

Согласовано:

Заместитель директора по СТРИКМО

Г.Д.Ускова
«24» сентября 2018г.

Утверждаю:

Директор

А.И.Южин
ГБУ РК «Тентюковский ДИПИ»
«24» сентября 2018г.

**Тренинговая программа арт-терапевтических занятий
«Познай себя и ты познаешь мир»
для получателей социальных услуг.**

Пояснительная записка.

Среди многообразия технологий социальной работы с пожилыми людьми на разных этапах старения можно выделить ряд тех, которые наибольшим образом направлены на самоактивизацию пожилых и рост их адаптивного потенциала.

Активное использование технологий, направленных на когнитивную сферу пожилого человека, является острым требованием времени и отвечает важнейшей задаче формирования модели активной старости.

Тренинговая программа арт-терапевтических занятий для людей пожилого возраста «Познай себя и ты познаешь мир» является актуальной для получателей социальных услуг, проживающих в доме-интернате, так как одним из факторов, влияющих на удовлетворенность человека жизнью в любом возрасте, является здоровье, а особенно в пожилом возрасте, когда наблюдаются физиологические изменения организма, снижение сенсорных функций.

Данная Программа имеет определённую направленность.

- Образовательная направленность Программы. Программа нацелена на ознакомление с методами самопрезентации, приёмами творческой работы и работы в технике арт-терапии, раскрытие внутреннего потенциала участников. Оказание помощи в познании себя и своих потребностей.

- Развивающая направленность Программы. Программа способствует развитию положительной мотивации и заинтересованности занятиями, умению работать в команде, чувственного и невербального контакта с окружающими. А также, установлению коммуникативного и интерактивного общения, развитию творческого потенциала участников, навыка слышать себя и выявлять собственные потребности, навыка в познании внутреннего мира себя и окружающих, навыка релаксации. Развивает способность находить выход из конфликтной ситуации, желание вступать в дружеское взаимодействие.

- Воспитательная направленность Программы. Программой предусмотрено снятие нервно-психического напряжения с помощью методов и техник арт-терапии, воспитание желания работать в группе. Выработка у участников желания быть счастливыми.

Новизна программы заключается в успешном сочетании нескольких арт-терапевтических техник, позволяющих участникам познать свой внутренний мир, раскрыть творческий потенциал, установить коммуникативное и интерактивное общение. Развить способность находить выход из конфликтных ситуаций, желание вступать в дружеское взаимодействие и научиться работать в группе.

Цель проведения таких занятий - помочь избавиться от эмоционального и психологического напряжения, помочь переключить мыслительные процессы в спокойное релаксирующее состояние, поднять настроение и ощутить чувство радости. Рисование способствует развитию познавательной сферы, произвольного внимания, эмоциональной и образной памяти, развитию общей и мелкой моторики, рисунок способствует эмоциональной проработки опыта, интеллектуальных способностей, творческого потенциала, эмоций и личности человека.

Формы и методы деятельности на занятиях являются увлекательными, так как раскрывают творческий потенциал человека и комфортными, так как налаживают коммуникативные способности участников.

Учебно-тематический план занятий

Таблица 1

№ п/п	Тема занятия	Количество занятий
1.	Картина из пластилина «Моё настроение»	1
2.	Мандала «Моё состояние здесь и сейчас»	1
3.	Пушистые комочки «Будем знакомы»	1
4.	Рисунок в технике Эбру «Мой мир»	1
5.	Коллажирование «Сочувствие»	1
6.	Тканевая арт-терапия. Техника «Платочная коммуникация».	1
7.	Солевая изо-терапия «Конфликтные ситуации»	1
8.	Сказкотерапия «Сказка апельсиновые друзья»	1
9.	Музыкотерапия «Мой идеальный мир»	1
10.	Эспресс топиарий из салфеток «Дерево счастья»	1

Итого: 10 занятий. Одно занятие длится от 1 часа до 1 часа 30 минут

Таблица 2

№ п/п	Тема занятия	Количество занятий / минут		
		теория	практика	Всего
1.	Картина из пластилина «Моё настроение»	20	60	80
2.	Мандала «Моё состояние здесь и сейчас»	20	50	70
3.	Пушистые комочки «Будем	20	50	70

	знакомы»			
4.	Рисунок в технике «Эбру» «Мой мир»	20	40	60
5.	Коллажирование «Сочувствие»	20	70	90
6.	Тканевая арт-терапия. Техника «Платочная коммуникация».	20	70	90
7.	Солевая изо-терапия «Конфликтные ситуации»	20	50	70
8.	Сказкотерапия «Сказка апельсиновые друзья»	20	40	60
9.	Музыкотерапия «Мой идеальный мир»	20	50	70
10.	«Пасхальные приметы»	20	50	70
11.	Эспресс топиарий из салфеток «Дерево счастья»	20	70	90
Итого занятий: 10				
Время 750 мин.				
1 занятие длится от 1 часа до 1 часа 30 минут				

Таблица 3

Методическое обеспечение программы:

Тема занятия	Формы занятий	Приёмы и методы организации и образовательного процесса	Методический материал	Материально техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Картина из пластилина «Моё настроение»	Групповая, индивидуальная	Беседа, рассказ, демонстрация, пояснение техники, самостоятельная деятельность	Наглядное пособие	Маркеры, плакаты, плотный белый картон, доска для лепки, простые восковые карандаши, салфетка, палитра, стакан для рисования, кисточка,	Релаксация, рефлексия, выставка работ

