



## 1. Пояснительная записка

### *Введение*

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

### *С какими проблемами помогает справиться арт-терапия?*

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, воспитывающихся в детских домах, 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. Вопрос о причинах возникновения тревожности в настоящее время остается открытым. Однако большинство психологов считает, что причина кроется в нарушении детско–родительских отношений, что характерно для воспитанников детских домов.

По сравнению с домашними детьми, ребенку в условиях детского дома недостает ухода, заботы и ласки. В этом случае коллективная, творческая, трудовая деятельность способна создать эмоционально теплую атмосферу. Рядом с ребенком в детском доме 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 воспитаннику 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, так как арт-терапия ресурсна, она находится вне повседневных стереотипов, а значит, расширяет жизненный опыт, добавляет уверенности в своих силах.

## ***Педагогическая целесообразность программы***

В процессе реализации данной программы воспитанники 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.

## ***Отличительные особенности программы***

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. 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.

### ***Организация занятий***

Данная программа предназначена для детей 7-14 лет.

### ***Срок реализации программы***

Содержание программы реализуется за один год обучения.

Общий объем реализации программы- 32 часа

### ***Режим занятий***

Формы занятий – групповая, парная, индивидуальная.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часа.

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 необходимо иметь:

- помещение с хорошим 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»

## 2. Календарно-тематический план.

№	Количество часов	Тема занятия	Срок проведения
1	1	Вводное занятие. Диагностика	Сентябрь
2	1	Букет цветов	Сентябрь
3	1	Осенний пейзаж	Сентябрь
4	1	Моё настроение	Октябрь
5	1	Размываем обиду красками	Октябрь
6	1	Выговариваем печаль чёрным цветом	Октябрь
7	1	Волшебные нитки	Октябрь
8	1	Куст роз	Ноябрь
9	1	Рисуем госпожу Удачу	Ноябрь
10	1	Создание фигуры с закрытыми глазами	Ноябрь
11	1	Подводный мир	Ноябрь
12	1	Автопортрет	Декабрь
13	1	Как выглядит зло?	Декабрь
14	1	Рубашка	Декабрь
15	1	Платье	Декабрь
16	1	Скульптура из бумаги	
17	1	Папье- маше «Маска»	Январь
18	1	Композиция из обёрточной бумаги	Январь
19	1	Коллаж "Я глазами разных людей".	Январь
20	1	Найди доброе животное	Февраль
21	1	Весенние мотивы (выдувание через соломинку)	Февраль

22	1	Удивительные планеты	Февраль
23	1	Карта звездного неба	Февраль
24	1	Воображаемый зверь	Март
25	1	Что такое мечта?	Март
26	1	Мой обычный день	Апрель
27	1	Три желания	Апрель
28	1	Остров счастья	Апрель
29	1	Дерево счастья	Апрель
30	1	Бабочка	Май
31	1	Отражение в воде	Май
32	1	Моё отражение	Май

## *Содержание программы*

### 1. Диагностика эмоционального развития

Цель: выявление уровня эмоционального развития

- «Семья»
- «Кактус»
- «Дом, дерево, человек»

*Живопись кончиками пальцев*

### 2. «Букет цветов»

Цель: творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, развитие креативности

Задачи: снятие тревожности, повышение самооценки, развитие гибкости, оригинальности мышления, воображения.

Необходимые материалы: листы бумаги А3, гуашь, кисти, тряпочки для вытирания рук, баночки с водой, релаксационная музыка.

*Упражнение «Имя-движение»:* Первый участник называет свое имя и производит любое движение. Второй участник повторяет имя и движение предыдущего и называет свое имя, производя новое движение и т.д. по принципу «Снежный ком».

**Ритуал приветствия:**

**Арт-терапевтическое упражнение:** Пальчиковая живопись.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

**Ритуал прощания.**

### 3. «Осенний пейзаж»

Цель: творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, развитие креативности.

Задачи: снятие тревожности, повышение самооценки, развитие гибкости, оригинальности мышления, воображения.

Необходимые материалы: листы бумаги А3, гуашь, кисти, тряпочки для вытирания рук, баночки с водой, релаксационная музыка.

