

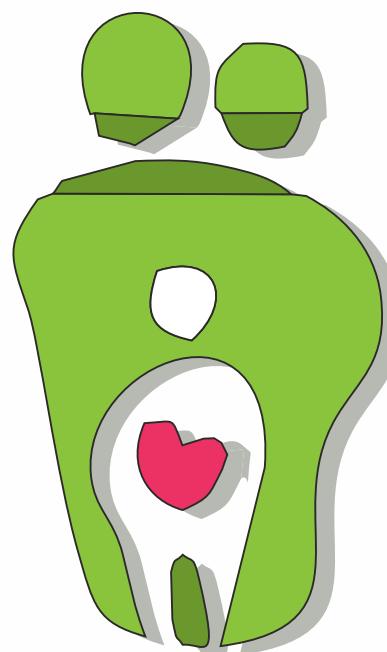
Министерство социального развития Саратовской области
государственное бюджетное учреждение Саратовской области
**«Областной реабилитационный центр для детей и подростков
с ограниченными возможностями»**

**Информационно-методический
ресурсный центр**

ИМРЦ

Рабочая программа

«Мой красочный мир»



Сведения об авторе: Умнова Татьяна Анатольевна, педагог -психолог отделения психолого-педагогического помощи ГБУ СО «Областного реабилитационного центра для детей и подростков с ограниченными возможностями».

Направленность: программа направлена на повышение адаптационных способностей личности, формирование и развитие навыков самопознания, принятия себя посредством арт-терапевтического метода Эбру.

Потенциальные пользователи: педагоги-психологи.

Одобрено к выпуску медико-социально-педагогическим Советом ГБУ СО «ОРЦ» (протокол № 6 от 17. 06. 2016 года).

Оглавление

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Тематический план**
- 3. Методическое обеспечение программы**
- 4. Планируемые результаты освоения программы.**
- 5. Материальное оснащение необходимое для реализации программы**
- 6. Приложение**
- 7. Библиография**

Пояснительная записка

Благотворное влияние искусства на жизнь и здоровье людей известно давно, поэтому к нему стали настойчиво обращаться за помощью. Искусство помогало людям приобрести психическую устойчивость и активность. Психотерапевтические и развивающие функции искусства заключаются в самой его природе. Искусство не только приносит эстетическое удовлетворение, но и помогает уберечь и защитить ребенка от того, что мешает ему нормально развиваться. Произведение искусства способно вселять надежду и укреплять уверенность в себе, будить творческий потенциал человека (М.С. Вальдес Одриосола).

Изотерапия – одно из арттерапевтических направлений в психологии, терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием, которая используется в настоящее время для психологической коррекции клиентов с невротическими, психосоматическими нарушениями, детей и подростков с трудностями в обучении и социальной адаптации, при внутрисемейных конфликтах.

Изобразительное творчество позволяет человеку ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, быть самим собой, свободно выражать мечты и надежды, а также - освободиться от негативных переживаний прошлого.

Эбру-терапия – это разновидность изотерапии, способ творческого самовыражения посредством рисования красками на воде, имеет в своей основе исторически древний метод изобразительного творчества.

Использование в психологических занятиях метода Эбру дает возможность участникам получить опыт создания уникальных и неповторимых творческих работ, тем самым актуализируя ресурсы психики, способствует глубокому погружению в собственный внутренний мир, интеграции личности.

Цель программы: формирование и развитие навыков самопознания, принятия себя, повышение адаптационных способностей личности.

Задачи программы:

- развитие способности к самоанализу, познанию себя;
- осознание собственной уникальности и неповторимости;
- отреагирование собственных чувств и переживаний в процессе творчества;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие творческого мышления, воображения;

- развитие гибкости мышления и толерантного отношения к различным событиям жизни.
- развитие положительного отношения к себе.

Программа основана на следующих *принципах*:

- Принцип оптимистического подхода и отсутствия осуждений и оценок предполагает организацию «атмосферы успеха» для каждого ребенка, веры в его положительный результат, утверждение этого чувства в ребенке, поощрение его малейших достижений.
- Принцип опоры на положительное в ребенке, на сильные стороны его личности. Выявив в ребенке положительное и опираясь на него, можно помочь ему овладеть новыми способами художественной деятельности и поведения, переживать радость, внутреннее удовлетворение. Не следует бояться и избегать проб и ошибок, высказывать свое мнение, пробовать увидеть необычное в обычном.
- Принцип событийности, согласно которому с детьми организуется совместное бытие в определенном пространстве, времени и организационных формах, объединяющее и детей и взрослых на основе общих ценностей и переживаний.
- Принцип учета объема и степени разнообразия материала. Занятие не должно быть перегружено материалом. В то же время различная тематика и неповторяющиеся техники эбру-терапии помогают сформировать интерес и дополнительную мотивацию участников.
- Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей клиентов. Этот принцип согласует требование соответствия хода психического и физического развития ребенка нормативному развитию.
- Принцип постоянной обратной связи. Любой продукт творческой деятельности и упражнение обсуждаются, проводится обязательная рефлексия.

