

**ТОГАОУ «КОТОВСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»**

ЦЕНТР ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СОЦИАЛЬНОГО СИРОТСТВА

Серия «Профилактика социального сиротства»

**ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРТ-
ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ И
РОДИТЕЛЯМИ**

Рекомендации для педагогов и психологов

Составители:

Шелпакова Ирина Борисовна
Ширазян Александра Рафиковна
Ярцева Полина Александровна

*Издано при поддержке программы «Семья и дети»
Благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко*

Рецензенты:

Мареева Л.А., заместитель директора ТОГБУ «Центр по развитию семейных форм устройства детей-сирот и детей, оставшихся без родительского попечения, «Ради будущего»
Жидкова И.В., заместитель директора по коррекционной работе, руководитель Регионального ресурсного центра сопровождения инклюзивного образования ТОГАОУ «Котовская школа-интернат детей с ограниченными возможностями здоровья», психолог

Пособие «Из опыта работы: использование арт-терапевтических методов в работе с детьми и родителями» составлено в рамках реализации проекта «Сохраним семью для ребенка». Данный проект реализуется на базе ТОГАОУ «Котовская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» при финансовой поддержке программы «Семья и дети» Благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко.

В брошюре представлены практические рекомендации для педагогов и психологов по использованию арт-терапевтических методов в работе с семьями и детьми группы риска.

Использование арт-терапевтических методов в работе с детьми и родителями

*«Один рисунок стоит тысячи слов»
Восточная мудрость*

Детско-родительские отношения являются важным фактором личностного развития ребенка. Между поведением родителей и детей существует сильная зависимость: принятие и любовь порождают в ребенке чувство безопасности и способствуют гармоничному развитию личности, явное отвержение ведет к агрессивности и эмоциональному недоразвитию. Поэтому в психологической коррекции нуждаются не только дети, но и их родители: им нужно помочь овладеть навыками, которые способствовали бы развитию позитивных детско-родительских отношений.

Последние несколько лет в нашей стране стали временем бурного развития и освоения новых форм психокоррекции. Большой интерес специалистов и потенциальных клиентов вызывает арт-терапия – метод, связанный с раскрытием творческого потенциала индивида, высвобождением его скрытых энергетических резервов и в результате нахождением им оптимальных способов решения своих проблем.

Психологическая наука давно убеждена в том, что творчество помогает справиться со многими личностными, эмоциональными и поведенческими проблемами. Проработка проблем посредством творческой деятельности является наиболее экологичным методом, поскольку, находясь в творческом процессе, и ребенок, и взрослый получают для себя столь необходимую возможность самовыражения своего потенциала. Также арт-терапевтические методы работы позволяют заменить привычную диаду «консультант – клиент» на триаду «консультант – произведение искусства – клиент».

Что такое арт-терапия? Как ее можно применять для решения проблем в детско-родительских взаимоотношениях?

Термин «АРТ-ТЕРАПИЯ» (art therapy – лечение искусством) означает лечение пластическим изобразительным творчеством с целью выражения человеком своего психоэмоционального состояния.

В настоящее время понятие «арт-терапия» имеет несколько значений:

- совокупность видов искусства, используемых в лечении и коррекции;
- комплекс арт-терапевтических методик;
- направление психотерапевтической и психокоррекционной практики.

Арт-терапия – междисциплинарное явление. Она возникла на стыке искусства и науки и вобрала в себя достижения медицины, педагогики, культурологии, социологии и других дисциплин. Ее методы универсальны и могут быть адаптированы к различным задачам, начиная от решения проблем социальной и психологической дезадаптации и заканчивая развитием человеческого потенциала, повышением планки психического и духовного здоровья; они предполагают также использование клиентом различных форм

изобразительной деятельности с целью выражения своего психического состояния.

Техники арт-терапии дают возможность относительно безболезненного доступа к глубинному психологическому материалу, стимулируют проработку бессознательных переживаний, обеспечивая дополнительную защищенность и снижая сопротивление изменениям. Через работу с многогранными символами в искусстве развиваются ассоциативно-образное мышление, а также заблокированные или слаборазвитые системы восприятия. Причем, важен сам процесс, а не конечный продукт и его оценка.

Арт-терапия ресурсна, так как находится вне повседневных стереотипов, а значит, расширяет жизненный опыт, добавляет уверенности в своих силах. Чем лучше человек умеет выражать себя, тем полноценнее его ощущение себя неповторимой личностью. Терапия искусством формирует творческое отношение к жизни с ее проблемами, умение видеть разнообразие способов и средств достижения цели, развивает скрытые до сих пор способности к творческому решению сложных жизненных задач.

В отличие от многих коррекционно-развивающих направлений, арт-терапия использует «язык» визуальной и пластической экспрессии. Это особенно актуально при работе с детьми, которые не всегда могут выразить словами свое эмоциональное состояние, трудность, проблему. Эффективны арт-методы и при работе с подростками. Как правило, у них слабо развито рефлексивное «Я», в связи, с чем им очень сложно выразить словами происходящее с ними, также для большинства из них характерно наличие негативной Я-концепции, которую можно изменить, улучшить, используя богатый ресурс арт-технологий.

Имеется широкий спектр показаний для проведения арт-терапевтической работы:

негативная «Я-концепция», заниженная или завышенная самооценка, низкая степень самопринятия;

трудности эмоционального развития, импульсивность, повышенная тревожность, страхи, агрессивность;

переживания эмоционального отвержения, чувство одиночества, стрессовые состояния, депрессия;

нарушения отношений с близкими людьми, конфликты в межличностных отношениях, неудовлетворенность семейной ситуацией, враждебность к окружающим.

Термин «арт-терапия» появился еще в 40-е гг. XX века. Его начал использовать британский врач и художник Адриан Хилл. Он обратил внимание на тот факт, что занятия творчеством помогают больным легче и быстрее выздоравливать.

В отечественной психологии большое внимание арт-терапии уделяют такие ученые, как А.И. Копытин, Н.А. Сакович, Л.Д. Лебедева. Исследования, проведенные под руководством Л.Д. Лебедевой, показали, что арт-терапевтические занятия позволяют решать следующие важные педагогические задачи:

1) *Развивающие*. Дети и взрослые учатся вербализации эмоциональных переживаний, открытости в общении, спонтанности. В целом происходит личностный рост человека, обретается опыт новых форм деятельности, развиваются способности к творчеству, саморегуляции чувств и поведения.

2) *Воспитательные*. Взаимодействие строится таким образом, чтобы дети учились корректному общению, сопереживанию, бережным взаимоотношениям со сверстниками и взрослыми. Происходит более глубокое понимание себя, своего внутреннего мира (мыслей, чувств, желаний).

3) *Коррекционные*. Достаточно успешно корректируется образ «Я», улучшается самооценка, исчезают неадекватные формы поведения, налаживаются способы взаимодействия с другими людьми. Хорошие результаты достигнуты в работе с некоторыми отклонениями в развитии эмоционально-волевой сферы личности.

4) *Психотерапевтические*. «Лечебный» эффект достигается благодаря тому, что в процессе творческой деятельности создается атмосфера эмоциональной теплоты, доброжелательности, эмпатичного общения, признания ценности личности другого человека, забота о нем, его чувствах, переживаниях. Возникают ощущения психологического комфорта, защищенности, радости, успеха. В результате мобилизуется целебный потенциал эмоций.

5) *Диагностические*. Это корректный способ понаблюдать за клиентом в деятельности, лучше узнать его интересы, ценности, увидеть личностное своеобразие, а также выявить проблемы, подлежащие специальной коррекции. В процессе детско-родительских занятий легко проявляются характер межличностных отношений, а также особенности семейной ситуации.

Групповая арт-терапия:

- позволяет развивать социальные навыки;
- связана с оказанием взаимной поддержки членам группы и позволяет решать общие проблемы;
- дает возможность наблюдать результаты своих действий и их влияние на окружающих;
- позволяет осваивать новые роли, а также наблюдать, как модификация ролевого поведения влияет на взаимоотношения с окружающими;
- повышает самооценку и ведет к укреплению личной идентичности.

