

Согласовано:  
И.о. заместителя директора по СТРИКМО  
О.Ю. Бишюс  
«12» сентября 2019г.

Утверждаю  
Директор  
ГБУ РК «Тентюковский ДИПИ»  
А.И. Южи  
«12» сентября 2019

## **Комплексная программа социально-психологической реабилитации лиц пожилого возраста и инвалидов с использованием технологии арт – терапии «Лучик добра».**

### **Пояснительная записка.**

Пожилые люди и инвалиды – категория граждан, особо нуждающихся в психологической реабилитации и социальной адаптации к изменившимся условиям жизни. Пожилому человеку и лица с ограниченными возможностями важно ощущать свою полезность для семьи и общества, значимость себя как личности. Это помогает сохранять высокую самооценку, формировать новую активную жизненную позицию, адекватно относиться собственному старению.

### **Актуальность**

Арт-терапия – естественный и бережный метод исцеления и развития души через художественное творчество, активно развивающийся комплекс психотерапевтических методик с 1940-х гг.

Арт-терапия не имеет ограничений и противопоказаний, всегда ресурсна и используется практически во всех направлениях психотерапии, педагогике, в социальной работе и бизнесе.

Любой человек способен выразить себя, свои чувства и свое состояние мелодией, звуком, движением, рисунком. Случается, так, что для некоторых людей – это единственный способ дать миру знать о себе, заявить о себе как о творческой личности. Предоставить такую возможность всем нуждающимся – задача *арт - терапии*.

Поздний возраст обладает психологической уникальностью и разнообразием индивидуальных форм старения. Это обуславливает проблематичность использования известных средств психорегуляции эмоциональных состояний, разработанных для зрелого возраста в работе с людьми поздних возрастов. Необходима разработка специфических методов, отражающих характерную для пожилого возраста структуру эмоциональных переживаний. Актуальность настоящей работы обусловлена большим интересом к данной теме. Дефицит практических методик реабилитации для данной возрастной категории и людей с ограниченными возможностями свидетельствует о необходимости подготовки и внедрения комплексной программы в работу психологов центров социального обслуживания.

Цель программы: повышение уровня адаптации пожилого человека и инвалидов в социуме, реабилитация пожилых людей и инвалидов в меняющихся условиях современной жизни и поддержание интереса к ней.

также помощь в преодолении ощущения ненужности и одиночества раскрытие потенциальных ресурсов личности.

Задачи:

1. Сохранение внутренней гармонии, которая теперь в основном опирается на прошлое;
2. Преодоление коммуникативных барьеров;
3. Содействие в поиске альтернативных психологических ролей;
4. Активизация психических функций (память, внимание, мышление).

Аудитория, на которую рассчитан проект: лица пожилого возраста инвалиды, находящиеся на социальном обслуживании в интернате.

**Социальная значимость:** Изобразительное творчество – это творческий акт, позволяющий человеку ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов, сильных переживаний, развить эмпатию, быть самим собой, свободно выражать мечты и надежды. Это не только отражение в сознании людей окружающей и социальной действительности, но и ее моделирование, выражение отношения к ней. Рисуя, человек дает выход своим чувствам, желаниям, мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях болезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами. Таким образом, рисование выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, как способ моделирования взаимоотношений и выражения различного рода эмоций, в том числе и отрицательных, негативных. Поэтому рисование широко используют для снятия психического напряжения, стрессовых состояний, при коррекции неврозов, страхов.

Важнейшей техникой арт-терапевтического взаимодействия здесь является техника активного воображения, направленная на то, чтобы столкнуться лицом к лицу сознательное и бессознательное и примирить между собой посредством эффективного взаимодействия.

Практическая значимость заключается в сохранении достоинства реабилитации пожилых людей в меняющихся условиях современной жизни.

Занятия Арт-терапией способствуют:

1. Развитию креативности личности
2. Формированием образного мышления
3. Развитие мелкой моторики
4. Стимулирует творчество и осознание чувств
5. Помогает членам группы лучше взаимодействовать друг с другом
6. Формирование представлений о себе;
7. Осознание и выражение своих чувств

**Занятия в количестве 30 часов включают в себя:**

1. Изотерапия - воздействие средствами изобразительного искусства: рисованием, лепкой, декоративно-прикладным искусством и т. д.;
2. Музыкотерапия - воздействие через восприятие музыки;
3. Игровая терапия - воздействие с использованием игры;

4. Сказкотерапия - воздействие с помощью сказок, выдуманных историй.

## **2. Структура и содержание**

*Занятие 1.* Знакомство с правилами группы. Установление межличностных контактов в группе.

Упражнение для первичного знакомства «Имя +»

### **Основной**

#### **Блок 1. Изотерапия**

*Занятие 2.* Знакомство с изобразительной техникой мариания.