**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. Педагогу необходимо проследить, чтобы комплимент получил каждый участник. Разматывается паутинка, говоря пожелания друг другу.

**Арт-терапевтическое упражнение:** Пальчиковая живопись.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

**Ритуал прощания.**

#### 4. «Моё настроение»

Цель: творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, развитие креативности

Задачи: снятие тревожности, повышение самооценки, развитие гибкости, оригинальности мышления, воображения.

Необходимые материалы: листы бумаги А3, гуашь, кисти, тряпочки для вытирания рук, баночки с водой, релаксационная музыка.

**Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Подарок по кругу»:* участники по кругу дарят друг другу один и тот же подарок (невербально). В итоге сравниваются тот подарок, который дарил первый участник с тем подарком, который получил последний участник (по принципу «Сломанный телефон»).

**Арт-терапевтическое упражнение:** Пальчиковая живопись.

Обсуждение. Нахождение совместными усилиями общего и отличительного во всех рисунках.

**Обсуждение:** Нахождение совместными усилиями общего и отличительного во всех рисунках.

**Рефлексия.** Обсуждение занятия.

**Ритуал прощания.**

*Рисование по мокрому листу бумаги*

#### 5. «Размываем обиду красками»

Цель: творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, повышение самооценки, развитие креативности.

Задачи: снятие тревожности, развитие воображения, гибкости, оригинальности мышления, творческого восприятия.

Необходимые материалы: листы бумаги, акварель, кисти, тряпочки для вытирания рук, баночки с водой.

#### **Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Имя-движение»:* Первый участник называет свое имя и производит любое движение. Второй участник повторяет имя и движение предыдущего и называет свое имя, производя новое движение и т.д. по принципу «Снежный ком».

**Арттерапевтическое упражнение:** Рисование по мокрому листу бумаги.

**Обсуждение:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

**Рефлексия:**

**Ритуал прощания.**

### **6. «Выговариваем печаль чёрным цветом»**

Цель: осознание собственных переживаний и эмоциональных состояний, развитие творческого мышления.

Задачи: познание своего «Я», снижение уровня тревожности, повышение самооценки, развитие воображения, творческого мышления, креативности.

Необходимые материалы: листы бумаги А4, акварельные краски, релаксационная музыка.

#### **Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Зеркало»:* дети делятся по парам, в которой кто-то будет зеркалом, а кто-то ведущим. Ведущий совершает какие-то движения, а зеркало одновременно пытается повторить. Затем участники меняются ролями.

**Арттерапевтическое упражнение:** Рисование по мокрому листу бумаги

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

**Ритуал прощания.**

## 7. «Волшебные нитки»

Цель: спонтанное самовыражение, снижение уровня тревожности, развитие вариативности мышления, восприятия, креативности.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие беглости, гибкости, оригинальности мышления, воображения.

Необходимые материалы: гуашь жидкая, пластмассовые стаканы, нитки шерстяные, бумага, салфетки для вытирания рук, релаксационная музыка.

### **Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Зеркало»:* дети делятся по парам, в которой кто-то будет зеркалом, а кто-то ведущим. Ведущий совершает какие-то движения, а зеркало одновременно пытается повторить. Затем участники меняются ролями.

### **Арт-терапевтическое упражнение: Клякография, при помощи ниток**

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

### **Ритуал прощания.**

*Рисование волшебными красками*

## 8. «Куст роз»

Цель: познание себя, повышение уверенности в себе, спонтанное самовыражение.

Задачи: снижение уровня тревожности, развитие навыков эффективного взаимодействия, развитие воображения, ассоциативного мышления.

Необходимые материалы:

### **Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Имя-движение»:* Первый участник называет свое имя и производит любое движение. Второй участник повторяет имя и движение предыдущего и называет свое имя, производя новое движение и т.д. по принципу «Снежный ком».

**Арт-терапевтическое упражнение:** Рисование волшебными красками.

«Волшебная краска» изготавливается самими детьми.

Рецепт краски (в расчете на одного ребенка): 150 г муки, щепотка соли, столовая ложка растительного масла, столовая ложка клея ПВА, воды добавляется столько, чтобы краска по консистенции была, как густая сметана.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

**Ритуал прощания.**

### 9«Рисуем Госпожу Удачу»

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

Задачи: снижение уровня тревожности, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, познание своего «Я».

