

государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Владимирской области
«Комплексный центр социального обслуживания населения Юрьев – Польского района»

Владимирская область, г. Юрьев-Польский, ул. Павших борцов, д.6
(09246) 3-30-76

Принята на заседании
педагогического совета
От «23» 12 2024 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУСО ВО «Комплексный
центр социального обслуживания населения
Юрьев – Польского района»
Ж.Н.Иванова



**Коррекционно-развивающая программа
по сохранению психологического здоровья детей
средствами арт-терапии
" Цвет настроения "**

Возраст обучающихся: 3-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Грачёва Галина Валерьевна
психолог

г. Юрьев-Польский
2025

Содержание:

1.Актуальность и перспективность программы.....	4
2.Цели и задачи программы.....	6
3.Целевая группа.....	8
4.Ожидаемые результаты	9
5.Продолжительность реализации и содержание работы.....	10
6.Система оценки достижений планируемых результатов.....	12
7.Структура занятий.....	13
8.Основные принципы работы.....	15
9.Основные этапы программы.....	17
10.Календарно-тематический план.....	21
11.Список используемой литературы.....	30

Актуальность и перспективность программы.

В настоящее время уделяется огромное внимание физическому здоровью детей и зачастую без внимания остается его психика, его эмоции, т.е. психологическое здоровье в целом. Родители, педагоги мало внимания уделяют эмоционально-личностным особенностям детей. Повышенный уровень тревожности, низкая самооценка и наличие каких – либо страхов не являются аргументами для тревоги взрослых по поводу здоровья ребенка. Но этому необходимо уделять огромное внимание, так же как и насморку и повышению температуры. Страхи, тревога, низкая самооценка – это симптомы психологического нездоровья детей. И если у ребенка проблемы с психоэмоциональным состоянием, то какая речь может идти о его физическом здоровье.

В связи с этим возникает необходимость поиска новых эффективных методов не только в воспитании и развитии детей, но и стабилизирующих их психоэмоциональное состояние и психологическое здоровье в целом. И поэтому, наряду с использованием традиционных методов важную роль в преодолении сложностей развития могут сыграть инновационные методы, такие как, арт-терапия.

Арт-терапия – это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительной и творческой деятельности.

Метод арт-терапии возник в 30-е годы XX века. Первый урок применения арт-терапии относится к попыткам коррекции эмоционально-личностных проблем детей, эмигрировавших в США из Германии во время второй мировой войны.

Термин «арт-терапия» буквально означает - терапия искусством. Первым ввёл его в употребление Адриан Хилл в 1938 при описании своей работы с туберкулёзными больными в санаториях. Это словосочетание использовалось по отношению ко всем видам занятия искусством, которые проводились в больницах и центрах психического здоровья.

В нашей стране метод использования изобразительной деятельности в лечебных целях называется рисующей психотерапией (А.И. Захаров, 1982) или изотерапией (Р.Б. Хайкин, 1988).

Первоначально арт-терапия возникла в контекст теоретических идей З. Фрейда и К. Юнга, а в дальнейшем приобрела более широкую концептуальную базу, включая гуманистические модели развития личности К. Роджерса (1951) и А. Маслоу (1956).

«Один рисунок стоит тысячи слов». Эта восточная мудрость, пожалуй, наиболее точно отражает основную идею арт – терапии. Изобразительное и иное творчество можно назвать универсальным средством визуального общения. Именно на этом языке происходит динамическое взаимодействие участников так называемого «арт – терапевтического процесса» в атмосфере эмоциональной заботы и поддержки. Так реализуется богатый исцеляющий потенциал спонтанной

художественной деятельности, происходят позитивные изменения в интеллектуальном, эмоциональном и индивидуально – личностном развитии ребенка. Можно с уверенностью сказать, что средства арт – терапии используемые на занятиях с детьми позволяют:

- Создать положительный эмоциональный настрой в группе детей;
- Облегчить процесс коммуникации со сверстниками и взрослыми.

