МУНЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВТЕЛЬНОРЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

с. Чумикан Тугуро-Чумиканского муниципального района Хабаровского края

УТВЕРЖДЕНО

Педагогическим советом МКОУ СОШ с. Чумикан

протокол № \_ от \_\_\_\_\_\_\_\_ г.

Председатель педагогического совета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М. Курбонов

М.П

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«В твоих руках(15 часов)»**

Направленность: социально-гуманитарная, социально-педагогическая

Уровень сложности: базовый

Возраст обучающихся: 10 - 14 лет

Срок реализации: 4 - 5 месяцев

Автор-составитель

Син Н.С., педагог-психолог

с. Чумикан

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В твоих руках»/автор-составитель: Син Н.С. – Чумикан: МКОУ СОШ с. Чумикан, 2017 - 35 с.

Программа «В твоих руках» направлена на создание условий для развития и актуализации потенциальных личностных ресурсов подростков с ограниченными возможностями здоровья посредством использования методов и приемов арт-терапии. Среди решаемых в её рамках задач — содействовать урегулированию психоэмоционального состояния подростков, снижению уровня тревожности, формировать адекватные эмоциональные реакции подростков в отношении себя, своих возможностей и окружающего мира, развивать опыт конструктивного взаимодействия подростков в группе и связанных с этим позитивных эмоциональных переживаний. Программа может быть использована педагогами-психологами, социальными педагогами, классными руководителями, владеющими навыками работы с подростками.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Пояснительная записка…………………………………………………………………..….......4

Учебно-тематический план………………………………………………………..……………6

Содержание программы……………………………………….…………………….………..…7

Планируемые результаты…………………………………..…..…………….………..….……28

Формы контроля (аттестации) и представления результатов…………………...…………..29

Критерии оценки достижения планируемых результатов в ходе итоговой аттестации…..29

Условия реализации программы………………………………………………………..……..31

Методы, используемые при реализации программы…………………..……….………….32

Список литературы…………………………………………………..…………….……….......33

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Одной из самых актуальных проблем современного общества является постоянно увеличивающееся количество детей с ограниченными возможностями здоровья, имеющих те или иные нарушения психического и физического развития.

Многочисленные исследования детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья показывают, что у них имеются сходные проблемы в познавательной, эмоционально-волевой, личностной сферах: отклонения в развитии психоэмоциональной сферы, нарушение коммуникативнорефлексивных процессов, психосоматические отклонения в развитии.

Своевременно не осуществленная психолого-педагогическое раскрытие и развитие интеллектуально-личностного потенциала ребенка, его адаптационных возможностей, может привести к выраженной вторичной микросоциальной и педагогической запущенности, ряду расстройств в эмоциональной и личностной сферах, связанных с постоянным ощущением неуспеха (заниженные самооценка и уровень притязаний и т. д.). Негативные личностные изменения в дальнейшем могут усугубляться и приводить к совершению неадекватных асоциальных поступков (алкоголизму, наркомании, нарушению общественного порядка, хулиганству и др.), и выражаться во взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми в грубом поведении, конфликтности, отказе выполнять требования старших, совершение отрицательных поступков, игнорирование нравственных норм и правил т.п.

Барьерами на пути развития обучающихся «с проблемами» так же может являться социально педагогическая запущенность, причиной которой является воспитание в конфликтных семьях, в семьях, где отсутствует один из родителей, или в семьях, где создаются условия безнадзорности.

Особенности психического развития детей развивающихся в условиях родительской депривации ведут к искажению внутренней субъективной реальности и разобщению ребенка с человеческим сообществом, поэтому необходим такой вид психологической помощи, который бы нивелировал эту разобщенность и влиял бы на его картину мира в становлении и развитии трех линий отношения ребенка: к взрослому, предметному миру и к себе (А.Н.Леонтьев, 1983), способствовал бы активизации и оптимизации процессов развития.

В данном русле проблемы важная роль в работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, отводится психологическому развитию как к процессу, представляющему собой динамическую систему, в результате которой осуществляется реализация в ходе взаимодействия с подростком задач на пути к формированию устойчивой к травмирующим ситуациям личности, способной успешно интегрироваться в общество. Все чаще интегративной основой, в работе психологов, педагогов с детьми с ограниченными возможностями здоровья выступают методы, которые ориентированы на использование искусства. В настоящее время экспериментально подтверждено его положительное влияние на данную категорию детей.

Поэтому, наряду с использованием традиционных методов и приемов психологической работы, важную роль в преодолении психоэмоциональных, поведенческих и других нарушений личностного развития детей и подростков, в процессе психологического развития подростков с ОВЗ, отводится использованию метода арт-терапии.

Арт-терапия – естественный и бережный метод исцеления и развития души через художественное творчество, активно развивающийся как комплекс психотерапевтических методик с 1940-х годов под эгидой аналитической психологии К. Г. Юнга. В настоящее время арт-терапию рассматривают как инструмент инновационной прогрессивной психологической помощи, способствующей формированию здоровой, творческой личности.

Психолого-педагогическая программа «В твоих руках» включает в себя применение метода арт-терапии в работе с подростками, имеющими ограниченные возможности здоровья. Используемые на занятиях приемы арт-терапии способствуют развитию и усилению внимания подростков к своим чувствам, мыслям, эмоциям, позволяют открыть в себе творческий потенциал, повышая, тем самым, свою личностную ценность, уверенность в себе, что в конечном итоге, содействует формированию положительной «Я-концепции». При этом каждый участник занятия знакомится с малоизвестными сторонами собственного внутреннего мира и учится решать проблемы по-другому, более эффективно, чем решал их раньше.

Данная программа является модификацией программы коррекционноразвивающих занятий «В твоих руках», автором-разработчиком которой является Н.С. Син.

Основные концептуальные и методологические подходы и принципы, которые легли в основу программы:

- Принцип комплексного системного подхода в исследовании структуры и детерминации сложных психических явлений (Б.Г. Ананьев, В.М. Бехтерев, Б.Ф. Ломов и др.);

- Принцип социальной обусловленности психики (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев и др.);

- Принцип детерминизма и деятельностной обусловленности психических явлений (К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, А.Н. Леонтьев, Л.С. Рубинштейн и др.);

- Идеи и положения гуманистической психологии (Д.А. Леонтьев, Э. Фромм К. Роджерс, А. Маслоу и др.).

Теоретическая база исследования опиралась:

- На результаты научных разработок, представленных в области детской и подростковой психологии (работы В.А. Аверина, Л.И. Божович, Б.С. Братуся, А.И. Захарова, Б.В. Зейгарник, Н.М. Иовчука, И.С. Кона, А.Н. Леонтьева, В.С. Мухиной, Ф. Райса, Д.И. Фельдштейна, Д.Б. Эльконина, П.М. Якобсона, Д.В. Ярцевой и др.);

- Исследования в области коррекционно-развивающего обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья (В.Г. Петрова, И. И. Мамайчук, С.Я. Рубинштейн, В.М. Сорокин, У.В. Ульенкова и др.).

Результаты исследований отечественных и зарубежных психологов об использовании арт-терапии в терапевтическом и коррекционном воздействии на субъект (М.Ю. Алексеева, М. ВальдесОдриосола, А.В.Гнездилов, Э. Крамер, А.И. Копытин, Л.Д.Лебедева, О. Постальчук, Г. Рид, Н.В. Серов, К.- Г. Юнг и др.).

**Целью программы** является создание условий для развития и актуализации потенциальных личностных ресурсов подростков с ограниченными возможностями здоровья посредством использования методов и приемов арт-терапии.

**Задачи программы:**

1. Создавать условия для формирования социально-психологической адаптации детей, имеющих ограниченные возможности жизнедеятельности.

2. Содействовать урегулированию психоэмоционального состояния детей и подростков, снижению уровня тревожности.

3. Формировать адекватные эмоциональные реакции подростка в отношении себя, своих возможностей и окружающего мира;

4. Развивать опыт конструктивного взаимодействия подростков в группе и связанных с этим позитивных эмоциональных переживаний.

Развивающая психолого-педагогическая программа «В твоих руках» разработана и адаптирована для подростков с ограниченными возможностями здоровья (10-14 лет).

Программа включает в себя 15 занятий, которые проводятся в очной форме, в группах максимальной наполняемостью до 15 человек, 1 раз в неделю, продолжительностью – 30 - 40 мин. Общий объём программы: 15 часов.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов, тем | Количество часов | | Формы контроля, аттестации |
| Всего | Практика |
| 1 | Мы вместе | 1 час | 1 час | Тренинг |
| 2 | Поиск образов и смыслов | 1 час | 1 час | Рефлексия, диагностика личностной и ситуативной тревожности |
| 3 | Мандала – диалог сознательного с бессознательным | 1 час | 1 час | Беседа, рефлексия |
| 4 | Мой мир | 1 час | 1 час | Беседа |
| 5 | Эмоции | 1 час | 1 час | Беседа |
| 6 | Личность | 1 час | 1 час | Беседа |
| 7 | Родом из детства | 1 час | 1 час | Беседа |
| 8 | Конфликты и их решения | 1 час | 1 час | Беседа |
| 9 | Стресс | 1 час | 1 час | Беседа |
| 10 | Уверенность | 1 час | 1 час | Беседа |
| 11 | Мои таланты | 1 час | 1 час | Беседа |
| 12 | Личные границы | 1 час | 1 час | Беседа, рефлексия |
| 13 | Тайна воды | 1 час | 1 час | Рефлексия |
| 14 | Прощание с … | 1 час | 1 час | Диагностика уровня тревожности (итоговая) |
| 15 | Я рисую… | 1 час | 1 час | Рефлексия |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**ТЕМА 1.**

**«МЫ ВМЕСТЕ»** (1 час)

Практика (1 час): Сплочение коллектива. Формирование позитивного принятие себя каждым участником. Создание условий в группе, способствующих развитию нравственных, дружеских отношений, умению сотрудничать друг с другом. Создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, эмпатии.