Необходимые материалы: бумаги А4, акварельные краски, релаксационная музыка.

**Ритуал приветствия.**

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

**Арт-терапевтическое упражнение:** Рисование волшебными красками.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

**Ритуал прощания.**

*Лепка из солёного теста*

### 10.«Фигура с закрытыми глазами»

Цель: развитие самосознания, самовыражение, развитие творческого мышления, воображения.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие оригинальности мышления.

Необходимые материалы: Солёное тесто, стеки.

### **Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Пласталин 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.

**Арт-терапевтическое упражнение:** Лепка из солёного теста.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

### **Ритуал прощания.**

## 11. «Подводный мир»

Цель: развитие самосознания, самовыражение, проработка страхов, развитие креативности.

Задачи: развитие сенсорно-перцептивной сферы, актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие воображения, беглости, гибкости, ассоциативности мышления, творческое самовыражение.

### **Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Передай эмоцию по кругу».* Детям предлагается встать друг за другом в одну линию. Тот, кто стоит первым, изображает какую-либо эмоцию своему соседу. Тот передает ее следующему участнику и т.д. Последний участник демонстрирует полученную эмоцию всем остальным и называет ее. Первый участник сравнивает отправленную эмоцию с итоговой. Упражнение проводится несколько раз, используя различные эмоции. Дети меняются местами.

**Арт-терапевтическое упражнение:** Лепка из солёного теста.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями.

### **Ритуал прощания.**

## 12. «Маска печали»

Цель: развитие самосознания, самовыражение, проработка страхов, развитие креативности.

Задачи: развитие сенсорно-перцептивной сферы, актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие воображения, беглости, гибкости, ассоциативности мышления, творческое самовыражение.

Необходимые материалы: мука, вода, соль пищевая, чашка для замешивания теста, клеенка, зубочистки, стеки.

#### **Ритуал приветствия.**

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

**Арт-терапевтическое упражнение:** Лепка из солёного теста.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

#### **Ритуал прощания.**

### 13. «Автопортрет»

Цель: развитие самосознания, самовыражение, развитие творческого мышления, воображения.

Задачи: развитие интереса к себе повышение самооценки, развитие позитивной Я-концепции, развитие саморегуляции и самоуправления.

Необходимые материалы: мука, вода, соль пищевая, чашка для замешивания теста, клеенка, зубочистки, стеки.

#### **Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Пластелин 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.

**Арт-терапевтическое упражнение:** Лепка из солёного теста.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

#### **Ритуал прощания.**

#### 14. «Рубашка»

Цель: творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, развитие креативности

Задачи: снятие тревожности, повышение самооценки, развитие гибкости, оригинальности мышления, воображения.

Необходимые материалы

##### **Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Передай эмоцию по кругу».* Детям предлагается встать друг за другом в одну линию. Тот, кто стоит первым, изображает какую-либо эмоцию своему соседу. Тот передает ее следующему участнику и т.д. Последний участник демонстрирует полученную эмоцию всем остальным и называет ее. Первый участник сравнивает отправленную эмоцию с итоговой. Упражнение проводится несколько раз, используя различные эмоции. Дети меняются местами.

**Арт-терапевтическое упражнение:** Оригами

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

##### **Ритуал прощания.**

#### 15. «Платье»

Цель: творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, развитие креативности

Задачи: снятие тревожности, повышение самооценки, развитие гибкости, оригинальности мышления, воображения.

Необходимые материалы: Бумага разных цветов, ножницы.

Ритуал приветствия.

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

**Арт-терапевтическое упражнение:** Оригами

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

*Работа с бумагой*

## 16.«Скульптура из бумаги»

Цель: развитие самосознания, самовыражение, развитие творческого мышления, воображения.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие оригинальности мышления..

Необходимые материалы: фольга пищевая, бумага различной фактуры(газеты, журналы, салфетки) релаксационная музыка.

**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. Педагогу необходимо проследить, чтобы комплимент получил каждый участник. Разматывается паутинка, говоря пожелания друг другу.

