родителями и педагогами.

**Направленность** данной программы: коррекционно-развивающая и художественно-эстетическая

**Цель курса**

Коррекция и профилактика эмоционально-личностных, поведенческих и коммуникативных нарушений у детей дошкольного и младшего школьного возраста

**Задачи курса**

* Обеспечение эмоционального благополучия ребенка
* Стимулирование ребенка на актуализацию и проработку внутренних психологических проблем и психотравм (среди которых невротические, постстрессовые и психосоматические расстройства, потери, страхи, личностные и возрастные кризисы и пр.), на раскрытие собственного потенциала, осознание внутренних ресурсов
* Развитие умения расслабляться и избавляться от негативных переживаний, прорабатывать свои чувства и эмоции в творческой деятельности
* Помощь ребенку в решении внутренних психологических проблем, понимании себя и своих эмоций, осознании своей индивидуальности, неповторимости и значимости
* Повышение адаптации (гибкости) ребенка в коллективе
* Развитие мотивации ребенка к самовыражению
* Помощь в поиске конструктивных форм взаимодействия с собой и другими

**Целевая аудитория**

Дошкольники старшего возраста (5-7 лет) и младшие школьники (7-9 лет). Курс показан всем детям без исключения для развития креативности, целостности образа себя, предупреждения эмоциональных нарушений.

С коррекционной целью курс особенно рекомендуется детям, имеющим:

* внутри- и межличностные конфликты
* кризисные состояния, экзистенциальные и возрастные кризисы
* опыт травмы, потери, постстрессовые расстройства
* невротические расстройства, психосоматические расстройства
* нарушения поведения и общения

**Сроки реализации курса, форма и режим занятий**

Курс рассчитан на 15 занятий по 1 часу (с 10 минутным перерывом), с периодичностью 1 раз в неделю. Форма проведения занятий - групповая (5 человек).

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

- формирование представлений о себе,   
- формирование умения выражать свои чувства и эмоции;  
- формирование позитивного самовосприятия;  
- развитие коммуникативных навыков;  
- эмоциональное сближение с другими участниками группы;  
- снятие психоэмоционального напряжения (умственного, мышечного, нервного);  
- развитие способностей к различным видам творческой деятельности

В качестве способов проверки результатов используются: наблюдение за ребенком в процессе занятия, беседа с родителями, отзывы педагогов детского сада или школы, диагностика эмоционально-личностной сферы ребенка.

**Формы подведения итогов**

В качестве формы подведения итогов родителям может быть предложено обсуждение динамики изменений по итогам курса с дальнейшими рекомендациями, а также выставка детских работ, созданных во время курса (с согласия ребенка). С целью коррекции детско-родительского взаимодействия в программу может быть добавлено совместное занятие с родителями.

**Используемые материалы (для каждого ребенка):**

- Бумага для акварели формат А3 и А4 по 10 листов

- Простой карандаш, набор цветных карандашей

- Восковые мелки, фломастеры

- Пластилин, дощечка для лепки

- Гуашевые краски, акварельные краски, стаканчик и кисть

- Пальчиковые краски

- Клей-карандаш

- Ножницы

-Старые журналы (для создания коллажей)