1. Ритуал начала занятия «Клубок»
2. Упражнение «Мое настроение»
3. Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»

*Занятие 3.* Работа с сухими листьями и с сыпучими материалами

1. Ритуал начала занятия «Клубок»
2. Слайд-презентация на тему «Пейзажи осени»
3. Беседа на тему: «Осенняя фантазия»
4. Упражнение «Брызги осени»
5. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»

*Занятие 4.* Групповое рисование ватными палочками, дисками

1. Ритуал начала занятия «Клубок»
2. Упражнение «Свободный рисунок в круге»
3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон»
4. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»

*Занятие 5.* Тренинг командообразования

1. Ритуал начала занятия «Клубок»
2. Упражнение «Интервью в парах»
3. Упражнение «Ассоциации»
4. Упражнение «Жизненный путь»
5. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон»
6. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»

#### **Блок 2. Музыкотерапия**

*Занятие 6.* Знакомство с музыкотерапией

1. Ритуал начала занятия «Клубок настроения»
2. Упражнение «Музыка настроение»
3. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»

*Занятие 7.* Взаимодействие с бумагой

1. Ритуал начала занятия «Клубок»
2. Упражнение «Несуществующий зверек»
3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон»
4. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»

*Занятие 8.* «Я и Мои эмоции» Часть 1

1. Ритуал начала занятия «Клубок эмоций»
2. Беседа на тему: «Эмоции. Какие бывают эмоции. Кто может вызвать эмоции?»

3. Упражнение «Рисование собственной эмоции»
4. Упражнение «Угадай-ка»
5. Ритуал окончания занятия «Ладошки»

#### *Занятие 9. «Я и Мои эмоции: обида, злость» Часть 2*

1. Ритуал начала занятия «Клубок эмоций»
2. Беседа на тему: «Положительные и отрицательные эмоции»
3. Упражнение «Обида. Злость»
4. Упражнение «Прощание с обидой и злостью»
5. Ритуал окончания занятия «Ладошки»

### **Блок 3. Игровая терапия**

#### *Занятие 10. Работа с глиной, пластилином, тестом или воском*

1. Ритуал начала занятия «Клубок эмоций»
2. Упражнение «Тренируем эмоции»
3. Упражнение «Проблема в фигуре»
4. Ритуал окончания занятия «Ладошки»

#### *Занятие 11. Изотерапевтическая игра*

1. Ритуал начала занятия «Клубок»
2. Упражнение «Я и моя семья»
3. Упражнение «Цветок добрых слов»
4. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»

#### *Занятие 12. Социально – психологический тренинг «Всегда ли мы поступаем правильно?»*

1. Ритуал начала занятия «Клубок»
2. Упражнение «Обида человека»
3. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»

#### *Занятие 13. Эмоционально личностное развитие: «Исследуем себя»*

1. Ритуал начала занятия «Клубок»
2. Упражнение «Слушаем окружающий мир»
3. Упражнение «Рисуем человека»
4. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»

### **Блок 4. Сказкотерапия**

#### *Занятие 14. Погружение в сказку. Знакомство со сказкой*

1. Ритуал начала занятия «Клубок сказок»
2. Слайд-презентация на тему «Известные сказки»
3. Упражнение «Любимый сказочный герой»
4. Упражнение «Сочинение сказок»
5. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»

#### *Занятие 15. Знакомство с техникой монотипии с использованием ниток*

1. Ритуал начала занятия «Клубок ниток»
2. Упражнение «Ниточная фантазия»
3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон»
4. Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»

#### *Занятие 16. Образ Сказочного Героя*

1. Ритуал начала занятия «Клубок сказочных героев»
2. Упражнение «Образ сказочного героя»

3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон»
4. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»

**Занятие 17.** *Занятие с использованием техник изотерапии и игротерапии*

1. Ритуал начала занятия «Комплименты»
2. Упражнение «Каракули»
3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон»
4. Упражнение «Кляксы»
5. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»

**Заключительный**

**Заключительное занятие 18.** *Работа с разными техниками. «Дарим радость». Подведение итогов*

1. Ритуал начала занятия «Комплименты»
2. Упражнение «Создание радости»
3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон»
4. Упражнение «Коллаж. Мой мир»
5. Упражнение «Подарок»
6. Слайд-презентация на тему «Наш путь. Итоги»
7. Ритуал окончания занятия «Ладони».

**Содержание занятий**

**Занятие 1.** *Знакомство с правилами группы. Установление межличностных контактов в группе.*

Цель: Знакомство участников группы между собой и со специалистом, создание благоприятной атмосферы в группе.

Материалы: бумага разного формата; краски, кисточки.

Упражнение для первичного знакомства «Имя +»

Все участники сидят в кругу. Передают игрушку. Тот, у кого она в руках, называет свое имя и прилагательное на первую букву своего имени, которое бы его характеризовало.

Существует множество вариантов того, что можно называть вместо прилагательного, например, любимый цветок, блюдо, урок, фильм и т. д. Это упражнение позволяет познакомиться и представить первичную информацию о себе.

**Правила группы:**

1. Конфиденциальность всего происходящего в группе.
2. Общение по принципу «здесь и сейчас».
3. Во время занятий необходимо говорить только о том, что волнует вас именно сейчас, обсуждать то, что происходит с вами в группе.
4. Доверительный стиль общения и искренность в общении.
5. Правило ушей - вы говорите, я слушаю, я говорю - вы слушаете.
6. Недопустимость оценочных суждений членов группы.
7. При обсуждении происходящего, важно оценивать не участника, а только его действия и поведение.
8. Уважение говорящего и правило «Стоп». Когда высказывается кто-то из членов группы, остальные его внимательно слушают (не перебивая и не комментируя) давая возможность сказать то, что он хочет.