				акриловые краски, пластилин.	
Мандала «Моё состояние здесь и сейчас»	Групповая, индивидуальная	Информационное сообщение, самостоятельная деятельность	Наглядное пособие, шаблоны	Шаблоны, ножницы, клей, цветные карандаши.	Рефлексия
Пушистые комочки «Будем знакомы»	Групповая	Пояснение техники, демонстрация, самостоятельная деятельность	Наглядное пособие, шаблоны	Толстая нить для вязания, колечки из картона для создания помпона, клей ПВА, кусочки фетра	Рефлексия, презентация изделия
Рисунок в технике «Эбру» «Мой мир»	Групповая, индивидуальная	Пояснение техники, самостоятельная деятельность	Наглядное пособие	Специальный раствор для рисования, пластиковые лотки, акриловые и акварельные краски, зубочистки, кисточки.	Релаксация, рефлексия
Коллажирование «Сочувствие»	Групповая	Беседа, пояснение техники, самостоятельная деятельность	Наглядное пособие, шаблоны картина репродукции,	Зёрна кофе, рамка с подложкой, ткань, мешковина, акриловый лак, кисть, жгут, булавки.	Рефлексия, презентация коллажа

Тканевая арт-терапия. Техника «Платочная коммуникация».	Групповая, в парах	Пояснение, самостоятельная деятельность	Наглядное пособие	Шёлковые платки или парео (по количеству участников)	Рефлексия
Солевая изотерапия «Конфликтные ситуации»	Групповая, индивидуальная	Рассказ, демонстрация, пояснение техники, самостоятельная деятельность	Наглядное пособие, шаблоны	Соль, краситель для теста, белый картон, клей-карандаш, ступка (по количеству участников).	Рефлексия, выставка работ
Сказкотерапия «Сказка апельсинные друзья»	Групповая	Рассказ, самостоятельная деятельность	Наглядное пособие	Листы А4, карандаши.	Рефлексия
Музыкальная терапия «Мой идеальный мир»	Групповая	Беседа, рассказ, самостоятельная деятельность	Наглядное пособие, музыкальное сопровождение	музыкальные инструменты	Релаксация, рефлексия
Эспрессотопиарий из салфеток «Дерево счастья»	Групповая	Демонстрация, пояснение техники, самостоятельная деятельность	Наглядное пособие, шаблоны	Кашпо, кабель канал, газета, салфетки, алебастр, клей, пистолет, ножницы, стиплер, декоративная лента и бусинки.	Релаксация, презентация счастья» рефлексия, «Дерева

Занятие 1. Картина из пластилина «Моё настроение»

Цель занятия: знакомство с участниками, установление коммуникативного и интерактивного общения, выяснения ожиданий и опасений участников, снятия эмоционального напряжения, развитие творческого потенциала. Самопрезентации.

Вводная часть

Информационное сообщение: «Цель и задачи наших тренинговых занятий».

Ведущий знакомит участников с целями и задачами групповой работы. Обговариваются условия и режим работы, вводятся правила групповой работы. Ведущий рассказывает, в какой форме будут проходить занятия и каким основным темам они будут посвящены.

Процедура знакомства: участники называют свои имена и высказывают свои опасения и ожидания относительно предложенной формы работы, сообщают определенную информацию о себе, ведущий предлагает участникам написать на бейджике свое имя или то, как бы они хотели, чтобы их называли в группе. Прикрепить бейджик на груди.

Основная часть занятия

Упражнение «Дерево цели»

Цель: определить условия эффективной деятельности группы, предпосылки успешной работы в группе.

Оборудование: маркеры, плакаты.

Ход упражнения:

а) ведущий задает вопрос: «Чего я жду, на что надеюсь, принимая участие в этой группе?», «Что мне в себе нравится, а что мешает комфортно и уверенно чувствовать?», «Что для этого нужно?»;

б) участники разбиваются на микрогруппы (по 2 человека) и пытаются закончить предложения на тему: «Я в группе... Доверие в группе», «Чувствую себя уверенно, потому что...»: Что меня смущает... Что для этого необходимо сделать?

Творческая работа: Картина из пластилина «Моё настроение»

Цель: сплочение коллектива. Способствовать эмоциональному раскрытию личности, развитию творческого потенциала и коммуникативных способностей через создание картины из пластилина.

Оборудование: плотный белый картон, доска для лепки, простые восковые карандаши, салфетка, палитра, стакан для рисования, кисточка, акриловые краски, пластилин.

Ведущий предлагает всем участникам необычным способом рассказать о том, с каким настроением каждый из них пришёл в группу. Для этого он демонстрирует оборудование и сообщает, что на занятии каждый сможет создать картину, которая будет символизировать его настроение. Картина будет нарисована, не только красками, а ещё и пластилином.

Техника, с помощью которой будут созданы наши картины, называется «Пластилинография». Пластилинография - это рисование объёмных картин

при помощи мягкого воскового пластилина с использованием дополнительных материалов.

Для работы нам понадобится плотный белый картон, доска для лепки, простые восковые карандаши, салфетка, палитра, стакан для рисования, кисточка, акриловые краски, пластилин.

Ведущий предлагает участникам взять белый картон и простым карандашом прорисовать своё настроение.

После завершения прорисовки объясняется техника работы с пластилином.

Для фона, вы можете использовать акриловые краски, если это вам необходимо. Хочу отметить, что акриловая краска, после высыхания, приобретает глянцевую поверхность. Это является необходимым для того, чтоб пластилин легко прилипал и хорошо держался. Для рисования пластилином мы используем такие же приёмы, как и при лепке из пластилина: смешивание, прижатие, надавливание, размазывание.

Преимущество акриловой краски вы сможете оценить в том случае, если вы наложили пластилин, и Вам не понравилось, то при помощи стека вы можете всё легко исправить и продолжить работу.

Если Вам необходимо вдавить какую либо деталь, для этого используйте восковой карандаш. Всё объяснение сопровождается показом. Ведущий рисует пластилином своё настроение.

Участники приступают к работе после объяснения техники рисования пластилином.