1. **Игра «Связующая нить»**

**Цель**: Создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Участники становятся в круг. Ведущий, держа в руках клубок, здоровается со всеми и передает клубок соседу. Тот, кому попал клубок, приветствует всех и передает клубок соседу, оставляя ниточку у себя. И так по кругу. Когда клубок возвращается к ведущему, все оказывается «связанными» одной нитью.

«Слегка натяните ниточку и почувствуйте, что мы – единое целое в этом мире».

**Варианты:**

- Дети, передавая клубок, говорят, что он хотят: «Я хочу… полетать на планере, быть счастливым, иметь много друзей»;

- Участники, передавая клубок, говорят, кем хотели бы быть: «Я хочу быть…»;

- «Я люблю…»

- «Я могу…»

- «Я злюсь, когда…»

- «Я боюсь…»

- «Я хочу, чтобы все…»

- «Я мечтаю….»

- «Я желаю всем…»

1. **Игра «Молекулы»**

**Цель:** повышение позитивного настроя и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Инструкция: представим себе, что мы атомы. Атомы выглядя так: согнуть руки в локтях, прижать кисти к плечам. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разнообразное. Оно будет определяться тем числом, которое я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по комнате. Время от времени я буду называть какое-нибудь число, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулу - по три атома в каждой. Молекулы выглядя так6 лицом друг к другу, касаясь друг друга предплечьями.

1. **Игра «Мы тебя любим»**

**Цель:**  Эмоциональная поддержка, установление доверительных отношений.

Все становятся в круг. Каждый ребенок по очереди выходит в центр, участники хором произносят его имя **три раза**. Затем проговаривают фразу «Мы тебя любим».

1. **Упражнение «Распускающийся бутон»**

**Цель:**  Активизация совместной деятельности, создание позитивного настроения, развитие умения синхронизировать свои действия с действиями других.

Группа садится на пол и берется за руки. Под музыку необходимо встать плавно, одновременно, не опуская рук. После чего цветок начинает распускаться (отклоняться назад, крепко держа друг друга за руки) и качаться на ветру.

**ТЕМА 2.**

**«ПОИСК ОБРАЗОВ И СМЫСЛОВ»** (1 час)

Практика (1 час): Выявление уровня тревожности у участников. Снятие эмоционального напряжения, поддержание группового взаимодействия.

1. **Упражнение «Четыре угла – четыре выбора»**

Требуется: листы формата А-4 с изображениями предметов, явлений, образа.

Ведущему необходимо обеспечить свободный доступ к углам тренинговой комнаты, где размещены листы бумаги с написанным на нем выбором или фото предмета, явления, образа (в соответствии с темой занятия). Задача участников выбрать каждому один из четырех предложенных образов и встать в соответствующий угол, поприветствовать других участников от имени данного образа. Каждый участник объясняет, почему именно этот образ сейчас близок.

**2. Упражнение «Летающее слово» (5-10 мин)**

Требуется: мячик для передачи хода.

**Цель упражнения**: включение в работу, снятие эмоционального напряжения, поддержание группового взаимодействия, развитие внимательности, развитие умения видеть скрытые взаимосвязи, сплочение коллектива.

**Инструкция ведущего**:*"Итак, давайте с вами немножко разомнемся, настроимся на работу. Все очень просто. Я бросаю мяч, и пока он летит, тот, кому он адресован, должен назвать слово. Итак, лови, Света.... Итак, Света назвала слово "дождь". Теперь она выбирает, кому передать ход, и адресат должен назвать еще одно слово. Третий, кому брошен мяч, составляет из этих двух слов осмысленную фразу, например «Дождь начался…». Давайте попробуем".*

Тренер следит за тем, чтобы участники называли слова и фразы именно в момент полета мяча. Если участник поймал мяч, ничего не успев произнести, он получает штрафное очко, либо выбывает из игры.

**Обсуждение**.

Вопросы группе: «Легко ли было выполнять это упражнение?» «Какие чувства вы испытывали при выполнении упражнения?»

**3. Исследование уровня тревожности**

Требуется: бланки №1 МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ по тест-опроснику Спилберга–Ханина.

**Цель исследования**: определение уровня тревожности по двум шкалам: «ситуативная тревожность» и «личностная тревожность».

**Инструкция ведущего**: «*Прослушайте (прочитайте) внимательно каждое из приведенных предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет».*

**Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Суждение** | **Нет,**  **это не так** | **Пожалуй,**  **так** | **Верно** | **Совершенно верно** |
| **1** | Я спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **2** | Мне ничто не угрожает | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **3** | Я нахожусь в напряжении | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **4** | Я внутренне скован | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **5** | Я чувствую себя свободно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **6** | Я расстроен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **7** | Меня волнуют возможные неудачи | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **8** | Я ощущаю душевный покой | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **9** | Я встревожен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **10** | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **11** | Я уверен в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **12** | Я нервничаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **13** | Я не нахожу себе места | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **14** | Я взвинчен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **15** | Я не чувствую скованности, напряжённости | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **16** | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **17** | Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **18** | Я слишком возбуждён, и мне не по себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **19** | Мне радостно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **20** | Мне приятно | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Бланк 2. Шкала личностной тревожности (ЛТ)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Суждение** | **Никогда** | **Почти никогда** | **Часто** | **Почти всегда** |
| **1** | У меня бывает приподнятое настроение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **2** | Я бываю раздражительным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **3** | Я легко могу расстроиться | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **4** | Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **5** | Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **6** | Я чувствую прилив сил, желание работать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **7** | Я спокоен, хладнокровен и собран | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **8** | Меня тревожат возможные трудности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **9** | Я слишком переживаю из-за пустяков | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **10** | Я бываю вполне счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **11** | Я всё принимаю близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **12** | Мне не хватает уверенности в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **13** | Я чувствую себя беззащитным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **14** | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **15** | У меня бывает хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **16** | Я бываю доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **17** | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **18** | Бывает, что я чувствую себя неудачником | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **19** | Я уравновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **20** | Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Ключ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ситуативная тревожность** | | | | | **Личностная тревожность** | | | | |
| **СТ** | **Ответы** | | | | **ЛТ** | **Ответы** | | | |
| **№** | **1** | **2** | **3** | **4** | **№** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1** | 4 | 3 | 2 | 1 | **1** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **2** | 4 | 3 | 2 | 1 | **2** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **3** | 1 | 2 | 3 | 4 | **3** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **4** | 1 | 2 | 3 | 4 | **4** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **5** | 4 | 3 | 2 | 1 | **5** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **6** | 1 | 2 | 3 | 4 | **6** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **7** | 1 | 2 | 3 | 4 | **7** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **8** | 4 | 3 | 2 | 1 | **8** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **9** | 1 | 2 | 3 | 4 | **9** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **10** | 4 | 3 | 2 | 1 | **10** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **11** | 4 | 3 | 2 | 1 | **11** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **12** | 1 | 2 | 3 | 4 | **12** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **13** | 1 | 2 | 3 | 4 | **13** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **14** | 1 | 2 | 3 | 4 | **14** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **15** | 4 | 3 | 2 | 1 | **15** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **16** | 4 | 3 | 2 | 1 | **16** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **17** | 1 | 2 | 3 | 4 | **17** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **18** | 1 | 2 | 3 | 4 | **18** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **19** | 4 | 3 | 2 | 1 | **19** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **20** | 4 | 3 | 2 | 1 | **20** | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Интерпретация результатов**

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,

- 31 – 44 балла  –  умеренная;

- 45 и более - высокая.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обусловливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого. Шкала Спилбергера в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.

**4. «Дневник благодарности»**

Каждый новый день приносит в нашу жизнь что-то приятное.

Новые знакомства и радостные события, удивительные новости и сюрпризы... Когда мы умеем все это замечать, то испытываем благодарность - чувство признательности другим людям, себе или Миру за что-то хорошее, что у нас есть и что помогает нам чувствовать себя лучше.  
 Сегодня мы хотим предложить тебе завести особый дневник - дневник благодарности. Это одна из психологических практик, которая помогает развивать наблюдательность и внимание к тому хорошему, что есть в нашей жизни. В настоящее время существуют немало научных исследований о том, как чувство благодарности способно менять нашу жизнь к лучшему.   
 Так, например, чувство искренней благодарности может улучшать наше эмоциональное состояние, оказывать положительное воздействие на наше физическое самочувствие и даже помогает строить отношения с другими людьми.   
 Попробуй, каждый вечер записывать в своем "Дневнике благодарности" хотя бы 5 поводов сказать "спасибо" (другим людям, себе или жизни)...

**ТЕМА 3.**

**«МАНДАЛА – ДИАЛОГ СОЗНАТЕЛЬНОГО С БЕССОЗНАТЕЛЬНЫМ»**

(1 час)

Практика (1 час): Поиск ресурсов самосовершенствования, формирование навыка рефлексии собственных состояний и потребностей.

1. **Упражнение «Четыре угла»**

2. **Упражнение «Мандала»**

Требуется: простые карандаши, шаблоны диаметром 27см, лист бумаги (А-3) на каждого участника, кисти, краски, стаканы для воды, пастельные мелки.

**Цель упражнения**: развитие и активизация творческойактивности методами изотерапии, мандалотерапии; позволить проявиться разным чувствам, которые наполняют внутреннее пространство человека.