**Используемые технические средства**

-CD-проигрыватель для прослушивания relax-композиций во время занятий

-Компьютер и мультимедийный проектор для воспроизведения flash-анимации

**Учебно-тематический план\***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Цель занятия** | **Кол-во**  **часов** |
|  | МОЕ  ИМЯ | Знакомство, снятие напряжения и страха перед изобразительной деятельностью, актуализация психического состояния, повышение самооценки. | 1 |
|  | МОЕ  НАСТРОЕНИЕ | снятие психологического зажима, проработка деструктивных импульсов, преодоление страха нарушения правил, освобождение индивидуальности ребенка, коррекция тревожности и подавленности | 1 |
|  | МОИ  ЭМОЦИИ | развитие воображения, обучение детей выражению эмоций, актуализация проблемной области. | 1 |
|  | МОЯ АВТО-БИОГРАФИЯ | установление «мостов» между периодами своей жизни, укрепление единства между прошлым, настоящим и будущим, развитие способности видеть перспективу своей будущей жизни | 1 |
|  | МОИ  СОСТОЯНИЯ | снятие психологического зажима, актуализация различных эмоциональных состояний | 1 |
|  | МОЯ  ЗЛОСТЬ | снятие психологического зажима, отработка любого неприятного чувства | 1 |
|  | МОИ  ЖЕЛАНИЯ | актуализация потребностей, развитие воображения, развитие способности видеть перспективу своей будущей жизни | 1 |
|  | МОИ  СТРАХИ | возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем | 1 |
|  | МОЙ  ДЕНЬ | осознание и проработка чувств, возникающих в течение дня | 1 |
|  | МОЯ  КОМНАТА | избавление от психического напряжения, актуализация ресурсного состояния, ощущения безопасности | 1 |
|  | МОЯ  СЕМЬЯ | проработка взаимоотношений внутри семьи, диагностика проблемных зон. | 1 |
|  | МОИ  ДРУЗЬЯ | диагностика коммуникаций со сверстниками, выявление проблем самооценки, проработка самоощущения в детском коллективе, коррекция самооценки. | 1 |
|  | МОИ  ОБИДЫ | проговаривание подавленных чувств, освобождение накопившихся отрицательных эмоций, проработка эмоционального состояния | 1 |
|  | МОЕ  СЧАСТЬЕ | поиск ресурсного состояния, определение источника положительных эмоций | 1 |
|  | МОЕ  НАСТОЯЩЕЕ | снятие психического напряжения, оценка актуального эмоционального состояния, фиксация изменений | 1 |

**ИТОГО: 15 часов**

**\* Все занятия имеют практическую направленность**

**Содержание и методическое обеспечение**

**ЗАНЯТИЕ 1. МОЕ ИМЯ**

**Материал:**

каждому ребенку лист А4, пачка фломастеров/цветных карандашей,

**Цель:**

Знакомство, снятие напряжения и страха перед изобразительной деятельностью, актуализация психического состояния, повышение самооценки.

|  |  |
| --- | --- |
| Настройка | **Ласковое имя**  Психолог спрашивает имя ребенка, затем просит остальных детей хором назвать его ласково.  **Веселые бейджики**  Психолог предлагает детям выбрать для себя бейджик из имеющихся разных контуров. |
| Основная  часть | **Каляки-маляки**  Психолог просит детей на листе А3 нарисовать очень красивые каляки-маляки, любого размера и цвета. Дается время для свободного самовыражения. А затем в этой «паутине» найти контур какого-либо предмета и обвести его.  **Красивое имя**  Дети пишут свое имя на листе ярким фломастером, обязательно читает написанное и обводит написанное имя пальцем. Рядом рисуют свой портрет (контур задан). Затем психолог предлагает разрисовать, украсить свое имя так, чтобы получилось ярко и красиво. И разрисовать контур фигуры. |
| Завершение | **Выставка работ**  Психолог вместе с детьми крепит на стену кабинета все выполненные работы, чтобы другие тоже могли полюбоваться. |

**ЗАНЯТИЕ 2. МОЕ НАСТРОЕНИЕ (рисование руками)**

**Материал:**

каждому ребенку лист А3, палитра с пальчиковыми красками (на группу детей – 2 упаковки красок, 1 упаковка влажных салфеток для рук)

**Цель:**

снятие психологического зажима, проработка деструктивных импульсов, преодоление страха нарушения правил, освобождение индивидуальности ребенка, коррекция тревожности и подавленности

|  |  |
| --- | --- |
| Настройка | **Веселые бейджики**  Психолог предлагает детям выбрать для себя бейджик из имеющихся разных контуров.  **Круг: мое настроение**  Дети рассказывают, как у них сегодня начался день, и какое у них сегодня настроение. |
| Основная  часть | **Рисуем настроение руками**  **Каждому ребенку дается палитра с красками всех цветов. На листе А3 ребенок пальцами, ладошками, изображает цветами свое настроение.** Движения могут быть размашистыми, крупными, экспрессивными или наоборот, точечными, локальными, отрывистыми.  **Какой я бываю (исп.музыка)**  **Каждому ребенку дается палитра с красками всех цветов. На листе ребенок пальцами, ладошками, изображает цветами различные состояния под соответствующую музыку: я радостный, грустный, добрый, злой.** Движения могут быть размашистыми, крупными, экспрессивными или наоборот, точечными, локальными, отрывистыми. |
| Завершение | **Обсуждение**  Каждый ребенок рассказывает о своем настроении. Психолог стимулирует рефлексию переживаний, задавая вопросы о рисунках других: Бывает ли у тебя и такое настроение, когда?  **Спокойствие**  **Ребенок пальцами, ладошками, изображает цветами состояние спокойствия, умиротворения** |