9. Активное участие в межличностном взаимодействии между членами группы. Только участник, активно работающий в группе, может почерпнуть из нее что-то для себя.
10. Правило участия – клиент принимает участие в занятиях, обсуждениях.
11. Правило спасательного круга - если становится трудно говорить во время занятия, то клиент может попросить помощи, специалиста или группы, либо взять 5- минутную паузу.
12. Правило прихода вовремя.

### **Блок 1. Изотерапия**

#### *Занятие 2. Знакомство с изобразительной техникой мариания.*

1. Ритуал начала занятия «Клубок»

Участники сидят на стульях по кругу. Специалист передает клубок ниток одному из клиентов. Участник при этом называет ласковое, вежливое слово пожелание, передавая клубок следующему участнику. Так клубок раскручивается пока не пройдет через всех участников.

2. Упражнение «Мое настроение». Техника мариания.

Цель: Знакомство участников группы с техникой мариания.

Материалы: бумага разного формата: краски, гуашь, кисточки, карандаши, фломастеры.

В буквальном понимании «марать» - значит «пачкать, грязнить». В нашем случае, в условиях арт-сессии, речь идет о спонтанных рисунках участников выполненных в абстрактной манере.

Определение «мариание» выбрано в связи с не структурированностью изображений, отсутствием сюжета, сочетанием отвлеченных форм и цветовых пятен.

Беседа на тему «Какое мое настроение сегодня?». От чего может, меняется настроение?

Затем участники на листах бумаги с помощью кисточек, губок, пальцев изображают свое настроение. Затем идет обсуждение. Какие эмоции и чувства вызывает рисунок?

3. Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»

Все стоят в кругу, протягивают руки вперед в центр круга. Все должны почувствовать себя теплым солнечным лучиком и взяться за руки.

#### *Занятие 3. Работа с сухими листьями и с сыпучими материалами*

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, развитие смекалки, воображения, стимулирование положительных эмоций.

**Материалы:** клубок, сухие листья, клей, ножницы, бумага, карандаши, фломастеры, краски, гуашь, тарелочки, сухие листья, сыпучие материалы.

1. Ритуал начала занятия «Клубок»

Участники сидят на стульях по кругу. Ведущий передает клубок ниток одному из участников, называя какое-либо приятное слово. Участник при этом называет ласковое, вежливое слово, пожелание, передавая клубок следующему участнику. Так клубок раскручивается пока не пройдет через всех участников.

2. Слайд – презентация на тему «Пейзажи осени»



3. Беседа на тему: «Осенняя фантазия»

- Что такое осень?
- Какая она осень?
- Что происходит осенью?
- Какие чувства вы испытываете, когда наступает осень?
- Какие листья вы знаете?

4. Упражнение «Брызги осени»

Каждый участник придумывает то, что хотел бы изобразить на листе бумаги. Затем, на лист бумаги простым карандашом наносится рисунок. Клеем, который выдавливается из тюбика, обводится рисунок. Затем сухие листья растираются между ладонями на мелкие частички и рассыпаются над клеевым рисунком. Лишние, не приклеившиеся частички стряхиваются. Клею дают высохнуть. Работы обсуждаются.

5. Ритуал прощания «Круг друзей»

Стоя в круге, все держатся за руки. Затем предлагается с помощью рукопожатий передать друг другу чувство радости, нежности, поздороваться друг с другом, потанцевать, попрощаться.

*Занятие 4. Групповое рисование ватными палочками, дисками*

Цель: благодаря «раскачиванию» двигательных и функциональных стереотипов создать почву для общего укрепления эмоциональной сферы, уменьшение зависимости от стереотипов, повышение настроения, развитие воображения, налаживание коммуникации, объединение.

Материалы: клубок, альбом, краски, ватные палочки, диски.

1. Ритуал начала занятия «Клубок»

Участники сидят на стульях по кругу. Ведущий передает клубок ниток одному из участников, называя какое-либо приятное слово. Участник при этом называет ласковое, вежливое слово, пожелание, передавая клубок следующему участнику.

Так клубок раскручивается пока не пройдет через всех участников.

2. Упражнение «Свободный рисунок в круге»

Участники удобно рассаживаются за столами, делая круг, перед каждым альбом, краски и ватные палочки. Каждый начинает рисовать на свободную тему. Через определенное количество времени рисунок передается по кругу, каждый следующий привносит что-то свое в рисунок. После того как рисунки возвращаются к хозяевам происходит обсуждение:

- Что получилось?
- Нравится ли это обладателю?
- Хотелось бы что-нибудь дорисовать?
- Какое впечатление на вас произвел рисунок?

3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц «Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить «лимон» и расслабить руку: Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он. Я его слегка сжимаю – Сок лимонный выжимаю.  
Все в порядке, сок готов. Я лимон бросаю, руку расслабляю.  
Выполнить это же упражнение левой рукой.

4. Ритуал окончания занятий «Круг друзей»

Стоя в круге, все держатся за руки. Затем предлагается с помощью рукопожатий передать друг другу чувство радости, нежности, поздороваться друг с другом, потанцевать, попрощаться.

*Занятие 5. Тренинг командообразования*

**Цель:** налаживание межличностного взаимодействия, развитие умения высказываться и слушать своего собеседника.

**Материалы:** фломастеры, альбомы, мозаика из цветной бумаги, заготовка «рукавички из бумаги».

1. Ритуал начала занятия «Клубок»

Участники сидят на стульях по кругу. Ведущий передает клубок ниток одному из участников, называя какое-либо приятное слово. Участник при этом называет ласковое, вежливое слово, пожелание, передавая клубок следующему участнику.