Используются такие арт-терапевтические техники работы, как:

- Музыкотерапия – это система психоматической коррекции здоровья человека с помощью музыкально-акустических воздействий.
- Библиотерапия – специальное коррекционное воздействие на клиента с помощью чтения специально подобранной литературы в целях нормализации или оптимизации его психического состояния.

- Драматерапия – театральные «постановки» на разную тематику.
- Игротерапия – метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры.
- Изотерапия – терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием.
- Маскотерапия – известный метод психологической работы, основанный на переводе глубинных комплексов и проблем человека в неживую материю маски.
- Коллаж – технический приём в изобразительном искусстве, заключающийся в наклеивании на подложку предметов и материалов, отличающихся от основы по цвету и фактуре.
- Песочная терапия – метод коррекции различных негативных состояний, переживаний при помощи организации условий для взаимодействия клиента с песком. Это не просто игра с песком, а глубокая психологическая работа.
- Цветотерапия – это лечение цветом.
- Сказкотерапия – метод, использующий сказочную форму для коррекции эмоциональных нарушений клиента и совершенствования его взаимоотношений с окружающим миром.
- Фототерапия – набор психотехник, связанных с лечебно-коррекционным применением фотографии, её использования для решения психологических проблем, а также развития и гармонизации личности.
- Работа с глиной, тестом, массой для лепки – особенно важно для тех людей, которым трудно «выговориться», кому трудно рассказать о своих чувствах и переживаниях, в ситуациях неопределенности – ведь «мять» глины, «вылепливание» снижает или убирает сопротивление и дает возможность «увидеть» решение. Работа с пластичными материалами не имеет противопоказаний и возрастных ограничений, а также дает человеку возможность почувствовать себя творцом, это одно из лучших средств при работе с эмоциями (страх, агрессия, обида).
- Работа с мандалой (рисование в круге, плетение мандал из ниток).
- Куклотерапия (изготовление кукол и проигрывание историй с ними).
- Кинезитерапия – воздействие через танцевально-двигательную, коррекционную ритмику (воздействие движениями) и т. д.

А.И. Копытин выделяет следующие преимущества методов арт-терапии перед другими психокоррекционными методами:

✓ Практически каждый человек (независимо от своего возраста, культурного опыта и социального положения) может участвовать в арттерапевтической работе, которая не требует от него больших способностей к изобразительной деятельности или художественных навыков. Нет оснований говорить и о наличии каких-либо противопоказаний к участию тех или иных людей в арттерапевтическом процессе.

✓ 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, либо, напротив, чрезмерно связан с речевым общением.

✓ Изобразительная деятельность является мощным средством сближения людей, своеобразным мостом между психологом (педагогом, социальным работником) и клиентом. Это особенно ценно в ситуациях взаимного отчуждения, при затруднениях в налаживании контактов, в общении по поводу слишком сложного и деликатного предмета.

✓ Изобразительная деятельность во многих случаях позволяет обходить «цензуру сознания», поэтому представляет уникальную возможность для исследования бессознательных процессов, выражения и актуализации латентных идей и состояний, тех социальных ролей и форм поведения, которые находятся в «вытесненном» виде, либо слабо проявлены в повседневной жизни.

✓ Арт-терапия является средством свободного самовыражения и самопознания. Она имеет «инсайт-ориентированный» характер, предполагает атмосферу доверия, высокой терпимости и внимания к внутреннему миру человека.

✓ Продукты изобразительного творчества являются объективным свидетельством настроений и мыслей человека, что позволяет использовать их для ретроспективной, динамической оценки состояния, проведения соответствующих исследований и сопоставлений.

✓ Арт-терапевтическая работа в большинстве случаев вызывает у людей положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию.

✓ Арттерапия основана на мобилизации творческого потенциала человека, внутренних механизмов саморегуляции и исцеления. Она отвечает фундаментальной потребности в самоактуализации: раскрытие широкого спектра возможностей человека и утверждение им своего индивидуального и неповторимого способа бытия в мире

✓ Анализируя данные преимущества, можно сделать вывод о «мягкости» арттерапевтических методов.

✓ По своему характеру арт-терапия чаще всего является не директивной. Клиенту предоставляется максимальная степень свободы. Он становится «ведущим» арт-терапевтического процесса, выражая себя в том стиле и тех формах, которые соответствуют его состоянию и потребностям.

✓ Арттерапия преследует единую цель – гармоническое развитие ребенка с проблемами, расширение возможностей его социальной адаптации посредством искусства.

Проведение арт-терапевтической работы

Основа арт-терапии:

· Создание терапевтической среды:

- физическая безопасность (правила – контракт, запрет физической агрессии).

- психологическая безопасность (конфиденциальность, доверие, постоянство обстановки, присутствие арттерапевта, структура занятия).

· Создание терапевтических отношений: уважение, сосредоточенность на клиенте, поддержка, использование метафор и символических смыслов, невербальное общение, осознание переноса и контрпереноса.

Правила для специалиста по арт-терапии:

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

2. Участник арт-терапевтического занятия (ребенок, подросток, взрослый):

- 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 («включенность» в групповую коммуникацию во многом определяется этикой и мастерством психолога);

- имеет право просто 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, эстетичности и вида.

4. Принят запрет на сравнительные и оценивающие суждения, отметки, критику, наказания.

Материалы для художественного творчества

Арт-терапевтическая работа предполагает большой набор различных материалов для творческого процесса. Свободный выбор материала является важнейшей движущей силой в процессе художественной работы.

Это могут быть:

- краски, карандаши, восковые мелки, пастель;

- журналы, газеты, обои, бумажные салфетки, цветная бумага, фольга, пленка, коробки от конфет, открытки, тесьма, веревочки, текстиль;

- природные материалы (кора, листья и семена растений, цветы, перышки, ветки, мох, камешки);

- глина, пластилин, дерево, пластика, специальное тесто;

- бумага для рисования разных форматов и оттенков, картон;

- кисти разных размеров, губки для закрашивания больших пространств, ножницы, нитки, кусочки шерсти, пуговицы разные типы клеев, скотч.

Психолог, использующий в своей работе арт-терапевтические техники, должен понимать свойства различных изобразительных материалов, а также

то, в каких случаях применение тех или иных материалов наиболее целесообразно, а когда – нежелательно.

Учитывая огромное разнообразие материалов, используемых в художественном творчестве, целесообразно разделить их на три основные группы:

- различные мягкие и твердые бесформенные материалы, позволяющие создавать объемные образы. Мягкие материалы, такие как краски, глина и смешанный с водой песок, не имеют определенной формы и допускают разные виды игровых манипуляций, а также могут быть использованы для создания художественных объектов, живописных произведений или скульптуры. Твердые материалы, такие как камень, металл и дерево, применяются для создания объемных образов, а также для вырезания на их поверхности различных изображений.

- материалы, имеющие определенную форму. Эти материалы, учитывая их свойства, включаются в изобразительный процесс в неизменном виде. Качества определенных материалов без каких-либо объяснений могут ассоциироваться с эмоциональными состояниями, обозначая для автора те или иные события. Так, например, прозрачный целлофан, тонкая полупрозрачная бумага, шелк, песок, гравий или опилки могут быть включены в изобразительную работу в неизменном виде и вызывать у клиента определенные чувства и ассоциации, связанные с разными качествами этих материалов: ощущение легкости, нежности, грубости и т. д.

- предметы, имеющие определенную форму и используемые в качестве материалов. В качестве материалов в процессе художественного творчества могут применяться естественные или созданные человеком предметы или их части. При этом они в определенной мере сохраняют свое прежнее содержание. Старые пуговицы или детали наручных часов иногда используются при создании композиций из глины для того, чтобы создать с их помощью отпечатки, либо для изготовления некоего подобия мозаики.

Неструктурированные пластические материалы:

Глина: естественный материал, трехмерный, пластичный, предполагающий непосредственную работу руками или использование инструментов; требует определенных физических усилий, разных затрат времени, символизирует тело, стимулирует создание конкретных образов, связанных с телом и его органами.