После завершения работы, ведущий предлагает каждому участнику продемонстрировать свою картину из пластилина – «Моё настроение» и продолжить фразу «Моё настроение сегодня Потому, что ...».

Заключительная часть

Рефлексия

В конце занятия ведущий предлагает участникам вспомнить, что было на занятии. Задаёт вопросы:

- Интересной ли была для вас работа?
- Какие чувства вы испытывали во время занятия?
- Способствовала ли творческая работа улучшению вашего настроения?

Упражнение «Поделись своей энергией»

Все участники становятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Ведущий объясняет правило упражнения. Сейчас, лёгким нажатием руки своего соседа, я поделюсь с ним своей энергией. Как только вы получите импульс от своего соседа, сразу же передайте таким же способом немного своей энергии соседу, который стоит от вас по другую руку.

После завершения передачи импульса все прощаются.

Занятие 2. Мандала «Моё состояние здесь и сейчас»

Цель занятия: разработка правил работы группы для эффективного ее функционирования. Создание в группе атмосферы доверия, которая будет

способствовать свободному выявлению чувств и поможет осознать их. Формирование положительной мотивации и заинтересованности занятием.

Вводная часть

Упражнение «Моё имя означает?»

Упражнение проводится в кругу. Каждый участник называет свое имя (рассказывает о себе и о своем имени).

Пластический этюд «Согреем друг друга лучами добра»

Цель: создание положительного эмоционального фона, повышение интеграции и сплоченности членов группы.

От нежных имен тепло, словно от солнца. Мне кажется, что каждый из нас стал похож на яркое солнце. Давайте согреем друг друга лучами – ладонями. (Участники ласково касаются друг друга ладонями).

Основная часть занятия

Упражнение «Правила работы группы»

Цель: выработать правила работы группы для эффективного ее функционирования.

Оборудование: маркеры, скотч, плакат «Наши правила».

Ход упражнения: на предыдущем занятии мы пытались определить, что нужно, для того, чтобы вы комфортно чувствовали себя в группе, могли принимать активное участие в её деятельности. Попробуем на основе выделенных предпосылок успешной работы в группе сформулировать свои правила.

Ориентировочные правила:

- Добровольность и активность. Не хочешь – не делай.
- Не перебивай. Каждый хочет быть услышанным.
- Честность, правдивость.
- Конфиденциальность.
- Здесь и теперь.
- Обсуждай действие, а не личность, и только то, что происходит в группе теперь.
- Не оценивай.

Индивидуальная работа. Мандала «Моё состояние здесь и сейчас»

Данный метод является не только коррекционным, но и диагностическим. Именно с помощью мандал психолог может не только определить состояние каждого участника, но и помочь им закрепить достигнутого результата. Мандалы – это мощный инструмент диагностики и психотерапии. Поможет наладить диалог каждого участника со своим бессознательным.

Художественное творчество наиболее древняя и естественная форма коррекции эмоционального состояния. С помощью нашей работы вы сможете более полно познать себя. Метод Мангалатерапии позволит вам работать с собой.

Ведущий предлагает участникам изобразить своё состояние в настоящее время в круге, в образах и цветах именно так как они себе его представляют и чувствуют.

А для этого, выберите из палитры всех карандашей три цвета, которые на ваш взгляд импонируют вам больше всего, то есть самые приятные для вас. И этими тремя цветами в круге создайте некий рисунок, который будет отображать: Вас, желаемые ваше состояние и препятствия, которые мешают приобрести желаемое состояние. Вы можете рисовать символически.

Участники приступают к работе.

А теперь необходимо после создания трёх образов дорисуйте схематично некую жизнь, которая бурлит вокруг этих трёх образов (какие-то события, какие-то ситуации, люди, встречи). Всё необходимо изобразить схематично. Просто рисуйте, даже если в данный момент вы и не понимаете на что это похоже. Ваше бессознательное заговорит с вами языком образов и символов. Чем больше символизма, тем больше понимания.

Участники работают.

А теперь посмотрите внимательно на свой рисунок. На что это похоже? Что это за мир? Как бы вы его назвали? Что это?

Посмотрите, в вашей мандале есть, что-то важное и уникальное. Этот рисунок несёт в себе важную информацию. Ваше бессознательное включилось в работу и говорит вам про ресурс, благодаря которому вы сможете преодолеть любые преграды на пути к своему хорошему самочувствию.

Посмотрите на рисунок и выделите какой-то элемент или деталь, которая будет символизировать ваш ресурс или ваше качество, уникальную способность, талант.

Может на данный момент, вы и не понимаете, как именно это должно проявиться в вашей жизни, но есть в вашем рисунке нечто важное. Выделите эту часть для себя и обведите ярким цветом.

А теперь напишите для себя: «Что транслирует эта часть? Что символизирует? О, чём она вам говорит?».

Ваша задача сейчас будет заключаться в следующем. Приготовьте, пожалуйста, сейчас второй лист бумаги с кругом и положите его справа от себя.

Теперь мы возвращаемся к первой работе и обведённую вами часть, ресурсную часть, вам необходимо выделить из работы (аккуратно вырвать или вырезать). После того, как вы выделили ресурсную часть из Мандала, перенесите её на чистый лист и расположите по центру. Кто хочет, может приклеить её.

Теперь разорвите первую мандалу, а на второй вам необходимо создать образ хорошего самочувствия, который должен выходить из состояния центрального образа. Где будет этот образ относительно центральной части? И, что будет происходить вокруг вас, когда ваш центральный образ подружится с вашим хорошим состоянием. То есть сейчас мы создаём мандалу взаимодействия ресурсного образа с желаемым самочувствием. На данном этапе работы вы можете использовать все цвета.

Участники работают.

Посмотрите на свою работу. Выразите ей огромную благодарность, за то, что она появилась в вашей жизни. И дайте ей нежное имя.