**ЗАНЯТИЕ 3. МОИ ЭМОЦИИ**

**Материал:**

каждому ребенку лист А3, разделенный на 6 квадратов, пачка фломастеров и цветных карандашей

**Цель:**

развитие воображения, обучение детей выражению эмоций, актуализация проблемной области.

|  |  |
| --- | --- |
| Настройка | **Подводка**  Дети рассказывают о том, с каким настроением они пришли.  Психолог спрашивает, какие бывают человеческие эмоции. Дети называют и приводят примеры: когда я испытывал эту эмоцию, что тогда случилось: «радость, грусть, обида, злость, страх», отрицательные эмоции понарошку складываются в коробку.  **Руки-волны**  Дети встают в круг и берутся за руки. Психолог спрашивает у детей о том, какая бывает погода на море. После чего дети изображают: 1) с помощью рук - море (волны, штиль, шторм);  2) с помощью лица и ладошек - небо (как солнышко светит и как оно прячется за тучки). |
| Основная  часть | **Шесть морей**  На листе А4, в каждом квадрате дети должны нарисовать море с разной погодой (во время шторма, с молниями, в снег, с радугой, с торнадо, в штиль, с корабликом в хорошую погоду и т.п. по выбору детей). |
| Завершение | **Выставка работ**  Каждый ребенок рассказывает про то, что он нарисовал и про то, какая у него любимая погода. |

**ЗАНЯТИЕ 4. МОЯ АВТОБИОГРАФИЯ**

**Материал:**

каждому ребенку лист А3, пачка цветных карандашей, старые журналы, ножницы, клей-карандаш

**Цель:**

установление «мостов» между периодами своей жизни, укрепление единства между прошлым, настоящим и будущим, развитие способности видеть перспективу своей будущей жизни

|  |  |
| --- | --- |
| Настройка | **Цепочка рук**  Психолог предлагает детям взять друг друга за руки по кругу и пожелать друг другу «Доброе утро». |
| Основная  часть | **Разговор в кругу**  Психолог предлагает порассуждать на тему: что такое настоящее, прошлое и будущее в жизни человека. Затем просит вспомнить какое-то приятное и неприятное событие из своего прошлого. Неприятное событие символически рвется и выкидывается в «пакет неприятностей». Затем из разных журналов психолог просит детей вырезать картинки того, что бы они хотели видеть в своем будущем.  **Аппликация-коллаж**  **«Сейчас мы попробуем изобразить свою жизнь. Нарисуем картину, на которой сможем отобразить наше прошлое (когда вы были совсем малышами), наше настоящее (какие вы сейчас), и наше будущее (какими вы станете потом). Существует множество способов это сделать: можно нарисовать свою жизнь в виде линии с отметками о событиях, которые вы помните; можно изобразить разного себя, можно соединить несколько разных рисунков. Все изображения вы можете дополнять вырезками из журналов».** |
| Завершение | **Выставка работ**  Каждый ребенок рассказывает про то, что он нарисовал. |

**ЗАНЯТИЕ 5. МОИ СОСТОЯНИЯ (работа с акварелью)**

**Материал:**

каждому ребенку 2 листа А3, набор акварели, кисточка.

**Цель:**

снятие психологического зажима, актуализация различных эмоциональных состояний

|  |  |
| --- | --- |
| Настройка | **Живые линии**  Психолог просит детей представить себя нарисованной линией любого цвета.  Затем предлагает изобразить телом, жестами, позой: счастливые линии, мягкие линии, печальные, сердитые, веселые, твердые, испуганные и т.д..  **Живые линии на бумаге**  Дети переходят за стол и красками на листе А3 повторяют в рисунке: счастливые линии, мягкие линии, печальные, сердитые, веселые, твердые, испуганные и т.д. |
| Основная  часть | **Противоположности**  **Акварелью на листе А3 психолог просит детей нарисовать следующие противоположные состояния: счастье -несчастье, печаль –радость, любить –не любить, доверие –подозрение, хороший –плохой, слабый -сильный, отдельно –вместе.** |
| Завершение | **Выставка работ**  Каждый ребенок рассказывает про то, что он нарисовал. |

**ЗАНЯТИЕ 6. МОЯ ЗЛОСТЬ (работа с пластилином)**

**Материал:**

каждому ребенку лист А3, пачка цветных карандашей, коробка пластилина. Магнитофон.

