

**Министерство образования, науки и молодежной политики
Нижегородской области**

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Нижегородской области
«Центр психолого–педагогической, медицинской и социальной помощи»**

Рассмотрена на заседании

педагогического совета

Протокол от « 7 » 09. 2022 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУДО НО ЦППМСП

Т.Н.Шиголина

« 7 » сентября 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Арт-терапия для подростков»**

**направленность: социально-гуманитарная
возраст обучающихся: 12 - 18 лет
срок реализации программы: 21 час**

**Составитель:
Ведерникова Л.Л.
педагог-психолог**

**г. Нижний Новгород
2022г.**

1. Пояснительная записка

Актуальность

В настоящее время в психологии вновь возрождается интерес к внутриличностным конфликтам как факторам возникновения психосоматических заболеваний и в связи с этим возможностей их психопрофилактики и психокоррекции.

Внутриличностный конфликт — это состояние личности, при котором происходит противоборство ее элементов (желаний, ценностей, мотивов, целей).

Природа человека такова, что для него характерны периодически появляющиеся внутриличностные конфликты, но, для того чтобы поддерживать относительное равновесие между инстинктами и совестью, существует еще одна структура личности — внутреннее Я, которое благодаря механизмам психологической защиты снижает напряжение, возникающее от нереализованных желаний и в норме эти механизмы должны поддерживать внутренний баланс, т.е. препятствовать возникновению неврозов и психотических расстройств, при этом негативные эмоциональные переживания переходят в физические ощущения (боль в животе, комок в горле, высыпание на коже, боль в спине, суицидальные мысли...). Люди, страдающие психосоматическими расстройствами, имеют такие личностные особенности, как повышенная тревожность и мнительность, лабильность эмоций, склонность к депрессии, нарушение социальной и психофизиологической адаптации, ригидность, повышенная ответственность, средний или высокий уровень интеллекта, неэффективные механизмы психологической защиты и копинг-стратегии.

Распространенность психосоматических расстройств в детском возрасте значительна и составляет, по данным различных исследователей, 40-68% от числа обратившихся за помощью к врачам общего профиля.

То, что арт-терапия служит существенным элементом коррекции многих заболеваний — очевидный факт. У детей с психосоматическими расстройствами, как правило, затруднена способность к разрядке эмоционального напряжения. Использование же арт-терапии облегчает негативные переживания и способствует изменению поведения и улучшению состояния здоровья через формирование внутренней картины здоровья.

В процессе арт-терапии изменяется отношение человека к собственному прошлому травматическому опыту, переживаниям. А достигаемый положительный эффект выражается в упорядочивании психосоматических процессов. Изобразительная деятельность позволяет достичь состояния психического комфорта. При этом «художник»

превращается в «зрителя», дистанцируясь от проблемы, как бы наблюдая за ее превращениями со стороны.

Направленность: социально-гуманитарная. Программа ориентирована на создание условий для социальной адаптации, повышение готовности учащихся к взаимодействию, создание условий для развития коммуникативной, социально успешной личности.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью данной программы от ранее существующих можно считать комплексный подход к коррекции психосоматических проявлений у подростков. Кроме того, акцент в программе сделан не на физических проявлениях, а на работе с отреагированием и осознанием переживаний и фантазий, способствующих изменению поведения и улучшению состояния здоровья через формирование внутренней картины здоровья.

Используемый метод арт-терапии позволяет каждому человеку творить свою жизнь в буквальном смысле слова: лепить счастье, рисовать печаль, писать о конфликтах и танцевать настроение. Реализовать свой потенциал и прийти в результате к гармонии с собой по силам каждому – для занятий арт-терапией не требуется специальной подготовки. Огромное преимущество, арт-терапии заключается в свободе проявлений, высказываний и действий, которые люди чаще всего не позволяют себе в жизни.

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – 12-18 лет. Акцент сделан на работе с детьми с психосоматическими заболеваниями. Согласно современным подходам психологии, к психосоматическим заболеваниям относятся:

- бронхиальная астма;
- нейродермит и другие кожные заболевания (псориаз, витилиго);
- язвенный колит;
- ревматоидный артрит;
- сердечно-сосудистые заболевания (в том числе гипертония);
- онкологические заболевания;
- частые простуды;
- язва желудка;
- нервные тики;
- энурез;

- мигрени и частые головные боли, нарушения сна;
- склонность к несчастным случаям;
- энкопрез;
- запор;
- булимия, анорексия;
- вегетососудистая дистония и ряд других расстройств, являющихся начальными этапами заболеваний, сильнее проявляющихся в более позднем возрастном периоде.

