

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 11»**

Рассмотрено  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 27.08.2020

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
О.А. Каримова



Утверждено  
Директор школы  
О.С.Смородина  
Приказ № 75 от 27.08.2020

**Рабочая программа по предмету «Арт-терапия»  
для 5, 6,7 классов**

**Составил:**

**Учитель: Теплякова Елена Анатольевна**

**г. Каменск – Уральский**

**2020**

## **Пояснительная записка**

*« Она вызывает симпатию и уважение не только потому, что заменяет шприцы и микстуры более приятными вещами. Есть еще одна веская причина, чтобы снять перед нею шляпу, превращая искусство в средство, в «препарат» для оздоровления детей, арт-терапия легко и весело манифестирует глубоко гуманное положение: человек важнее, чем искусство!»*

*Юрий Красный*

### **Отличительные особенности программы**

В отличие от многих 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. Находясь в творческом пространстве, ребенок получает возможность самовыражения, в результате чего происходят улучшения в его эмоциональной и поведенческой сферах. Арт-терапевтическая атмосфера способствует раскрытию ребенком своего потенциала, что также приводит к позитивным результатам психологической помощи. Методы арт-терапии очень эффективны при работе с подростками. Как правило, у них слабо развито рефлексивное Я, в связи, с чем им очень сложно выразить словами происходящее с ними. Для большинства из них характерно наличие негативной «Я-концепции», которую можно изменить, улучшить, используя богатый ресурс арт-технологий.

Процесс художественного самовыражения напрямую связан с укреплением психического здоровья ребенка и может рассматриваться как важный психопрофилактический фактор.

### **Цель программы**

- устранение неэффективного психологического напряжения;
- формирование положительного образа Я и самооценки.

### **Задачи программы**

- снятие эмоционального напряжения;
- коррекция механизмов психологической защиты в виде агрессии;
- коррекция тревожности, негативных установок, социальных барьеров;
- развитие чувства собственной значимости;
- формирование способов эффективного взаимодействия детей (умение договориться, уступить, сделать вклад в общее дело, увидеть успехи других, оценить свои достоинства);
- поощрение позитивных форм активности (творчества, инициативы в решении задач, сдерживания негативных реакций и др.);
- развитие умения контролировать свои действия;
- развитие воображения.

Методами арт-терапии можно справиться с различными негативными состояниями, такими как – тревожность, страхи, депрессия, агрессивность и многими другими психологическими проблемами, которые мешают человеку жить и тормозят его развитие. Можно с помощью арт-терапии контролировать свое психологическое состояние, ведь, как известно, оно может очень меняться, особенно, если в жизни присутствуют стрессовые ситуации.

Еще одно весомое преимущество арт-терапии заключается в том, что она не имеет противопоказаний и дает изумительные результаты как при работе с детьми и подростками, так и при работе со взрослыми.

Арт-методы позволяют получить доступ к самым скрытым переживаниям ребенка и корректно помочь ему, особенно при обращении к тем реальным проблемам или фантазиям, которые по каким-либо причинам затруднительно обсуждать вербально. Работа над рисунками картинками, скульптурами – это безопасный способ разрядки разрушительных и саморазрушительных тенденций (К.Рудестам). Методы арт-терапии позволяют проработать мысли и эмоции, которые человек привык подавлять.

Помимо всего этого у ребенка развивается чувство внутреннего контроля, т.к. при проведении занятий задействованы кинестетические и зрительные анализаторы, что стимулирует развитие сенсомоторных умений и в целом – правого полушария головного мозга, отвечающего за интуицию и ориентацию в пространстве.

### ***Направленность***

Одной из основных проблем у детей, является высокий уровень тревожности. Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также низким порогом его возникновения.

В этом случае коллективная, творческая, трудовая деятельность способна создать эмоционально теплую атмосферу. Рядом с ребенком должны находиться педагоги, способные замечать и оценивать их первые успехи в жизни, предупреждать нарушения в психическом и личностном развитии ребенка. Эффективным методом снижения уровня тревожности у детей и подростков, а также методом, направленным на профилактику девиантного поведения, выступает метод арт-терапии. Творческая деятельность помогает ребенку найти себя, реализовать свой потенциал, преодолеть свои страхи и неуверенность.

### ***Новизна***

Программа носит модифицированный характер. Арт-терапия давно уже покинула кабинет медика-психотерапевта, а также врача-реабилитолога и вышла в самые широкие народные массы. Новизна в том, что программа предусматривает различные формы работы с воспитанником, начиная с наблюдения за окружающим миром и заканчивая созданием готового изделия, отображающего суть внутри личностного состояния. В процессе реализации данной программы, педагог подходит к каждому ребенку как к самобытной личности, обладающей своими чертами характера и способностями. Поэтому программа предусматривает дифференцированное обучение детей.

### ***Актуальность***

Использование методов арт - терапии в работе с детьми позволит глубже понять внутренний мир ребенка, его проблемы, переживания, а так же добавит уверенности в своих силах.