Совместное участие в художественной деятельности способствует созданию отношений взаимного принятия, эмпатии;

- Обратиться к тем реальным проблемам или фантазиям, которые по каким – либо причинам затруднительно обсуждать вербально;

• Дать возможность на символическом уровне экспериментировать с самыми разными чувствами, исследовать и выражать их в социально приемлемой форме. Работа над рисунками, картинами – безопасный способ разрядки разрушительных и саморазрушительных тенденций (К. Рудестам). Позволяет проработать мысли и эмоции, которые ребенок привык подавлять;

- Способствованию творческого самовыражения, развитию воображения, эстетического опыта, практических навыков изобразительной деятельности, художественных способностей в целом;

• Повысить адаптационные способности ребенка . Снизить утомление, негативные эмоциональные состояния и их проявления;

- Выстраивать отношения с ребёнком на основе любви и взаимной привязанности и тем самым компенсировать их возможное отсутствие.

Цель программы:

Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности ребенка через развитие способности самовыражения и самопознания в процессе восприятия и создания продуктов искусства, творческой деятельности, а также сохранение и укрепление психологического здоровья детей арт-терапевтическими методами и техниками.

На арт-терапевтических занятиях с детьми в реабилитационном центре, также реализуются следующие цели:

1. Стабилизация эмоционально-волевой сферы детей.
2. Нейтрализация негативных личностных проявлений: неорганизованности, конфликтности, агрессивности, обидчивости.
3. Расширение и развитие эмоционального опыта.
4. Развитие и совершенствование мелкой моторики рук и тонких движений пальцев.
5. Развитие воображения и фантазии.
6. Развитие познавательных процессов: памяти, внимания, мышления, восприятия.
7. Формирование адекватной самооценки и уверенности в себе.
8. Воспитание положительного эмоционального отношения к взрослым, сверстникам и самому себе.
9. Осознание у детей собственных чувств, переживаний,
10. Побуждение к размышлению, самоисследованию, самопознанию и самопринятию.

Арт-терапия представляет собой совокупность психокоррекционных методик, имеющих различия и особенности, определяющиеся как жанровой принадлежностью к определенному виду искусства, так и направленностью, технологией психокоррекционного применения.

Исследования, проведенные под руководством Л.Д. Лебедевой, показали, что арт-терапевтические занятия с детьми позволяют решать следующие задачи:

Воспитательные. Взаимодействие строится таким образом, чтобы дети учились корректному общению, сопереживанию, бережным взаимоотношениям со сверстниками и взрослыми. Это способствует нравственному развитию личности, обеспечивает ориентацию в системе моральных норм, усвоение этики поведения.

Коррекционные. Достаточно успешно корректируется образ "Я", который ранее мог быть деформированным, улучшается самооценка, исчезают неадекватные формы поведения, налаживаются способы взаимодействия с другими людьми.

Целевая группа

Данная программа разработана для Социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних, оказавшихся в трудной жизненной ситуации и нуждающихся в психологической помощи. Такая форма работы, позволит объединить в группу детей любого возраста и практически с любой проблематикой, так как применение арт-методов не имеет возрастных ограничений и противопоказаний.

Детей, оказавшихся в реабилитационном центре, чаще всего **характеризует:**

- негативная «Я-концепция»;
- трудности эмоционального развития;
- импульсивность, тревожность, страхи, агрессивность;
- переживания эмоционального отвержения, стрессы, депрессия;
- неадекватное поведение, нарушения отношений с близкими людьми;
- конфликты, враждебность к окружающим.

Продолжительность реализации и содержание работы.

Комплекс программ рассчитан на реализацию в течение года, при соблюдении режима проведения занятий – 1 занятие в неделю.

Программа адресована для индивидуальной и групповой работы психолога с детьми дошкольного и школьного возраста с интеллектуальным развитием, приближенным к возрастной норме.

