

Смоленское областное государственное бюджетное учреждение
«Социально-оздоровительный центр «Голоёвка»

Принята на заседании

Педагогического совета

СОГБУ «СОЦ Голоёвка»

Протокол № 39 от 20.12.2024г

Утверждено:

приказом директора СОГБУ «СОЦ Голоёвка»

приказ

№ 119 от 23.12.2024г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ КРАТКОСРОЧНАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ПОДРУЖИСЬ С СОБОЙ»

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ - 12-17 ЛЕТ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ – 21 ДЕНЬ

Автор и разработчик программы:

Плющёва Олеся Валерьевна.

Педагог-психолог

2024год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по Арт-терапии «Подружись с собой» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

-Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 г. № 28 СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Концепция развития дополнительного образования детей. (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

-Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» от 18.11.2015 г. N 09-3242. «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

Актуальность программы: Современная жизнь диктует человеку особые условия: необходимо быть уверенным в себе, конкурентоспособным, активным, целеустремленным, открытым всему новому. Именно поэтому в системе образования все больше внимания уделяется развитию творческих способностей детей. Способность мыслить творчески делает ребенка более раскрепощенным, жизнерадостным, стойким к стрессовым ситуациям. Психологическая наука давно убеждена в том, что творчество помогает ребенку справиться со многими личностными, эмоциональными и поведенческими проблемами, способствует личностному росту и раскрытию.

Арт-терапия представляет собой метод коррекции и развития посредством творчества. Проработка проблем посредством творческой деятельности является наиболее экологичным методом, поскольку, находясь в творческом процессе, ребенок получает для себя столь необходимую возможность самовыражения, оптимизируются его эмоциональная сфера и поведенческие особенности.

Арт-терапия предлагает ребенку выразить свои эмоции, чувства с помощью рисования. Переживая образы, человек обретает

свою цельность, неповторимость и индивидуальность. Арт-терапия основано на спонтанном самовыражении и в известной мере игнорирует эстетические критерии в оценке его результатов и профессионализма автора. И для того и для другого более важен сам процесс творчества, а не результат.

Арт-терапия предлагает ребенку выразить свои эмоции, чувства с помощью рисования. Переживая образы, человек обретает свою цельность, неповторимость и индивидуальность. Арт-терапия основано на спонтанном самовыражении и в известной мере игнорирует эстетические критерии в оценке его результатов и профессионализма автора. И для того и для другого более важен сам процесс творчества, а не результат.

Арт-терапия представляет собой особый метод развития посредством творчества. Причем важен сам процесс, а не конечный продукт и его оценка. Техники арт-терапии дают возможность относительно безболезненного доступа к глубинному психологическому материалу, стимулируют проработку бессознательных переживаний, обеспечивая дополнительную защищенность и снижая сопротивление изменениям. Арт-терапия ресурсна, так как находится вне повседневных стереотипов, а значит, расширяет жизненный опыт, добавляет уверенности в своих силах. Чем лучше человек умеет выражать себя, тем полноценнее его ощущение себя неповторимой личностью. Терапия искусством формирует творческое отношение к жизни с ее проблемами, умение видеть разнообразие способов и средств достижения цели, развивает скрытые до сих пор способности к творческому решению сложных жизненных задач.

ДОО образовательная программа кружка «Арт-терапия» направлена на гармоничное развитие детей посредством использования различных форм художественной экспрессии, создающей условия, при которых каждый ребенок переживает успех в той или иной деятельности, самостоятельно справляется с трудной ситуацией. Дети учатся вербализации эмоциональных переживаний, открытости в общении, спонтанности, т.е. происходит личностный рост человека, обретается опыт новых форм деятельности, развиваются способности к творчеству, саморегуляции чувств и поведения.

Педагогическая целесообразность.

Формы и методы педагогической работы, используемые при реализации программы, полностью соответствуют возрастным особенностям детей; освоение разделов программы поможет развитию эмоциональной и интеллектуальной сферы ребёнка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем и их взаимодействия (зрительно-моторная

координация), а также создаст положительный психологический настрой и будет способствовать развитию личности ребёнка.

Обучение изобразительному мастерству в рамках дополнительного образования дает много возможностей для роста творческого потенциала ребенка, его гармоничному развитию наряду со сверстниками, взрослыми, окружающим миром; появлению художественного вкуса и интереса к поиску дальнейшей профессиональной деятельности.

Новизна программы заключается в объединении инновационных арттерапевтических техник и технологии. В качестве приоритетного направления выбрано воздействие на эмоциональное здоровье ребенка и развитие творческих способностей через использование арт-терапевтических техник.