**Инструкция ведущего**: *«Возьмите лист размером 30x45см и шаблон диаметром 27см, обведите его простым карандашом. Цветным пастельным мелком или красками нарисуйте что-нибудь в центре круга, выбрав тот цвет, который наиболее приятен вам в данный момент. Сфокусируйте внимание на нарисованной вами форме и подумайте, какое следующее действие она вам подсказывает. Важно получить от этой работы удовольствие. Внешние границы круга не должны являться для вас непреодолимым препятствием. Если хотите выйти за их пределы, вы можете это сделать, это ваш круг. Когда закончите рисовать, подпишите рисунок и поставьте дату, а также укажите, где находится верхняя часть изображения».*

**Обсуждение**. По окончании работы участникам предлагается ответить на вопросы: «Расскажите, что вы создали?», «Как вы можете назвать свою работу?», «Какие ощущения она вызывает у вас в данный момент?», «Какие чувства вы испытывали в процессе рисования?», «Есть ли в работе центральный элемент?», «Что вы можете рассказать о нём?», «Присутствуют ли в работе границы? Каковы их функции?», «Какая часть работы воспринимается вами как наиболее ресурсная?», «Какой именно ресурс она в себе содержит?», «Можно ли соотнести этот рисунок с каким-то аспектом вашей жизни? С каким?», «Если бы рисунок мог обратиться к вам, что бы он сказал?», «Если бы вы отвечали ему, каким был бы ваш ответ?».

**Информация для ведущего**: диагностические и терапевтические критерии:

1. Ваша задача - организовать диалог сознательного с бессознательным. То, что мы рисуем, - это всегда изображение проблемы того, что наполняет душу человека в данное время.

2. Центральный элемент круга - это «Я - человек», его истинное «Я» в данный момент жизни.

Отсутствие четкого центра может говорить о том, что человек не идентифицирует себя четко, не понимает, куда идет; для него сейчас время перехода, раздумий, смены курса в жизни.

4. Пространство за кругом - это мир.

5. По виду и оформлению границ можно понять, как человек выстраивает границы с миром, людьми. Если границы отсутствуют, значит, человек не всегда может сказать «нет», возможно, берет чужие заботы на себя, забывая о своих потребностях. Если границы четко очерчены, человек понимает, где его пространство, где начинается пространство других людей. Колючки, проволока и заостренные элементы свидетельствуют об агрессивном отношении к миру и об актуальности темы границ в целом.

6. Наличие связи между центром и границами (периферийными элементами) может символизировать умение сообщать о своих идеях и потребностях миру, взаимодействовать с миром, слышать его и быть услышанным им. Если такая связь отсутствует, то человек существует сам по себе, у него несколько притуплена потребность контактировать с миром.

7. Движение - это символ динамики в душевном пространстве клиента. Если движение по часовой стрелке - значит, энергия направлена на созидание, расширение границ, саморазвитие, накопление знаний умений и навыков. Если против часовой, - это процесс завершения чего-то, прощания, отпускания, перехода. Если нет движения, то можно предположить длительное состояние покоя, застоя, возможно, депрессии.

8. Два дерева, два домика, разные элементы в мандале, как правило, символично отражают членов семьи или значимых близких людей.

9. Чем больше растительных элементов в мандале, тем более человек честен в отношениях с собой и миром.

10. Чем больше чего-то необычного, произвольного, понятного только самому человеку - тем лучше, свободнее человек проявляет себя, не заботясь об оценке окружающих.

11. Все прямые линии в рисунке часто связывают с мужскими энергиями, все плавные - с женскими.

Условно рисунок мандалы можно поделить на следующие зоны: духовное; социальное; телесное; Прошлое - Настоящее – Будущее.

Создание мандалы - это глубокий терапевтический процесс. Мандала всегда несет терапевтический эффект и даёт значительный диагностический материал для работы с внутренними состояниями клиента.

**3.Упражнение «Ритуал прощания»**

**ТЕМА 4.**

**«МОЙ МИР»** (1 час)

Практика (1 час): Работа с пластилином. Укрепление групповых связей. Поиск эффективных стратегий взаимодействия внешнего и внутреннего мира в человеке, поиск ресурсов самосовершенствования.

1. **Упражнение «Четыре угла»**
2. **Упражнение «Ассоциации**»

**Цель упражнения**: эмоциональный и физический «разогрев», знакомство и включение в ситуацию, укрепление групповых связей, развитие ассоциативного мышления.

**Инструкция ведущего**: *«Каждый участник предлагает три свои ассоциации: он говорит, с кем из сказочных героев известных сказок ассоциируется он сам, и с кем — двое его ближайших соседей по кругу. Если возникают вопросы, то ассоциацию желательно обосновать.»*

**Обсуждение**: «Какие чувства вы испытывали при выполнении упражнения?», «Легко ли вам было выполнять его?», «Легко ли было придумать ассоциацию себе и своим соседям?», «Какой опыт вы получили для себя после выполнения упражнения (что дало выполнение этого упражнение, что стало понятным)?», «Как этот опыт может быть использован вами в жизни?»

1. **Техника «Кувшин и оружие»**

Требуется: пластилин разных цветов, белый лист бумаги (А-4).

**Цель упражнения**: выявление мужского и женского начала; поиск эффективных стратегий взаимодействии явнешнего и внутреннего мира в человеке; идентификация личности со своими гендерными составляющими; поиск ресурсов самосовершенствования.

Информация для ведущего: каждому участнику предлагается выбрать любой кусок пластилина из коробки и, разминая его, познакомиться с материалом, почувствовать его физические свойства и возможности.

**Инструкция ведущего**: *«Возьмите по 2 куска пластилина того цвета, который подскажет вам интуиция. Девушкам из одного куска пластилина необходимо вылепить кувшин, а юношам – оружие, которые бы продемонстрировал ваш внутренний мир. Из второго куска девушкам необходимо вылепить кувшин, а юношам – оружие, которые бы напоминали внешний мир(поведение, действия)».*

**Информация для ведущего**: кувшин - это символическое отображение женственности, а оружие – мужественности (интерпретация), интерпретацию можно озвучить участникам.

**Инструкция ведущего**: *«Разместите ваши изделия на белом листе бумаги перед собой и ответьте на вопросы:*

- Как чувствуют себя кувшины, оружие?

- Каков их возраст первой и второй поделки?

- В каких отношениях между собой находятся ваши поделки?

- Насколько они вам нравятся?

- Какой девиз у первого и второго изделия?

- Каков, с вашей точки зрения, смысл существования этих предметов?

- *Какого взаимодействие в реальной жизни двух этих составляющих (внутреннего и внешнего)?»*

**Инструкция ведущего**: *«Теперь вам необходимо вылепить третье изделие, которое совмещало бы вид, признаки и черты первых двух. Это можно сделать, используя пластилин готовых двух поделок, либо взять новый кусок пластилина. Ответьте на вопросы:*

- Как чувствуют себя последнее изделие?

- Каков возраст итоговой поделки?

- Насколько работа вам нравятся?

- *Какой девиз последнего изделия?*

- *Если бы ваша работа несла вам некое послание, могла бы обратиться к вам, то что бы она вам сказала?*

- *Какой опыт вы получили для себя после создания третьего изделия и взаимодействия с ним?*

- Как полученный образ соотносится с вашей жизнью?

**Инструкция ведущего**: *«Осознание человеком существования внешнего и внутреннего мира, позволяет найти эффективные стратегии их взаимодействия».*

1. **Упражнение «Ритуал прощания».**

**ТЕМА 5.**

**«ЭМОЦИИ»** (1 час)

Практика (1 час): Знакомство с эмоциями как психическим явлением, знакомство с правилами ненасильственного общения.

1. **Игра «Связующая нить»**
2. **Работа по теме «Эмоции»**

Демонстрация картинки «Эмоции».

На картинке есть более-менее однозначные и понятные образы (например Стич получил подарок). А есть и такие, смотря на которые мы можем фантазировать, что испытывает герой исходя из контекста. Плюс подключается наш опыт (например, кто-то подумал о радости, смотря на воздушный шар, а кто-то бы испытывал трепет (возбуждение+ тревога). Оно и понятно, все-таки лететь на воздушном шаре высоковато, и радостно, и необычно и тревожно, короче, всё вместе.  
 Я еще раз пересмотрела свои ответы, дофантазировала ситуации для неоднозначных персонажей и вот какая логика выстроилась у меня:  
 1. Восторг (необыкновенный подъем чувств, связанный с получением подарка).  
 2. Сожаление (сострадание, вызванное пониманием невозможности осуществить что-то).  
 3. Гнев (оно и в Африке гнев😂).  
 4. Интерес (девушка на фото активно слушает м. ч).  
 5. Скука ( отсутствие интереса к происходящему, сопровождающееся чаще всего раздражением).  
 6. Трепет (сильное волнение, сопровождающееся эмоциональным возбуждением).  
 7. Задумчивость (задумчивость - это эмоция?) Скорее, это состояние погруженности в свои мысли. Я предполагаю, что этот персонаж может испытывать настороженность или ожидание (не исключаю, что от того, что надо будет делиться пиццей).  
 8. Безразличие (равнодушное, безучастное отношение  к происходящему. В отличие от скуки-не сопровождается раздражением).  
 9. Горе (сильная глубокая печаль сопутствующая  потере кого-то или чего-то).  
 10. Доверие (уверенность в добросовестности, искренности этой девушки).  
 11. Радость (внутреннее чувство удовлетворения от жизни у Спанч Боба, удовольствия и счастья).

**А теперь к делу**. На картинке присутствуют 11 главных персонажей, отмеченных цифрами . К каждому такому герою надо подобрать эмоцию, которую он испытывает. Вроде бы задание я уже выполнила (сама придумала, сама поиграла) , название эмоций все верные, но точно ли они подходят персонажам? Я бываю иногда очень невнимательна... (к сожалению). Проверь меня и исправь, если я где-то перепутала эмоции  
 Вот, что получилось у меня.  
 1. Доверие  
 2. Радость  
 3. Горе  
 4. Гнев  
 5. Восторг  
 6. Задумчивость  
 7. Скука  
 8. Интерес  
 9. Сожаление  
 10. Безразличие  
 11. Трепет  
 Назовите свои ответы (1.эмоция. 2.эмоция и так далее).