**Цель:**

снятие психологического зажима, отработка любого неприятного чувства

|  |  |
| --- | --- |
| Настройка | **Я злюсь**  Психолог начинает: «Я очень сержусь, если куда-то опаздываю. А когда сердишься ты?» Дети отвечают по очереди. Психолог просит каждого подумать, какого цвета его злость. |
| Основная  часть | **Лепим злость**  **Дети берут по куску пластилина нужного цвета и закрывают глаза. В** течение всего времени, пока длится музыка, необходимо с закрытыми глазами слепить образ своей злости, не особо задумываясь над тем, что получается, а дать свободу своим рукам. После того, как закончится музыка, ребятам предлагается внимательно рассмотреть свою работу.  **Презентация злости**  Каждый ребенок рассказывает от имени своей злости о себе. Например: Я коричневая злость, я появляюсь, если….  Психолог может помогать своими вопросами:  Как часто ты возникаешь? Где ты любишь обитать?  Чего боишься? Что тебе помогает? и т.д.  Психолог предлагает каждому найти среди других такую злость, которая похожа на его собственную, и объединиться в пары.  После обсуждения психолог собирает всю злость в коробку, закрывает крышкой и убирает. |
| Завершение | **Справимся вместе**  Под музыку дети в парах должны слепить то, что является для них защитой, приносит радость. На этапе обсуждения важно проговорить название их образа и что он несёт людям. |

**ЗАНЯТИЕ 7. МОИ ЖЕЛАНИЯ**

**Материал:**

каждому ребенку лист А3, разделенный на 6 квадратов, пачка цветных карандашей, старые журналы, ножницы, клей-карандаш

**Цель:**

актуализация потребностей, развитие воображения, развитие способности видеть перспективу своей будущей жизни

|  |  |
| --- | --- |
| Настройка | **Каракули**  Лежа на полу, у левой руки лист А3. Свободное движение мелка или карандаша по листу бумаги без какой-либо цели и замысла, с закрытыми глазами, в результате чего получается сложный «клубок» линий. В этом «клубке» следует затем увидеть какой-либо образ и закрасить его.  **Чемодан желаний**  Каждый ребенок выбирает чемодан (сделанный заранее психологом из листов А3) для своих желаний. Затем все садятся на пол в круг и продумывают – чем бы они хотели заполнить ячейки чемодана. Из старых журналов вырезают нужные картинки. |
| Основная  часть | Желания  На листе А3, в каждом квадрате дети должны нарисовать свои желания:  -**путешествие**, которое хотели бы совершить;  -**предмет**, которым хотели бы обладать;  -что бы вы сделали, если бы у вас было **много денег**;  -представьте, что вы переправляетесь через реку, нарисуйте, что **на другом берегу**;  -**подарок**, который бы вам хотелось получить;  На листе А4:  -изобразите себя в **безопасном, приятном месте**, а также людей, животных или предметы, которые рядом с вами. |
| Завершение | **Выставка работ**  Каждый ребенок рассказывает про то, что он нарисовал. |

**ЗАНЯТИЕ 8. МОИ СТРАХИ**

**Материал:**

каждому ребенку листа А4, набор цветных карандашей.

**Цель:**

возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем

|  |  |
| --- | --- |
| Настройка | **Закончи предложение**  Детям предлагается по очереди закончить предложения:  «Дети обычно боятся...» «Взрослые обычно боятся...» «Мамы обычно боятся...» «Учителя (воспитатели) обычно боятся...»  При обсуждении делается вывод о том, что иногда страх испы­тывают все люди и это совсем не стыдно. Причем часто бывает так, что некоторые страхи с возрастом исчезают, например, ни один взрослый уже не боится оставаться один дома, а подростки даже любят быть одни и закрывают дверь своей комнаты. |
| Основная  часть | **Очень страшное**  Каждому из детей предлагается нарисовать рисунок на тему «Что-то очень страшное», а затем рассказать о нем.  **Не очень страшное**  Психолог предлагает детям пошутить над нарисованным страхом, пририсовать ему смешные детали, или изобразить вокруг него смешные события. |
| Завершение | **Выкидываю страх**  Психолог держит мусорную корзину или пакет, дети комкают рисунок чудовища из предыдущего упражнения, рвут, и со словами «я выкидываю страх» бросают его в корзину. |