**Арт-терапевтическое упражнение:** Бумагопластика.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

**Ритуал прощания.**

## 17.«Маска»

Цель: творческое самовыражение, развитие творческого мышления, креативности.

Задачи: снятие тревожности, эмоционального напряжения, развитие воображения, фантазии, гибкости, оригинальности, ассоциативности мышления.

Необходимые материалы: газетная бумага, пластилин, клейстер, кисти, салфетки, вазелин.

**Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Передай эмоцию по кругу».* Детям предлагается встать друг за другом в одну линию. Тот, кто стоит первым, изображает какую-либо эмоцию своему соседу. Тот передает ее следующему участнику и т.д. Последний участник демонстрирует полученную эмоцию всем остальным и

называет ее. Первый участник сравнивает отправленную эмоцию с итоговой. Упражнение проводится несколько раз, используя различные эмоции. Дети меняются местами.

**Арт-терапевтическое упражнение:** Папье-маше.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

**Ритуал прощания.**

17.

а. **«Композиция из обёрточной бумаги»**

Цель: познание себя, повышение уверенности в себе, спонтанное самовыражение.

Задачи: снижение уровня тревожности, развитие навыков эффективного взаимодействия, развитие воображения, ассоциативного мышления.

Необходимые материалы: Обёрточная бумага различной фактуры, газеты, журналы, скотч, клей «ПВА», нитки.

**Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Желанный подарок»:* Участникам предлагается невербально показать подарок, который они бы хотели получить. Остальные должны угадать, что это.

Затем педагог усложняет задание: «А какой же подарок можно пожелать, который нельзя потрогать, пощупать, но он тоже бывает очень нужен?» Здесь дети могут показать «любовь», «счастье», «здоровье» и т.д.

**Арт-терапевтическое упражнение:** Бумагопластика.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

**Ритуал прощания.**

19. **Коллаж «Я глазами разных людей»**

Цель: развитие самосознания, самовыражение, развитие творческого мышления, воображения.

Задачи: развитие самоинтереса, повышение самооценки, рефлексия различных «Я-схем», развитие креативности...

Необходимые материалы: Газеты, журналы, бумага А3, клей, карандаши, фломастеры, ножницы

### **Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Я – глазами других»:* ребята делятся на пары. Задача одного из пары отвечать на вопросы психолога за своего партнера (на время стать партнером). Тот, кого замещают, внимательно следит за ответами и определяет, что угадал партнер, а что нет. Затем дети меняются ролями.

Упражнение подводит участников к необходимости побольше узнать друг о друге и о себе.

Возможный перечень вопросов:

1. Твой любимый цвет?
2. Твое любимое мужское имя?
3. Твое любимое женское имя?
4. С симпатией ли ты относишься к домашней живности? Если да, то кого предпочитаешь: собак, кошек, птиц, аквариумных рыбок или кого-то другого?
5. Самая неприятная для тебя человеческая черта?
6. Самое ценное для тебя человеческое качество?
7. Твое любимое времяпрепровождение?
8. Книги какого жанра ты предпочитаешь?
9. Твое любимое время года (суток, недели)?
10. Что ты любишь кушать?

Проводится обсуждение: Кем было интереснее быть? Почему? Что угадали про тебя? Что нет? Почему?

А как ты отвечал на вопросы за другого, чем руководствовался?

**Арт-терапевтическое упражнение «Коллаж «Какой Я».**

**Рефлексия.** Обсуждение занятия.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Ритуал прощания.**

*Кляксография*

20. «Найди доброе животное»

Цель: спонтанное самовыражение, повышение уверенности в себе, развитие креативности, творческого мышления.

Задачи: снижение уровня тревожности, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, фантазии.

Необходимые материалы: Альбомный лист, дополнительный лист для тренировочного упражнения, гуашь, набор фломастеров, кисть, салфетка, перо, баночка с тушью, готовые работы по кляксографии для образца.

#### **Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Покажи цвет»:* ребята должны изобразить цвет, который называет ведущий, мимикой и жестами.

*Упражнение «Какого цвета настроение»:* ребята по кругу называют цвет своего настроения.