1. **Рисунки «Эмоции».**

Попробуйте нарисовать разные эмоции. Как их можно изобразить. Под рисунком напиши, какая это эмоция.

1. **«Дневник благодарности**»

**ТЕМА 6.**

**«ЛИЧНОСТЬ»** (1 час)

Практика (1 час): Знакомство с типами темперамента, знакомство с правилами ненасильственного общения, развитие эмпатии.

1. **Игра «Четыре угла»**
2. **Работа по теме «Типы темпераментов»**

Описание темпераментов   
 САНГВИНИК  
 Сангвиники, как правило, жизнерадостны и веселы. Но они эмоционально неустойчивы и легко поддаются возникшим чувствам. Однако стоит отметить, что они у них не глубоки и не сильны. Сангвиники очень скоро забывают обиды и сравнительно легко относятся к неудачам.Они склонны к коллективу, общительны, быстро устанавливают контакты, приветливы, доброжелательны, хорошо сходятся с людьми и налаживают с ними замечательные отношения.  
К сангвиникам можно отнести людей веселого нрава. Это полные надежд оптимисты, юмористы, балагуры и шутники. Сангвиники быстро загораются понравившейся им идеей, но затем так же быстро остывают, теряя всякий интерес к тому, что еще совсем недавно притягивало и волновало. Умственная напряженная работа их может быстро утомлять.

ФЛЕГМАТИК

О людях подобного склада характера можно говорить как о неторопливых, спокойных и медлительных личностях. В своей деятельности они всегда склонны к порядку и любят привычную для них обстановку. При этом флегматики с трудом воспринимают любые перемены.  
Такие люди, как правило, до конца доводят начатое ими дело. Но стоит отметить, что психические процессы у флегматиков протекают весьма замедленно. У детей это находит отражение в учебе.  
Особенно сложно флегматикам быстро понять, запомнить, сообразить и сделать. Если же это все же потребуется, то подобная ситуация выльется в состояние беспомощности.  
Но стоит отметить, что запомнить любой материал флегматики могут прочно, основательно и надолго.  
Рассматривая в психологической характеристике разных типов темперамента отношения к другим людям, можно отметить, что тот, кто обладает подобными чертами, всегда спокоен и ровен.  
Кроме этого, флегматики в меру общительны и отличаются устойчивым настроением. Спокойствие такого человека проявляется практически ко всем явлениям и событиям его жизни. Его сложно задеть эмоционально или вывести из себя.  
Но, порой у такого человека возникает равнодушное и безразличное отношение к трудовой деятельности, к окружающим людям, к жизни, и даже к самому себе.

МЕЛАНХОЛИК

Быстро устают, работают продуктивно в спокойной и привычной для них обстановке.  
Меланхолика легко обидеть.Он очень тяжело будет переносить неприятности и огорчения, внешне практически не выражая своих переживаний.  
Меланхолик склонен к замкнутости и старается избегать общения с новыми и малознакомыми людьми, часто смущается, в новой обстановке чувствуют себя неловко.  
Если меланхолик в полной мере использует свои сильные стороны, он способен на великие и прекрасные свершения. Когда они поддаются своим слабостям, они могут склонны к саморазрушительному поведению. Меланхоликам рекомендована интеллектуальная сфера деятельности, где они чувствуют себя наиболее уверенно. Это аналитика программирование, планирование, конструирование, работа с большими объёмами «виртуальной информации». Также, часто они находят себя в творческой деятельности. Меланхоликам следует избегать большой эмоциональной нагрузки и не перегружать себя контактами с людьми.  
 ХОЛЕРИК  
 Холериков отличает быстрота действий и движений, возбудимость и порывистость. Психические процессы у таких людей протекают очень интенсивно и быстро.  
Неуравновешенность холерика сказывается на его деятельности. Такие люди с увлечением берутся за дело, работают с подъемом и проявляют инициативу. Однако запаса нервной энергии надолго у них не хватает.  
Чаще всего это происходит в тех случаях, когда работа не отличается многообразием, требуя от человека терпения и усидчивости. В таких случаях и наступает охлаждение. Воодушевление и подъем у холериков исчезают, да и настроение падает со стремительной быстротой.

Холерики вспыльчивы, проявляют резкость, эмоциональную несдержанность и раздражительность, поэтому часто не могут объективно оценить поступки находящихся рядом с ним людей.  
На этой почве холерики часто провоцируют в коллективе конфликтные ситуации.  
Плюсы холериков это активность и энергия, инициативность и страстность.  
Какой же из рассмотренных темпераментов является самым лучшим? Ответить на этот вопрос невозможно. Ведь каждый из представленных типов особенностей личности обладает своими достоинствами и недостатками. Поэтому ни об одном из них нельзя говорить как о хорошем или плохо

1. **Тест «Три животных»**



- Назови три своих самых любимых животных в порядке - убывания-предпочтения. Опиши их. За что ты их любишь?

- Результат теста:

Сейчас ты узнаешь, в каком образе представляешь сам себя.

Первое из названных животных – это то, каким ты мечтаешь быть.

Второе – то, каким тебя видят другие люди.

Третье – то, какой ты есть на самом деле.

1. **Техника «Ладошки-комплименты»**

Требуется: белый лист бумаги (А-4), ручка.

**Цель упражнения**: развитие эмпатии.

Каждый участник обводит на листе бумаги свою ладонь. Лист подписывает. Затем лист с нарисованной ладонью передает другим участникам. Участники группы пишут комплимент хозяину ладони. После того, как все участники напишут комплименты на всех ладошках, листы возвращаются к владельцам ладоней.

**ТЕМА 7.**

**«РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА»** (1 час)

Практика (1 час): Знакомство с типами темперамента, знакомство с правилами ненасильственного общения, развитие эмпатии.

1. **Игра «Четыре угла»**
2. **Упражнение «Передай другому**»

Требуется: воздушный шар (надутые запасные шары, если в процессе выполнения упражнения шар лопнет)

Цель упражнения: эмоциональный и физический «разогрев», укрепление групповых связей.

Все участники стоят в кругу, ведущий предлагает поиграть с воздушным шаром.

Инструкция ведущего: *«Вам необходимо передавать шар по кругу, но при одном условии, делать это можно, используя только локти (сжав шар локтями), помогать кистями нельзя».*

Информация для ведущего: упражнение усиливает чувство группы, создает положительный эмоциональный настрой.

1. **Техника «Работа с внутренним ребенком» (30-40 мин)**

Требуется: листы бумаги формата А-4(по 2 листа на каждого участника), ручки, краски, кисти, стаканы для воды, карандаши.

**Цель упражнения**: инициирование возможностей существования в прошлом, настоящем и будущем; раскрытие внутренних ресурсов.

**Информация для ведущего**: предложить участникам вступить в диалог с «недопрожитыми» состояниями прошлого, научить слышать своего внутреннего ребенка, научиться принимать себя таким, как есть, помочь изменить взгляд на прошлое.

**Инструкция для ведущего**:

- *После индивидуальной работы (10 мин) дается следующая инструкция ведущего: «Расположите рисунок перед собой. Возьмите чистый лист бумаги и напишите ответы на вопросы:*

- *Почему вы действовали именно так? Что в ваших действиях было неправильным?*

- *Почему другие действовали именно так? Что в действиях других было неправильным?*

- Почему эта ситуация вызывает у вас негативные эмоции?

О**бсуждение**:

«Возникло ли у вас чувство удовлетворения от проделанной работы?»

«Где чувство удовлетворения откликается в теле?»

«Что вы можете сделать уже сегодня, чтобы перейти к реализации намеченных задач?»

Информация для ведущего: Практически в каждом человеке живет неудовлетворенность из детства. Данная методика позволяет подростку заглянуть внутрь себя и пообщаться со своим внутренним ребенком. Это позволяет достичь внутреннего баланса и проработать болезненные воспоминания и обиды, которые тянутся из детства, или убедиться еще раз в том, что детство было прекрасным. Методика дает возможность объяснить некоторые поступки или поведение людей. Завершение данного упражнения должно быть ресурсным для каждого подростка.

1. **Ритуал прощания.**

**ТЕМА 8.**

**«КОНФЛИКТЫ И ИХ РЕШЕНИЯ»** (1 час)

(1 час): Знакомство со способами решения конфликтов, знакомство с правилами ненасильственного общения, развитие эмпатии.

1. **Игра «Четыре угла»**
2. **Упражнение «Передай другому»**
3. **Работа по теме «Конфликты**»

- Что такое конфликт? Почему они происходят? Знаете ли вы, как надо правильно взаимодействовать, чтобы решить конфликт?

Психолог К. Томас классифицировал все способы поведения в конфликте по двум критериям: стремление человека отстаивать собственные интересы (напористость) и стремление человека учитывать интересы другого человека (кооперация).

Способы поведения при конфликтах. Для удобства их можно представить и в виде образов животных:  
1. Конкуренция - «акула»  
2. Приспособление - «плюшевый мишка»  
3. Избегание - «черепаха»  
4. Компромисс - «лиса»  
5. Сотрудничество - «сова»

Как вы можете охарактеризовать этих животных? Что можете сказать о способах поведения при конфликтах?

1. **«Дневник благодарности»**

**ТЕМА 9.**

**«СТРЕСС»** (1 час)

Практика (1 час): Знакомство со способами преодоления стрессов, использование правил ненасильственного общения, развитие эмпатии.

1. **Игра «Четыре угла»**
2. **Работа по теме «Стресс»**

- Знаете ли вы, что такое стресс?

- Как вы понимаете, что это стресс?

- Назовите ситуации, когда человеку может быть очень тяжело.