Цель программы: устранение неэффективного психологического напряжения и оказание комплексного психокоррекционного, психопрофилактического и развивающего воздействия на личность подростка.

Задачи программы

1. Образовательные:

- знакомство обучающихся с различными формами арт-терапии;
- обучение различным приемам использования материалов (красок, пластилина, песка и проч.);
- усвоение обучающимися опыта творческой активности и структуры творческого процесса в качестве основы для разных видов деятельности в повседневной жизни.

2. Коррекционно-развивающие:

- устранение или ослабление имеющихся у обучающихся поведенческих и эмоциональных нарушений, проявляющихся в форме депрессивных, тревожно-фобических реакций и невротических симптомов, агрессивных тенденций, импульсивности, а также симптомов психосоматических расстройств;
- формирование у обучающихся положительной самооценки, реализация их творческого потенциала;
- развитие коммуникативных навыков обучающихся.

3. Воспитательные:

- формирование доброжелательного, уважительного отношения к сверстникам, эмоциональной отзывчивости;
- формирование умения слушать, следить за развитием действия;
- воспитание нравственной культуры, основанной на самовоспитании и самосовершенствовании. гармонизация развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

При продолжительности реализации программы свыше 21 часа цели и задачи конкретизируются с учетом их преемственности и динамики достижений.

Объем и сроки освоения программы

Срок реализации программы – 21 час. Программа состоит из 1 индивидуального занятия, направленного на выявление проблем учащегося и 13 групповых занятий.

Формы обучения: очная в индивидуальном и групповом формате. Занятия включают выполнение практических заданий, домашних заданий, прохождение диагностики. Формами занятий являются: коррекционные занятия с применением метода арт-терапии.

Режим занятий: периодичность проведения занятий – 1 раз в неделю по 1,5 часа.

Частота сеансов составляет 1 занятие в неделю. Так как метод оказывает глубокое эмоциональное воздействие и требует времени, чтобы пережитое в ходе сеанса прошло сложный процесс внутреннего психологического прорабатывания, проводить занятия ежедневно не рекомендуется. Также не рекомендуется проводить занятия реже, чем раз в неделю.

Ожидаемые результаты

1. Освобождение подростков от негативных переживаний (тревожности, страхов, агрессии), внутриличностных конфликтов;
2. Раскрытие внутренних ресурсов подростка;
3. Развитие способности к управлению своим поведением, выстраиванию конструктивной модели поведения в сложных ситуациях;
4. Развитие способности находить компромисс и конструктивно решать внутренние противоречия;
5. Развитие творческого самопроявления, умения работать с переживаниями;
6. Удовлетворенность собой и своим окружением.

2. Учебный план

№	Название занятия	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Первичная консультация, выявление проблем.	1,5		1.5	Цветовой тест Люшера

	Диагностика.				
2	Исследование ведущей зоны контакта.	1.5		1.5	Наблюдение и беседа
3	Исследование конкретного симптома, формирование навыков работы с ним.	1.5		1.5	Наблюдение и беседа
4	Выявление эмоциональных состояний, значимость их для индивида.	1.5		1.5	Наблюдение и беседа
5	Изучение телесных проявлений эмоций.	1.5		1.5	Наблюдение и беседа
6	Невербальные диалоги при помощи различных предметов.	1.5		1.5	Наблюдение и беседа
7	«Проработка» эмоций и подавляемых чувств .	1.5		1.5	Наблюдение и беседа
8	Гармонизация внутреннего состояния через нахождение внутреннего ресурса.	1.5		1.5	Наблюдение и беседа
9	Осознавание эмоций, создание ресурсного состояния.	1.5		1.5	Наблюдение и беседа
10	Осознавание эмоций, отреагирование.	1.5		1.5	Наблюдение и беседа
11	Нивелирование негативных эмоций, наполнение ресурсом.	1.5		1.5	Наблюдение и беседа
12	Создание позитивного настроя, запуск внутренних ресурсов.	1.5		1.5	Наблюдение и беседа
13	Осознавание и выражение эмоций. Снятие эмоциональных барьеров.	1.5		1.5	Наблюдение и беседа
14	Итоговая диагностика	1.5		1.5	Цветовой тест Люшера