Режим работы по программе:

Групповые занятия проводятся еженедельно, продолжительностью от 30 до 40 минут. Индивидуальные занятия проводятся с частотой 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия с ребенком – 30 минут.

Программа содержит описание и рекомендации по организации арт-терапии с использованием разных техник. Изотерапии (различные техники рисования), песочной терапии (метод sandplay - песочная игра), техники творческого конструирования из бумаги – оригами и технологии стабилизации эмоциональной сферы детей посредством пластилинотерапии.

В данной программе содержатся конспекты занятий с детьми. Каждое из коррекционно - развивающих занятий включает в себя игры и упражнения, направленные на развитие, коррекцию и стабилизацию эмоциональной сферы детей, развитие воображения, фантазии, внимания, самоконтроля, мелкой моторики рук, повышение уровня самооценки, снижения уровня тревожности, а также телесно-ориентированные упражнения. Кроме того, представлены терапевтические игры и игровые упражнения, построенные на основе арт-терапевтических техник, повышающих эффект в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания в процессе восприятия и создания продуктов искусства, творческой деятельности.

Данная коррекционно-развивающая программа состоит из 4 тематических блоков с использованием арт-терапевтических техник:

1. Блок «Изотерапия» - занятия с использованием методов изотерапии (рисование различными способами).
2. Блок «Игры с песком» - занятия с использованием методов песочной терапии (метод sandplay - песочная игра).
3. Блок «Бумажные фантазии» - занятия с использованием техники оригами, различные аппликации из бумаги.
4. Блок " Пластилинотерапия" - занятия с использованием методов пластилинотерапии.

Система оценки достижений планируемых результатов:

Перед реализацией данной программы необходимо провести психологическое обследование детей для фиксации качественных изменений в эмоциональном развитии.

Программа содержит блок диагностического материала для выявления более полного представления о ребенке, психологический мониторинг проводится в несколько этапов: на этапе зачисления детей в социально-реабилитационный центр, в процессе нахождения ребенка, по прошествии некоторого периода и в конце реабилитационного периода.

Рекомендован следующий диагностический пакет методик для выявления уровня психологического здоровья дошкольников:

1.Цветовой тест Люшера (позволяет выявить эмоциональные установки ребенка по отношению к текущей ситуации, а также выявить психологические особенности, эмоциональный фон и преобладающее настроение) .

2.Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен (определяет уровень тревожности ребенка).

3.Тест «Лесенка» Т.Д. Марцинковская (исследование уровня самооценки ребенка).

4." Дерево с человечками" Пип Уилсон (определение настоящего и желаемого эмоционального состояния ребенка).

5.Методика " Незаконченные предложения"(позволяет получить дополнительные сведения о возможных страхах, переживаниях ребенка).

Оценка результатов проводится:

- по анализу динамики и изменений ребенка в группе, характеру его взаимоотношений с другими детьми ,
- анализом проективной продукции ребенка (его рисунков, историй)
- заключительным тестированием ребенка на последних этапах.

1. упражнения на мышечную релаксацию (снижают уровень возбуждения, напряжения)
2. дыхательную гимнастику (действует успокаивающе на нервную систему, обогащает мозг кислородом, что способствует активизации мышления)
3. мимическую гимнастику (направлена на снятие общего напряжения, играет большую роль в формировании выразительной речи детей)
4. пальчиковую гимнастику и самомассаж (снимают напряжение, оказывают развивающее и терапевтическое значение на мелкую моторику рук)
5. упражнения на профилактику зрительных нарушений (направлены на снятие напряжения с глазных мышц и психического напряжения)

Начало и конец занятия носят «ритуальный» характер и повторяются на каждом занятии, что позволяет сохранить у детей ощущение целостности и завершенности занятия, а также чувствовать себя более комфортно.

После проведения каждого занятия психолог отмечает наиболее трудные для детей игры и упражнения и на их основании корректирует свою работу. Задания, с которыми дети справляются достаточно легко, рекомендуется в дальнейшем усложнить. При этом не стоит детей перегружать сложными задачами, так как именно опыт достижения успеха повышает самооценку.