Гуашь: продукт промышленного производства; двухмерный; пластичный; предполагает использование кистей и других инструментов, а также непосредственную работу руками; требует минимальных усилий и различных затрат времени, активизирует фантазию; смешивается с водой, позволяет закрашивать поверхности и создавать более плотные среды.

Акварель: продукт промышленного производства, включает естественные и синтетические ингредиенты; двухмерный; пластичный; плохо контролируемый; предполагает использование кистей и губки; требует минимальных усилий и различных затрат времени; активизирует фантазию и появление легких, эфемерных образов.

Фломастеры: продукт промышленного производства; синтетический; двухмерный; пластичный и контролируемый; материал, являющийся в то же время инструментом; не требует усилий, но требует многочисленных коротких штриховых движений при раскрашивании поверхностей; затраты времени различные; стимулирует создание схематичных, шаблонных образов.

Масляная пастель: продукт промышленного производства; двухмерный; пластичный и контролируемый; предполагает непосредственную работу руками, различную степень физических усилий и затрат времени; стимулирует появление самых разнообразных образов, начиная с легких и воздушных и заканчивая тяжелыми или связанными с телом.

Сухая пастель и уголь: натуральный пигмент или обожженное дерево; двухмерные; пластичные и контролируемые; предполагают мягкость и точность движений и непосредственную работу руками для рисования и раскрашивания; не требуют усилий; затраты времени различные; способствуют появлению самых различных образов, включая легкие, фантастические и загадочные.

Пластика: синтетический материал; трехмерный; контролируемый; предполагает непосредственную работу руками; не требует усилий; затраты времени различные; может быть разделен на части и снова соединен в общую массу; способствует изображению простых образов.

Пластлин: синтетический материал; трехмерный; контролируемый; предполагает высокую точность изображения и непосредственную работу руками; может использоваться и для создания двухмерных изображений; требует определенных усилий; затраты времени различные; способствует созданию конкретных, иногда схематичных образов; яркие цвета способствуют активизации фантазии; позволяет изображать любые темы.

Цветные карандаши: материал, сочетающий естественную деревянную оболочку и пигменты, но изготавливаемый промышленным способом; двухмерный; контролируемый; предполагает высокую точность изображения; не позволяет достигать ярких красочных эффектов; требует непосредственной работы руками; затраты сил невелики, но требуется множество движений рукой при раскрашивании; позволяет создавать как аккуратные, точные, конкретные, так и фантастические образы.

Простые карандаши: материал изготавливается из дерева и графита; двухмерный; контролируемый; твердый, высокоточный, однако его можно использовать для растушевки и стирать с помощью ластика; предполагает непосредственную работу руками; затраты сил невелики, но требуется множество движений рукой для раскрашивания; позволяет создавать высокоточные, детализированные образы и делать исправления путем стирания.

Оформленные материалы. *Бумага:* изготовленная промышленным способом может использоваться как двухмерный материал, при этом ее

можно скреплять с помощью клея, липкой ленты или скрепок, а также мять или сворачивать, создавая при этом трехмерные формы.

Белая бумага для рисования: должна быть плотной; белый цвет в качестве основы для рисования является нейтральным по отношению к большинству других цветов; может иногда восприниматься как метафора света или пустоты; не содержит красителей; все наносимые на нее цвета, смешиваясь, создают более темные оттенки; неиспользованные участки могут восприниматься как своеобразные «мертвые зоны», когда они не интегрированы в общую композицию.

Туалетная или оберточная бумага: нежная, полупрозрачная, легко мнущаяся; позволяет передавать легкость, воздушность; имеет различные оттенки.

Цветная бумага: плотная, гибкая; имеет различные оттенки, получаемые путем использования синтетических красителей, которые на свету быстро теряют свою яркость; хорошо подходит для коллажа и конструирования.

Целлофан: прозрачный, блестящий; создает «экран» или «границу» между наблюдателем и тем, что находится за целлофаном; позволяет передавать легкость, воздушность, загадочность, имеет различные оттенки.

Двумерные подручные материалы и «отходы производства». Эта подгруппа включает следующие материалы.

Использованные билеты, исписанные тетради и блокноты, газеты, журналы, марки, оберточная бумага, обои. Подобные материалы могут затрагивать темы личного и интимного характера.

Ткань, шерсть, шнур, веревка, нитки. Эти предметы мягкие и пластичные, могут затрагивать темы личного и интимного характера. Они выступают в качестве метафор различных качеств самого клиента и крепятся с помощью клея, скрепок, нити или путем пришивания.

Пуговицы, гвозди, спички, зубочистки и т. д. Все эти предметы могут пригодиться для создания коллажей, ассамбляжей и объемных композиций.

Связующие материалы. Скотч, скрепки, клей, проволока, цепочки, нити, веревки. Эти предметы и материалы могут скрепляться друг с другом и с основной поверхностью. Характер их скрепления может быть агрессивным (например, проволока) или мягким (например, клей).

На базе школы-интерната работает арт-терапевтическая студия. Индивидуальные и групповые занятия с использованием арт-терапевтических техник проводят сертифицированные специалисты. Групповая форма работы организуется посредством детско-родительских групп «Остров общения» для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Примерное положение об арт-терапевтической студии

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение определяет порядок организации, цели и задачи, основные направления деятельности арт-терапевтической студии (далее – Студия) на базе ТОГАОУ «Котовская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (далее – Школа-интернат).

1.2. Студия создается на базе школы-интерната и не является юридическим лицом

1.3. Студия является одним из направлений работы Центра по профилактике социального сиротства - структурного подразделения школы-интерната.

1.4. В своей деятельности Студия руководствуется Конвенцией ООН о правах ребенка, Всемирной Декларацией об обеспечении выживания, защиты и развития детей, Конституцией Российской Федерации, Семейным кодексом Российской Федерации, федеральными законами, указами и распоряжениями Президента РФ, постановлениями и распоряжениями Правительства РФ, Министерства образования и науки РФ, региональными нормативными актами, Уставом школы-интерната, правилами внутреннего трудового распорядка.

2. Цели и задачи арт-терапевтической студии

2.1. Цель Студии: коррекция нарушенных межличностных отношений между родителями и детьми и повышение их социальной адаптации посредством арт-терапевтических техник.

2.2. Основные задачи Студии:

- организация психологической помощи детям и семьям группы риска, испытывающим проблемы в детско-родительских взаимоотношениях и находящихся в кризисной ситуации;
- создание условий для помощи родителям в овладении навыками успешного родительства и конструктивного взаимодействия с ребенком;
- установление и развитие отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком;
- создание условий для раскрытия творческого потенциала детей и родителей, самовыражения и гармонизации их личности посредством совместного творчества;
- повышение уровня психологического комфорта в семьях;
- распространение полученного опыта для специалистов, работающих с семьями и детьми группы риска.

3. Основные принципы работы Студии.

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

3.2. Участник арт-терапевтического занятия (ребенок, взрослый):

- 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 («включенность» в групповую коммуникацию во многом определяется этикой и мастерством психолога);

- имеет право просто наблюдать за деятельностью группы или заниматься чем-либо по желанию, если это не противоречит социальным и групповым нормам.

3.3. Принимаются и заслуживают одобрения все продукты творческой изобразительной деятельности, не зависимо от их содержания, формы, эстетичности и вида.

3.4. Запрещены сравнительные и оценивающие суждения, отметки, критика, наказания.

3.5. Обязательно соблюдение конфиденциальности.

4. Основные направления деятельности Студии

4.1. Индивидуальная арт-терапия с детьми и родителями группы риска;

4.2. Индивидуальное и семейное консультирование;

4.3. Психологическая диагностика детей и родителей;

4.4. Групповые программы по арт-терапии для семей (дети-родители);

4.5. Групповые программы по арт-терапии для детей и взрослых;

4.6. Распространение опыта применения арт-терапии в работе с семьями группы риска среди специалистов (семинары для специалистов школ и ДООУ, центров сопровождения семей, подготовка методических пособий);

4.7. Информационно-просветительская деятельность по повышению родительской компетентности и ответственности в вопросах воспитания детей;

4.8. Организация досуговых мероприятий с использованием арт-терапии для семей, посещающих Студию.