4.Содержание учебного плана

№	Название темы/раздела	Теория	Практика
1	Первичная консультация, выявление проблем. Диагностика		Первичная консультация, выявление проблем, формирование запроса. Диагностика «Цветовой тест Люшера»
2	Исследование ведущей зоны контакта		Упражнение «Три зоны контакта с миром», рисунок «Мой сад», обсуждение
3	Исследование конкретного симптома, формирование навыков работы с ним.		Лепка из пластилина «Моя боль», обсуждение.
4	Выявление эмоциональных состояний, значимость их для индивида.		Составление словаря эмоций. Рисование личной карты эмоций. Рисование групповой карты эмоций. Обсуждение.
5	Изучение телесных проявлений эмоций.		Шкалирование телесных ощущений с помощью цвета и температуры. Ассоциация отдельных эмоций с различными звуками, в том числе — со звуками музыкальных инструментов. Упражнение «Угадай эмоцию», «Цветные звуки тела». Обсуждение.
6	Невербальные диалоги при помощи различных предметов.		Рисование «Линии конфликта». Лепка объекта и субъекта конфликта. Обсуждение.
7	«Проработка» эмоций и подавляемых чувств .		Контурный рисунок прорабатываемой эмоции, манипуляции с рисунком. Рассказ о «Картине». Обсуждение.
8	Гармонизация внутреннего состояния через нахождение внутреннего ресурса.		Создание различных мандал из окрашенного песка, соли, творческого мусора. Созерцание.
9	Осознавание эмоций, создание ресурсного состояния.		Беседа Создание собственных духовных карт. Обсуждение.
10	Осознавание эмоций, отреагирование.		Групповое рисование по кругу. Лепка «Сотворение мира». Обсуждение.
11	Нивелирование негативных		Работа с творческим мусором и

	эмоций, наполнение ресурсом.		его сортировка. Изготовление афиши. Обсуждение.
12	Создание позитивного настроения, запуск внутренних ресурсов.		Упражнение «Выметаю болезнь», «Генеральная уборка».
13	Осознавание и выражение эмоций. Снятие эмоциональных барьеров.		Психоскульптурирование. Игра «Скульптор». Обсуждение.
14	Итоговое тестирование		Итоговое тестирование — цветовой тест Люшера.

5. Календарный учебный график

Календарный план составляется по мере обращения подростков и набора группы.

6. Формы аттестации

В программе предусмотрена входящая и исходящая диагностика, также во время занятия психолог наблюдает и беседует с подростком, что позволяет делать вывод о том, происходят ли изменения, разрешается ли проблемная ситуация или уменьшается болезненный симптом.

7. Оценочные материалы

Целевой ориентир	Методы и методики диагностики	Критерии	Оценка
Изменение психофизиологического состояния тестируемого	Цветовой тест Люшера	<ul style="list-style-type: none"> - тип реагирования; - стрессоустойчивость; - самореализация. 	<p>Низкий уровень изменений не произошло.</p> <p>Средний уровень – незначительное приближение действительного состояния к желаемому.</p> <p>Высокий уровень – максимальное приближение действительного состояния к желаемому.</p>

8. Методические материалы

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий:

1. Диагностика

Используется как средство получения участниками группы информации о себе, формирования более глубокого самопонимания и самораскрытия, а также обеспечения и контроля эффективности программы.

2. Информирование (запланированное и ситуативно-обусловленное).

Осуществляется для межличностного взаимодействия и поведения в конфликтных ситуациях, а также с целью формирования содержательного контекста в группе, подготовки участников к выполнению упражнений и процедур.

3. Групповая дискуссия

Используется в целях обучения участников конструктивному анализу ситуаций, формирования навыков убеждающего воздействия и управления процессами выработки коллективного решения, развития умения слушать и воспринимать аргументы оппонентов. Групповая дискуссия позволяет сопоставить противоположные мнения, увидеть проблему с разных сторон, уменьшить сопротивление в отношении новой информации, отличной от ожидаемой.

4. Метод анализа ситуаций

Используется в целях объективизации ситуации взаимодействия, стимулирования глубокого осознания участниками собственных способов поведения, а также действий и мотивов партнеров.