**ЗАНЯТИЕ 9. МОЙ ДЕНЬ**

**Материал:**

каждому ребенку листа А3, набор цветных карандашей, журналы, ножницы, клей-карандаш

**Цель:**

осознание и проработка чувств, возникающих в течение дня

|  |  |
| --- | --- |
| Настройка | **Круг: я люблю…**  Дети по очереди, передавая друг другу предмет, заканчивают предложение, начинающееся со слов «Я люблю…».  **Беседа о времени суток**  Дети по очереди рассказывают, как они проводят свой день, какие занятия или события присутствуют в их жизни ежедневно, что они считают важным, а что нет. |
| Основная  часть | **Картина дня**  Дети рисуют картину своего дня: утро, день, вечер, ночь. Изображение раскрашивается.  **Все в моих руках**  Психолог просит детей подумать, кА кие бы события им хотелось добавить в свою картину дня, и нарисовать их. А также же вырезать что-то из старых журналов и дополнить картину дня какими-то изображениями. |
| Завершение | Выставка работ |

**ЗАНЯТИЕ 10. МОЯ КОМНАТА**

**(направленная визуализация)**

**Материал:**

каждому ребенку лист А3, пачка цветных карандашей, восковых мелков. Магнитофон, спокойная расслабляющая музыка.

**Цель:**

избавление от психического напряжения, актуализация ресурсного состояния, ощущения безопасности

|  |  |
| --- | --- |
| Настройка | **Карандашик-кисточка**  Ведущий показывает детям, как изображать карандашик – напряженная, вытянутая вперед рука. А кисточка – мягкая изогнутая рука. По сигналу психолога «Карандашик» дети напрягаются, изображая карандаш, по сигналу «Кисточка!» - расслабляются. Потом можно подключить вторую руку. |
| Основная  часть | **Безопасное место**  **Дети садятся удобно или ложатся на пол, закрывают глаза. Прислушиваются к своему дыханию. Затем под рассказ психолога представляют: «Представь себе комнату, в которой тебе тепло, радостно, и совершенно безопасно. Эта комната принадлежит только тебе. Здесь тебя никто не может обидеть, никто не может войти, если ты не хочешь.**  Что находится в твоей комнате? Есть ли там кровать, стол, занавески, ковер? Есть ли стул? Какой он – большой и мягкий или деревянный и жесткий? Есть ли окна? Занавески закрыты или открыты? Есть ли полки? Что на них? Журналы, книги, игрушки? Комната светлая или темная? Не открывая глаз, еще раз осмотри свою безопасную, уютную комнату. Открыв глаза, нарисуй свою комнату как можно подробнее». |
| Завершение | **Выставка работ**  Каждый ребенок рассказывает про то, что он нарисовал. |

**ЗАНЯТИЕ 11. МОЯ СЕМЬЯ**

**Материал:**

каждому ребенку 2 листа А4, пачка цветных карандашей, восковых мелков.

**Цель:**

проработка взаимоотношений внутри семьи, диагностика проблемных зон.

|  |  |
| --- | --- |
| Настройка | **Цветные каракули**  Взяв в обе руки по цветному карандашу, закрыв глаза, дети свободно рисуют каракули на листе. Затем открывают глаза, и пытаются в клубке линий увидеть какое-то изображение.  **Беседа**  Психолог беседует с детьми на тему «Семья», обсуждают, для чего человеку нужна семья, какие функции несет каждый член семьи, что хорошего и плохого может происходить внутри семьи и пр. |
| Основная  часть | **Семья животных.**  **Дети по очереди называют свое любимое животное. Затем психолог просит детей слепить из пластилина семью этого животного, расставить всех членов этой семье на листе и нарисовать на нем место, в котором они находятся.** |
| Завершение | **Все в моих руках**  Психолог просит детей подумать, что бы они хотели добавить в эту композицию, что бы изменить в ней или героях, что бы подарить членам семьи, и дорисовать/долепить это. |

**ЗАНЯТИЕ 12. МОИ ДРУЗЬЯ (работа с пластилином)**

**Материал:**

каждому ребенку листа А4, пачка цветных карандашей, пластилин.