5. Основные функции специалистов Студии.

5.1. Формирование группы участников занятий.

5.2. Проведение диагностических мероприятий, тренингов и занятий.

5.3 Подготовка рекомендаций родителям по итогам консультирования и диагностики.

5.4. Участие в информационно-просветительской деятельности.

5.5. Трансляция опыта работы (проведение семинаров, подготовка методических материалов).

6. Организация деятельности Студии.

6.1. Индивидуальное консультирование детей осуществляется по запросам самих детей, их родителей (законных представителей), педагогов;

6.2. Индивидуальное консультирование родителей (законных представителей) осуществляется по запросу родителя и на добровольной основе;

6.3. Формирование группы семей (дети-родители) происходит на основе запросов педагогов образовательных организаций и на добровольной основе после проведения первичного собеседования с родителями (законными представителями). Личный контроль за комплектованием групп осуществляет руководитель Центра.

Возможно проведение занятий на выезде. Обеспечение выездов Студии в учреждения города осуществляется на автотранспорте Школы-интерната.

6.4. Посещение детьми детско-родительской группы только вместе с родителями (законными представителями) или одним из родителей. Количественный состав 4 – 5 пар (10-12 человек).

6.6. Цикл программ групповой арт-терапии включает 10 занятий продолжительностью от 1 до 1,5 часов. Тематика занятий может меняться, план занятий пересматриваться График проведения занятий 1 раз в неделю.

6.7. Психологическая диагностика и психокоррекционная работа проводятся только с письменного согласия родителей (законных представителей).

6.8. Для проведения занятий могут привлекаться специалисты других учреждений и структур (по согласованию).

6.9. Прохождение цикла занятий в Студии не заканчивается итоговой аттестацией и выдачей каких-либо документов.

6.10. Ответственность за здоровье детей, находящихся в присутствии родителей, несут сами родители («родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей»).

6.11. Уравление Студией осуществляет руководитель Центра по профилактике социального сиротства Школы-интерната.

**Программа коррекции детско-родительских взаимоотношений
и агрессивных поведенческих проявлений
посредством арт-терапевтических техник
«ОСТРОВ ОБЩЕНИЯ»**

*(для детско-родительских групп с детьми старшего дошкольного и
младшего школьного возраста)*

Цель: гармонизация детско-родительских отношений.

Задачи:

1. установление и развитие отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком;
2. улучшение понимания родителями собственного ребенка;
3. достижение способности к эмпатии;
4. обучение приемам саморегуляции эмоционального состояния ;

5. создание условий для помощи родителям в овладении навыками успешного родительства и конструктивного взаимодействия с ребенком;
6. повышение адаптации семьи за счет гармонизации внутрисемейных отношений.

Формирование группы происходит на добровольной основе. Посещают группу дети вместе с родителями (мама или папа). Количественный состав 4 – 5 пар. Детско-родительские группы обязательно должны быть закрытыми, то есть после первого занятия новые участники в группу не допускаются.

Возраст детей: старший дошкольный (6-7 лет) или младший школьный возраст (7-11 лет).

Возраст родителей: не ограничен.

Цикл программы включает 10 занятий продолжительностью от 1 до 1,5 часов. Проводятся занятия 1 раз в неделю.

Занятия проводят два специалиста (психолог и педагог), что позволяет осуществить более эффективную помощь участникам: оказать внимание одновременно нескольким участникам, быстро организовать необходимое пространство для творчества (расставить, убрать нужные материалы), не упустить некоторые важные моменты и особенности поведения детей и родителей.

Программа основана на следующих принципах:

1. Принцип оптимистического подхода и отсутствия осуждений и оценок предполагает организацию «атмосферы успеха» для каждого участника, веры в его положительный результат.
2. Принцип опоры на положительное в человеке, на сильные стороны его личности.
3. Принцип добровольного участия.
4. Принцип активности всех участников и творческой позиции.
5. Деятельностный принцип коррекции. Только в условиях активной деятельности организуется необходимая основа для позитивных сдвигов в развитии личности ребенка и взрослого.
6. Принцип взаимопомощи и доброжелательного отношения друг к другу.
7. Принцип учета объема и степени разнообразия материала. Занятие не должно быть перегружено материалом. В то же время различная тематика и неповторяющиеся техники арт-терапии помогают сформировать интерес и дополнительную мотивацию участников в студии.
8. Принцип единства развития (коррекции) и диагностики.
9. Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей клиентов.
10. Принцип постоянной обратной связи. Любой продукт творческой деятельности и упражнение обсуждаются, проводится обязательная

Ограничения и противопоказания

Программа не рассчитана на работу с детьми, при наличии у них следующих форм и состояний:

- дети с тотальным недоразвитием высших психических функций;
- дети с психопатоподобным поведением;
- дети с текущими психическими заболеваниями (эпилепсия, шизофрения) и психопатоподобным поведением.

Ожидаемые результаты

- улучшение детско-родительских взаимоотношений и адаптации семьи;
- повышение родительской компетентности;
- стабилизация эмоционального состояния участников;
- снижение психоэмоционального напряжения, уровня агрессивности, демонстративности;
- повышение уровня креативности и творческих способностей участников;
- повышение уверенности в себе и позитивного самоотношения.

Общая структура занятия включает следующие элементы:

1. Ритуал приветствия;
2. Разминка: настрой («разогрев»). Актуализация визуальных, аудиальных, кинестетических ощущений;
3. Основная часть: арт-терапевтическое упражнение, направленное на решение задач занятия; коллективная работа (театрализация, ритуальная драматизация); работа в парах, малых группах.
4. Этап вербализации (активизация вербальной и невербальной коммуникации);
5. Заключительный этап. Рефлексивный анализ. Ритуал прощания.

Этапы названы условно. Их количество может варьироваться в зависимости от цели, темы, темпа работы участников.

При реализации программы используются такие техники работы, как:

- изотерапия (рисование красками, цветными карандашами, монотипия);
- сказкотерапия (сочинение и проигрывание сказок);
- мандалотерапия (рисование в круге, плетение мандал из ниток);
- музыкотерапия (прослушивание различной музыки, использование релаксационной музыки на каждом занятии);
- песочная терапия;
- куколотерапия (изготовление кукол и проигрывание историй с ними);
- драматерапия (проигрывание историй с использованием наручных кукол, фигурок, изготовленных самостоятельно);
- лепка из глины, соленого теста, пластилина;
- маскотерапия;
- коллаж и др.

Примерное тематическое планирование программы «Остров общения»

№ занятия	Тема	Используемые методы	Количество занятий
1.	Знакомство. Я – это я!	Рисование в круге Изотерапия	1
2.	Путешествие во времени	Изотерапия	1
3.	Прозрачные картинки	Изотерапия Парное рисование Монотипия	1
4.	Песочная магия	Песочная терапия Цветотерапия	1
5.	Сказка оживает	Песочная терапия Сказкотерапия	1
6.	Зеркало чувств	Маскатерапия	1
7.	Мы – волшебники	Куклотерапия, сказкотерапия	1
8.	Цветок желаний	Создание мандалы	1
9.	Дом нашей мечты	Работа с пластичными материалами (глиной, пластилином) Коллажирование	1
10.	Создаем портрет нашей семьи	Коллажирование	1

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1

Знакомство. Я – это я!

Цель: знакомство участников, сплочение группы, настрой на совместную работу.

Необходимые материалы: гуашь, акварель, пастель, цветные карандаши, пластмассовые стаканчики, кисточки, клеенка, бумага А3, салфетки для вытирания рук, релаксационная музыка.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Путаница»: Участники, стоя в круге, запутываются, держась за руки друг с другом. Водящий должен их распутать так, чтобы получился круг.

Упражнение «Пальцы»: На счет «3» по сигналу ведущего участники должны выбросить одинаковое количество пальцев. Каждый раз психолог побуждает участников подстроиться друг под друга, быть внимательнее к остальным.