Это ваш ключ к преодолению преград на пути к успеху.

Если бы ваша работа могла бы выразить вам свою благодать и передать внутренний посыл, дать рекомендацию или совет. Чтоб она сказала?

Ответы участников.

Это и является вашим внутренним посылом, вашим благополучием. Послушайте ваше сердце, что говорит Вам ваша работа? Помните, это сказано вашим бессознательным и должно быть воплощено в жизнь для улучшения своего состояния.

Заключительная часть Рефлексия

- Получили ли вы вдохновение от своей мандалы?
- Было ли интересным для вас сегодняшнее занятие?
- С каким настроением вы уходите?

Занятие 3. Пушистые комочки «Будем знакомы»

Цель занятия: Продолжать формировать навыки коммуникативного общения и работы в группе. Снятие эмоционального напряжения, развитие творческого потенциала участников.

Вводная часть

Упражнение «Комплименты для товарища»

Упражнений выполняется по кругу. Участники, называя соседа по имени, говорят ему комплимент.

Ведущий предлагает участникам познакомиться со всеми, кто присутствует на занятии, поближе.

Основная часть занятия

Творческая работа. Пушистые комочки «Будем знакомы»

Ведущий предлагает участникам создать маленьких зверушек из ниток и познакомить их друг с другом.

У каждого из вас в руках клубочек пряжи, которые вы выбрали перед мастер-классом. Все клубки имеют различный цвет.

У кого клубок желтого цвета - это цвет счастья, веселья, смеха.

Голубой цвет - цвет гармонии, удовольствия, цвет спокойствия и равновесия.

Все, кто выбрал клубок красного цвета - это цвет неиссякаемой энергии, здоровья, активного образа жизни.

Любая игрушка состоит из основы. Основа получается в процессе наматывания ниток. В зависимости от того, на что наматывается нитка, получается разнообразная основа. Для детей старшего дошкольного возраста доступны два варианта основы игрушки – помпон и моток. Предлагаю сделать и посмотреть несколько игрушек, для которых использовалась одна и та же основа – моток.

Работа начинается с наматывания пряжи на основу (можно использовать картон, книгу с толстыми корками). Чем больше ширина картона, тем больше получится игрушка. А мы с вами используем ладонь.

Зажмите нить между указательным и средним пальцем, чтобы ниточка не ускользнула. Постепенно, не спеша, как будто мы медленно поднимаемся на велосипеде в горку, наматываем пряжу на ладонь. Пряжу накладываем ровно рядами друг на друга, не делая никаких перехлестов, иначе края игрушки получатся не ровными.

Наматывать нужно столько, чтобы игрушка не казалась слишком худой. А вы разматывайте клубок полностью. - Когда нить закончилась, моток аккуратно снимаем с ладони, обхватываем рукой и перетягиваем весь моток банковской резинкой примерно в сантиметре от края, слева или справа как вам удобнее. Можно перевязать моток кусочком пряжи.

Далее приклеиваем глазки, ушки, лапки и все остальное, чем захотите украсить своего зверушку.

Игрушки из пряжи способствует развитию крупной и мелкой моторики обеих рук, координация движений, умение считать, видеть целое и части игрушки.

Во время изготовления игрушек участники взаимодействуют между собой, потому что очень часто при завязывании узелков необходима помощь соседа.

Изготовление игрушки и игры с ними приобщают нас к народной культуре, потому что у каждой игрушки есть своя история.

Теперь я предлагаю Вам очень внимательно посмотреть на всех участников и определить себя рядом с тем человеком, с которым вам комфортно.

Все участники располагают своих зверушек по парам. Общая картина создана.

Заключительная часть

Упражнение «Не спеши, но помни»

Ведущий предлагает нарисовать «цветок дружбы» ромашку. Рисуя каждый лепесточек, проговаривайте такие слова, чтобы доказать, что каждый из вас — настоящий друг, например:

- Я стараюсь быть честным с другом.
- Если нужно, я всегда помогаю другу.
- Я помню все хорошо и стараюсь забыть плохое.

А теперь подарите свои цветочки тому, кому хотите сделать подарок.

Рефлексия

А теперь, я попрошу вас ответить на несколько вопросов по кругу.

- Было ли интересным для вас занятие?
- Какой цвет вы выбрали для своего питомца? Почему?
- Удалось ли вам найти пару для своей игрушки?
- Если нет, то почему?
- Какие чувства испытывали во время создания общей картины?

Занятие 4. Рисование на воде Эбру «Мой мир»

Цель занятия: Создание психологически непринужденной атмосферы в группе. Раскрытие внутреннего потенциала участников. Развитие навыка слышать себя и выявлять собственные потребности.

Вводная часть

Упражнение «Давайте поздороваемся»

В начале упражнения ведущий говорит о разных способах приветствия, реально существующих и шуточных.

Участникам предлагается поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, носом, щекой, предложить свой собственный необыкновенный способ приветствия для сегодняшнего занятия.

Основная часть занятия

Арт-терапия Рисование на воде Эбру «Мой мир»

Рисование на воде Эбру, как и любой вид искусства, привлекает возможностью принять участие в процессе творения, стать созидателем, создателем прекрасного. Специфика процесса нанесения красок на поверхность специально подготовленного водного раствора и создание живописных образов с последующим их закреплением путём переноса на различные поверхности (бумагу, ткань, дерево, пластик, стекло, керамику, металл и др.) завораживает и кажется волшебством.

Особенность Эбру состоит в том, что результат работы предугадать очень сложно, особенно начинающим художникам, что вызывает дополнительный интерес. Кроме того, в Эбру нет почти ничего, что нельзя исправить. В этом заключаются дополнительные ресурсы для коррекционно-реабилитационной практики.