**Цель:**

диагностика коммуникаций со сверстниками, выявление проблем самооценки, проработка самоощущения в детском коллективе, коррекция самооценки.

|  |  |
| --- | --- |
| Настройка | **Беседа**  Психолог беседует с детьми о том, кто такие друзья и для чего они нужны человеку, как понять, кто твой друг, а кто нет, чем друг отличается от знакомых, что мы ждем от друзей и что сами делаем по отношению к друзьям. |
| Основная  часть | **Лужок**  Дети делают из белого листа А4 лужок с травой.  **Кто дружит на лугу**  **Ребенок лепит из пластилина себя в виде какого-то растения, цветка. Устанавливает на лист. Затем психолог просит слепить всех друзей этого цветка, тоже в виде каких-нибудь растений, и расположить их на лугу.** |
| Завершение | **Все в моих руках**  Психолог просит детей посмотреть на себя в этой композиции.  Как чувствует себя этот цветок? Уютно ли ему?  Мешает ли кто-то?  Хотел бы этот цветок быть ближе к кому-то? Дальше? Хотел ли бы он, чтобы кто-то вообще убрался с луга? Уютно ли ему в своем размере? Хочет ли он подрасти, или уменьшиться?  Ребенку предоставляется право внести изменения. |

**ЗАНЯТИЕ 13. МОИ ОБИДЫ**

**Материал:**

каждому ребенку лист А4, пачка цветных карандашей, восковых мелков.

**Цель:**

проговаривание подавленных чувств, освобождение накопившихся отрицательных эмоций, проработка эмоционального состояния

|  |  |
| --- | --- |
| Настройка | **Круг**  Дети по очереди заканчивают фразу:  Однажды я очень сильно обиделся, потому что….  Однажды я очень сильно обиделся на родителей, потому что….  Однажды на меня обиделась мама, потому что….  Однажды на меня обиделся друг, потому что….. |
| Основная  часть | **Страна обид**  **Дети рисуют волшебную страну «Обижандию», где живут одни обиды, они ходят по улицам и ищут людей, которые заберут их себе.** Рисунки обговариваются, дети придумывают, к кому прицепятся эти обиды, и что будет с этим человеком дальше.  **Все в моих руках**  Психолог просит детей превратить всех нарисованных обид в воздушные шарики, которые улетают в небо. Пририсовать им ниточки и улыбки. |
| Завершение | **Задуй обиду**  Психолог подносит каждому ребенку зажженную свечу, просит подумать о своих обидах, набрать побольше воздуха и задуть огонек. |

**ЗАНЯТИЕ 14. МОЕ СЧАСТЬЕ (визуализация)**

**Материал:**

каждому ребенку лист А4, пачка цветных карандашей, восковых мелков.

**Цель:**

поиск ресурсного состояния, определение источника положительных эмоций

|  |  |
| --- | --- |
| Настройка | **Круг**  Психолог спрашивает у детей, что такое счастье. Дети пытаются припомнить те моменты жизни, когда они испытывали это чувство. |
| Основная  часть | **Ларец счастья**  **Дети устраиваются поудобнее, закрывают глаза, звучит приятная музыка. Психолог: «Представь, что тебе дали волшебный ларец. Он может быть размером с коробку из-под обуви, величиной с дом или даже больше. В этом ларце могут находиться только радостные вещи. Ты можешь положить в ларец все, что тебя радует, и там это будет в сохранности. Ты можешь заглянуть в свой ларец в любой момент, когда тебе нужно будет взбодриться. Что ты положишь в ларец? Расслабься и подумай о том, что доставляет тебе радость. Нарисуй свой ларец счастья и наполни его изображением того, что тебе нравится».** |
| Завершение | **Поделись счастьем**  Дети обсуждают свои рисунки. Психолог спрашивает, хотели бы они добавить свой ларец что-нибудь, что они увидели у других? Если да, то хозяин этой вещи может сделать подарок – нарисовать в чужом ларце такую же вещь. Так дети обмениваются друг с другом «подарками счастья», и благодарят друг друга. |

**ЗАНЯТИЕ 15. МОЕ НАСТОЯЩЕЕ**

**Материал:**

каждому ребенку 2 листа А4, пачка цветных карандашей, восковых мелков, пластилин, акварельные краски.