«Мандала» (рисунок в круге).

Беседа о круге: «Круг – символическая фигура, гармоничная, целостная. Что в жизни, в природе вам встречалось круглое? Какие ассоциации у вас вызывает «круг»?»

Каждому участнику группы дается лист форматом А3 с нарисованным на нем кругом. Нужно заполнить круг по своему желанию; если захочется выйти за рамки круга, то это допускается. Когда работа будет закончена, необходимо придумать название работы. Обсуждение этого задания.

Коллективная работа. Большой круг, размером с ватман, делится на секторы. Каждая пара «ребенок-родитель» рисует в своем секторе на тему «Радость».

Обсуждение: Придумайте название изображению. Расскажите о своем секторе. Каково ваше участие в создании картины? Какие чувства вызывает общая картина?

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Ритуал прощания.

Занятие 2

Путешествие во времени

Цель: установление более тесного эмоционального контакта между участниками, снятие тревожности, эмоционального напряжения, развитие воображения, фантазии, формирование умения осознавать собственное состояние, чувства, эмоции.

Необходимые материалы: краски, кисти, альбом для рисования, музыка.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Участники встают по кругу. Инструкция: «Начнем сегодняшний день так: встанем (ведущий встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здраваться будем за руку с каждым, и еще одно условие – необходимо при этом встретится взглядом с тем, с кем здороваетесь, и назвать его по имени, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное – никого не пропустить».

Упражнение «Подарок по кругу»: участники по кругу дарят подарок друг другу, при этом не говоря ни слова. Адресат должен угадать, что ему подарил сосед.

Упражнение «Рисуем музыку». Какие звуки вызывают у вас приятные ощущения? Какие вызывают страх? Какие неприятны? Какие звуки вызывают любопытство? Можно назвать или изобразить.

Проводится беседа о музыке: Какая музыка нравится вам? Какую музыку слушаете, когда вам грустно? Когда радостно? Почему?

Включается музыка, передающая разные настроения. После прослушивания, или во время, каждый должен нарисовать то, что ему напомнила эта музыка (настроение, впечатления, что-то конкретное или абстрактное).

Обсуждение после каждой мелодии: Что ты изобразил? Почему именно это? Какие чувства у тебя вызвала мелодия? Чья еще картина похожа на твое настроение после мелодии?

Предложить родителю и ребенку соединить свои рисунки в одну картину и рассказать о ней.

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Ритуал прощания.

Занятие 3

Прозрачные картинки

Цель: расширение представлений участников группы о самих себе и о своих детях (родителях), развитие умение конструктивно взаимодействовать, укрепление чувства доверия друг к другу

Необходимые материалы: прозрачный мольберт, гуашь, пластмассовые стаканы, кисточки, валики, печати, клеенка, стекло на каждую пару, бумага, салфетки для вытирания рук, релаксационная музыка.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Участники садятся в круг. У ведущего в руках мягкий и легкий мячик. Инструкция: «Начнем наш день с высказывания друг другу пожеланий на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно состоящим из одного слова. Вы бросаете мяч тому, кому хотите что-либо пожелать, и одновременно говорите это пожелание. Тот, кому бросили мяч, бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Необходимо внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараться никого не пропустить».

Упражнение «Если бы я был»: Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо предметом, явлением и т.д.

Упражнение «Атомы». Инструкция: «Представим себе, что все мы – атомы. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и я время от времени буду говорить какое-либо число (например, три), и тогда атомы должны объединиться в молекулы по

три атома в каждой». Последнее число, которое называет ведущий, будет числом два.

Упражнение «Монотипия»: Участникам предлагается нарисовать что-либо на стекле гуашью, затем отпечатать рисунок на бумагу. Следует обратить внимание на то, как смешиваются цвета, какие новые цвета получаются, как меняется рисунок. Далее ведущий предлагает участникам дорисовать моноптию красками, фломастерами или карандашами до какого-либо образа, сделать рамку для получившейся картины, придумать название картины и небольшую историю о ней.

По результатам проводится обсуждение: Какие чувства вы испытывали в процессе работы? Что вы хотели, чтобы у вас получилось? Что получилось в итоге? На что похоже изображение? Нравится ли вам результат? Что хотите исправить? Дайте название работе.

Далее ведущий предлагает участникам в паре создать на прозрачном мольберте групповой рисунок. Дети и родители по очереди рисуют на нем различные образы в различной технике. Следующая пара может нарисовать что-то свое или изменить чей-то рисунок.

Обсуждение: Получилось ли создать единую картину? Почему? Придумайте название изображению. Каково ваше участие в создании картины? Какие чувства вызывает картина?

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Ритуал прощания.

Занятие 4

Песочная магия

Цель: развитие способности осознавать и выражать свои чувства и ощущения, снятие страха и формирование умения выражать чувства перед собственными детьми (родителями), снятие психоэмоционального напряжения,

Необходимые материалы: песочницы, разные виды песка, стол-планшет для цветотерапии и рисования песком, игрушки для песка, релаксационная музыка.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

«Давайте начнем сегодняшний день с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем это так – первый участник встанет, подойдет к любому другому, поздоровается с ним и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, подойдет к следующему и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день».

Упражнение «Здравствуй, песочек»

Участники различными способами дотрагиваются до песка разного качества, гладят его внутренней, а затем, тыльной стороной ладони, щекочут его.

Обсуждение: какой песок понравился больше, какие чувства он вызвал.

Работа в парах

Предложить в парах вылепить что-то из кинетического песка или нарисовать на песке рисунок. Предлагается свободный выбор песочницы.

После работы предложить рассказать о том, что у пары получилось, получилось ли то, что задумывалось. Какие чувства испытываете в данный момент?

Упражнение «Холодно – горячо»

Упражнение выполняется в парах «ребенок-родитель». Родитель прячет в песке игрушку, а ребенок, следуя его инструкциям ее находит.

Инструкция: «Сейчас ты отвернешься, а я в песочнице спрячу игрушку. Нужно найти ее, выполняя инструкцию. Если я говорю: «холодно», значит ты удаляешься от игрушки, а если «горячо» - находишься рядом.

Обсуждение: понравилась ли тебе игра? легко или трудно тебе было выполнять инструкцию? что для тебя было легче искать игрушку или помогать ее искать.

После всех упражнений предлагается создать картину из песка под музыку на столе-планшете для цветотерапии.

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Ритуал прощания.

Занятие 5

Сказка оживает

Цель: расширение представлений участников о самих себе и своих детях (родителях) как о талантливых, уникальных, способных к внутреннему росту личностях, снижение эмоционального напряжения, создание положительного эмоционального настроения

Необходимые материалы: песочницы, игрушки для песка, релаксационная музыка.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Работа в круге. Участниками предлагается по кругу обозначить свое настроение каким-нибудь цветом.

Упражнение «Секретик»

Работа в паре «ребенок-родитель». Под прозрачное стеклышко (без острых краев) кладется картинка и засыпается песком. Необходимо найти «секретик» и аккуратно раскопать его. Объяснить что увидел, придумать рассказ и т.д.

Обсуждение упражнения: что увидели? что хотите рассказать?

Упражнение «Сказочная страна»

Работа в подгруппах. Участникам предлагается в подгруппах придумать сказочную страну и с помощью песка и различных игрушек создать ее в песочницах. Условие: у одной подгруппы будет – озеро, у другой – гора.

Инструкция: «Подойдите к коллекции фигурок и выберите те из них, которые привлекают внимание. Подойдите к ящику с песком. Представьте себе, что Вы волшебники. Вы долго путешествовали. Вы искали место, где еще никто не жил, где не ступала нога человека. И, наконец, Вы пришли в такое место. Превратите его в такой мир, какой Вы захотите».

Анализ игры: что это за мир - сказочная страна? какие существа ее населяют, какой у них характер? что они умеют? откуда они пришли в эту страну? в каких взаимоотношениях они находятся между собой? всем ли существам хорошо в этой стране? если нет, то, что можно изменить? какие события будут происходить в этой стране? что будут делать герои дальше?

