

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное негосударственное образовательное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Школа здоровья и индивидуального развития»
(ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития»
Красногвардейского района Санкт-Петербурга)
195030, Санкт-Петербург, улица Отечественная, д. 10 лит. А

ПРИНЯТО:

На заседании Педагогического совета
ГБНОУ «Школа здоровья
и индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
протокол № 8 от 30.08.2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБНОУ
«Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
С.А.Тихашин
Приказ № 80 от 31.08.2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**ГАРМОНИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ПОСРЕДСТВОМ
АРТ-МЕТОДОВ**

Возраст детей 6-12 лет
Разработчик
Трошенко Наталья Олеговна,
Педагог-психолог

Санкт – Петербург
2018

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа Гармонизация эмоциональных состояний посредством арт-методов имеет социально-педагогическую направленность

Актуальность

Возраст 6-12 лет относится к аффективному этапу формирования личности. В это время возрастает подвижность нервных процессов, причем процессы возбуждения превалируют над процессами торможения, что определяет такие характерные особенности младших школьников, как непоседливость и повышенная эмоциональная возбудимость.

Основным уровнем реагирования организма на «вредность» в этом возрасте является эмоциональный уровень (Ковалев В.В.). И если ребенок получит психическую травму, перенесет тяжелую болезнь или постоянно будет находиться в ситуации нервно-психического напряжения в школе или дома по самым разным причинам, то у него может произойти задержка развития на этапе аффективного формирования. И в дальнейшем в структуре личности будут сохраняться и обнаруживаться такие черты, как эмоциональная неустойчивость, непосредственность реагирования на внешние события, недоверчивость, неуверенность в себе, тревожность, робость и другие заострения эмоциональных и поведенческих свойств. Эти черты характера могут привести к астенизации ребенка, затруднению адаптации к среде, нарушению развития личности ребенка, а в некоторых случаях выступить в качестве фактора риска развития пограничных психических расстройств (Александровская Э.М. 1993).

Исходя из этого, работа психолога с детьми младшего школьного возраста должна обязательно включать исследование и гармонизацию их эмоциональной сферы, обучение пониманию своих эмоциональных свойств и способов эмоционального реагирования, коррекцию отрицательных эмоциональных состояний, которые могут нанести вред психическому здоровью детей. На этой основе развивается самосознание (образ-Я), формируется способность к самоанализу, пониманию себя и других; происходит овладение навыками самопомощи, социальной поддержки. Эти задачи успешно решаются с помощью методов арт-терапии.

Научная обоснованность

Арт-терапия предполагает использование разнообразных изобразительных материалов для выражения содержаний внутреннего мира (Копытин А.И., 2002). Рисунок и живопись является адекватным и эффективным методом диагностики и коррекционной работы с детьми младшего школьного возраста, когда возможности вербального взаимодействия между ребенком и взрослым оказываются ограниченными. Как подчеркивает Арнхейм Р., произведение изобразительного искусства является не просто «иллюстрацией» к мыслям автора, а конечным продуктом его мышления. Поэтому детский рисунок выступает как способ реализации детского знания, смягчения затруднений в понимании понятий, упорядочивания представлений об окружающем мире, как средство само моделирования и самосознания в нем - аналогично тому, как это происходит в игре (Выготский Л.С., 1987).

Переходя от рисования к обучению другим формам отражения действительности (письму, рассказу, лепке, строительству из песка) можно корректировать подсознательные очаги их направленности (Алан, Оклендер 1997). Основным механизмом коррекции во всех случаях выступает сублимация, которая «опредмечивает» аффекты в продуктах творческой деятельности. Психолог использует полученную информацию из анализа этих продуктов, а также свои знания и опыт, чтобы помочь ребенку как можно точнее выразить в них своё эмоциональное состояние.

Помимо сублимационной, выделяют также проективную изотерапию. Специфика такого рисования заключается в том, что ребенку намеренно предлагают сюжет

проективного характера, а потом обсуждают изображения и интерпретируют их. Важным требованием к содержанию рисунка является его потенциальная способность к анализу в последующей беседе.