**Арт-терапевтическое упражнение:** Кляксография.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

#### **Ритуал прощания.**

### **21. «Весенние мотивы» (выдувание трубочкой для коктейля)**

Цель: спонтанное самовыражение, повышение уверенности в себе, развитие креативности, творческого мышления.

Задачи: снижение уровня тревожности, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, фантазии.

Необходимые материалы: Репродукции с весенними мотивами, альбомный лист, набор гуашевых красок, кисть, трубочка для коктейля, стаканчик с водой, салфетка

#### **Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Покажи цвет»:* ребята должны изобразить цвет, который называет ведущий, мимикой и жестами.

*Упражнение «Какого цвета настроение»:* ребята по кругу называют цвет своего настроения.

**Арт-терапевтическое упражнение:** Кляксография.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

**Ритуал прощания.**

## 22. «Удивительные планеты»

**Цель:** творческое самовыражение, развитие творческого мышления, креативности.

**Задачи:** снятие тревожности, эмоционального напряжения, развитие воображения, фантазии, гибкости, оригинальности, ассоциативности мышления, формирование умения осознавать собственное состояние, чувства, эмоции.

**Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Покажи цвет»:* ребята должны изобразить цвет, который называет ведущий, мимикой и жестами.

*Упражнение «Какого цвета настроение»:* ребята по кругу называют цвет своего настроения.

**Арт-терапевтическое упражнение:** Кляксография.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

**Ритуал прощания.**

## 23. «Карта звёздного неба»

**Цель:** творческое самовыражение, развитие творческого мышления, креативности.

**Задачи:** снятие тревожности, эмоционального напряжения, развитие воображения, фантазии, гибкости, оригинальности, ассоциативности мышления, формирование умения осознавать собственное состояние, чувства, эмоции.

### **Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Поменяйтесь местами»:* ведущий называет какой-либо признак, участники, кто обладает данным признаком меняются местами. Задача ведущего — успеть занять чье-то место.

*Упражнение «Положительные и отрицательные качества человека»:* участники по кругу называют не повторяясь положительные качества человека, а затем отрицательные.

### **Арт-терапевтическое упражнение: Кляксография.**

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

### **Ритуал прощания.**

## **24. «Воображаемый зверь»**

Цель: творческое самовыражение, развитие творческого мышления, креативности.

Задачи: снятие тревожности, эмоционального напряжения, развитие воображения, фантазии, гибкости, оригинальности, ассоциативности мышления, формирование умения осознавать собственное состояние, чувства, эмоции.

### **Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Поменяйтесь местами»:* ведущий называет какой-либо признак, участники, кто обладает данным признаком меняются местами. Задача ведущего — успеть занять чье-то место.

*Упражнение «Положительные и отрицательные качества человека»:* участники по кругу называют не повторяясь положительные качества человека, а затем отрицательные

### **Арт-терапевтическое упражнение: Кляксография.**

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

### **Ритуал прощания.**

## *Проективное рисование*

### **25. «Что такое мечта»**

Цель: развитие самосознания, самовыражение, развитие творческого мышления, воображения.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие оригинальности мышления..

Необходимые материалы

#### **Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Пожелание по кругу»:* ребята желают что-то своему соседу справа то, что они хотели бы пожелать себе.

*Упражнение «Ассоциации»:* ребята по кругу называют ассоциации определенных понятий, не повторяясь. Например, ассоциации со словом «Праздник», «Каникулы», «Школа», «Арт-студия».

**Арт-терапевтическое упражнение:** Проективное рисование.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

#### **Ритуал прощания.**

### **26. «Мой обычный день»**

Цель: развитие самосознания, самовыражение, развитие творческого мышления, воображения.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие оригинальности мышления..

Необходимые материалы

#### **Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Строим фигуру»:* Участники, закрыв глаза и взявшись за руки, по сигналу ведущего должны построить обозначенную фигуру (круг, треугольник, квадрат)

**Арт-терапевтическое упражнение:** Проективное рисование.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

**Ритуал прощания.**

## 27. «Три желания»

Цель: спонтанное самовыражение, снижение уровня тревожности, развитие вариативности мышления, восприятия, креативности.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие беглости, гибкости, оригинальности мышления, воображения

Необходимые материалы

**Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Пожелание по кругу»:* ребята желают что-то своему соседу справа то, что они хотели бы пожелать себе.