**Цель:**

снятие психического напряжение, оценка актуального эмоционального состояния, фиксация изменений

|  |  |
| --- | --- |
| Настройка | **Акварельные кляксы**  Дети на листах А4 в свободной форме ставят кляксы с помощью кисти и акварельных красок. Психолог стимулирует работу, чтобы клякс было больше, чтобы использовались разные цвета. По желанию, из клякс можно дорисовать какие-либо изображения.  **Беседа**  Дети разговаривают о том, какие они сейчас. Что им в себе нравится, что не очень. Что бы они хотели изменить или улучшить. Каким образом человек может развивать себя, а каким образом делать хуже. |
| Основная  часть | **Какой я сейчас**  **Психолог с детьми обсуждают, что изменилось в детях после этих занятий, что они узнали о себе нового, чему научились, что им понравилось делать больше всего. После этого психолог просит детей нарисовать свой портрет – какие они стали сейчас. Дети рисуют. Портрет можно поместить в самую красивую рамку, украсить ее пластилиновыми шариками разных цветов.** |
| Завершение | **Выставка работ**  Психолог вместе с детьми крепит на стену кабинета все выполненные работы, чтобы другие тоже могли полюбоваться. |

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Бетенски Мала. Что ты видишь? Новые методы Арт-терапии. — М., 2002 .
2. Бремс Кристина. Полное руководство по детской психотерапии. — М., 2002.
3. Копытин А.И. Основы Арт-терапии. — СПб., 1999.
4. Копытин А.И. Практикум по Арт-терапии. — СПБ., 2000.
5. Кудрина А.В. Методы арт-терапии в практике психологического консультирования // *Психологический журнал* Международного университета природы, общества и человека «Дубна». 2009. № 3.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Информация о специалисте**

***Детский психолог - Джумазова Юлия Сергеевна***

***Действительный член Профессиональной психотерапевтической лиги и Московского психологического общества.***

***Практикующий психолог с 1999г. Трижды лауреат конкурсов научно-психологических работ в Москве и Санкт-Петербурге. Имеет изданные статьи и публикации в сборниках научных трудов, в газете «Школьный психолог», в журнале «Куда пойти учиться», в учебно-психологической литературе. Награждена грамотой Управления образования ЮВАО Москвы. Внесена в российское издание международной энциклопедии персоналий «Who is Who».***

**Образование:**

**2011** - Интегративная психотерапия эмоциональных расстройств (на базе МНИИ Психиатрии им. Ганнушкина)

*Московский Городской Психолого-Педагогический университет*

**2010** - Теория и практика психологического консультирования

*Московский городской психолого-педагогический университет*

**2010** - Методы и приемы телесно-ориентированной терапии в работе с детьми, испытывающими трудности в обучении и общении

*Научно-исследовательский центр детской нейропсихологии*

**2010** - Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте

**Стажировка** в Научно-исследовательском центре детской нейропсихологии

*Сертификат НИЦ ДН*

**2009** - Психология семейных отношений

*ГОУ ВПО Московский Городской Педагогический Университет*

**2008** - Психологическая коррекция кризисных и стрессовых ситуаций

*Институт практической психологии и психоанализа*

**2007** - Консультирование детей и родителей

*Институт практической психологии и психоанализа*

**2007** - Краткосрочное психологическое консультирование

*Институт практической психологии и психоанализа*

**2006** - Тренинг тренеров */ для специалистов по практической психологии/*

*МПГУ, Факультет повышения квалификации практических психологов*

**Диплом**

**2004** - Эриксоновский гипноз /группа врача психиатра Суворова Б.М.

*Сертификат МОСПИ*

**2004** г. – **Высшее:** МПГУ‚ Факультет переподготовки специалистов по практической психологии

*Специальность: Практический психолог  
специализация «Семейная психология»*

**Диплом** **с отличием** МПГУ им.Ленина

**2004** - Тренинг основ групповой работы

*ППИВ Искусство тренинга*

**2002** г. - **Высшее:** МПГУ им.Ленина‚ Факультет дошкольной педагогики и психологии,

*Специальность: Педагог-психолог  
специализация «Детская психология»*

**Диплом с отличием** МПГУ им.Ленина

**Фотографии с занятий**

****

****

****

****

****

****