Далее можно ввести еще одного героя, который разрушил заданный порядок.

Задание: что теперь делать? Как исправить ситуацию?

Прощание с песком.

Инструкция: «Положите ладони на песок, закройте глаза, почувствуйте, какой он. Откройте глаза - дотроньтесь до песка поочередно пальцами одной, потом второй руки, затем всеми пальцами одновременно: дотрагиваемся до песка всей ладошкой – внутренней, затем тыльной стороной».

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Ритуал прощания.

Занятие 6

Маски

Цель: развитие способности выражать свои истинные чувства, коррекция неадекватной Я-концепции, осознание многогранности своего «Я» и принятие различных его сторон, повышение самооценки.

Необходимые материалы: листы плотной белой бумаги А4, краски, кисти, пластилин, цветная бумага, клей, шаблоны масок.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

«Ассоциации»: участникам предлагается подобрать ассоциации друг другу: цвет, погода, дерево, сказочный герой, время суток.

Арт-терапевтическое упражнение «Маски».

Участникам предлагается сделать маску. Темы работы над масками могут быть разными: «Каким я хочу, чтобы меня видели», «Каким меня видят». Главное, чтобы маска отражала их внутренний мир, характеризовала его. Перед началом работы следует рассказать о том, что есть маска для человека, для чего в разных культурах применяются маски. На листе бумаги рисуется овал по размеру лица ребенка или взрослого, определяется место для глаз и рта. Затем, используя краски и другие материалы, маска наполняется содержанием. Участники сами должны придумать ее и воплотить на бумаге. Следующий этап – маску необходимо вырезать, одеть себе на лицо. Затем маска «оживает» и ей предоставляется время для выступления. Далее группа делится на пары и внутри каждой пары

происходит обмен масками. «Хозяин» маски должен рассказать о том, что он чувствует, когда видит свою маску на другом человеке и слышит свои слова. Затем те же действия совершает второй участник.

Обсуждение: Какая маска понравилась? Почему? Какие чувства у Вас были, когда Вы примеряли чужую маску? Найдите похожую на Вашу маску.

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Ритуал прощания.

Занятие 7

Мы – волшебники

Цель: самовыражение, повышение уверенности в себе, развитие творческого мышления, креативности, снижение уровня тревожности.

Необходимые материалы: круги из ткани различного цвета, нитки.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

«Я – сказочный герой»: Участникам предлагается представить себя в виде сказочного героя и изобразить его молча. Остальные должны отгадать, какого героя изобразил участник. Далее участник объясняет, чем ему нравится этот герой?

Упражнение «Воображаемый путь»

Участники выполняют движение по тексту.

«Чтобы добраться до сказочной страны нам необходимо пройти воображаемый путь. Мы идем по земле. Земля бывает разная. Она бывает сухая и мокрая, горячая и холодная. На земле бывают и трава, и песок, и шишки, и даже стекло. А в волшебном лесу всё постоянно меняется. Вот сейчас мы идём по зелёной мягкой траве, она приятно ласкает нам ноги! А теперь вдруг у нас под ногами песок. Он становится всё горячее и горячее. Он просто обжигает ноги. Ой! Посмотрите, вдруг выпал снег, и мы идём теперь по мягкому, пушистому, но очень холодному снегу. И снова всё изменилось в лесу. Теперь мы идём по осеннему лесу, а под ногами у нас шуршат сухие листочки. И вот мы вышли к лесному болоту. И теперь мы идём по болоту. Наши ноги засасывает, мы их с трудом передвигаем, силой вытягиваем из тины. Но вот мы вышли из болота и снова побежали по лесной дорожке. У нас под ногами иголки, шишки, сучки. Они щекочут и покалывают наши ноги. Ой, что это? Капельки? В сказочной стране пошёл дождь. Это сказочный дождь. Он даёт силу и смывает усталость. Давайте подставим ему наши руки и лицо. Вдох – выдох, вдох – выдох! Немножко постоим под волшебным дождиком и отдохнём. Вдох – выдох, вдох – выдох, вдох – выдох. Вот мы и добрались до нашей волшебной сказочной страны».

Далее участникам предлагается рассказать о его любимой игрушке: как она выглядит, как в нее играют, почему она самая любимая?

Рассказ ведущего о куклах у народов России, их видах, предназначении.

Мастер-класс по изготовлению кукол-оберегов.

После изготовления куклы предложить подготовить и озвучить рассказ куклы о себе: имя, где живет, сколько лет, что любит делать, что не любит.

*Рефлексия. Обсуждение занятия.
Ритуал прощания.*

Занятие 8 Цветок желаний

Цель: развитие способности выражать свои истинные чувства, самовыражение, расслабление, создание установки на достижения и позитивные изменения, развитие креативности и ассоциативного мышления, активизация внутренних ресурсов.

Необходимые материалы: нитки для вязания разноцветные, краски, пастель, мелки, уголь, карандаши, цветная бумага, ножницы, релаксационная музыка.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Клубочек»: Участники разматывают клубочек, передавая его любому участнику и говоря адресату комплимент. При этом нить клубка они цепляют за собственный палец. Таким образом, образуется паутинка. Психологу необходимо проследить, чтобы комплимент получил каждый участник. Разматывается паутинка, говоря пожелания друг другу.

Создание индивидуальной мандалы.

Участниками предлагается вспомнить, как мы рисовали мандалу на первом занятии.

Рассказ о мандале (для родителей и детей более старшего возраста): «Мандалы – это своеобразные картины мира, выражающие внутренний мир человека. В древности индейцы закладывали в эти узоры целые рассказы и образы, и один индеец, взяв в руки работу другого своего соплеменника, мог буквально «прочитать» мандалу по цветам и орнаменту, воспроизвести заложенный в нее образ почти слово в слово. Сегодня каждый создаст свою мандалу – собственный цветок желаний: что Вы бы хотели еще сделать, чтобы хотели получить, или чтобы хотели изменить».

Детям более младшего возраста давать конкретное задание нарисовать в круге свои желания, можно дать выбрать готовые шаблоны мандал (например, циркулярные)

По завершению необходимо дать название своей работе.

После создания мандалы предложить участникам в паре «ребенок-родитель» обсудить получившиеся мандалы, какое понимание они вносят в тот или иной цвет или образ.

По результатам проводится обсуждение: Какие чувства вы испытывали в процессе работы? Что вы вкладывали в тот или иной цвет? Нравится ли вам результат? Что вы сделаете со своей мандалой дальше?

Вариант: «Фруктовая мандала». Участники придумывают варианты оформления общей фруктовой мандалы (как нарезать фрукты, как их

разложить). Далее переходят к осуществлению задуманного, создавая коллективную большую фруктовую композицию.

По завершению работы, детям и родителям предлагается придумать название мандале.

Обсуждение: Что понравилось в работе? Что было интересно, а что сложно? Каково ваше участие в создании композиции?

После обсуждения всем предлагается попробовать фруктовую мандалу на вкус.

Рефлексия. Впечатления о занятии.

Ритуал прощания.

Занятие 9

Дом нашей мечты

Цель: повышение компетентности в общении, достижение более высокого уровня групповой и семейной сплоченности, формирование принадлежности и ценностного отношения к семье, повышение уверенности в себе, развитие креативности.

Необходимые материалы: пластилин, масса для лепки, клеенка, зубочистки, стеки, журналы, фломастеры, цветная бумага, клей, ножницы.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Пластилин и скульптор». Участники делятся на пары: скульптор + пластилин. Скульпторам предлагается слепить из пластилина какое-либо чувство: радость, грусть, злость, обида, любовь, восхищение и т.д. Остальные угадывают, что за чувство представлено.

Упражнение «Чудеса».

Участникам предлагается взять в руки пластилин и закрыть глаза. Предложить согреть пластилин, помять его, не открывая глаз, слепить предмет, сказочного героя или животное, с которым они себя ассоциируют.

После участникам предлагается рассказать, кого они слепили, нравится ли им получившийся персонаж, похож ли он на задуманное.