- Как вы справляетесь с трудностями, когда вы находитесь в состоянии стресса?





1. **Упражнение «Избавимся от стресса»**

Требуются: по два воздушных шара на каждого участника. Надуть один воздушный шар. Представить, что это стресс. Вложить в него все негативные эмоции, переживания. Лопнуть шар. Надуть второй шар. Этот шар в положительными эмоциями.

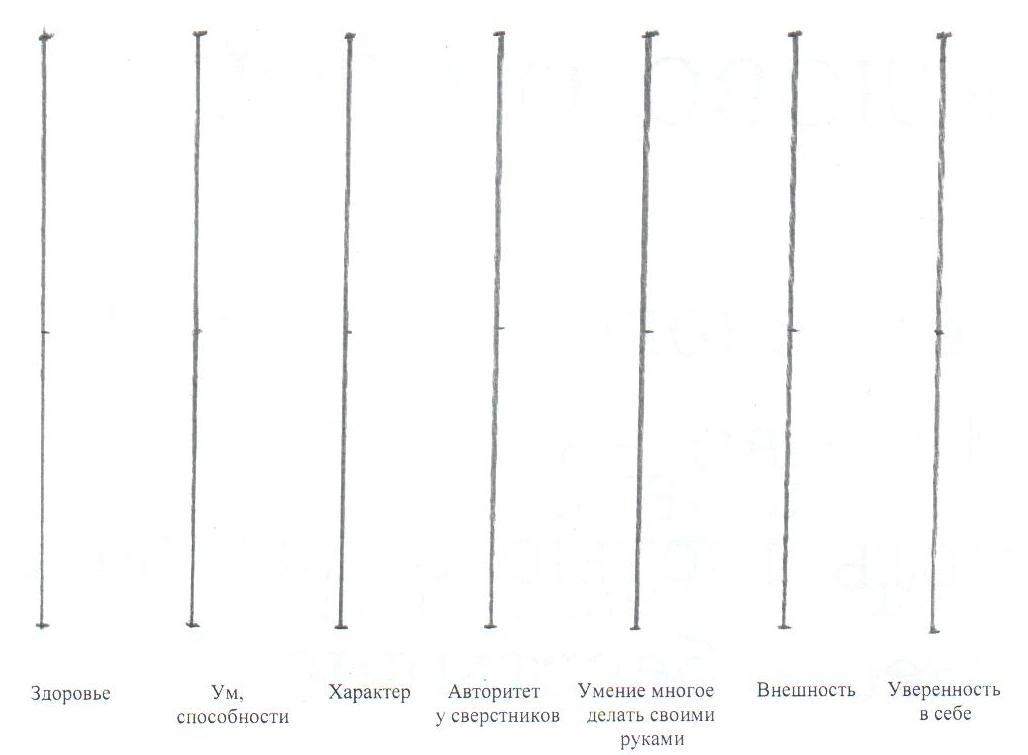
1. **«Дневник благодарности»**

**ТЕМА 10.**

**«УВЕРЕННОСТЬ»** (1 час)

Практика (1 час): Определение уровня самооценки и притязаний, знакомство со способами повышения самооценки, использование правил ненасильственного общения, поиск внутриличностных ресурсов.

1. **Игра «Связующая нить»**
2. **Тест «Самооценка»**



### *Исследование самооценки по методике Дембо—Рубинштейн в модификации A.M. Прихожан*

См.: *Прихожан A.M.* Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога // Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психологических методик. — М., 1988. — С-110-118.

Методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) учащимися ряда личностных качеств, таких, как здоровье, способности, характер и т.д. Испытуемому предлагается на вертикальных линиях-шкалах отмечать выраженность интересующих исследователя личностных качеств (актуальную) и также такую их степень выраженности, которую бы испытуемый хотел иметь у себя (идеальную, отражающую его притязания). Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание.

Испытуемому предлагается следующая инструкция: «Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и другие качества. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее. Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают:

1) здоровье;

2) ум, способности;

3) характер;

4) авторитет у сверстников;

5) умение многое делать своими руками;

6) внешность;

7) уверенность в себе.

На каждой вертикальной линии горизонтальной чертой (—) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (+) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.

Испытуемому выдается бланк, на котором изображено семь линий (высота каждой линии — 100 мм) с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина — едва заметной точкой.

Обследование может проводиться как фронтально — с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Перед началом самооценки следует убедиться, правильно ли испытуемый понял инструкцию. На самооценку по всем шкалам отводится 10—12 мин.

**Анализ результатов.**Обработка проводится по шести шкалам (первая, «здоровье», которую авторы рассматривают как тренировочную — не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. За один балл принимается отрезок шкалы, равный 1 мм.

1. По каждой из шести шкал определяется:

а) уровень притязаний — расстояние в миллиметрах от нижней точки шкалы («0») до знака «+»;

б) высота самооценки — от «0» до знака «-»;

в) значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой — расстояние от знака <+» до знака «—», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

2. Рассчитывается средняя величина каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

Нормативные показатели уровня притязаний и самооценки для учащихся VII—XI классов городских школ (около 900 человек) представлены в таблице.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни притязаний и самооценки | Количественная характеристика (балл) | | | |
|  | низкий | средний | высокий | очень высокий |
| Уровень притязаний | Менее 60  индикатор неблагоприятного развития личности. | от 60 до 89 баллов Норма притязаний | от 75 до 89 баллов оптимальный уровень для личностного развития | 90 до 100 нереалистическое, некритическое отношение к себе |
| Уровень самооценки | ниже 45  указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий. | От 45 До 74  удостоверяет реалистическую (адекватную) самооценку. | | 75 до 100 и выше  свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности, Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытое для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. |

*Уровень притязаний.* Норму притязаний, по мнению автора, составляют величины в диапазоне от 60 до 89 баллов, а оптимальный их уровень для личностного развития — от 75 до 89 баллов. Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он — индикатор неблагоприятного развития личности.

*Уровень самооценки.* Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяет реалистическую (адекватную) самооценку.

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытое для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

1. **Упражнение «Я – хороший, я - плохой»**

Разделить лист на 2 части. Первая часть «Я – хороший», вторая часть «Я - плохой». Написать свои хорошие и плохие качества, при чем хороших должно быть больше.

1. **Упражнение «Австралийский дождь» (5 мин)**

**Цель упражнения**: обеспечить психологическую разгрузку участников.

Участники встают в круг.

**Инструкция ведущего**: «*Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно! В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони). Начинает капать дождь. (Клацаниепальцами). Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди). Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам). А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами). Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам). Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди). Редкие капли падают на землю. (Клацание пальцами). Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней). Солнце! (Руки вверх)».*

**Обсуждение:**

«Легко ли вам было выполнять это упражнение?»

«Не запутывались ли вы в ходе выполнения заданий?»

«Ваши впечатления по проведенному упражнению?»

**ТЕМА 11.**

**«МОИ ТАЛАНТЫ»** (1 час)

Практика (1 час): Работа с фольгой, с мелкой моторикой рук. Формирование навыка самопознания, получение опыта создания собственного «творческого продукта». Раскрытие новых граней личности; осознание особенности, уникальности профессиональных возможностей личности.

**1. Упражнение «Четыре угла»**

**2. Техника «Я и мой талант**»

Требуется: фольга (много листов), листы бумаги (А-4).

**Цель упражнения**: расширение диапазона социального и профессионального выбора, формирование навыка самопознания; получение опыта создания собственного «творческого продукта»; раскрытие новых граней личности; осознание особенности, уникальности профессиональных возможностей личности.

**Информация для ведущего**: научить подростков слушать и слышать внутреннее «Я»; развивать эмоциональный интеллект, чувственность, тактильные ощущения и мелкую моторику рук; реализовать творческие способности, содействовать личностному и профессиональному росту, саморазвитию.

**Инструкция ведущего**: *«Каждому из вас предлагается взять любой кусок фольги, чтобы, почувствовав физические свойства и возможности этого материала, сделать из него что-либо. Выберите еще один кусок фольги и, используя два кусочка фольги, выполните работу на тему: «Я и мой талант». Когда работа будет завершена, разместите свое изделие перед собой на белом листе бумаги».*

После выполнения индивидуальной работы дается инструкция ведущего: *«Теперь каждый, глядя на свою работу ответит на вопросы:*

- Как называется ваша работа?

- Что вы создали?

- *Вы и ваш талант - это единый образ, или они отделены друг от друга?*

- Взаимодействуют ли они друг с другом?

- *В каком возрасте вы впервые обнаружили свой талант(-ы), что этому способствовало?*

- *Какие преграды и сложности на пути совершенствования своего таланта вы преодолеваете сейчас?*

- *Назовите людей, которые поддерживают вашу веру в собственный талант.*

- *Развитие какого нового таланта на основе уже открытого вы ожидаете?*

- Насколько ваш талант реализован в жизни (оцените по 100% шкале)?

- Можете ли вы на основе своего таланта обучать мастерству других?

- Помогает ли ваш талант развитию других людей, созиданию добра?

- *Если бы эта работа вдруг заговорила, что бы она сказала вам?»*

**Информация для ведущего**: ответы на вопросы каждого участника необходимо фиксировать на листе бумаге. Данная техника помогает реализовать свой творческий потенциал, сделать шаг к достижению внутренней гармонии. Техника «Я и мой талант» дает возможность получить ответы на следующие вопросы:

- Как относится клиент к себе и своему творческому началу?

- В каких они отношениях между собой: конструктивно взаимодействуют, дополняют друг друга или конфликтуют?

- Насколько клиенту удается реализовать свои таланты и способности в жизни?

- Есть ли у клиента проблемы в восприятии своего творческого потенциала?

- В чем сильные стороны созданных образов?

- Каким потенциалом для совершенствования личности они обладают?