Программа разработана для проведения занятий с детьми 12-17 лет имеющими:

1. нарушения опорно-двигательного аппарата;
2. нарушения зрения;
3. нарушения психологического развития;
4. нарушения развития речи;
6. нарушения слуха.

Программа состоит из 8 занятий, длительность каждого занятия 30 минут.

Тематический план

№	Тема занятия	Цель занятия	Содержание
1	«Что такое Эбру?»	Знакомство с историей и этапами работы в технике Эбру.	Обучение этапам выполнения рисунка в технике Эбру, знакомство с приемами рисования.
2	«Удивительный мир красок»	Совершенствование навыков рисования в технике Эбру. Раскрытие творческого потенциала.	Закрепление навыка рисования в технике Эбру. Выполнение рисунка на свободную тему.
3	«Что такое «Я»?»	Развитие рефлексивных навыков, умения анализировать и определять собственные психологические характеристики.	Упражнение «Ищем секрет». Упражнение «Кто Я? Какой Я?». Эбру рисунок «Моё Я».
4	«Неповторимость индивидуальности»	Стимуляция сознания собственной уникальности.	Упражнение «Клон». Эбру рисунок «Подарок».
5	«Учусь быть толерантным»	Развитие гибкости мышления, толерантного отношения к различным событиям жизни.	Упражнение «Три на три». Эбру-рисунок «Преображение».
6	Развитие эмоциональной грамотности	Информирование о структуре эмоциональных переживаний	Упражнение «Палитра чувств» Эбру-рисунок «Карта моих эмоций»
7	«Что такое стресс?»	Обучение способам снятия психоэмоционального напряжения	Беседа «Что такое стресс?» Упражнение «Драгоценные камни» Эбру-рисунок «Вселенная спокойствия»
8	«Мое прошлое, настоящее и будущее»	Обучение перспективному видению себя и своей жизни, интеграция личности.	Упражнение «Линия жизни». Эбру рисунки «Триптих» (1.прошлое, 2.настоящее, 3 будущее).

Каждое занятие программы должно иметь вводную часть или разминку, где в форме беседы или специальных игр и упражнений обозначается тема и направление работы, формируется психоэмоциональный настрой на занятие.

Методическое обеспечение программы

Форма проведения занятий – индивидуальная.

Методы работы:

- словесный;
- наглядный;
- мозговой штурм;
- упражнения – тренинг навыка;
- арт-терапевтические упражнения.

Планируемые результаты освоения программы

По окончанию курса программы «Мой красочный мир» ребенок разовьет рефлексивные навыки, получит знания о себе, своем «Я», научится оптимизировать психоэмоциональное состояние, получит творческий опыт, который будет способствовать более гибкому, толерантному отношению к себе и к миру.

Материальное оснащение необходимое для реализации программы

- Стол;
- Стулья;
- Музикальный центр с записью музыки для релаксации;
- Альбомные листы, набор фломастеров, карандашей, акварельных красок;
- Набор для эбру-терапии:

Набор для эбру - терапии	Количество
лоток пластиковый размером 20 на 30 см.	2 шт.
жидкость для рисования	2 шт.
краски	набор красок
кисти	2 кисти
шило	2 шт

гребень	2 шт
бумага в размер лотка	15 листов

Приложение

Упражнения, используемые в программе.

Упражнение «Ищем секрет»

Цель: стимуляция сознавания своих жизненных предпочтений, развитие рефлексивных навыков.

Ведущий предлагает ответить на вопросы «Что я люблю?», «Что я умею?».

Упражнение «Кто я? Какой я?»

Цель: развитие рефлексивных навыков, способности к самоанализу.

Материалы: плакат, на котором крупным шрифтом написан список личностных качеств.

Ведущий: «Продолжи письменно или устно предложения:

Я думаю, что я...

Другие считают, что я...

Мне хочется быть...

Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка слов на плакате.

Ведущий вывешивает список слов, помогающих участникам отвечать на вопросы.

Список слов:

Симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надежный, неприятный, задумчивый, хороший, здоровый, вежливый, робкий, честный, глупый, одинокий, красивый, резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный.

Упражнение «Клон»

Цель. Стимуляция сознавания собственной уникальности.

Инструкция.

«Представь, что однажды узнаешь, что кто-то ради какого-то странного эксперимента создал ваш клон. Он в точности похож на тебя. Настолько, что никто, даже близкие люди, не в состоянии отличить его от тебя. Тебе срочно нужно что-то делать, потому что день за днем клон вытесняет тебя из твоей собственной жизни.