Применение арт-терапевтической технологии является в данной работе не только средством развития детей, но и средством коррекции детской личности. На счету данного метода множество случаев улучшения психического здоровья детей, снижения уровня агрессивности, устранения фобий, налаживания эмоциональных контактов со сверстниками и семьей.

Несмотря на тесную связь арт-терапии с лечебной практикой, в данном случае арт-терапия приобретает преимущественно психопрофилактическую, социализирующую и развивающую направленность.

Принцип индивидуального подхода

Принцип освоения навыков в условиях специально организованной социальной деятельности. Именно социальный опыт ребенка, преобразуемый им в процессе осмысления собственной деятельности, становится базой для формирования жизненно важных навыков.

Принцип максимальной активности и самостоятельности. Принцип предусматривает максимальный уровень включенности в деятельность и общение каждого участника программы.

Принцип безусловного и безоценочного принятия. Восприятие ребенка таким какой он есть, с его прежним жизненным опытом. Соблюдение личностных свобод ребенка: ребенок имеет право на свои мысли, желания, поведение, в пределах социальной нормы.

Принцип исследовательского(творческого) подхода.

Принцип успешности. Личность растет только при условии ее потребности в достижении поставленных целей, а не в условиях избежания неудач.

животных, деревьев, зданий, автомобилей, мостов и еще много другого. Такое множество фигур и материалов необходимо для того, чтобы дать ребенку стимул создавать собственный мир. Этот метод позволяет решать следующие проблемы в развитии личности ребенка и его взаимоотношениях:

- нарушение поведения;
- сложности во взаимоотношениях с взрослыми (родителями, воспитателями) и сверстниками;
- психосоматические заболевания;
- повышенная тревожность, страхи;
- сложности, связанные с изменениями в семейной и в социальной ситуациях
- неврозы.

Песок - идеальная развивающая среда, где можно творить без страха, что-либо испортить или сломать (в отличие от листа бумаги). Песочные занятия способствуют развитию речи, мелкой моторики, памяти, воображения, являются эффективным средством для сенсорно-моторного, общего развития детей, а так же коррекции и развития эмоциональной сферы и познавательных интересов.

Среди современных средств и направлений в арт-терапии все ярче заявляет о себе относительно новое перспективное направление - оригами - конструирование разнообразных бумажных фигурок путем складывания квадрата без вырезания и склеивания. Данное направление мы используем в коррекционно-развивающей работе с детьми в блоке **«Бумажные фантазии»**.

Занимаясь оригами, ребенок становится участником захватывающего действия - превращения бумажного квадрата в оригинальную фигурку - цветок, коробочку, бабочку, динозавра. Этот процесс напоминает фокус, маленькое представление, что всегда вызывает радостное удивление. Путем последовательного несложного складывания бумаги вдоль геометрических линий получаем модель, которая поражает своей красотой и изменяет в лучшую сторону эмоциональное состояние ребенка. Возникает желание показать кому-то это чудо, сложить что-то еще. Исчезает чувство изолированности, налаживается общение, в том числе и педагога с ребенком. И завершающий блок **" Пластилинотерапия"**

Пластилинотерапия – один из методов арт-терапевтической работы, позволяющий проработать личностные проблемы ребенка. Практически нет ни одного ребенка, который бы не любил пластилин. Ведь слепить можно все, что угодно, а главное, в отличие от рисунка, вылепленный образ всегда можно исправить спустя некоторое время.

Пластилинотерапия может использоваться как вспомогательный метод в сочетании со сказкотерапией, музыкотерапией и беседой, или же выступать самостоятельным видом деятельности. Основой каждого занятия с

При работе с различными психологическими состояниями можно столкнуться с рядом трудностей: например, дети с выраженным стрессом или агрессивными реакциями могут отказываться работать с данным материалом, считая его эстетически неприемлемым (~~пачкает руки, остаётся под ногтями и т.д.~~). В этом случае следует заменить пластилин на другой материал (песок, краски) и вернуться к нему спустя некоторое время работы над проблемой.