Очень благодарным представляется выдвижение тем, связанных с актуальными переживаниями, волнующими событиями и ситуациями. Длительная работа над заданной темой требует концентрации на проблеме, следствием чего может быть её более ясное понимание («кристаллизация проблемы»), большая возможность для рассмотрения со стороны, формулирования, обсуждения и отреагирования. Если отреагирование не оказалось достаточным, терапевтический эффект усиливается в беседе по рисунку, поскольку ребенок еще раз вынужден «окунуться в проблему». Таким образом, рисунок и его обсуждение выступают как средства развития чувства идентичности ребенка, помогают ему узнать себя и свои возможности (Никольская И.М., 2005).

Дети часто и легко изображают себя в рисунках, уделяя себе, как в играх, большое внимание. Их эмоциональные установки сказываются на темах рисования. Положительный результат изотерапии может иметь место даже при непосредственном изображении конфликта - разрешая его магически, как в детской игре. Поскольку дети чувствуют и понимают больше, чем способны выразить словами (особенно в конфликтных ситуациях, где происходит накопление переживаний и эмоциональный «тормоз») рисунок дает ребенку возможность преодолевать психологический барьер неуверенности и разобраться в себе. Практически любой детский рисунок - это особый материал, который помимо художественно-творческого начала имеет важный коммуникативный смысл, и благодаря легко проявляющейся проекции, отсутствию обдумывания, «цензуры», содержит обильную и доступную информацию об авторе.

Терапевтическая функция рисования и других способов творческого самовыражения заключается еще и в том, что ребенок получает шанс производить и демонстрировать окружающим свое умение и достижения в виде конкретных результатов. Рисование отвлекает ребенка от его болезненных переживаний, снимает напряжение, успокаивает, возвращает ощущение собственной ценности, устраняет сомнения в собственных способностях к достижению успеха.

Важнейшим принципом взаимодействия психолога с детьми в любом творческом процессе выступает безусловное одобрение и принятие всех продуктов их творческой деятельности, независимо от содержания, формы, качества. Получая положительное подкрепление от психолога, дети достаточно быстро втягиваются в работу, начинают действовать уверенно и самостоятельно. Таким образом, создаются условия для снятия внешних социальных преград на пути развития личности ребенка. Воплощение в художественных образах трудных жизненных ситуаций, переживаний и возможность рассказать об них позволяет детям не только описать словами и осознать свои проблемы, но и разделить их с другими. Ребенок переносит на различные материалы и изобразительные средства свое беспокойство, напряжение; с помощью слов учится дифференцировать и обобщать то значимое, что происходит в его внутреннем мире. Такая работа способствует развитию детского самосознания, а также содержит в себе терапевтический эффект, помогая отреагировать внутренние конфликты и принять факт нормализации своего состояния.

Участвуя в творческом процессе, ребенок приобретает опыт позитивных изменений. Дополнительными, положительно влияющими факторами являются совместная деятельность в группе, групповая сплоченность и поддержка, освоение новых ролей и проявление скрытых качеств личности, получение обратной связи в условиях особых отношений в группе, обусловленных взаимным принятием и эмпатией.

Всё это помогает ребенку испытать состояние успеха, ощутить заинтересованность других в его собственной личности, восстановить позитивную окрашенность отношений с окружающим миром, начать жить в согласии с самим собой и другими людьми.

Адресат: Программа направлена на оказание психологической помощи детям, оказавшимся в трудных и неприятных жизненных ситуациях, вызывающих негативные переживания и предрасполагающих к возникновению эмоциональных нарушений и дезадаптивных способов поведения. Возраст участников программы от 6 до 12 лет.

Цели программы:

Гармонизация эмоциональных состояний посредством арт-методов.