### ***Педагогическая целесообразность программы***

В процессе реализации данной программы ученики не только обучаются рисовать, а постигают как, посредством арт - терапии, справиться с проблемами, вызывающими у него запредельные эмоции, дать выход творческой энергии. Учащиеся вооружаются одним из доступных и приятных для них способов снятия эмоционального напряжения.

### ***Организация занятий***

Данная программа предназначена для детей 11-14 лет.

### ***Срок реализации программы***

Содержание программы реализуется за один год обучения.

Общий объем реализации программы- 34 часа

### ***Режим занятий***

Формы занятий – групповая

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Групповой арт-терапевтический метод работы с детьми подразумевает работу одновременно в четырех направлениях:

- развитие воображения, творческого мышления (все арт-терапевтические упражнения стимулируют воображение ребенка, включают его фантазию, что способствует проявлению у ребенка творческого подхода к разным задачам). У участника появляется новое видение, новое понимание привычных предметов и явлений, что позволяет конструктивнее решать возникающие проблемы и выходить из сложных ситуаций.

- выражение ребенком своих актуальных чувств, эмоций и переживаний в творческих упражнениях, а также выражение укоренившихся эмоций, которые ребенок не мог своевременно выразить и которые мешают ему жить (страхи, обиды, злость и др.);
- самопознание ребенка (расширение представлений о себе, установление адекватной самооценки, повышение контроля за своими действиями);
- социализация (познание других людей, механизмов эффективных взаимоотношений с ними).

***Каждое занятие строится по единому принципу:***

- Приветствие (позволяет настроить ребят на работу в группе);
- Вводные разминочные упражнения (раскрепощают ребенка, погружают в тематику занятия);
- Реализация арт-техники и обсуждение продукта (реализация собственно темы занятия);
- Рефлексия занятия (обсуждение мыслей, чувств, которые возникли относительно занятия, подведение итогов);
- Ритуал прощания.

Все занятия проходят в комфортной, доброжелательной обстановке в сопровождении релаксационной музыкой. Использование музыки помогает детям успокоиться, раскрепоститься и расслабиться, снять психологические зажимы, а так же настроиться на процесс творчества и углубиться в себя.

***Учебно-материальная база***

Для занятий по профилю данной программы имеется:

- помещение с освещением
- рабочие столы, стулья, доска
- материалы и инструменты: акварельные краски ,гуашь, восковые мелки, листы формата А4, А3,цветная бумага и картон, клей, крупа, песок, глина, солёное тесто, пластилин, соль, мука.

***Ожидаемые результаты***

- Освобождение ребенка от негативных переживаний (тревожности, страхов, агрессии), внутри личностных конфликтов;
- Адекватная самооценка;
- Удовлетворенность собой и своим окружением;
- Свобода творческого самопроявления;
- Умение работать со своими переживаниями
- Раскрытие внутренних ресурсов ребенка;

***Способ проверки ожидаемых результатов:***

Тест «Несуществующее животное»

### *Список литературы*

- 1). Аметова Л.А. "Формирование арт-терапевтической культуры младших школьников. Сам себе арт-терапевт". М., 2003.
- 2). Берн Э. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. – В кн.: Игры, в которые играют люди. – СПб.: Лениздат, 2004
- 3). Выготский Л.С. Психология искусства. М., 1965.
- 4). Зеньковский В.В. «Психология детства» – М., 2000
- 5). Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. "Путь к волшебству, Теория и практика арт-терапии". СПб.: Златоуст, 2005.
- 6).Копытин А.И. Арт-терапия детей и подростков. – М.: «Когито-Центр», 2010.
- 7). Короткова Л.Д. "Арт-терапия для дошкольников и младшего школьного возраста". СПб.: Речь -2001.
- 8).Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2008.
- 9).Оклендер В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии. – М.: «Класс», 2005.
- 10). Осорина М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. СПб, 2007.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Арт-терапия.	1
2	Знакомство в кругу	1
3	Коллаж ладоней	1
4	Букет цветов	1
5	Осенний пейзаж	1
6	Моё настроение	1
7	Размываем обиду красками	1
8	Выговариваем печаль чёрным цветом	1
9	Волшебные нитки	1
10	Куст роз	1
11	Рисуем госпожу Удачу	1
12	Создание фигуры с закрытыми глазами	1
13	Подводный мир	1
14	Автопортрет	1
15	Как выглядит зло?	1
16	Рубашка	1
17	Платье	1
18	Скульптура из бумаги	1
19	Папье- маше «Маска»	1
20	Композиция из обёрточной бумаги	1
21	Коллаж "Я глазами разных людей".	1
22	Найди доброе животное	1
23	Весенние мотивы (выдувание через соломинку)	1
24	Удивительные планеты	1
25	Карта звездного неба	1
26	Воображаемый зверь	1
27	Что такое мечта?	1
28	Мой обычный день	1
29	Три желания	1
30	Остров счастья	1

31	Дерево счастья	1
32	Бабочка	1
33	Отражение в воде	1
34	Моё отражение	1