- Как клиент воспринимает свой талант - как дар или как груз?

1. **Упражнение «Ритуал прощания».**

**ТЕМА 12.**

**«ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ»** (1 час)

Практика (1 час): Работа со оргстеклом, в парах. Демонстрация тенденций к сотрудничеству или соперничеству.

1. **Упражнение «Четыре угла»**
2. **Техника «Рисование на стекле»**

Требуется: оргстекло размером 30x30 см (толщина - 5мм), гуашь разных цветов, кисти, пластиковые тарелки, вода, музыкальные фрагменты.

**Цель упражнения**: формирование базового доверия в отношениях; самовыражение.

Примеры тематики рисунков: «Мама и дети» (отношения родители - дети), «Свобода, вера в себя», «Поиск себя», «Личные границы», «Любовь, отношения», «Мой внутренний диалог (аутентичный диалог)» и т.д.

Краски частично выкладывают в тарелки и разводят водой. Участники делятся на пары, работают на одном стекле с двух сторон одновременно. Под специально подобранную музыку (по взаимной договоренности) каждый со своей стороны стекла рисует гуашью с помощью кистей и красок на тему «Личные границы». Участники ограничены в вербальном общении. Сюжет и способы работы на стекле заранее не оговариваются.

Обсуждение:

«В каком эмоциональном состоянии находились участники во время работы?»

«В какой позиции (ведущий, ведомый, творец) пребывал каждый из рисовавших?»

«Каждый ли из участников находился во взаимодействии с партнёром?»

«Смог ли каждый рисующий довериться самому себе?»

«Что получилось в итоге?»

Какие чувства вызывает у вас ваша работа?»

«Какие части вашей работы вызывают у вас особенную радость?»

«Если бы ваша работа несла вам некое послание, могла бы обратиться к вам, то что бы она вам сказала?»

«Если бы вы могли что-то сказать своей работе, поддержать ее, что бы вы сказали ей?»

«Как этот опыт работы может быть использован вами в жизни?»

На этапе анализа сопоставляются готовые композиции, участники обмениваются мнениями: насколько их действия были гармоничны; смогли ли они взаимодействовать с партнером; есть ли у них впечатление целостности работы; нашли ли они общую платформу для своих переживаний. В технике стекло выступает как символический образ общения.

1. **Упражнение «Ритуал прощания»**

**ТЕМА 13.**

**«ТАЙНА ВОДЫ»** (1 час)

Практика (1 час): Рисование акварелью на воде, обучение умению слушать и слышать внутреннее «Я»; психологическая разгрузка участников

1**. Упражнение «Четыре угла»**

**2. Упражнение «Австралийский дождь»**

**3. Техника «Рисунок акварелью на воде**»

Требуется: акварель (важно!!! - подобрать качественную акварель и просить не использовать белый цвет - он больше других цветов делает воду мутной), вода в глубокой посуде (миска пластиковая белого цвета или прозрачная на каждого участника), белый лист бумаги (А4) на каждого участника под посуду.

Цель упражнения: обозначить возможность собственного присутствия в состоянии«Здесь и сейчас», обратить внимание на возможность находиться в осознании процесса без тревоги за результат и без ожидания внешней оценки, дать разрешение получать ресурс от процесса.

Каждому участнику предлагается обратить внимание на акварель в коробке, рассмотреть цвета; выбрать толщину кисти, рассмотреть воду (вода налита в посуду почти до края, посуда стоит на листе бумаги - светлый фон вокруг воды).

**Инструкция ведущего**:

*1. Прислушайся к себе и почувствуй свое состояние, эмоции.*

*2. Удобно расположи свое тело на стуле.*

*3. Обрати внимание на цвет акварели: какой цвет «зовет» к тому цвету прикасаемся кистью.*

*4. Медленно начинай оставлять точки на воде и наблюдай за тем, что происходит с краской. Наблюдай за собой. Будь в процессе.*

*5. Когда кисть начнет рисовать по воде - позволь ей это, и наблюдай за процессом. Отследи, как изменилось твое состояние, эмоции.*

*6. Если захочешь - поменяй цвет краски.*

*7. Возьми кисть в не «ведущую» руку и рисуй дальше. Наблюдай за собой. Будь в процессе.*

*8. Можно взять вторую кисть и рисовать обеими руками. Наблюдай за собой. Будь в процессе.*

*9. Подумай - что происходит с результатом - твои рисунки на воде где они, что с ними происходит и как тебе с этим процессом?*

*10. Далее можно начать рисовать на самой посуде и на листе бумаги.*

*11. Для того, чтобы вода стала прозрачной - необходимо ждать, пока осядет краска (свойства акварели). В редких случаях можно сменить воду.*

**Обсуждение**:

«Как изменялось ваше состояние в процессе рисования?»

«Как часто получается быть сосредоточенным на процессе?

«Что мешает в обычном состоянии находиться в состоянии «здесь и сейчас»?»

«О чем твое состояние?»

«Как это творчество перекликается с привычными для тебя действиями?»

«О чем говорит твое состояние?»

«Как при этом чувствует себя твое тело?»

«Чего хочешь?»

**Информация для ведущего**: воспитываясь в системе «оценка+критика», человек забывает о процессе в действии, и все свои переживания сосредотачивает на результате.

Данная техника позволяет безопасно уйти от результата и сосредоточиться на процессе. Хороша данная метода в работе с тревожностью, неуверенностью, выгоранием. Ресурс, который участники получают в процессе работы надолго остается в памяти - разрешением быть в действии, быть в процессе, не торопить события и дать себе время.

1. **Упражнение «Ритуал прощания»**.

**ТЕМА 14.**

**«ПРОЩАНИЕ С…»** (1 час)

Практика (1 час): Выявление уровня тревожности. Работа с мыслями и подавленными чувства, трансформация негативного состояния в позитивное.

1**. Упражнение «Четыре угла»**

**2. Исследование уровня тревожности (по шкалам)**

**3. Техника «Прощание с…»**

Требуется: белый лист бумаги (А-4), карандаш, краски, стаканы для воды, емкость с водой.

**Цель упражнения**: поиск новых адекватных способов реагирования на негативные переживания, эмоции, чувства.

Каждому предлагается определить чувство, эмоцию, состояние, с которым он хотел бы проститься. Вспомнить это чувство или состояние.

**Инструкция ведущего**:

*1. Положите перед собой лист А-4, закройте глаза и нарисуйте контур (если вы «правша», рисуйте левой рукой, и наоборот).*

*2. Скомкайте этот лист, что есть силы, окуните его в воду, намочите полностью, «искупайте» как следует.*

*3. Разверните лист бумаги и с помощью красок создайте новый образ.*

*4. Далее каждому участнику предлагается взять небольшие листы бумаги, карандаши и внимательно рассмотреть все созданные картины. То, как они «отзовутся», записать на отдельном листе и оставить рядом с соответствующим рисунком.*

*5. Затем каждый может посмотреть, что ему написали. Следует разложить листы с надписями от наиболее приятного к менее приятному и проанализировать 3 последних. Часто это вытесненные чувства, которые не позволяют участнику «допрожить» и отпустить проблемную ситуацию.*

**Обсуждение:**

«Как изначально называлось чувство, с которым вы работали?»

«Как называется теперь?»

«Какой отклик у вас нашел этот рисунок?»

«Как он соотносится с вашей жизнью? Или: О чем из вашей жизни рассказывает этот рисунок?»

**Информация для ведущего**: У каждого человека есть чувства, эмоции, переживания, которые не дают ему спокойно жить, от которых он хотел бы избавиться. Данная техника дает возможность «допрожить», отреагировать травмирующее состояние, трансформировать его в позитивное - то, которое подтолкнет к новым мыслям, а возможно, и действиям. Данная техника поможет освободить энергию боли для созидания и развития.

4. **Упражнение «Ритуал прощания»**

**ТЕМА 15.**

**«Я РИСУЮ»** (1 час)

Практика (1 час): Ознакомить с новыми свойствами манки как изобразительного материала. Исследование межличностных отношений, поиск собственных энергетических ресурсов, релаксация.

1. **Упражнение «Четыре угла»**

2. **Техника «Передача движения по кругу»**

Цель упражнения: совершенствование навыков координации и взаимодействия на психомоторном уровне; развитие воображения и эмпатии. Все садятся в круг. Для одного из участников показывается карточка с надписью животного (котенок, щенок), и для группы он начинает действие (показывает без слов) с воображаемым существом (предметов) так, чтобы его можно было продолжить. Инструкция ведущего: «Сейчас начиная с этого участника (у кого карточка с загаданным предметом), каждый из вас будет передавать этот предмет по кругу, не произнося ни звука, без слов, только движениями осуществляется движение по кругу этого предмета». Таким образом, предмет обходит круг и возвращается к первому игроку. Тот называет переданный им предмет и каждый из участников называет, в свою очередь, что передавал именно он. Обсуждение: «Легко ли вам было выполнять упражнение?», «Сразу ли вы поняли, что вам передают другие участники?»

3.**Техника работы манкой с разными стратегиями поведения**

Требуется: манная крупа, лист цветного картона (на каждого участника), звуки природы (запись).

**Цель упражнения**: развивать уверенность, творческое воображение, формировать доверие к миру, окружающим, себе, повышать самооценку, ознакомить с новыми свойствами манки как изобразительного материала.

Знакомство с материалами.

Инструкция ведущего:

«Предлагаю вам рассмотреть предметы, лежащие перед вами.

- Что вы видите? Что это? Как вы думаете, что можно сделать с этими материалами?

Предлагаю вам пощупать, потрогать крупу. Какая крупа (холодная; теплая; мягкая; мелкая, как песок, и т.д.)?

Что вы чувствуете, каковы ваши ощущения (приятно, спокойно, дискомфорт, тревожно...)?»