Подумай, что в тебе есть такого, что невозможно продублировать?

Как ты поможешь понять своим друзьям, кто из вас клон, а кто настоящий?
Как ты поможешь родным помочь понять, кто из вас клон, а кто настоящий?
Учи, что по внешнему поведению, по манере говорить и по тому, что именно ты обычно говоришь и делаешь, вас различить невозможно.

Найди в себе что-то такое, что невозможно повторить».

Обсуждение. «Поделись, что поможет отличить тебя от клона?»

Резюме ведущего. «Каждый человек уникален. Каждый имеет в душе нечто, что невозможно повторить. Каждый обладает какими-то качествами, которые присущи только ему. Это так же, как почерк. Каждый умеет писать, и вроде бы принцип построения букв всегда один, но все равно каждый пишет по-разному. Даже если очень хорошо подделать почерк, все равно экспертам удается отличить подделку от настоящего. И уж если почерк не повторить в точности, то и каждый человек неповторим. Никто и никогда не может стать в точности таким, как другой человек, или как мы. Мы, каждый из нас, уникален. Каждый из нас — это ценнейшее произведение... кого? Жизни? Судьбы? Природы? Бога? Наших родителей? Наверное, любой ответ верен.

Упражнение «Три на три»

Цель: развитие гибкости мышления и толерантного отношения к различным событиям жизни.

Материалы. Набор из трех карточек.

Инструкция.

Ведущий раскладывает перед ребенком карточки с описаниями жизненных ситуаций, обычно вызывающих неприятные переживания. Ребенок выбирает по очереди и старается найти три положительные и три отрицательные стороны в каждой из ситуаций, написанных на карточках.

Содержание карточек.

Карточка 1.

Я весь вечер провел в одиночестве, и это плохо, потому что:

1)...; 2)...; 3)...

Я весь вечер провел в одиночестве, и это хорошо, так как:

1)...; 2)...; 3)...

Карточка 2.

У меня неприятности, и я хотел поделиться с другом (подругой) своими переживаниями, но он (она) не стал меня слушать, и это плохо, потому что: 1)...; 2)...; 3)...

У меня неприятности, и я хотел поделиться с другом (подругой) своими переживаниями, но он (она) не стал меня слушать, и это хорошо, потому что: 1)...; 2)...; 3)...

Карточка 3.

Сегодня я узнал(а), что долгожданная экскурсионная поездка с классом не состоится и это плохо, потому что: 1)...; 2)...; 3)...

Сегодня я узнал(а), что долгожданная экскурсионная поездка с классом не состоится и это хорошо, потому что: 1)...; 2)...; 3)...

Обсуждение. «Как ты думаешь, чему учит это упражнение? Какие аргументы давались легче — негативные или положительные? Как ты думаешь, почему?»

Резюме ведущего.

«Любые события в жизни не являются ни плохими, ни хорошими — все зависит от того, как мы к ним относимся. Самая распространенная ошибка людей — относиться к событиям плохо только потому, что наши ожидания не оправдались. На самом деле, если немного подумать, многие события могут оказаться не таким уж плохими. А иногда случается, что они спасают нас от чего-то худшего».

Упражнение «Палитра чувств»

Цель: информирование о структуре эмоциональных переживаний

Материалы. Лист ватмана с изображением 3 «материков» (любой формы). Цветные стики и маркер для ведущего. Лист ватмана заранее прикрепляется к стене или доске.

«Когда мы хотим сказать о различных своих переживаниях, мы говорим: «Я чувствую». И мы редко задумываемся, что этим словом выражаем совершенно разные процессы, которые в нас происходят. На самом деле, мы переживаем ощущения, эмоции и чувства.

Ощущения - это то, что мы чувствуем телом. Например: горячо, холодно, колется, щекотно. *Ведущий прикрепляет стики одного цвета к материку «Ощущения» (3-4 шт.).*

Эмоции - это то, что мы переживаем душой. Например: радость, страх, гнев. *Прикрепляет стики с надписями к соответствующему материку.*

Эмоции - это простейшие переживания, хотя они могут быть очень сильными. Эмоции недолговечны. Они приходят и уходят. Когда они становятся постоянными или длительными, это называется эмоциональным состоянием. Когда они сплетаются, соединяются, мы называем это чувствами.

Чувства - это тоже переживания души, но они более сложные, чем простые эмоции. Например, любовь. Когда мы чувствуем, что любим, на самом деле мы переживаем одновременно много эмоций и чувств — и радость, и тревогу, иногда страх. Или враждебность - когда мы чувствуем враждебность, мы часто одновременно переживаем и презрение, и гнев, и даже страх или отвращение.

Чувства всегда переплетаются с нашими мыслями. *Приклеивает стики с надписями.*

Какие еще чувства, эмоции и ощущения ты можешь назвать? Выбери из списка и постарайся расположить на соответствующих «материках» стики».