Коллаж «Дом нашей мечты»

Ребенку и родителю предлагается «подружить» их вылепленные персонажи и создать для них «Дом мечты» в технике коллажа. После создания коллажа обыграть «заселение в дом» персонажей.

Обсуждение: что получилось в результате совместной работы? трудно ли работать вместе? удалось ли выполнить поставленную задачу? все ли понравилось в доме, что хочется изменить?

Рефлексия. Обсуждение занятия. Участники делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

Ритуал прощания.

Занятие 10

Создаем портрет нашей семьи

Цель: осмысление и закрепление опыта, полученного в процессе работы учебной группы, формирование принадлежности и ценностного отношения к семье, повышение уверенности в себе.

Необходимые материалы: листы для флипчарта, листы бумаги А3, карандаши, фломастеры, краски или другие изобразительные средства (по желанию участников), старые журналы, газеты, клей, ножницы, семейные фотографии.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Поменяйтесь местами»: Участники сидят на стульях в кругу. Ведущий называет характеристику, по которой участники должны поменяться местами. За то время, как остальные меняются, ведущий должен стремиться занять место одного из участников. Желательно, чтобы предлагаемые характеристики касались семьи.

Изотерapia. Участникам в парах «ребенок-родитель» предлагается на больших листах обвести силуэты ребенка, затем раскрасить их и разместить в пространстве помещения, где проводятся занятия. После этого проведите «экскурсию» по выставке получившихся произведений». Обсуждение с участниками.

Упражнение «Портрет моей семьи»

Семьям предлагается создать портрет своей семьи в технике коллажа. Также необходимо придумать и подписать девиз семьи.

Обсуждение: Необходимо рассказать о своем коллаже. Что вы хотели отобразить? Что бы хотелось изменить (убрать, добавить)? Что нового и интересного вы узнали о себе, друг о друге, других семьях? Что было неожиданным?

Из работ семей создать портрет группы.

Рефлексия. Обсуждение курса занятий.

Ритуал прощания.

Варианты упражнений

Упражнение «Здравствуйте, это я». Психолог предлагает участникам занять удобные места в кругу и познакомиться. Каждый произносит свое имя и говорит, чем он больше всего любит заниматься. В зависимости от настроения группы можно предложить сделать фотосъемку и, рассматривая и показывая свои изображения, можно рассказать о себе от имени фотографии или об изображении на фотографии.

Упражнение «Мое настроение». На основе полученного опыта работы с изобразительным материалом, психолог подводит участников к мысли, что различные цвета и формы могут создать разное настроение. При этом важно отметить, что восприятие цвета или формы может различаться у разных людей. Настроение можно не только «почувствовать», но нарисовать. (Детям представляют репродукции картин художников-абстракционистов, в картинах которых использованы мазки, цвет, форма, линии). Обсуждение –

какое настроение рождает та или иная картина у них. А теперь создай образ своего настроения.

Арт-упражнение «Раскрась человечка». Детям раздаются контурные изображения человека, можно использовать заготовки болванок, набор из 10 цветов. Предлагается раскрасить человечка с любым настроением так, как ребенок хочет.

Одна из арт-терапевтических техник «Прозрачные картинки» (рисование на стекле). Ребенок и родитель рисуют на одном стекле, поставленном вертикально, но с разных сторон. Задание – поговорить друг с другом при помощи красок. Хотя арт-терапия не ставит своей задачей интерпретацию, но любая рисуночная методика несет диагностическую информацию. Даже, не закончив упражнение, у многих родителей происходит озарение по поводу их контакта со своими детьми.

Путешествие во времени. Родителю предлагается представить и нарисовать своего ребенка в будущем – взрослым, а детям – наоборот отправиться в прошлое и представить и нарисовать свою маму (или папу) маленьким ребенком. Потом каждый в паре рассказывает о своем рисунке. Обсудить вопросы: легко ли быть взрослым, легко ли быть ребенком?

Волшебные зеркала. Предлагается заглянуть в волшебные зеркала. В одном из них отражается все, что нас радует в общении с ребенком (родителем), в другом – что огорчает. Нужно изобразить это и рассказать о своих радостях и огорчениях. Обсудить с детьми и родителями, что нового они узнали о радостях и огорчениях друг друга.

Семейный портрет. Реалистическое, символическое, абстрактное изображение членов семьи:

- изобразите членов семьи в виде животных или предметов;
- изобразите членов семьи и составьте диалоги между ними;
- подберите иллюстрации из журналов, напоминающие о семье и отношениях между ее членами;
- создайте трехмерное изображение членов семьи (инсталляцию).

Совместное действие. Изображение членов семьи в процессе совместной деятельности:

- изобразите себя в той роли, которую вы играете в семье;
- изобразите план вашей квартиры или дома, дополненный изображениями членов вашей семьи, занимающихся каким-либо делом.

Маска чувств (для родителей и детей подросткового возраста). Предложить участникам написать в зеркале чувств все чувства, которые они испытывают в конфликте. Потом выбрать из списка наиболее сложное чувство лично для них. Сделать маску этого чувства. Придумать небольшое повествование от лица данного чувства: «Я – злость. ...». Приложив маску к лицу, прочитать свой рассказ. Обязательно обсудить: какие чувства вы испытывали, что можно сделать, чтобы справиться с этим чувством.

Поочередное рисование. Родитель или ребенок начинает рисунок, затем другой продолжает его и т. д. Тема работы может быть любой. Ее может задать ведущий, или тема выбирается спонтанно самими участниками.

«Начальник и подчиненный» (подростки). Один из пары «родитель-ребенок» руководит действиями другого: говорит, какие использовать материалы или краски, что и как изображать и т. д. Затем партнеры меняются ролями. В конце участники обсуждают свои впечатления от работы.

«Общий рисунок». Оба участника рисуют одновременно, по возможности молча, при этом каждый из них реагирует на действия другого. Перед рисованием необходимо выбрать тему. После выполнения упражнения следует обсуждение работ в парах.

Примерные вопросы для обсуждения работ в парах:

1. Какие ощущения возникали на протяжении всего хода работы?
2. С какими чувствами участники начали работу, какие были ожидания?
3. Какие моменты были приятными, какие вызывали тревогу, дискомфорт?
4. Изменилось ли впечатление о человеке, с которым вы работали?
5. Узнали ли вы что-то новое о себе?
6. Как вы оцениваете результат? Это продуктивное взаимодействие или нет?
7. Какое название вы можете дать своей работе?
8. Вы можете подумать над тем, кому принадлежала инициатива, и кто под кого подстраивался

Цветок желаний. Предложить ребенку и родителю рассказать друг другу о своих желаниях при помощи цветка. На каждом лепестке написать, нарисовать или изобразить символически свои желания, рассказать о них. Посмотреть на цветки друг друга: похожи ли желания родителя и желания ребенка?

Автопортрет в натуральную величину. Для выполнения данного упражнения понадобится очень большой лист бумаги и партнер. Ложимся на лист, чтобы партнер обвел контуры тела. А теперь приступаем к созданию «образа самого себя»: раскрашиваем и дорисовываем все, что сочтем нужным, чтобы показать, что творится во внутреннем мире, как себя чувствуют разные части тела, какого они цвета и т.п. Выполняем это упражнение по очереди с ребенком.

Упражнения с глиной, пластилином, тестом или воском. Лепим свою проблему в произвольной форме, «говорим» с ней, высказав ей абсолютно все, что считаем нужным и что накипело. Трансформируем ее в то, во что захотим.

- Создаем скульптурные изображения с закрытыми глазами.
- Создаем и разрисовываем фигуры из глины.
- Делаем отпечатки своих рук, своей ступни, различных предметов.
- Создаем глиняные амулеты и обереги.
- За установленный срок времени создаем на заданную тему групповую композицию.