Информация для ведущего:

Внимание подростков обращается на происходящие в миске с манкой деформации. Участникам предлагается потрогать её руками, пересыпать из одной руки в другую, при этом называя свои положительные качества, сильные стороны, достоинства:

- Какой вы?

- Что вы чувствуете сейчас?

Ведущий демонстрирует пример рисования - вначале одной рукой, потом двумя. Тема не задается - участник сам определяет, что будет рисовать (цветы, глаза, деревья, фигуры).

Предлагается способ рисования - сыпать манку из руки на цветной лист картона. Участники рисуют на свое усмотрение (5 мин).

Обсуждение и анализ:

«Что у вас получилось?»

«Что вы чувствовали, когда рисовали?»

«Что чувствуете, глядя на свою работу?»

«Что дала (открыла, показала) ваша работа?»

«Хотите ли вы что-то изменить или добавить?»

«На что похож ваш рисунок?»

«О чем он вам рассказывает?»

«Хочется ли вам сделать что-то еще?»

Участники могут создавать несколько образов на одном листе одновременно либо создавать один образ за другим.

Целесообразно спросить, взаимодействуют ли созданные им образы между собой, что они символизируют?

Участникам предлагается подвести итоги занятия, ответив на следующие вопросы:

- Что вы сегодня творили?

- С какими чувствами вы уходите?

Работа с манкой устойчиво вызывает у подростков интерес к данному виду деятельности и самому процессу, желание созидать, творить. В процессе работы, создаваемые образы сами приходят к участнику, оказываясь наиболее ресурсными для него, вызывая чувства радости, спокойствия. Работа снимает напряжение, повышает самооценку, усиливает доверие к миру.

4. **Упражнение «Дневник благодарности».**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты:**  - Положительная динамика в изменении поведения: снижение уровня тревожности, внутренняя позиция обучающегося на уровне позитивного принятия себя, принятие социальных норм поведения  - Способность к рефлексии собственных состояний и потребностей. | После освоения программы обучающиеся будут:  - Знать принципы формирования адекватной самооценки;  - Понимать себя и поведение окружающих;  - Иметь представление о способах самовыражения;  - Уметь определять личные границы, слушать и слышать внутреннее «Я» (потребности, состояние); применять способы высвобождения негативных переживаний;  Владеть навыками саморегуляции, конструктивными способами реагирования на воздействия внешней среды, конструктивными навыками взаимодействия с социумом. |
| **Метапредметные результаты**:  - Различать способ и результаты творческой деятельности;  - Формулировать собственное мнение и позицию;  - Адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;  - Умение работать в группе  - Способность к сотрудничеству | После освоения программы обучающиеся будут: - Знать стратегии целеполагания;  - Иметь представление о влиянии мнения окружающих на принятие решений, о принципах построение диалога со сверстниками;  - Уметь выбирать способы, приемы творческой деятельности, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи, творчески мыслить с помощью образов;  - Владеть коммуникативными навыками на сотрудничество и конструктивное общение, навыками ассоциативного мышления |

**ФОРМЫ КОНТРОЛЯ (АТТЕСТАЦИИ) И ПРЕДСТАВЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень контроля | Формы | Содержание |
| Предварительный | - Беседа;  - Методика: Исследование личностной и ситуативной тревожности («Шкала оценки уровня ситуативной и личностной тревожности» (Спилбергер Ч.Д., Ханин Ю.Л.) | Исследование по методике Спилбергера-Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности. В каждом бланке по 20 утверждений, которые обучающиеся оценивают от одного до четырех баллов. Предполагается быстрое прохождение методики, то есть обучающиеся долго над вопросами не задумываются, не анализируют их, так как верных и неверных утверждений нет |
| Текущий | - Педагогическое наблюдение  - Беседа |  |
| Промежуточный | - Рефлексия |  |
| Итоговый (итоговая аттестация) | Психолого-педагогический мониторинг  Исследование уровня тревожности (по шкалам) | Методика исследования уровня тревожности проводится с помощью бланка с описанием 40 ситуаций, которые необходимо оценить, в какой степени выражена тревога, страх от наименьшего к большему (0 до 4). Бланк содержит необходимые сведения об испытуемом, инструкцию и содержание методики |

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ХОДЕ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ**

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень освоения программы | Критерии |
| Высокий уровень | **Количественные показатели:**  Количество занятий, которые посетили обучающиеся (более 90% занятий посещены);  **Качественные показатели**:  Фиксация фактов изменения поведения, характера высказываний, установок и позиций обучающегося в отношении себя и окружающего мира (методы оценки – наблюдение, групповая рефлексия, косвенная диагностика) - наличие положительной динамики;  Установление конструктивного взаимодействия с социумом (метод оценки - опросы обучающихся и педагогического состава) – успешные взаимоотношения с другими обучающимися и преподавателями; отсутствие нарушений дисциплины и требований образовательной среды; отсутствие противопоставления себя другим обучающимся.  Повышение уровня социально-психологической адаптированности и снижение тревожности (метод оценки - повторный психолого-педагогический мониторинг) – наличие низкого уровня тревожности, высокий уровень адаптированности;  Формирование готовности подростков к поиску вариантов решения проблем (метод оценки - групповая рефлексия, наблюдение) – наличие готовности обучающегося к поиску решения проблем |
| Средний уровень | **Количественные показатели**:  Количество занятий, которые посетили обучающиеся (более 50% занятий посещены);  **Качественные показатели**: Фиксация фактов изменения поведения, характера высказываний, установок и позиций обучающегося в отношении себя и окружающего мира (методы оценки – наблюдение, групповая рефлексия, косвенная диагностика) - положительная динамика отслеживается, но не во всех областях;  Установление конструктивного взаимодействия с социумом (метод оценки - опросы обучающихся и педагогического состава) – навыки конструктивного взаимодействия проявляются в средней степени: успешные взаимоотношения с другими обучающимися и преподавателями, нарушений дисциплины и требований образовательной среды имеются, но корректируются,  Повышение уровня социально-психологической адаптированности и снижение тревожности (метод оценки - повторный психолого-педагогический мониторинг) – наличие среднего уровня тревожности и адаптированности;  Формирование готовности подростков к поиску вариантов решения проблем (метод оценки - групповая рефлексия, наблюдение) – наличие готовности обучающегося к поиску решения проблем. |
| Низкий уровень | **Количественные показатели:**  Количество занятий, которые посетили обучающиеся (более 80% занятий не посещены);  **Качественные показатели**:  Фиксация фактов изменения поведения, характера высказываний, установок и позиций обучающегося в отношении себя и окружающего мира (методы оценки – наблюдение, групповая рефлексия, косвенная диагностика) – отсутствует динамика;  Установление конструктивного взаимодействия с социумом (метод оценки - опросы обучающихся и педагогического состава) – нет навыков конструктивного взаимодействия;  Повышение уровня социально-психологической адаптированности и снижение тревожности (метод оценки - повторный психолого-педагогический мониторинг) – наличие высокого уровня тревожности, низкий уровень социальнопсихологической адаптированности; Формирование готовности подростков к поиску вариантов решения проблем (метод оценки - групповая рефлексия, наблюдение) – отсутствие готовности обучающегося к поиску решения |

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Материально-техническое обеспечение: помещение для занятий, оборудование и средства (материалы) для проведения групповой работы. Для проведения арт-сессий кабинет должен быть рассчитан как на самостоятельную работу участников группы, так и на их вербальное взаимодействие на этапе обсуждения продуктов изобразительной деятельности.

В соответствии с этим кабинет либо должен допускать быструю перестановку мебели, например для посадки участников в круг, либо иметь две по-разному оборудованные зоны — «рабочую» — для изобразительной работы, и «чистую» — для группового обсуждения. Обязательным для арт-терапевтической работы, является наличие одной или нескольких раковин, обеспечивающих свободный доступ участников студии к воде.

Оборудование: флипчарт (доска), магнитофон, диски с релаксационной музыкой.

Материалы для работы: карандаши, фломастеры, краски, кисти разных размеров, палитра, баночки с водой, губка, бумага различных цветов, оттенков, формата, плотности и текстуры, картон, фольга, клей, скотч, ножницы, нитки, веревки.

Для коллажей понадобятся старые журналы, репродукции, фотографии.

Работы должны храниться в личных папках (тем самым защищается право каждого участника группы на внутренний мир и формируется безопасное «психотерапевтическое пространство»)

Кадровое обеспечение: педагог- психолог с высшим психологическим образованием.

Требования к специалисту: -

- Опыт работы с детьми. Навыки групповой работы.

- Иметь представление о классических и современных подходах в зарубежной и отечественной арт-терапии;

- Знать основные категории и понятия, а также методологические и теоретические принципы арт-терапии.

- Иметь представление о различных направлениях арт-терапии;

- Дифференцированно применять разные художественные материалы, техники и приемы арт-терапии, разные виды интерпретации и вербальной обратной связи, с учетом психологических, социальных особенностей участников арт-студии;

- Наличие определенных личностных качеств: открытость, склонность к сотрудничеству и эмпатии, развитая мотивация помощи, общительность.

Задача ведущего - сопровождать, направлять и поддерживать.

Информационно-методическое обеспечение: эффективность программы определяется соблюдением следующих условий, разработанных Л.Д.Лебедевой:

1. В арт-терапевтическом процессе неприемлемы команды, указания, требования, принуждение;

2. Участник арт-терапевтического процесса может выбирать подходящие для него виды и содержание творческой деятельности, изобразительные материалы, а также работать в собственном темпе; вправе отказаться от выполнения некоторых заданий, открытой вербализации чувств и переживаний, коллективного обсуждения; имеет право наблюдать за деятельностью группы или заниматься чем-либо по желанию, если это не противоречит социальным и групповым нормам.