Заключительным моментом всех коррекционно-развивающих мероприятий является проведение выставки детского творчества. Итоговое занятие посвящается выставке детских поделок и проводится совместно с детьми. Ребята сами решают, какие шедевры своего творчества они будут показывать своим друзьям, родителям и воспитателям. Данный метод (выставка), выбран не случайно для подведения итогов работы. Когда ребенок увидит свои творения и восторженные взгляды посетителей выставки, это будет самым мощным стимулом для повышения его самооценки, снятия всех тревог, развития эмоциональной и личностной сферы.

Данная коррекционно-развивающая программа содержит **методы и приёмы работы являющиеся инновационными:**

1. Элементы арт-терапии:

- изотерапия
- песочная терапия
- оригами
- релаксация, медитация
- психогимнастика

2. Использование информационно - коммуникативных технологий (мультимедийное оборудование, сенсорная панель "Солнышко", интерактивное оборудование сенсорной комнаты).

Для успешного решения не только задач поставленных данной программой, но и для эффективного развития внутреннего мира детей необходимы систематические, планомерные и целенаправленные занятия с детьми.

доверительной атмосферы, положительного настроения и снятие напряжения. 2.5.Рисуем настроение Цели: Знакомство с основными эмоциями, научить определять с помощью цвета эмоциональное состояние человека, развитие художественного восприятия, снижение эмоционального напряжения 2.6.Монотипия Цели: Снятие психоэмоционального напряжения, снижение уровня тревожности, спонтанное самовыражение, развитие вариативности мышления, восприятия, актуализация чувств, развитие воображения. 2.7. Мандала " Чувства в круге" Цели: Изучение личностного ресурса ребенка, снятие эмоциональной напряженности, формирование установки позитивного отношения к себе, актуализация чувств, активизация бессознательного, развитие творческого потенциала. 2.8.Морские узоры(техника эбру) Цели: Снижение уровня тревожности, развитие навыков эффективного взаимодействия, развитие воображения, ассоциативного мышления, познание себя, спонтанное самовыражение. 2.9.Кляксография "Удивительный мир"			
--	--	--	--

релаксация, снятие напряжения, развитие тактильной чувствительности, развитие познавательных способностей: памяти, внимания, восприятия. 3.5 Рисуем картину Цели: Развитие мелкой моторики, ориентации в пространстве, художественного вкуса, творческих способностей и фантазии. Формирование эмоционально-положительного настроения, снятие эмоционального напряжения. 3.6 Полушарное рисование на песке Цели: Снятие эмоционального и мышечного напряжения, развитие мелкой моторики, развитие сенсомоторной и пространственной координации, внимания, усидчивости. 3.7 Отпечатки моего настроения Цели: Снятие эмоционального и физического дискомфорта, создание положительного настроения, стимуляция внимания. развитие мелкой моторики рук, тонких тактильных ощущений, коррекция тревожности. 3.8. Страх уходи Цели: Стабилизация эмоционального состояния, нейтрализация нервного напряжения, избавление от страхов и агрессии, развитие мелкой моторики, совершенствование			
--	--	--	--

4.3 Мои верные друзья (кошка) Цели: Снятие эмоционального напряжения, создание положительного настроения, развитие внимания , памяти, восприятия. 4.4 Мои верные друзья (собака) Цели: Развитие эмоциональной сферы, создание бодрого, оптимистического настроения. активизация тактильной чувствительности, развитие художественного вкуса и творческих способностей. 4.5 Птицы на ветке Цели: Создание благоприятной атмосферы, формирование самостоятельности, уверенности в себе, формирование компонентов логического мышления, развитие психических процессов: памяти, внимания, воображения, развитие усидчивости, творческого мышления. 4.6 Море, море... (рыбка) Цели: Развитие эмоциональной сферы, развитие мыслительной деятельности, произвольного внимания, памяти, воображения. восприятия, мелкой моторики рук. 4.7 Подари мне радость. (бабочка) Цели: Снятие эмоционального и мышечного напряжения, снижение импульсивности и тревоги.			
--	--	--	--