*Упражнение «Ассоциации»:* ребята по кругу называют ассоциации определенных понятий, не повторяясь. Например, ассоциации со словом «Праздник», «Каникулы», «Школа», «Арт-студия».

**Арт-терапевтическое упражнение:** Проективное рисование.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

**Ритуал прощания.**

## 28. «Остров счастья»

Цель: спонтанное самовыражение, снижение уровня тревожности, развитие вариативности мышления, восприятия, креативности.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие беглости, гибкости, оригинальности мышления, воображения

Необходимые материалы

**Ритуал приветствия.**

Упражнение «Единство». Участники рассаживаются в круг. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде ведущего все «выбрасывают» пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга, выбрали одно и то же число. Участникам запрещается переговариваться. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели.

**Арт-терапевтическое упражнение:** Проективное рисование.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

**Ритуал прощания.**

*Монотипия*

**29. «Дерево счастья»**

Цель: спонтанное самовыражение, снижение уровня тревожности, развитие вариативности мышления, восприятия, креативности.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие беглости, гибкости, оригинальности мышления, воображения.

Необходимые материалы: гуашь жидкая, пластмассовые стаканы, кисточка, клеенка, бумага, салфетки для вытирания рук, релаксационная музыка.

**Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Пожелание по кругу»:* ребята желают что-то своему соседу справа то, что они хотели бы пожелать себе.

*Упражнение «Ассоциации»:* ребята по кругу называют ассоциации определенных понятий, не повторяясь. Например, ассоциации со словом «Праздник», «Каникулы», «Школа», «Арт-студия».

**Арт-терапевтическое упражнение:** Монотипия.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

**Ритуал прощания.**

### 30. «Бабочка»

Цель: спонтанное самовыражение, снижение уровня тревожности, развитие вариативности мышления, восприятия, креативности.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие беглости, гибкости, оригинальности мышления, воображения.

Необходимые материалы: гуашь жидкая, пластмассовые стаканы, кисточка, клеенка, бумага, салфетки для вытирания рук, релаксационная музыка.

#### **Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Зеркало»:* дети делятся по парам, в которой кто-то будет зеркалом, а кто-то ведущим. Ведущий совершает какие-то движения, а зеркало одновременно пытается повторить. Затем участники меняются ролями.

**Арт-терапевтическое упражнение:** Монотипия.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

#### **Ритуал прощания.**

### 31. «Отражение в воде»

Цель: спонтанное самовыражение, снижение уровня тревожности, развитие вариативности мышления, восприятия, креативности.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие беглости, гибкости, оригинальности мышления, воображения.

Необходимые материалы: Фотоиллюстрация с пейзажем, отраженным в озере, альбомный лист, с готовой линией сгиба по вертикали, верхняя часть тонирована голубым цветом (небо), нижняя – синим (вода), акварель, кисть, салфетка.

#### **Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Зеркало»:* дети делятся по парам, в которой кто-то будет зеркалом, а кто-то ведущим. Ведущий совершает какие-то движения, а зеркало одновременно пытается повторить. Затем участники меняются ролями.

**Арт-терапевтическое упражнение:** Монотипия.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

**Ритуал прощания.**

## 32. «Моё отражение»

**Цель:** спонтанное самовыражение, снижение уровня тревожности, развитие вариативности мышления, восприятия, креативности.

**Задачи:** актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие беглости, гибкости, оригинальности мышления, воображения.

**Необходимые материалы:** гуашь жидкая, пластмассовые стаканы, кисточка, клеенка, бумага, салфетки для вытирания рук, релаксационная музыка.

**Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Пожелание по кругу»:* ребята желают что-то своему соседу справа то, что они хотели бы пожелать себе.

*Упражнение «Ассоциации»:* ребята по кругу называют ассоциации определенных понятий, не повторяясь. Например, ассоциации со словом «Праздник», «Каникулы», «Школа», «Арт-студия».

**Арт-терапевтическое упражнение:** Монотипия.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

**Ритуал прощания.**

### *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.