5. Индивидуальная и групповая рефлексия

Проводится в конце занятия и направлена на осмысление процессов, способов и результатов индивидуальной и совместной деятельности.

Методы занятий:

- изотерапия;
- песочная терапия;
- сказкотерапия;
- маскотерапия;
- куклотерапия;
- коллажирование;
- пластилинотерапия.

Перед началом занятий, прежде всего необходимо установить эмоционально-личностный контакт между ребенком и психологом. При этом особо важное значение придается беседе с ребенком о его радостях и заботах. В то же время внимание ребенка не должно отвлекаться на посторонние

предметы, в частности, на игрушки. Поэтому занятие желательно проводить в другой комнате, а не в той, где проводится игровая психотерапия. Обстановка должна казаться ребенку вполне нормальной.

Существенное отличие психотерапии детей и подростков от работы со взрослыми пациентами заключается также в принципиально иной эмоциональной установке психолога. Она характеризуется тем, что требует от психолога:

- 1) большей активности, жизненности и бодрости чувств;
- 2) полного доброжелательности и радости отношения к ребенку, которое он очень хорошо чувствует;
- 3) готовности и способности воспринимать позитивные чувства, которые может вызывать ребенок;
- 4) психолог ведет себя так, как будто он уже хорошо знает ребенка, но долго не видел его и поэтому теперь очень рад его приходу.

Форма занятий – групповая. Групповой арт-терапевтический метод работы с детьми подразумевает работу в четырех направлениях:

- развитие воображения и 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 конструктивно решать возникающие проблемы и выходить из сложных ситуаций.

- выражение подростком своих актуальных чувств, эмоций и переживаний в творческих упражнениях, а также выражение укоренившихся эмоций, которые он не мог своевременно выразить и которые мешают ему жить (страхи, обиды, злость и др.);

- самопознание подростка (расширение представлений о себе, установление адекватной самооценки, повышение контроля за своими действиями);

- социализация (познание других людей, механизмов эффективных взаимоотношений с ними).

9. Условия реализации программы:

Кабинет, предназначенный для индивидуальных и групповых консультаций: просторный и светлый, в котором имеются столы и стулья, шкафы для хранения работ и художественных материалов, ноутбук. Обучающимся может быть предложен раздаточный материал.

Для проведения занятий требуется: набор цветных карандашей, фломастеры, цветной песок, акварельные и гуашевые краски, бумага разных форматов, картон, скотч, клей ПВА, пластилин, глина.

10. Список литературы:

1. Брызгунов И.П. Психосоматическая функциональная патология детского возраста: что сделано и что надо сделать? // Педиатрия. — 2006. — № 4. — С. 115-117.
2. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. — М.: Академический проект, 2006. — 430 с.
3. Возможности арт-терапии. Медицинский институт Сумского государственного университета. Журнал «Здоровье ребенка» 5(14) 2008 / В помощь педиатру.
4. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала». //Под редакцией А.И. Копытина. - СПб.: Речь, 2005. – 148 с.
5. Емельянова Е.В. коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер». – СПб.: Речь, 2010. – 384 с.
6. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Формы и методы работы со сказками. – СПб.: Речь, 2008. – 240 с.
7. Исаев Д.Н. Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей. – СПб.: Речь, 2005. – 400 с.
8. 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.
9. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. — СПб.: Питер, 2002. — 368 с.
10. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия детей и подростков. — М.: Когито-Центр, 2007. — 197 с.
11. Копытин А.И. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» — СПб.: Речь, 2002. – 156 с.
12. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2007. – 256 с.
13. Лебедева Л.Д., Никонорова Ю.В., Тараканова Н.А. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии. – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.
14. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика. – М.: Эксмо, 2008. – 1024 с.
15. Обухов Я.Л. Символдрама: Кататимно-имагинативная психотерапия детей и подростков. – М.: Эйдос, 1997. – 48 с.

16. Пурнис Н.Е. От уставшей Женщины к Лучезарной: преобразование себя в зеркале арт-терапии. – СПб.: Речь, 2008. – 302 с.
17. Старшенбаум Г.В. Психосоматика и психотерапия: исцеление души и тела. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. – 496 с.
18. Тренинг по сказкотерапии/ Под ред. Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой. — СПб.: Речь, 2006. — 176 с.