Так клубок раскручивается пока не пройдет через всех участников.

2. Упражнение «Интервью в парах»

Группа делится по парам. В течение нескольких минут один человек рассказывает другому о себе, о своих увлечениях (дает интервью). Затем после команды стоп второй человек из пары рассказывает, что запомнил из интервью о своем собеседнике. После участники меняются ролями.

3. Упражнение «Ассоциации»

Участникам выдается бумага и все необходимые принадлежности. Задача участников услышать вопрос специалиста и нарисовать первые же образы, которые пришли им в голову. Обсуждение

Ассоциации:

- если команда – постройка, то она
- если команда – цвет, то она
- если команда – музыка, то она
- если команда – геометрическая фигура, то она
- если команда – настроение, то она

5. Релаксационное упражнение на расслабление мышц «Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить «лимон» и расслабить руку: Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он. Я его слегка сжимаю – Сок лимонный выжимаю.  
Все в порядке, сок готов. Я лимон бросаю, руку расслабляю.  
Выполнить это же упражнение левой рукой.

6. Ритуал окончания занятий «Круг друзей»

Стоя в круге, все держатся за руки. Затем предлагается с помощью рукопожатий передать друг другу чувство радости, нежности, поздороваться друг с другом, потанцевать, попрощаться.



## **Блок 2. Музыкотерапия**

### *Занятие 6. Знакомство с музыкотерапией*

Цель: способствовать умению передавать настроение музыки, снятие эмоционального напряжения, восстановить гармонию звуковой палитры организма, развитие творческого самовыражения.

Материалы: краски, гуашь, карандаши, фломастеры, мелки, альбомы, музыка.

1. Ритуал начала занятия «Клубок»

Участники сидят на стульях по кругу. Ведущий передает клубок ниток одному из участников, называя какое-либо приятное слово. Участник при этом называет ласковое, вежливое слово, пожелание, передавая клубок следующему участнику.

Так клубок раскручивается пока не пройдет через всех участников.

2. Упражнение «Музыка настроение»

Упражнение с использованием музыкальных композиций. Участники прослушивают 4 музыкальных композиции совершенно разных по направлению и стилю. После каждой композиции участники пытаются передать на бумагу то впечатление, эмоции от прослушанной музыки.

Так 4 раза. После чего идет обсуждение всех работ:

- Какие эмоции вызвала музыка?
- Какая композиция больше подходит вам?

3. Ритуал окончания занятий «Круг друзей»

Стоя в круге, все держатся за руки. Затем предлагается с помощью рукопожатий передать друг другу чувство радости, нежности, поздороваться друг с другом, потанцевать, попрощаться.

### *Занятие 7. Взаимодействие с бумагой*

Цель: развитие творческого воображения, мелкой моторики, снятие эмоционального напряжения, развитие межличностного общения.

Материалы: пакеты, коробки, обёртки от конфет, скотч, цветная бумага, фольга, бусины, ножницы, клей, фломастеры.

1. Ритуал начала занятия «Клубок»

Участники сидят на стульях по кругу. Ведущий передает клубок ниток одному из участников, называя какое-либо приятное слово. Участник при этом называет ласковое, вежливое слово, пожелание, передавая клубок следующему участнику.

Так клубок раскручивается пока не пройдет через всех участников.

2. Упражнение «Несуществующий зверек»

Используя бумагу, создайте объёмную композицию. Тема композиции: «Несуществующий зверек». Можно пользоваться ножницами, клеем, скотчем и пр.

Сначала участники передают по кругу лист бумаги, фольгу, участники делают с ним всё, что захочется (мять, рвать, вырезать.); затем из получившегося материала нужно создать композицию. Можно вырезать фигурки из бумаги (гофрированный, цветной и пр.), пакеты, коробки, обёртки от конфет, использовать клей, скотч.

3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц «Лимон»  
Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить «лимон» и расслабить руку: Я возьму в ладонь лимон. Чувствую, что круглый он. Я его слегка сжимаю – сок лимонный выжимаю. Все в порядке, сок готов. Я лимон бросаю, руку расслабляю. Выполнить это же упражнение левой рукой.

4. Ритуал окончания занятий «Круг друзей»  
Стоя в круге, все держатся за руки. Затем предлагается с помощью рукопожатий передать друг другу чувство радости, нежности, поздороваться друг с другом, потанцевать, попрощаться.

#### **Занятие 8. «Я и Мои эмоции» Часть 1**

Цель: обучение участника выражать собственные эмоции, угадывать чувства и настроения окружающих, обучение навыкам саморегуляции.

Материалы: клубок, карточки с названиями эмоций, альбомы, краски, карандаши, фломастеры.