Наряду с этим создание высокохудожественных образов в технике Эбру – очень тонкий и одухотворённый процесс. Он сопряжен не только с работой, направленной на поддержание необходимого баланса компонентов красок и водного раствора, но также с большой работой по обретению внутреннего равновесия самим художником. Речь идет о том, что совершенствование в искусстве Эбру невозможно без стремления к внутренней гармонии и развитию способности к рефлексии, что для желающих преуспеть в этом искусстве создает естественную мотивацию для саморазвития. Соприкосновение с многообразной цветовой палитрой красок создаёт гармонизирующий эффект, способствует улучшению эмоционального состояния, а также может помочь при диагностике состояния эмоционально-волевой сферы взрослых.

Любое изображение в Эбру начинается с первой капли. Круг – основа любого мотива и образа, созданного в технике Эбру. На начальном этапе рисования, при создании фона, краска в виде капель наносится одним или несколькими слоями на водный раствор и расплывается в круги. Затем краска наносится для создания с помощью специальных инструментов и художественных приёмов различных формализованных изображений.

Наблюдение за расплывающимися разноцветными пятнами и плавным изгибами линий на поверхности воды создаёт седативный эффект,

способствуя снижению уровня тревожности, агрессии, снятию эмоционального напряжения. Вместе с тем возможность создавать чёткие формы, а также картины по предварительному замыслу требует развития навыков самоконтроля, саморегуляции, а также достаточного уровня развития абстрактного мышления, моторики, пространственного восприятия, умения ориентироваться на изобразительной поверхности. Регулярное выполнение подобных заданий способствует формированию и развитию указанных процессов, функций и навыков у участников, повышает их самооценку.

Рисование на воде как одно из направлений арт-терапии – это очень бережный и безопасный метод терапии. Эбру относится к «правополушарному» рисованию. Это не рисование по заданным образцам, а раскрытие творческой индивидуальности человека. Это рисование эмоциями и чувствами. Подобная терапия доступна людям с любым уровнем психологического развития. В рисовании на воде, а можно использовать и молоко или кефир, целителен сам процесс, само действие. Ведь рисунок – это проекция внутреннего мира рисующего, а рисунок на воде (молоке, кефире), еще и статичен: каждое новое движение меняет картину, и идет наблюдение за участием в этом процессе воды, красок и всего, что в это время есть в пространстве. Главное, научиться полностью отдаваться рисованию на воде, не планировать заранее результат, ведь он всегда будет уникальным и неповторимым.

В процессе творческой деятельности создается атмосфера эмоциональной теплоты, происходит более глубокое понимание себя и своего внутреннего мира. Здесь нет категорий «правильно-неправильно», «хорошо-плохо», что убирает напряжение и страх.

Перед вами пластиковый поддон со специальной жидкостью. Для рисования необходимо взять зубочистку и обмакнуть в краску (гуашь), которая созвучна с нашим внутренним миром. Так как сегодня каждый из вас будет рисовать картину по теме «Мой мир». Прислушайтесь к своему внутреннему миру и начинайте рисовать. Можете смешивать цвета для получения новых оттенков. Ведите по воде туда, «куда зовёт рука». Вода очень легко воспринимает ваши движения, а внутри густая основа. Можете поиграть водой и ваш рисунок будет изменяться. Рисуйте зубочисткой так, как будто у вас в руках кисть.

Данная техника позволит каждому из Вас стать художником.

Выбирая цвета для прорисовывания, прислушайтесь к себе.

Заключительная часть

Релаксация (звучит музыка)

Закройте глаза возьмите в руки ваш рисунок и прислушайтесь к своему внутреннему состоянию. Вы можете делать движения руками под музыку или передавать движениями своё внутреннее состояние. Что сейчас у вас в душе? Вам хорошо и спокойно? Вы отдыхаете или трудитесь?

Лёгкий и нежный ветерок дует вам в лицо. Вы чувствуете себя счастливым человеком? Полны ли вы энергии. Прислушайтесь к себе.

Сделайте последнее движение руками. А теперь откройте глаза. Посмотрите на свою картину. Изменилась она или нет? Что теперь вы видите в своём рисунке?

А теперь сюрприз (перенос картины на бумагу).

Рефлексия

- Получили ли вы вдохновение от рисования?
- Было ли интересным для вас сегодняшнее занятие?
- С каким настроением вы уходите?

Занятие 5. Коллажирование «Сочувствие»

Цель занятия: Формирование навыка релаксации. Развитие сочувствия участников к себе и окружающим. Развивать желание вступать в дружеское взаимодействие.

Вводная часть

Упражнение «Чашка доброты»

Участники под музыку для релаксации выполняют задания ведущего.

- Устройтесь удобно, закройте глаза, дышите спокойно, ровно, глубоко. Расслабьтесь. Представьте перед собой лист белой бумаги, а на нем свою любимую чашку. Разрисуйте мысленно ее так, как вам хочется. Еще раз внимательно рассмотрите чашку. Наполните ее до краев любимым напитком. А теперь представьте еще одну чашку, пустую, и отлейте в нее. А рядом еще пустая... И еще... Отлейте во все чашки своего любимого напитка. А теперь загляните в свою чашку. Она опять полная! Что с ней случилось? Эта чашка стала особенной очаровательной. Ведь она наполнилась вашей добротой. Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажем: «Это я! У меня есть такая чашка!»

Обсуждения. Закончив упражнение, участники рассказывают о том. Какие чашки видели, обмениваются мнениями, почему чашка всегда наполнялась.

Вопрос:

- Почему чашка каждый раз становится полнее, хоть вы из нее отливали в другие чашки?

Основная часть занятия

Сегодня мы будем составлять с вами необычный коллаж – кофейный коллаж на тему «Сочувствие». Но для начала ...

Упражнение Мозговой штурм

Что такое сочувствие? Вам необходимо сказать одно слово, с которым можете ассоциировать сочувствие.