Задачи:

- снижение внутреннего напряжения и беспокойства, эмоционального дискомфорта
- создание положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия и доверия
- развитие навыков понимания и выражения собственных эмоций
- развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека
- коррекция тревожности, агрессивности, страхов
- формирование положительной самооценки
- повышение собственной компетенции, значимости и уверенности в себе
- развитие социальных навыков
- овладение новым опытом взаимодействия с окружающими и новыми формами поведения
- развитие творческих способностей

Условия реализации программы:

Занятия проводятся 1 раз в неделю, длительность каждого 25-45 минут. Общая продолжительность программы – 12 занятий (10 тематических и 2 диагностических), 12 академических часов. Предусматривается проведение 1-2 занятий в неделю (в зависимости от возможности расписания конкретной школы). Форма занятий может быть групповой (в группу набирается не более 12 человек) и индивидуальной.

Планируемые результаты программы:

Критериями результативности программы являются изменения в эмоционально-личностной сфере ребенка и поведении:

- нормализация или улучшение эмоционального состояния
- наличие положительной динамики в решении эмоциональных проблем (снижение уровня тревожности, агрессивности)
- развитие творческой активности;
- умение конструктивно взаимодействовать с другими людьми.
- повышение уровня самооценки.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе	
			теорет.	практ.
1.	Знакомство. Входная диагностика	1	0,5	0,5
2.	Мое имя	1	0,25	0,75
3.	Автопортрет	1	0,25	0,75

4.	Моя история	1	0,25	0,75
5.	Мое настроение	1	0,25	0,75
6.	Мои мечты	1	0,25	0,75
7.	Мои чувства (злость)	1	0,25	0,75
8.	Мои чувства (страх)	1	0,25	0,75
9.	Мой мир	1	0,25	0,75
10.	Мой дом	1	0,25	0,75
11.	Я и другие	1	0,25	0,75
12.	Заключитель- ное занятие. Выходная диагностика	1	0,5	0,5
	ВСЕГО:	12		

Оценка результатов:

Для оценки результативности могут использоваться:

1. данные диагностического исследования эмоционального состояния перед началом занятий (тест Люшера, цветовой тест отношений, рисуночный тест Сильвер);
2. данные анализа продуктов деятельности (на протяжении всех занятий);
3. данные опроса детей и анкетирования родителей по окончании

Учебно-методический комплекс программы:

Для проведения занятий необходим специально оборудованный кабинет, в котором представлены разнообразные материалы для творческого самовыражения. Важно, чтобы у каждого участника был полный индивидуальный набор всего необходимого для работы. Пространство кабинета должно быть достаточно большим для того, чтобы оно могло быть организовано в соответствии с требованиями проведения групповой арт-терапии. Отбор детей в группу производится по результатам предварительного консультирования родителей и индивидуальной диагностики ребенка. Раздаточный материал на каждого ребенка: простые карандаши, цветные карандаши, фломастеры, музыка для расслабления (релаксации), магнитофон, мяч, колокольчик, 2 листа ватмана, клей и ножницы, скотч или кнопки, чистые листы, материалы для творческой работы (пластилин, цветная бумага, цветной картон и т.д.)

Методическое оснащение:

1. Алан Д. Ландшафт детской души. Юнгианское консультирование в школах и клиниках. СПб, Минск: Диалог-Лотаць, 2007.
2. Арнхейм Р. Новые очерки психологии искусства. Москва: Прометей, 2004.
3. Бардиер Г.Л., Никольская И.М. Что касается меня...сомнения и переживания самых младших школьников. СПб: Речь, 2005.
4. Выготский Л. С. Психология искусства. Москва: Педагогика, 2000.
5. Келлог Д. Мандалы в арт-терапии / Метод «Мандала». Под редакцией Копытина А.И. Москва: Психотерапия, 2009.
6. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. СПб: Речь, 2006.