3. Принимаются и заслуживают одобрения все продукты творческой изобразительной деятельности независимо от их содержания, формы и эстетичности вида.

4. Запрет на сравнительные и оценивающие суждения, отметки, критику, наказания, запрет мешать друг другу разговорами и комментариями в ходе работы.

5. Предоставляется возможность общаться друг с другом в специально отведенном месте (в стороне от рабочих столов).

**МЕТОДЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Все чаще интегративной основой, в работе психологов, педагогов с детьми с ограниченными возможностями здоровья выступают методы, которые ориентированы на использование искусства.

В настоящее время экспериментально подтверждено его положительное влияние на данную категорию детей. Поэтому, наряду с использованием традиционных методов и приемов психологической работы, важную роль в преодолении психоэмоциональных, поведенческих и других нарушений личностного развития детей и подростков, в процессе психологической реабилитации подростков с ОВЗ, отводится использованию метода арт-терапии.

Арт-терапия – естественный и бережный метод исцеления и развития души через художественное творчество, активно развивающийся как комплекс психотерапевтических методик с 1940х годов под эгидой аналитической психологии К. Г. Юнга. (Впервые термин «арт-терапии» был использован врачом и художником Адрианом Хиллом в 1938 г. при описании своей работы с больными туберкулезом). В настоящее время арт-терапию рассматривают как инструмент инновационной прогрессивной психологической помощи, способствующей формированию здоровой, творческой личности.

Само понятие «арт-терапия» имеет различные толкования:

1. Это динамическая система взаимодействия между ребенком, продуктом его творческой деятельности и педагогом в так называемом «фисилитирующем» (от французского faciliter – облегчать) арттерапевтическом пространстве с целью реализации важнейших функций образования: психотерапевтической, коррекционной, диагностической, развивающей, воспитательной, психопрофилактической, реабилитационной.

2. Может рассматриваться в качестве терапевтической процедуры («психологическое врачевание») личности.

3. Как сохраняющая здоровье инновационная педагогическая психология.

4. Как новая система творческой работы педагога в индивидуальном развитии ребенка.

Терапия искусством, как гуманитарный вид деятельности, полностью реализует потребность педагогики и психологии в мягком и экологическом подходе к развитию гармоничной личности ребенка, расширению возможностей его социальной адаптации.

Применение арт-терапии в психокоррекционной работе помогает подросткам избавиться от стресса, депрессии, эмоциональной боли, «отреагировать» переживания, способствует изменению поведения, активизации творческих сил, решению личных проблем.

Метод арт-терапии 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 образ художественного творчества отражают все виды подсознательных процессов, включая страхи, внутренние конфликты, воспоминания детства, сновидения. При их словесном описании, у подростка с проблемами в развитии могут возникнуть затруднения, поэтому именно невербальные средства часто являются единственно возможными для выражения и прояснения сильных переживаний. В связи с выше изложенным, можно говорить о некотором преимуществе арт-терапии перед другими формами психотерапевтичевкой работы А. И. Копытин выделяет следующие из них:

- Участие в арт-терапевтической работе не требует от ребенка 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 раскрепощения и сближения людей. Это особенно ценно в ситуациях взаимного отчуждения, при затруднении в налаживании контактов;

- Продукты творчества способны рассказать о настроениях и мыслях человека, что позволяет использовать их в рамках психологической диагностики;

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

- Арт-терапевтическая работа в большинстве случаев вызывает у детей и подростков положительные эмоции, что позволяет сформировать более активную жизненную позицию;

- Не менее важным является и тот факт, что деятельность, связанная с творчеством, и зачастую воспринимается как игра. А играя, мы попадаем в абсолютно комфортное и безопасное пространство, в ресурсную зону - в детство.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Абульханова К.А. Брушлинский А.В. Философско-психологическая концепция С.Л. Рубинштейна. – М.: Наука, 1989.

2. Аверин В. А. Психология детей и подростков. — СПб.; Изд-во «Центр общественного здоровья», 1994. — 178с.

3. Алексеева М.Ю. "Практическое применение элементов арт-терапии в работе учителя". М., 2003.

4. Арт-терапия женских проблем / под ред. А. И. Копытина. - М. : КогитоЦенгр, 2010.-270 с.

5. Божович Л.И. Проблема развития мотивационной сферы ребенка / Л.И. Божович // Изучение мотивации поведения детей и подростков. — М.: Просвещение, 1972.-С. 53-96.

6. Братусъ Б. С. Психологические аспекты нравственного развития личности. — М.: Знание, 1977. — 64 с.

7. Брушлинский А.В. Принцип детерминизма в трудах С.Л. Рубинштейна // Вопр. психол. 1989. № 4. С. 66 – 73.

8. Бура Л.В., Вакарев Е.С. Методы социально-психологической адаптации обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата. Методические рекомендации. – Симферополь.: ИТ «АРАЛ», 2016

9. ВачковИ.В. Основы технологии группового тренинга. М: Издательство "Ось-89", 1999

10. Вачков И.В., Дяберо С.Д. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе. — СПб.: Речь, 2004.

11. Выготский Л.С. Развитие личности и мировоззрения ребенка / Л.С. Выготский / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, A.A. Пузырея. М.: Педагогика, 1982. - 231 с.

12. Выготский, Л.С. Собрание сочинений. Т.1: Проблемы теории и истории психологии. М.: Изд-во “Педагогика”, 1982.

13. Гальперин П.Я. Введение в психологию: Учебное пособие для вузов. – М.: «Книжный дом «Университет», 2000. – 336 с.

14. Горбушина О. П. Психологический тренинг. Секреты проведения. - СПб.: Питер, 2008. - 176 с.: ил. - (Серия «Практическая психология»). 105 с.

15. Грецов А. Психологические игры для старшеклассников и студентов / А. Грецов, Т. Бодарева. - СПб.: Питер, 2008. - с. 15-16

16. Грин, Шиа. Практический курс медитации для начинающих: 60 мандал для рисования и раскрашивания/Шиа Грин. – М.:АСТ; Астрель, 2007.

17. Диагностика в арт-терапии. Метод „Мандала” / под ред. А. И. Копытина. - СПб. : Речь, 2002. - 80 с.

18. Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. Дерманова И.Б. – СПб., 2002. С.124-126.

19. Еремеева Н.А."100 игр и упражнений для бизнес-тренингов " / Н.А.Еремеева. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. -128 с.

20. Еремеева Н.А. «Игры и упражнения для тренингов» / Н.А.Еремеева. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. -45 с.

21. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка / А.И. Захаров. М.: Просвещение, 1986. - 127с.

22. Колошина Т. Ю., Трусь А. А. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера. — СПб.: Речь, 2010. — 189 с.

23. Копытин А.И. Основы Арт-терапии. — СПб., 1999. Копытин А. И.

24. Копытин А.И. Техники фототерапии. СПб.: Речь, 2010, 128 с.

25. Копытин А. И. Техники аналитической арт-терапии / А. И. Копытин, Б. Корт. - СПб.: Речь, 2007. - 186 с.

26. Копытин А.И., Корт Б. Техники телесно-ориентированной арттерапии М.: Психотерапия, 2011. - 130Шайгородский, Ю. Ж. Точка отсчета. – Омск, 1992. – С. 19–22.

27. Кэдьюсон Х. «Практикум по игровой психотерапии» / Х. Кэдьюсон., Ч. Шефер - СПб. : Питер, 2001.

28. Кон И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон. М.: Просвещение, 1989.-255с.

29. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л. Д. Лебедева. - СПб.: Речь, 2003. - 256 с.

30. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1975.

31. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения в 2-х тт. М.: Педагогика, 1983, т. 1.

32. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми.- СПб.: Речь, 2000.

33. Медведева Е.А., Левченко И.Ю.,.Комиссарова Л.Н, Добровольская Т.А. «Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании»,М, «Академия», 2001г.

34. Мухина B.C. Проблемы генезиса личности / B.C. Мухина. — М.: Просвещение, 1985.-243 с.

35. Осипук, Э.Психодиагностическая и психокоррекционная работа с детьми с использованием мандалы / Э.Осипук//Школьный психолог. – 2007. - №4. – С. 18-19

36. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие./ ред.-сост. Райгородский Д.Я. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ». – 1998. – 672с.

37. Пракиткум по арт-терапии / Под ред. А.И. Копытина. – СПб.: Питер, 2001. – 448 с.

38. Психомоторика: практикум. Навчальнийпосібник. - К.: Р59 Главник, 2006. - 144с. - (серія «Психол. Інструментарій»). 55-56 с. 27 39. Рид Г. Искусство и бессознательное. Л., 1957. 40. Рогов Е.И. Настольная книга практического психоло

39. Рид Г. Искусство и бессознательное. Л., 1957.

40. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. М.: 1995.187с

41. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. М.: Медицина, 1994. - 356 с.

42. Рыбакова С.Г. "Арт-терапия для детей с задержкой психического развития". СПб.: Речь, 2007.

43. Сакович Н.А. Методичка по арт-терапии. -СПб, 2005 – 42с.

44. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера. Научно-методическое пособие. – Луганск: Элтон-2, - 160с.

45. Фельдштейн Д.И. Психология развития личности в онтогенезе / Д.И. Фельдштейн. М.: Педагогика, 1989. - 208 с.

46. 163. Эльконин Д.Б. Возрастные и индивидуальные особенности подростков / Д.Б. Эльконин / Психология подростка. Хрестоматия. / Сост. Ю.И. Фролов. М.: Российское педагогическое агентство, 1997. - С. 286-312.

47. Энергия бизнес-тренинга. Путеводитель по разминкам / Ж. В. Завьялова, Е. О. Фарба- СПб.: Речь, 2005.

48. Якобсон С. Г. Становление психологических механизмов этической регуляции поведения // Психология формирования и развития личности. — М., 1988. —С. 320-337.