моторики, выяснение актуального эмоционального состояния ребенка. 5.4 Талисман Цели: Снижение психоэмоционального напряжения, выяснение актуальной психологической проблемы и поиск ресурса для ее решения. 5.5. Лепка страха(модификация упражнения О.В. Хухлаевой) Цели: Трансформация негативных явлений и образов в позитивные, развитие мелкой моторики рук, снятие мышечного напряжения с кистей и пальцев рук, выяснение актуального эмоционального состояния ребенка. 5.6 Совместная лепка Цели: Создание позитивного настроения, способствовать формированию навыков общения, развитие эффективных коммуникативных навыков, помочь детям осознать свои желания, ценности, мысли, которые способствуют взаимопониманию. 5.7 Лепим героя Цели: Улучшение настроения детей, развитие творческого воображения, фантазии, процесса самопознания, способствовать получению позитивного жизненного опыта. 5.8. Хорошее настроение Цели: Коррекция нарушений эмоционально-волевой сферы,			
--	--	--	--

Список используемой литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебное пособие для студентов Вузов - М.: издат. Центр "АКАДЕМИЯ", 1997.
2. Арт-терапия - новые горизонты /Под ред. А.И.Копытина. - М.: Когито-Центр, 2006
3. Арцишевская И. Л. Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду. – М.: Просвещение; 2005. – 64 с.
4. Афонькин С.Ю., Лежнева Л.В., Пудова В.П. «Оригами и аппликация» Кристалл. СПб. 2001г.
5. Афонькин С.Ю., Афонькина Е.Ю., Уроки оригами в школе и дома. М.: 1995
6. Воробьева Д.И. Гармония развития. Интегрированная программа интеллектуального, художественного и творческого развития личности дошкольника. СПб.: Детство-пресс, 2003.
7. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми (5-7 лет). – М.: Книголюб; 2008. – 136 с.
8. Давыдова Г. Н. Нетрадиционные техники рисования в детском саду. Часть 1. – М.: Издательство Скрипторий 2003; 2007. – 72 с.
9. Давыдова Г. Н. Нетрадиционные техники рисования в детском саду. Часть 2. – М.: Издательство Скрипторий 2003; 2007. – 72 с.
10. Дубровская Н. В. Яркие ладошки. Рисунки из ладошек: Рабочая тетрадь для детей 4 - 5 лет. – СПб.: Детство-пресс;2006. – 24 с.
11. Дубина Л. А. Коммуникативная компетентность дошкольников: сборник игр и игровых упражнений. – М.: Книголюб; 2006. – 64 с.
12. Дубровская Н.В. «Игры с цветом» СПб «Детство-Пресс» 2005 г.
13. Колос Г.Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении: Практические рекомендации. – 2-е изд. – М.: АРКТИ, 2007. – 80 с.
14. Жукова Н.С., Мастюкова Е.М., Филичева Т.Б. Логопедия. Преодоление общего недоразвития речи у дошкольников. М., 2003.
15. Иванова Н.Ф. Преодоление тревожности и страхов у детей 5-7 лет: диагностика , занятия, рекомендации.- Волг.: Учитель. 2009. – 191 с.
16. Ильина М. В. Развитие невербального воображения. – М.: Просвещение; 2004. – 64 с.
17. Ильина М. В. Развитие вербального воображения. – М.: Просвещение; 2004. – 65 с.
18. Катаева Л. И. Коррекционно-развивающие занятия в подготовительной группе. – М.: Просвещение; 2005. – 64с.
19. Катаева Л. И. Работа психолога с застенчивыми детьми. – М.: Просвещение; 2005. – 56 с.
20. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. – СПб.: Речь; 2006. – 160 с.