1. Ритуал начала занятия «Клубок эмоций»  
Клиенты сидят на стульях по кругу. Ведущий передает клубок ниток одному из клиентов и называет любую эмоцию. Участник при этом называет ласковое, вежливое слово, пожелание, передавая клубок следующему участнику. Так клубок раскручивается пока не пройдет через всех участников.
2. Беседа на тему: «Эмоции. Какие бывают эмоции? Кто может вызвать эмоции?»
3. Упражнение «Рисование собственной эмоции»  
Участникам на листах бумаги предлагается изобразить собственную эмоцию. После окончания работы каждый участник рассказывает про свои эмоции, называя их.
4. Упражнение «Угадай - ка»  
Участникам готовятся карточки с названиями эмоций. Выбирается желающий. С помощью мимики и жестов участник должен изобразить эту эмоцию. Остальные участники отгадывают. После проходит обсуждение, что было тяжело, что легко.
5. Ритуал окончания занятия «Ладони»

Каждый участник мысленно кладет на одну ладонь, что нового узнал о себе, о других членах группы, на другую ладонь, положительные эмоции. По команде соединяет весь сегодняшний опыт и громко хлопает в ладоши.

#### **Занятие 9. «Я и Мои эмоции: обида, злость»**

Цель: обучение клиента выражать собственные эмоции, различать положительные и отрицательные эмоции, угадывать чувства и настроения окружающих, обучение навыкам саморегуляции, выплеск негативных эмоций.

Материалы: клубок, карточки с названиями эмоций, альбомы, краски, карандаши, фломастеры.

1. Ритуал начала занятия «Клубок эмоций»

Клиенты сидят на стульях по кругу. Ведущий передает клубок ниток одному из клиентов и называет любую эмоцию. Участник при этом называет любую эмоцию, ласковое, вежливое слово, пожелание, передавая клубок следующему участнику. Так клубок раскручивается пока не пройдет через всех участников.

2. Беседа на тему «Положительные и отрицательные эмоции»

3. Упражнение «Обида. Злость»

С помощью кисточек, губок, красок, карандашей, мелков клиенты на своих листах изображают обиду и злость. Затем рисунки демонстрируются окружающим. После чего участник должен порвать, помять свою злость и обиду и выбросить в мусор.

4. Упражнение «Прощание с обидой и злостью»

Все клиенты сидят в круге, за столом. Мысленно берут в ладони свою злость и обиду, и начинают хлопать, стучать по полу ладонями, тем самым избавляясь от негативных эмоций.

5. Ритуал окончания занятия «Ладони»

Каждый участник мысленно кладет на одну ладонь, что нового узнал о себе, о других членах группы, на другую ладонь, положительные эмоции. По команде соединяет весь сегодняшний опыт и громко хлопает в ладоши.

**Блок 3. Игровая терапия**

*Занятие 10. Работа с мелкими предметами.*

Цель: развитие саморегуляции, умения контролировать свои эмоции, снятие напряжения.

Материалы: картон, клей, коктейльные трубочки, ножницы, двухсторонний скотч.

1. Ритуал начала занятия «Клубок эмоций»

Участники сидят на стульях по кругу. Ведущий передает клубок ниток одному из клиентов и называет любую эмоцию. Участник при этом называет любую эмоцию, ласковое, вежливое слово, пожелание, передавая клубок следующему участнику. Так клубок раскручивается пока не пройдет через всех участников.

2. Упражнение «Тренируем эмоции»

Попросите участника нахмуриться как:

- осенняя тучка;
- рассерженный человек;
- злой человек.

Попросите участника улыбнуться, как:

- кот на солнце;
- само солнце;
- как Буратино;
- как хитрая лиса;
- как довольный ребенок.

Попросите участника показать, как злится:

- ребенок, у которого отняли конфету;
- два барана на мосту;
- человек, которого ударили.

Попросите участника показать, как испугался:

- ребенок, потерявшийся в лесу;
- заяц, увидевший волка;
- котенок, на которого лает собака.

Попросите участника показать, как устал:

- папа после работы;
- человек, поднявший тяжелый груз;
- муравей, притащивший большую муху.

Попросите участника показать, как выглядит:

- турист, снявший тяжелый рюкзак;
- ребенок, который много потрудился, но помог маме;
- уставший воин после победы.

3. Упражнение «Остановись мгновение».

4. Ритуал окончания занятия «Ладошки»

Каждый участник мысленно кладет на одну ладонь, что нового узнал о себе, о других членах группы, на другую ладонь, положительные эмоции. По команде соединяет весь сегодняшний опыт и громко хлопает в ладоши.

### *Занятие 11. Изотерапевтическая игра*

Цель: выявить своеобразие эмоционального благополучия клиента в группе зафиксировать позитивное отношение к соседям, осознание родственных чувств, чувства безопасности.

Материалы: фломастеры, карандаши, мелки, альбомы, клей, цветная бумага, ножницы.

#### 1. Ритуал начала занятия «Клубок эмоций»

Участники сидят на стульях по кругу. Ведущий передает клубок ниток одному из клиентов и называет любую эмоцию. Участник при этом называет любую эмоцию, ласковое, вежливое слово, пожелание, передавая клубок следующему участнику. Так клубок раскручивается пока не пройдет через всех участников.

#### 2. Упражнение «Я и моя семья»

Участнику предлагается нарисовать себя посередине листа, а вокруг изобразить тех, кого участник хотел бы видеть рядом с собой всегда (родителей, родных, друзей, домашних животных, игрушки и т. д.). Дать клиенту синий маркер (волшебную палочку) и попросить соединить себя с окружающими персонажами линиями – это волшебные нити.

По ним, как по проводам, от любимых людей к участнику теперь поступает добрая сила: забота, тепло, помощь. Но и от клиента должна идти такая же сила. Нити навсегда соединили клиента с теми, кто ему дорог. Теперь, если кто-то из окружения ушел или куда-либо уехали, беспокоиться не стоит. Волшебные нити обязательно притянут их снова к участнику.