Коллажирование «Сочувствие»

Сегодня мы будем создавать общий коллаж из кофейных зёрен. Наш коллаж должен нести в себе понимание того, что для нас всех значит сочувствие.

Прослушайте инструкцию по кофейному коллажированию.

Для составления коллажа нам будут необходимы определённые материалы: картон, разного вида жгут, кофе, клей титан.

Для начала необходимо картон обтянуть тканью или мешковиной. Вставить подложку в рамку. После на ткани прорисовать необходимый рисунок. По прорисованным линиям выкладывается жгут, для удобства крепиться английскими булавками. После чего аккуратно приклеиваем жгут на основу. Все те детали, которые будут заполнены кофейными зёрнами, необходимо залить клеем (титан), поэтапно. После того, как небольшой участок рисунка залит будет клеем, необходимо его засыпать кофейными зёрнами и аккуратно, равномерно распределить. После того, как все необходимые детали рисунка будут заклеены кофейными зёрнами, их необходимо вскрыть акрилом, чтоб придать коллажу ослепительность.

Участники приступают к работе.

По завершению работы ведущий просит ответить на вопрос. Что вы видите в созданном коллаже.

Заключительная часть

Упражнение «Стань моим другом»

Участники предлагают свою дружбу друг другу и при этом выдвигают аргумент. Например: «Я очень хочу, чтоб ты стал моим другом, потому, что ...»

Рефлексия

- Было ли интересным для вас сегодняшнее занятие?
- Что понравилось вам больше?
- Что нового узнали?
- Получили ли вы вдохновение от коллажирования из кофе?
- С каким настроением вы уходите?

Занятие 6. Тканевая арт-терапия. Техника «Платочная коммуникация»

Цель занятия: Создание хорошего настроения и эмоционального комфорта в группе. Формирование положительной мотивации и заинтересованности занятием. Развивать умение в познании внутреннего мира себя и окружающих.

Вводная часть

Упражнение «Передай улыбку и хорошее настроение»

Участники садятся в круг, берут друг друга за руки, смотрят в глаза соседу справа и дарят улыбку. Так улыбка передается по кругу. Можно поздороваться с тем, кто сидит справа, сказать «Доброе утро!» и назвать имя. Если участники готовы, предложить им передать прикосновение или ласковое поглаживание.

Основная часть занятия

Техника «Платочная коммуникация»

Для выполнения задания ведущая предлагает всем участникам взять в руки большой, лёгкий платок (парео).

Ведущая обращается к участникам.

Представьте, что платок, который у вас в руках – некая живая субстанция. Что хочется прямо сейчас с ним сделать?

Участники отвечают.

Ведущий даёт задание.

Если бы сейчас необходимо было показать движение с платком, для того, чтоб показать его максимальный потенциал, чтоб это было за движение?

Ведущий спрашивает каждого участника.

Что значит это движение? Какое чувство это вызывает? Как часто в жизни вы сталкиваетесь с этим чувством?

Ведущий даёт задание.

Если бы в этом пространстве, которое нас окружает, вам бы было предложено найти для вашего платка место, где вы находитесь, а после место, где бы вы хотели быть. Чтоб это было за место?

Ведущий спрашивает каждого участника.

Когда вы разместили в этом месте свой платок, какие чувства у вас это вызывает?

Ведущий даёт задание.

А теперь объединитесь в пары и составьте композицию, представляя, что вы, например: подруги, деловые партнёры, соседи. Как бы вам комфортно было бы взаимодействовать.

Ведущий спрашивает каждую пару.

Расскажите, почему именно так? Какие ощущения это у вас вызывает?

Ведущий предлагает всем взять свой платок так, чтоб было комфортно.

Что вы чувствуете? Отличается ли это чувство от того, которое вы испытывали после выполнения первого задания? Ответы участников.

Что вы можете сейчас сделать с платком, чтоб он почувствовал себя комфортно и защищённо с вашей стороны?

Данная техника даёт возможность продиагностировать как человек относится сам к себе (обращение с платком).

- Чем была для вас данная техника?
- Что смогли вы понять про себя как личность?

Ведущий предлагает участникам солёное тесто для того, чтоб каждый вылепит из него выход из прорисованной ими конфликтной ситуации.

Что за выход из конфликтной ситуации вы создали из теста?

Заключительная часть

Упражнение «Подари подарок»

Ведущий задаёт вопросы участникам:

- Нравится ли вам получать подарки?
- А дарить их?
- Что нравится больше?

Ведущий предлагает каждому участнику подарить подарок для всей группы. Каждый участник проигрывает на инструменте свой подарок и отвечает на вопросы:

- Что это был за подарок?
- Почему он нужен каждому присутствующему?

Рефлексия

- Было ли интересным для вас сегодняшнее занятие?
- Что понравилось вам больше?
- Что нового узнали вы про себя?
- С каким настроением вы уходите?

Занятие 7. Солевая изо-терапия «Конфликтные ситуации»

Цель занятия: продолжать развитие навыков совместной деятельности. Развивать эмпатию участников группы. Обеспечить психологическую разгрузку всех участников группы. Научить находить выход из конфликтной ситуации.

Вводная часть

Упражнение «Картина двух художников»

Ведущий даёт задание: объединиться в пары и, не договариваясь, держась вдвоем за один карандаш нарисовать любую картину: кошку, домик, елку и т.д.

- Какие чувства вы испытывали работая в паре?
- Удалось ли вам выполнить задание?
- Что вам помогало, что мешало?

Основная часть занятия

Солевая изо-терапия «Конфликтные ситуации»

Ведущий предлагает всем участникам заняться рисованием необычным способом – рисование солью.