Работа с творческим мусором. Для выполнения упражнения понадобится все, что накопилось в глубоких ящиках и уже давно утратило

свою ценность, но что сразу было жалко выбросить: кусочки бумаги, ткани, фантики, скрепки, ленточки, старые календарики и открытки, давно засохшие фломастеры и т.п. Раскладываем перед собой эти «сокровища» и отбирает то, что ассоциируется у нас с прошлым опытом, который давным-давно пора отпустить – обидами, страхами, неуверенностью, злостью, разочарованиями, неудачами и прочим. Теперь из всего выбранного материала необходимо составить общую композицию. Главное – не торопиться и делать так, как хочется, ничего не анализируя. К анализу можно приступить после завершения работы. Обязательно поблагодарите каждый символ за бесценный опыт и жизненные уроки. Скажите спасибо всем ситуациям и людям из вашего прошлого, а с работой попрощайтесь и по возможности сожгите ее.

Вылети свое настроение. Преодоление страхов, деструктивного поведения, снижение агрессивных эмоций. Вначале предлагается выбрать кусок пластилина (теста) определенной окраски и придать ему подходящую форму. Далее участники объединяются в группы по цвету настроения. Каждый рассказывает свою историю. Затем из индивидуальных работ создается одноцветная коллективная композиция. (Варианты тем: «Мой мир», «Мир моей души», «Пластилиновый город», «Пластилиновый рай» и т. п.). Лучше, если тему, сюжет и название творческого продукта участники придумают самостоятельно.

«Мои фотографии детства», «Фотографии моих друзей», «Фотографии лучших дней в моей жизни». Рассматривания фотографии, как универсального кода культуры, как способа преодоления языкового барьера. Рассматривание фотографий и ее социального значения и контакта между людьми и передача значимых для них чувств и переживаний, как среды обитания людей. Фотография выступает как мощный инструмент конструирования психологической идентичности современного человека. Фотография дает возможность управлять ощущением временем, своего рода иллюзия бессмертия. Рассматривание фотографии, как игры. Использование фотографии для составления рассказов.

Семейные портреты. Необходимо изобразить свою семью. Это может быть реалистическое изображение, символическое либо абстрактное. Между членами семьи на рисунке разрешается придумать диалоги, как в комиксах. Для большей полноты изображения используются журнальные и газетные вырезки, которые бы иллюстрировали отношения в семье. Эту технологию можно проводить только с подростками, можно и совместно с родителями, что дает дополнительную диагностическую информацию о стилях взаимодействия между членами семьи. По окончании работы, проводится обсуждение: какой образ семьи изображен (реальный, идеальный), что было самым сложным в данной работе и др.

Семейное событие. Участники рисуют какое-нибудь значимое семейное событие (день рождения, свадьба родителей и др.), а на другой стороне рисунка должны написать как можно больше ассоциаций, связанных с этим событием. Когда работа готова, можно обсудить результаты, сделать

выставку работ. Психологу очень важно проследить способы взаимодействия подростка с другими членами семьи и родителями.

Важные вещи. Каждый получает задание нарисовать то, что является для него сейчас самым важным. Рекомендуются использовать готовые образы из журналов, составить коллаж на эту тему. Затем каждая работа обсуждается. Можно обменяться своей композицией с другим участником, объяснить его работу со своей точки зрения. Важно определить, насколько подростки понимают своих родителей. После обсуждения в организуется выставка – «Самое важное для нас», где будут представлены работы подростков.

Каракули. Индивидуальная работа: рисуем воображаемые каракули в воздухе с закрытыми глазами. Рисование каракулей на листе ватмана с закрытыми, а затем с открытыми глазами. Работа с полученным изображением – найдите в своих каракулях какие-то образы, раскрасьте их и расскажите историю о своих персонажах. Создавая работу в групповом режиме, каждый по очереди должен рисовать каракулю, стараясь создать какой-то единый образ.

Отношение к миру (подростки). Работа в парах, пары садятся за стол друг против друга. На столе между ними лежат два листа бумаги и карандаши. Ведущий говорит о том, что существует правило: «Мир относится к тебе так, как ты относишься к миру». Предлагается подумать о своих состояниях, чувствах, эмоциях: «Мы бываем спокойны, бываем тревожны; бываем добры и приветливы, а иногда злы и агрессивны; бываем внимательны друг к другу, а иногда ведем себя разрушительно и оскорбительно. Остановитесь на одном из состояний, которое особенно актуально для вас. Подумайте о нем, прочувствуйте его». Теперь один из пары с помощью карандашей выражает свое состояние на бумаге. Задача второго – прочувствовать состояние партнера и отобразить его с помощью художественных материалов на том же листе бумаги. Затем участники меняются ролями.

Игра с цветом. Участникам занятия предлагается вспомнить, какие чувства они чаще всего испытывают, нарисовать их красками в виде разноцветных пятен, подписать названия.

Упражнение «Отпечатки наших рук». Это упражнение учит оценивать ощущения. Лучше проводить занятие вместе с родителями. Ребенок и взрослый поочередно делают отпечатки ладоней на песке. Ладонь вдавлена и слегка погружена в песок. Первым свои ощущения рассказывает взрослый. Он говорит о том, какой песок мягкий или шершавый, какие мелкие песчинки он ощущает кожей. Затем о песке рассказывает ребенок.

Упражнение «Дождик из песка». Это упражнение снимает мышечное напряжение и агрессию. Ведущий объявляет, что сегодня в песочнице начался дождик из песка. Ребенку дают возможность почувствовать, как струится песок из кулачка на ладошку, в песочницу, на ладонь мамы. Затем мама делает дождь ребенку на ладошку.

Упражнение «Следы на песке». Упражнение проводится в форме игры. Ведущий предлагает на песке показать, как ходят разные животные. Сначала идут медведи: ребенок кулачками делает ямки в песке. Затем прыгают зайчики: кончики пальцев легко стучат по поверхности песка. А теперь ползут змейки: пальцы ребенка делают волнистый рисунок на поверхности песка. Бегут жучки-паучки: пальцы растопырены, ребенок имитирует лапки насекомых. Можно погружать пальцы в песок.

Заповеди арт-терапии:

Самая первая и главная заповедь арт-терапии: Вы должны навсегда забыть стеснительность, выражаемую словами типа: «Я не художник» или «Нарисованную мною корову легко спутать с собакой!» Задача «нарисовать красиво» вообще не ставится и даже противопоказана. Здесь перед нами стоит совсем иная задача: выплеснуть, вырисовать весь накопленный стресс, чтобы улучшить состояние своего здоровья.

Вторая заповедь арт-терапии: рисунок (или скульптура или инсталляция) должны анализироваться в первую очередь самим автором, а не психотерапевтом. Анализируя (то есть, созерцая) своё творение, человек начинает сам понимать что-то важное о себе и своей проблеме.

Третья заповедь арт-терапии: арт-терапия лечит уже по факту, по факту того, что Вы это делаете. Вы можете не понимать механизм, но после создания рисунка Вам уже станет легче. Помните об этом всегда.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Асенцио Е. Арт-альбом для семейного консультирования «Я+Мы». – М.: Генезис. – 2015. – 28с.
2. Васина Е., Барыбина А. Арт-альбом для семейного консультирования «Я+я». – М.: Генезис. – 2015. – 27с.
3. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. - Речь, 2007. - 336 с.
4. Копытин, А. И. Основы Арт-терапии. - СПб., 1999.
5. Копытин, А. И. Практикум по Арт-терапии. - СПб., 2000.
6. Копытин, А.И. Теория и практика арт-терапии/ А.И.Копытин – СПб.: Питер, 2002.
7. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — СПб.: Речь, 2003.
8. Организация работы мобильной арт-терапевтической студии: методическое пособие. – Ч. 1. – Воронеж: ГБУ ВО «ЦППиРД», 2014. – 92 с. – (Проект «Мобильная арт-терапевтическая студия для оказания выездной помощи детям, пострадавшим от жестокого обращения»).

9. Программа арт-терапевтических занятий с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей /под ред. И.А. Подольской. – Калуга. 2009.
- 10.Роджерс, К.Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию/ К.Р. Роджерс; пер. с англ. М.Злотник. – М.: Изд-во ЭКСИМО-Пресс, 2001.
- 11.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.
- 12.Сакович, Н.А. Практикум по креативной психотерапии: Учебно-методическое пособие/ Н.А. Сакович.: Минск, 2005