2. Упражнение «Цветок добрых слов»

Каждый из участников предлагается нарисовать цветные лепестки (получает заранее подготовленные, вырезанные из цветной бумаги цветные лепестки).

«Это лепестки цветка добрых слов.

Попробуйте сказать хорошие, теплые слова своим близким, соседям, и напишите на этих листках. Затем мы соединим лепестки, и получится цветок, который мы приклеим на цветочную поляну (ватман).

2. Ритуал окончания занятий «Круг друзей»

Стоя в круге, все держатся за руки. Затем предлагается с помощью рукопожатий передать друг другу чувство радости, нежности, поздороваться друг с другом, потанцевать, попрощаться.

***Занятие 12. Социально – психологический тренинг «Всегда ли мы поступаем правильно?»***

Цель: формировать осознание последствий реакции в конфликтных или напряженных ситуациях, формировать чувство эмпатии, дружественного отношения друг к другу.

Материалы: краски, гуашь, карандаши, фломастеры, мелки, альбомы, музыка.

1. Ритуал начала занятия «Клубок»

Клиенты сидят на стульях по кругу. Ведущий передает клубок ниток одному из клиентов и называет какое – либо приятное слово. Участник при этом называет ласковое, вежливое слово, пожелание, передавая клубок следующему участнику. Так клубок раскручивается пока не пройдет через всех участников.

2. Упражнение «Обида человека»

С помощью красок, карандашей, мелков участникам предлагается изобразить состояние человека, незаслуженно обиженного кого-либо. По окончании рисования клиенты обсуждают цветовую гамму, которую они использовали в своих рисунках.

3. Ритуал окончания занятий «Круг друзей»

Стоя в круге, все держатся за руки. Затем предлагается с помощью рукопожатий передать друг другу чувство радости, нежности, поздороваться друг с другом, потанцевать, попрощаться.

***Занятие 13. Эмоционально личностное развитие: «Исследуем себя»***

Цель: развивать самоощущение, принятие себя таким, какой ты есть, развивать ощущение внутренней сосредоточенности.

Материалы: фломастеры, карандаши, краски, альбомы, музыка.

1. Ритуал начала занятия «Клубок»

Участники сидят на стульях по кругу. Ведущий передает клубок ниток одному из клиентов и называет какое – либо приятное слово. Участник при этом называет ласковое, вежливое слово, пожелание, передавая клубок следующему участнику. Так клубок раскручивается пока не пройдет через всех участников.

2. Упражнение «Слушаем окружающий мир»



Участникам предлагается послушать окружающий мир. Для этого все удобно садятся на стуле, закрывают глаза: «дышим медленно и спокойно, вдох и длинный выдох. Слушайте, что происходит вокруг вас, прислушайтесь к звукам, запомните их, откройте глаза и расскажите кто, что слышал. А теперь еще раз закройте глаза и послушайте, что происходит у вас внутри: что вы слышите, что ощущаете?»

Идет обсуждение ощущений и звуков.

### 3. Упражнение «Рисуем человека»

Участников просят в центре листа нарисовать человека. Ведущий рисует на доске образец. Будем исследовать себя, сядьте на стул, закройте глаза, почувствуйте, где у вас самое горячее место. Определили? Тогда возьмите красный карандаш и отметьте на рисунке красной точкой это место. Теперь снова закройте глаза и почувствуйте, где у вас самое холодное место.

Отметьте, синим карандашом на рисунке это место. Затем ищем самое приятное место (желтый цвет), самое неприятное (черный цвет). Находим самые легкие места (обводят голубым цветом) и самые тяжелые места (штриховка, закрашивание)

У людей разные части тела чувствуют себя неодинаково. У некоторых теплые руки и холодные ноги.

Обсуждение:

- трудно ли было выполнять задание?
- что было трудно, что легко?
- мешало ли что-то?
- понравилось ли исследовать себя?
- было ли приятно или нет?

### 4. Ритуал окончания занятий «Круг друзей»

Стоя в круге, все держатся за руки. Затем предлагается с помощью рукопожатий передать друг другу чувство радости, нежности, поздороваться друг с другом, потанцевать, попрощаться.

## **Блок 4. Сказкотерапия**

### *Занятие 14. Погружение в сказку. Знакомство со сказкой*

Цель: развитие самопознания через психологическую сказку, развитие творческого восприятия.

Материалы: иллюстрации сказок, краски, фломастеры, карандаши кисти, альбомы, спокойная музыка.

#### 1. Ритуал начала занятия «Клубок сказок»

Участники сидят на стульях по кругу. Ведущий передает клубок ниток одному из клиентов и называет свою любимую сказку. Участник при этом называет свою любимую сказку, передавая клубок следующему участнику. Так клубок раскручивается пока не пройдет через всех участников.

#### 2. Слайд – презентация на тему «Известные сказки»

#### 3. Упражнение «Любимый сказочный герой»

Звучит тихая, спокойная музыка. Специалист: «Давайте на несколько минут погрузимся в удивительный мир сказки. Каждый из вас знает огромное количество сказок.



А теперь, каждый должен нарисовать любимого персонажа из известной нам всем сказки. Участники поочередно рассказывают про своего любимого героя.