7. Кожохина С.К. Растем и развиваемся с помощью искусства. СПб: Речь, 2006.
8. Копытин А. И. Основы арт-терапии. СПб: Лань, 2010.
9. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. СПб: Питер, 2009.
10. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб: Речь, 2005.
11. Московская С. Звук и цвет. Педагогика будущего – синтез искусств. СПб, 2005.
12. Сакович Н.А. Игры в тигры. Сборник игр с агрессивными детьми и подростками.
13. Сучкова Н.О. Арт9иерапия в работе с детьми из неблагополучных семей. СПб: Речь, 2008.
14. Оклендер В. Окна в мир ребёнка. Руководство по детской психотерапии. Москва: Класс, 2007.
15. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию: становление человека. Москва: Прогресс, 2008.
16. Штейнхард Л. Юнгианская песочная психотерапия. СПб: Питер, 2001.
17. Эйдемиллер Э. Г., Добряков И. В., Никольская И. И. Семейный диагноз и семейная психотерапия. СПб: Речь, 2009.

Содержание программы

Раздел 1 Вводная часть (Самооценка. Принятие себя, положительная оценка своих чувств, действий и поступков. Приобретение навыков регуляции эмоций)

- Тема 1.1 Мое имя
 Тема 1.2 Автопортрет
 Тема 1.3 Моя история

Раздел 2 Основная часть (Эмоционо-чувственный блок. Осознание и принятие своих эмоций и чувств)

- Тема 2.1. Мое настроение
 Тема 2.2. Мои мечты
 Тема 2.3. Мои чувства (злость)
 Тема 2.4. Мои чувства (страх)

Раздел 3 Заключительная часть (Коммуникативный блок. Принятие окружающего мира. Приоретение навыков эффективного общения)

- Тема 3.1. Мой мир
 Тема 3.2. Мой дом
 Тема 3.3. Я и другие

Календарный учебный график

Возраст учащихся	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
(5-10 лет)	Сентябрь	Май	12	12	Групповые занятия
начало занятий по мере комплектования групп, в течение учебного года.					
6. Проявление враждебности или угрозы 7. Испуганный персонаж 8. Нападающий, страшный или разгневанный персонаж				2	Умеренно выраженное отрицательное

9. Малопривлекательный персонаж 10. Неудовлетворенный, фрустрированный, несчастный персонаж		содержание
11. Амбивалентное содержание (как положительное, так и отрицательное) 12. Нейтральное содержание, отсутствие эмоций 13. Неясное, противоречивое содержание	3	Нейтральное, неясное, амбивалентное содержание
14. Счастливый, получающий удовлетворение, но пассивный персонаж 15. Дружеские отношения 16. Приятные отношения 17. Спасение персонажа	4	Умеренно положительное содержание
18. Счастливый и успешный персонаж 19. Удовлетворенный, достигающий своей цели персонаж 20. Отношения любви 21. Отношения взаимной заботы и поддержки	5	Выраженное положительное содержание

Список литературы

1. Актуальные проблемы современной психологии. Материалы международной конференции. - М.: МГУ, 1987.
2. Анохин П.К. Эмоции // Психология эмоций: Тексты. -- М., 1984. -- С. 173.
3. Байметов А.К. Некоторые обусловленные силой возбуждения факторы индивидуального стиля в учебной деятельности старшеклассников. / Типологические исследования по психологии личности (Сб. под ред. В.С. Мерлина). - Пермь, 1967, с.34 - 46.
4. Бернс Р. Развитие "Я-концепции" и воспитание. М.: Педагогика, 1986.
5. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе. // Вопросы психологии, 1979, № 2, с.72-79.
6. Вундт В. Психология душевных волнений // Психология эмоции: Тексты. - М., 1984. - С. 49-50.
7. Вилюнас В.К. Основные проблемы психологической теории эмоций. - М.: Педагогика, 1988.
8. Габдреева Р.Х. Основы самоуправления психическим состоянием. / Проблемы самоуправления в системе психологической службы ВУЗов.- Казань, 1983, с. 68-85.