Список:

Ощущения: горячо, щекотно, холодно, колется, болит, мягко, жестко, физическое наслаждение (прохладная вода в жару, приятный запах и пр.).

Эмоции: радость, огорчение, удовольствие, негодование, тревога, страх, гнев, печаль, вина, стыд.

Чувства: любовь, ревность, враждебность, ненависть, обожание, надежда, обида, недоверие, счастье.

В конце упражнения можно предложить ребенку вместе разобраться в некоторых вопросах таких как:

•Чем отличается гнев от агрессии?

Гнев – это эмоция, а агрессия – это действия, наносящие вред кому-либо или чему-либо.

•Чем отличается радость от удовольствия?

Радость – это очень активная эмоция или чувство, она тонизирует, сердце бьется сильнее, хочется двигаться, смеяться, а удовольствие – это переживание спокойное, расслабленное.

•Чем отличается грусть, печаль от тоски или горя?

Грусть, печаль – это чувства или эмоции тихие, сопровождаются расслаблением. Хотя они и не считаются положительными эмоциями, иногда человек получает удовольствие от грусти. А тоска или горе всегда сопровождаются душевной болью, напряжением, страданием.

•Чем отличается вина от стыда?

Вина – это когда мы нарушаем внутренние правила, то есть те, которым мы внутренне следуем. Нам могут говорить: «Ты ни в чем не виноват!» А мы все равно чувствуем вину. А стыд – это всегда связано с тем, что подумают о нас другие люди. Мы можем не чувствовать вины, но нам все равно бывает стыдно, если мы знаем, что нарушили правила, которые установили люди. Эти чувства часто переплетаются. Так что трудно их разделить.

Упражнение «Драгоценные камни»

Цель: стимуляция поиска и осознавания внутренних ресурсов, необходимых для преодоления стрессовых ситуаций.

Материалы: лист бумаги, акварельные краски, кисть.

Ведущий предлагает назвать, как можно больше способов снижения стресса, «что нас может успокоить или расслабить». Если ребенок затрудняется,

ведущий ему помогает, совместно с ребенком находит способы и приемы снижения нервного напряжения. Каждый такой способ, ведущий предлагает с помощью акварельных красок изобразить на листе в виде драгоценного камня.

Ведущий подводит итог: каждый человек обладает большими ресурсами – может регулировать свое состояние, настроение. Получившиеся «драгоценные камни» имеют, как и настоящие, огромную ценность, так как могут помочь, выручить нас в трудный момент.

Упражнение «Линия Жизни»

Цель: осознание временных участков своей жизни, создание условий для проживания своего прошлого, настоящего, развитие способности прислушиваться к своим потребностям.

Материалы: листы бумаги А4, карандаши.

Ведущий предлагает построить график событий жизни. На горизонтальной оси будут отмечаться события жизни в хронологическом порядке. По вертикальной оси оцениваться качество и интенсивность переживаний по поводу каждого из них. Негативные чувства нужно отмечать ниже горизонтальной оси, позитивные – выше. Чем сильнее чувства, тем дальше от горизонтали они находятся.

Далее проходит обсуждение получившегося графика. Стоит объяснить ребенку, что диапазон отклонений от «горизонта» - это трудности и радости, но это и богатый опыт, который нужно учесть, чтобы двигаться более прямо и «высоко».

Библиография

1. Вальдес Одриосола, М.С. Арттерапия в работе с подростками. Психотерапевтические виды художественной деятельности: метод.пособие / М.С. Вальдес Одриосола. – М.:ВЛАДОС, 2007.– 63с.
2. Емельянова Е. В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. СПб.: Речь, 2008.- 336 с.
3. Зинкевич – Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. практикум по креативной терапии. – СПб.: Издадельство Речь; «ТЦ Сфера», - 2001. – 400 с.
4. Киселева, М.В. Арттерапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М.В. Киселева. – СПб.: Речь, 2007. – 160 с.
5. Кожохина С.В. Растем и развиваемся с помощью искусства. – СПб.: Речь, 2006. -216 с.
6. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия детей и подростков. 2-е стереотип. Изд.-М.: «Когито-Центр», 2010.-197 с.
7. Копытин, А. И. Основы Арт-терапии.— СПб., 1999.
8. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий.- СПб.: Речь, 2008. -256 с.
9. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка. – СПб.: Речь, 2006. – 296 с.
10. Сучкова Н.О. Арт-терапия в работе с детьми из неблагополучных семей. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008. Сакович, Н.А. Использование креативных методов в коррекционно-развивающей работе психологов системы образования: Учебно-методическое пособие [В 3 ч.]/ Т.В.Сакович. – Ч.1. – Минск, 2003.