#### 4. Упражнение «Сочинение сказок»

Участники делятся на команды из 3-х, 2-х, человек. Каждая команда придумывает сказку с участием своих персонажей (или создает сказку из своих персонажей, которые рисовали в предыдущем упражнении) и зарисовывает сюжет сказки.

На сочинение сказок в командах надо выделить не менее 15 минут. По окончании отведенного времени каждая команда представляет свою сказку и иллюстрацию другим.

- Что вам было особенно трудно выполнять в течение нашей игры?
- Что далось легко?
- Какие чувства вы испытывали по отношению к герою, появившемуся вначале?
- Что значит для вас этот герой?
- Удовлетворены ли вы сказкой, которую создали в своей команде?

#### 5. Ритуал окончания занятий «Круг друзей»

Стоя в круге, все держатся за руки. Затем предлагается с помощью рукопожатий передать друг другу чувство радости, нежности, поздороваться друг с другом, потанцевать, попрощаться.

#### *Занятие 15. Знакомство с техникой монотипии с использованием ниток*

Цель: развитие творческого мышления, терпения, аккуратности.

Материалы: бумага, нитки, краски, кисти.

##### 1. Ритуал начала занятия «Клубок»

Участники сидят на стульях по кругу. Ведущий передает клубок ниток одному из клиентов называя какое – либо приятное слово. Участник при этом называет ласковое, вежливое слово, пожелание, передавая клубок следующему участнику. Так клубок раскручивается пока не пройдет через всех участников

##### 2. Упражнение «Ниточная фантазия»

Специалист: «Красивые необычные оттиски получаются с помощью ниток. Если нитку (длиной сантиметров 30–40) опустить в краску, затем выложить на листе по собственному усмотрению, оставив вне листа лишь кончик, а затем накрыть сверху другим листом, и придавив его рукой, вытянуть нитку из пространства между листами, то на обоих примыкавших к окрашенной нити поверхности останутся необычные отпечатки!

Далее, получившееся отпечатки можно дорисовать, привести образ к единому целому». Участники выполняют задание с последующим обсуждением.

##### 3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить «лимон» и расслабить руку: Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю – сок лимонный выжимаю. Все в порядке, сок готов. Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

4. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»

Стоя в круге, все держатся за руки. Затем предлагается с помощью рукопожатий передать друг другу чувство радости, нежности, поздороваться друг с другом, потанцевать, попрощаться.

**Занятие 16. Образ Сказочного Героя**

Цель: развитие самопознания через психологическую сказку, развитие творческого восприятия.

Материалы: иллюстрации сказок, краски, фломастеры, карандаши кисти, альбомы.

1. Ритуал начала занятия «Клубок сказочных героев»

Участники сидят на стульях по кругу. Ведущий передает клубок ниток одному из клиентов, называя любого сказочного героя. Участник при этом называет своего сказочного героя, передавая клубок следующему участнику. Так клубок раскручивается пока не пройдет через всех участников

3. Упражнение «Образ сказочного героя»

«Сядьте поудобней. Займите такую позу, в которой вам будет комфортно и не потребуется ее менять в течение нескольких минут. Глаза можно закрыть, но это не обязательно. Образы, которые будут появляться перед вами, можно увидеть и с открытыми глазами. Итак, приготовились. Сейчас вы окажетесь в волшебной Сказочной Стране. Эта страна населена самыми разнообразными жителями. Герои всех сказок, какие только есть на свете, живут в этой волшебной Стране.

Здесь вы можете встретиться с любым из сказочных персонажей. Сейчас перед вашим мысленным взором появится какой-то сказочный персонаж. Не пытайтесь вызвать его сознательно. Пусть придет тот, кто нужен именно в данный момент. Может быть, перед вами промелькнет череда сказочных героев. Но тот, кто будет нужен, наверняка окажется самым настырным и останется с вами даже тогда, когда остальные персонажи исчезнут. (Пауза.)

Теперь повнимательней рассмотрите того героя, который оказался перед вами. Обратите внимание на все детали его внешнего облика:

- Он движется или неподвижен?
- Что он делает?
- Какие чувства отражены в его облике?
- На каком фоне вы его видите?
- В какой обстановке?
- Есть ли кто-то еще рядом с ним?
- Насколько ярка и отчетлива возникшая картинка?

А теперь мысленно прощайтесь с этим героем.

Давайте вернемся сюда, в нашу комнату. Тот, кто закрывал глаза, откройте их. Не торопитесь, не делайте лишних движений. Поворачивайте головой.

Можно потянуться, расправить плечи, подвигать руками и ногами. Прошу вас поделиться с «бумагой» тем, что вы увидели во время этого упражнения и рассказать».

3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука.

Затем бросить «лимон» и расслабить руку: Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю – сок лимонный выжимаю. Все в порядке, сок готов. Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

4. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»

Стоя в круге, все держатся за руки. Затем предлагается с помощью рукопожатий передать друг другу чувство радости, нежности, поздороваться друг с другом, потанцевать, попрощаться.

*Занятие 17. Занятие с использованием техник изотерапии и игротерапии*

Цель: Формированием образного мышления, осознание и выражение своих чувств, развитие воображения.