Для этого каждый участник приступает к следующему заданию: окрашивание соли. Все участники создают по одному оттенку цвета. Белая соль засыпается в керамическую ступку и добавляется в неё краситель для теста. Соль тщательно перемешивается до приобретения определённого оттенка. Вследствие того, что каждый участник создавал свой цвет, в результате было получено много цветов.

Ведущий предлагает участникам взять и положить перед собой картонные листы.

Далее следует инструкция:

На сегодняшнем занятии мы будем рисовать картину солью на тему «Конфликтные ситуации».

Для этого Вам необходимо прорисовать рисунок клеем (клей-карандаш), после чего выбирая определённый цвет, наносить соль на прорисованный клеем рисунок.

Участники приступают к работе.

После завершения задания, участникам предлагается представить свою картину и ответить на вопросы:

- Что означает ваша картина?
- Какие чувства вы испытывали во время выполнения задания?
- Возможен ли выход из конфликтной ситуации, изображённой на вашей картине?
- Предложите выход из представленной конфликтной ситуации.

Заключительная часть

Упражнение «Дерево и Лось»

Ведущий предлагает всем участникам объединиться в пары. Один – дерево, а второй – Лось. Дерево стоит прочно, а Лось трётся, упирается, пытается сломать дерево.

После хлопка в участники в паре меняются ролями. Участник, который был деревом, становится теперь Лосём и наоборот.

После упражнения ведущий задаёт вопросы:

- Что означало для вас противостояние, когда вы были в роли дерева и в роли Лося?

- Какие чувства у вас вызвало данное упражнение?

Рефлексия

- Было ли интересным для вас сегодняшнее занятие?
- Часто ли в вашей жизни возникают конфликтные ситуации?
- Какие именно выходы вы находите из создавшихся конфликтных ситуаций?

- Что нового узнали?

- С каким настроением вы уходите?

Занятие 8. Сказкотерапия «Сказка апельсиновые друзья»

Цель занятия: сформировать навыки саморегуляции и работы над своими чувствами. Способствовать осуществлению анализа и самоанализ. Развивать навыки проведения ассоциаций. Продолжать воспитывать желание работать в группе.

Мы все знаем о состоянии безопасного пространстве и поэтому я предлагаю всем настроиться на работу. Потому, что это очень важно для работы в группе. Наше занятие сегодня будет основано на одном из методов арт-терапии, а именно Сказкотерапия.

Но для начала...

Упражнение «Ассоциация»

Участники перебрасывают мячик друг другу и называют любую ассоциацию, которую у него вызывает оранжевый цвет. Это не обязательно должен быть предмет оранжевого цвета.

Ведущий предупреждает участников о том, что мячик должен побывать у всех.

После завершения упражнения, ведущий уточняет, что данное упражнение было проведено для актуализации оранжевого цвета.

Основная часть занятия

Ведущий сообщает о том, что работа в группе будет связана со сказкой. А работать участники будут с оранжевым цветом. Самая яркая звезда на небе светит именно таким цветом. И наша сказка будет посвящена оранжевому цвету. А называется она «Апельсиновые друзья».

Где-то далеко, в космических просторах, среди незнакомых звёзд и чужих галактик, была планетная система, похожая на солнечную. Но отличалась тем, что на ней не было солнца.

Она состояла из маленьких планет, на которых, всегда было темно и холодно. На этой планете стояли домики, похожи на грибы. В них жили существа, похожие на людей. Но отличались они тем, что не было у них чувств. Они не знали солнечного света и поэтому не умели чувствовать. Они никогда не радовались и не грустили, не смеялись, и не плакали, не злились, и не делали добрых дел. Тихо и безразлично сидели они в своих домиках, похожих на грибы или бесцельно бродили по своей холодной планете.

По вечерам, когда угасали отблески холодных планет, и становилась совсем темно, жители планеты собирались вокруг столов, и зажигали желтые и оранжевые лампы. Тогда окна их домов начинали светиться. И в тот момент казалось, что становится светлее.

В то самое время на нашей родной земле. Яркое светило солнце, росла зеленая трава и цвели яркие цветы. Все люди, особенно дети, веселились и грустили, смеялись и плакали, и делали свои дела.

Однажды, веселые дети собрались вместе и решили, что им нужны приключения. Они построили большую ракету и отправились на ней в межпланетное путешествие. А, чтобы не скучать в пути, они взяли с собой очень много апельсинов. Дети весело ели апельсины и улетали все дальше, в глубь неизведанных планет.

Однажды вечером, пролетая по темному космическому пространству, куда проникали лишь отблески далеких космических звезд и не было никакого солнца, дети увидели как в темноте светятся теплым светом окна жителей этой планеты.

Домики стояли на планете, как грибы и окна у них были похожи на большие апельсины. Дети остановили свою ракету и совершили посадку на маленькой планете. Дети взяли с собой много апельсинов и побежали в дома, похожи на грибы, и стали угощать жителей планеты. Дети очень веселились и играли вместе с жителями планеты. Именно в тот момент жители наполнились апельсиновым соком и засветились, словно солнечным светом. Они впервые в жизни. Услышали смех и увидели веселье.

А когда дети собрались в обратный путь, планетные жители загрустили. Вот так и произошло чудо. Существа с далекой планеты научились смеяться, веселиться и чувствовать. Их жизнь засверкала разными красками. Осветилась и наполнилась смыслом. На планете от этого стало так светло, как будто над ними появилось солнце.

Так и у детей, с планеты земля, появились в далекой галактике апельсиновые друзья. Они вернулись на землю, зажили прежней жизнью. Они веселились и грустили, смеялись и плакали, росли и делали свои дела. И всякий раз, когда люди смотрели на вечернее небо, они видели как на далекой планете, в домиках похожих на грибы, светятся окна. И сияют добрые чувства! А далекие апельсиновые друзья, радуются и шлют им свою дружбу.