Материалы: карандаши, фломастеры, мелки, бумага

1. Ритуал начала занятия «Комплименты»

Участники, стоящие напротив, говорят друг другу комплименты. Затем по команде ведущего внутренний круг сдвигается (по часовой стрелке), партнеры меняются. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

2. Упражнение «Каракули»

Участники делятся на пары. Один участник из пары должен нарисовать любые линии, какие только захочет, а второй участник должен будет их продолжить. Вместе они должны подумать, на что похожи их каракули? Нужно ли дорисовывать что-либо.

Примечания: ведется своеобразный диалог на бумаге, который может продолжаться до тех пор, пока оба не решат, что рисунок закончен. Можно пытаться увидеть в каракулях смысл, а можно просто водить карандашом по бумаге слушая своё тело

3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука.

Затем бросить «лимон» и расслабить руку: Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю – сок лимонный выжимаю. Все в порядке, сок готов. Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

4. Упражнение «Кляксы»

Клиенту дают лист бумаги, краски, кисточку и предлагают «поклониться» любимыми цветами. При этом поощряется «свобода творчества». После того, как лист будет изрисован, предлагается сложить его пополам. Затем лист с обеих сторон поочередно разглаживают.

Далее участнику предлагается осторожно раскрыть листок и посмотреть, какой «волшебный» рисунок получился.

5. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»

Стоя в круге, все держатся за руки. Затем предлагается с помощью рукопожатий передать друг другу чувство радости, нежности, поздороваться друг с другом, потанцевать, попрощаться.

***Заключительное занятие 18. Работа с разными техниками. Дарим радость***

Цель: подведение итогов выполненной работы, формирование у участников умения распознавать свои эмоции, овладевать и управлять ими, раскрытие потенциальных возможностей участников, эффективным методом взаимодействия в группе, развитие положительных эмоциональных переживаний, творческое саморазвитие.

Материалы: цветное тесто, пластилин, бусины, крупа, спички, семечки, ленты, краски, карандаши, ватманы, ножницы, клей, фломастеры, карандаши, краски, мелки, гуашь, журналы, фото.

1. Ритуал начала занятия «Комплименты»

Участники, стоящие напротив, говорят друг другу комплименты. Затем по команде ведущего внутренний круг сдвигается (по часовой стрелке), партнеры меняются. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

2. Упражнение «Создание радости»

Беседа на тему, какие эмоции вы испытывали на занятиях?

Затем участникам предлагается слепить эмоцию «Радость». Работы выполняются в произвольном стиле с использованием различных материалов: крупа, бусины, семечки и т.д.

После выполнения клиенты демонстрируют свои работы и рассказывают о своей «Радости».

3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука.

Затем бросить «лимон» и расслабить руку: Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он. Я его слегка сжимаю – сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов. Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

4. Упражнение «Коллаж. Наш мир»

Участники делятся на группы. В группах обсуждаются «свои миры». Каждая группа создает свой идеальный мир. Каким бы его хотели видеть. В процессе можно использовать фото, вырезки из газет и журналов, рисунки. Затем

каждая команда придумывает название своего мира. Затем идет обсуждение работ каждой команды. Участники все участвуют в обсуждении своего мира.

5. Упражнение «Подарок»

Описание упражнения: Специалист: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными?»

Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие».

Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе.

6. Слайд – презентация на тему «Наш путь. Итоги»

7. Ритуал прощания «Ладони»

Каждый участник мысленно кладет на одну ладонь, что нового узнал о себе, о других членах группы, на другую ладонь, положительные эмоции. По команде соединяет весь сегодняшний опыт и громко хлопает в ладоши.

### 3. Условия реализации .

*Материально-техническое обеспечение:*

- Печатные пособия
- Таблицы по цветоведению
- Аудио- и видеомаягнитофон
- CD/DVD проигрыватель
- Компьютер (ноутбук)
- Проектор для демонстрации слайдов
- Мультимедийный проектор
- Магнитная доска
- Фотокамера цифровая
- *Оборудование кабинета:*
- Столы 1 – 2 местные с комплектом стульев
- Шкафы для хранения материалов, пособий, и др.
- Настенные доски для вывешивания иллюстративного материала
- *Информационное обеспечение:*
- Аудиозаписи с музыкальными композициями
- Слайды (диапозитивы): иллюстрации к литературным произведениям, объекты природы в разных ракурсах и т.д.
- Альбомы демонстрационного и раздаточного материала
- *Материалы для художественной деятельности:*
- Краски акварельные
- Гуашь, тушь
- Фломастеры, цветные карандаши
- Восковые мелки
- Пастель, уголь
- Кисти разных размеров
- Посуда для воды
- Пластилин, глина
- Солёное тесто



- Ватные диски, ватные палочки
- Клей
- Ножницы
- Сухие листья, сыпучие материалы
- Бумага белая, цветная, ватман, газеты
- Рамы для оформления работ

#### **4. Критерии эффективности**

Нами были разработаны критерии оценки эффективности арт – терапевтического воздействия на психическое состояние и познавательную деятельность клиентов. Оценка проводится с помощью вышеуказанных методик, а также по продуктам изобразительной деятельности в начале курса занятий, в процессе работы и после проведения курса. Положительные характеристики клиента обозначаются знаком «+», а отрицательные «-». Занятия считаются эффективными если по мере проведения курса количество плюсов возрастает, а количество минусов уменьшается.

Критерии оценки эффективности арт – терапевтических занятий.

Психолог



Филиппова Е.В.