Ведущий предлагает выразить свои впечатления на листе бумаги с помощью линий и цветowych пятен. После завершения работы участники

озвучивают ей название и говорят о своих чувствах, о сказке. Анализируются рисунки всех участников.

Заключительная часть

Упражнение «Вкус апельсина»

Ведущий предлагает всем участникам попробовать апельсин и рассказать о его вкусовых качествах.

- Какие чувства у вас вызывает вкус апельсина?

Рефлексия

- Было ли интересным для вас сегодняшнее занятие и чем запомнилось?
- Случались ли в вашей жизни ситуации, когда вы приходили на помощь человеку?
- Как именно вы оказали помощь тому, кто нуждался в ней?
- Что нового узнали?
- С каким настроением вы уходите?

Занятие 9. Музыкотерапия «Мой идеальный мир»

Цель занятия: Помочь участникам познать себя, свои возможности. Формировать навык чувственного и невербального контакта с окружающими. Способствовать снятию нервно-психического напряжения с помощью слушания музыки.

Вводная часть

Упражнение «Мой интерес»

Ведущий предлагает одному из участников взяться за край нити. Назвать свой интерес в жизни и передать клубок другому участнику, который называя свой интерес, передаёт клубок следующему.

Основная часть занятия

Упражнение «Шум прибоя»

Участники слушают запись со звуками моря. После этого ведущий им предлагает «подышать», как дышит море во время прибоя. Для этого необходимо сделать тихий и мягкий вдох животом при этом достаточно плавно поднять руки вверх. А потом, выдохнуть на звук «Ш». Выдыхать необходимо долго-долго, втягивая живот. При выдохе должен выйти весь воздух. После чего необходимо плавно опустить руки вниз и снова вдохнуть.

Упражнение «Прогулка в лес»

Я предлагаю всем отправиться на прогулку в удивительный лес, где возвышаются разные деревья, растут красивые цветы, поют птицы, весело журчит ручеек, летают яркие бабочки. На прогулке в лесу вы можете собирать грибы и ягоды, слушать прекрасное пение птиц, а так же наблюдать за порханием бабочек и любоваться красками природы. Чтобы прогулка была весёлой, нас будет сопровождать музыка. (Звучит музыка «Шум природы»). Кто хочет поделиться своими впечатлениями от прогулки? Кто что видел?

Музыкотерапия «Мой идеальный мир»

У всех участников в руках различные музыкальные инструменты. Ведущий просит проиграть на своём инструменте «Я хороший», после чего следует работа с чувствами:

- Хотелось ли Вам проиграть «Я хороший»?
- Что вы слышали в проигрываемой вами мелодии?»
- Хотели бы вы, что-то изменить в проигрывании «Я хороший»?

Тем участникам, которые при ответе на вопрос: «Понравилась ли Вам та мелодия, которую вы исполнили, изображая свой идеальный мир?» дали отрицательный ответ, предлагается внести изменения.

- Что именно вы изменили, и почему теперь исполненная мелодия более сходна с представляемым вами внутренним миром.

Ведущий просит всех участников одновременно представить их идеальный мир.

- Понравилась ли Вам мелодия идеального мира нашей группы? Что именно не понравилось?

Заключительная часть Минутка танцевальной терапии

Ведущий включает приятную музыку. Начинает танцевать и приглашает участников потанцевать с ним. Все танцуют так, как умеют и хотят. Ведущий дает возможность всем выпустить энергию, это же время служит динамической паузой.

Рефлексия

- Было ли интересным для вас сегодняшнее занятие?
- С каким настроением вы уходите?

Занятие 10. Эспресс топиарий из салфеток «Дерево счастья»

Цель занятия: Развивать навык анализа. Воспитывать у участников желание быть счастливыми. Выявить оправдались ли ожидания участников.

Вводная часть

Сегодня мы завершаем работу по нашей программе. Это наше последнее занятие, которое мы посвятим такому приятному ощущению, как ощущение счастья.

Упражнение «Будь счастлив»

Ведущий просит всех участников пожелать счастья тому, кто выходит в центр круга. Участник, стоящий в центре благодарит всех за тёплые пожелания.

Основная часть занятия

Эспресс топиарий из салфеток «Дерево счастья»

Ведущий задаёт вопросы:

- Какой, по вашему мнению, счастливый человек?
- Что нужно для счастья?

Ведущий предлагает всем участникам создать дерево счастья.

Техника. Для того, чтоб сделать топиарий из салфеток необходим определённый материал: кашпо, кабель канал, газета, салфетки, алебастр, клей пистолет, ножницы, стиплер, декоративная лента и бусинки.

Необходимо сделать шар для топиария и для этого понадобится газета. Показ.

Шар обматывается ниткой. Следующий шаг – закрепление ствола. Далее необходимо сделать заготовки для топиария, и для этого необходима салфетка. Показ. Салфетку необходимо дважды свернуть и по второй линии сгиба разрезаем. Каждая часть по середине скрепляется степлером, из заготовки вырезаем круг. Из заготовки формируется цветок. Показ. Каждый слой загибаем к середине, формируя цветок. Далее обматывается ствол топиария лентой. После чего шар обклеивается цветами без просветов. Для украшения используем салфетки.

Кому бы вы хотели подарить такой топиарий?

Заключительная часть

Упражнение «Дерево счастья»

Ведущий предлагает каждому участнику закрыть глаза, прислушаться к шуму деревьев и почувствовать, увидеть, что «дерево счастья» дарит вам свои подарки на память о наших занятиях:

- Что это были за подарки?
- Почему именно этот подарок вы получили?

Рефлексия

- Были ли интересными для вас наши занятия?
- Что больше всего вам понравилось?
- Какие чувства вы испытывали на протяжении всей программы?
- Оправдались ли ваши ожидания?
- С каким настроением вы уходите?

Психолог

Телишнюк

Е.В.Филиппова