Программа рассчитана на детей, пребывающих на отдыхе и оздоровлении в СОГБУ «СОЦ «Голоёвка»

Адресат программы: данная программа предназначена для детей 12-17 лет.

Количество часов по программе - 18 часов.

По продолжительности реализации программа – 3 недели.

Занятия проводятся 6 раз в неделю по 1 часу.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Уровень сложности – стартовый.

По уровню образования– общеразвивающая.

Обучение по программе осуществляется на русском языке.

Формы занятий: учебное занятие, занятие-беседа, занятие-импровизация, занятие - самостоятельная работа.

Цель программы: развитие детей посредством использования различных форм, техник изобразительного искусства

Задачи программы:

- развитие творческого мышления, воображения, креативности;
- создание условий для самопознания и самовыражения;

- развитие самосознания, позитивного самоотношения, формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе;
- снятие психоэмоционального напряжения; отреагирование собственных чувств и переживаний в процессе творчества;
- развитие навыков общения и эффективного взаимодействия;
- развитие навыков рефлексии; — воспитание творческой, востребованной личности, способной самостоятельно мыслить и нестандартно решать поставленные задачи;
- воспитание стремления к разумной организации своего свободного времени;
- воспитание чувства взаимопомощи и умения работать в коллективе;
- обучение ребенка положительному самоотношению и принятию других людей.

срок реализации – 3 недели.

Форма и режим занятий:

групповые занятия 6 часов в неделю, при необходимости – индивидуальные занятия.

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, возникших на занятии, подведение итогов);
- ритуал прощания.

Учебный план обучения на 18 часов

№п	Наименование разделов ,тем занятий	Количество часов			Форма контроля
		Общее	Теория	Практика	
1	Организационное занятие.	1	0.5	0.5	Анкетирование
2	Самопознание	2	0.5	1.5	Беседа.Творческая работа
3	Семья	1	0.5	0.5	
4	Самовыражение	3	0.5	2.5	Беседа.Творческая работа
5	Самоорганизация	3	0.5	2.5	Беседа.Творческая работа
6	Общение	2	0.5	1.5	Беседа.Творческая работа
7	Восприятие	2	0.5	1.5	Беседа.Творческая работа
8	Характер	2	0.5	2.5	Беседа.Творческая работа
9	Итоговое занятие	2		2	Творческая работа
	Итог	18ч	4	14	

Содержание учебного плана

1.ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ (1 ч.)

Цель и задачи объединения. Режим работы. План занятий. Демонстрация работ учащихся. Инструменты и материалы, необходимые для работы. Организация рабочего места. Правила техники безопасности, ПДД, ППБ.

2.Самопознание (2ч)

2.1 Мой внутренний мир.

Теоретическая часть. Мир внешний и мир внутренний. Познание внутреннего мира. Разговор со своим «Я». Социальное «Я». Физическое «Я». Психологическое «Я». Глубины внутреннего мира. Самораскрытие через спонтанное творчество, проявление отношений и эмоциональных реакций. Поддержка положительной самооценки. Понимание себя и других людей.

Практическая часть. Изотерапия (Волшебные краски)

2.2 Автопортрет.

Практическая часть. Изотерапия.

3.Семья (1ч)

3.1 Моя семья

Теоретическая часть. Функции семьи. Структура семьи.

Практическая часть. Изотерапия.

4.Самовыражение(3ч)

4.1Моя самая грустная история.

Практическая часть. Мандалотерапия (рисунок в круге)

4.2 Я расскажу вам свой сон.

4.3 Практическая часть. Изотерапия.

4.4 Магия музыки.

Теоретическая часть. Беседа о музыке. Влияние музыки на эмоциональное состояние. Обсуждение: какая музыка нравится вам? Какую музыку слушаете, когда вам грустно? Когда радостно? Почему? Практическая часть. Музыкотерапия. Изотерапия.

5.Самоорганизация (3ч)

5.1Карта отличного настроения.

Теоретическая часть. Что такое карта. Какие бывают карты. Как выглядит карта моего настроения. Практическая часть. Изотерапия. Сказкотерапия.

5.2 Ярмарка ресурсов.

Практическая часть. Мандалотерапия. Изотерапия.

5.3 Цвет моего настроения.

Практическая часть. Изотерапия.

6.Общение (2ч)

5.1 Внутренний мир Друга.

Теоретическая часть. Что такое дружба. Кто такой друг. Правила эффективного общения. Как предотвратить конфликт.

Практическая часть. Изотерапия.

5.2 Дружба рисунками.

Практическая часть. Изотерапия (парный рисунок).

6.Восприятие (2ч)

6.1Рисуем музыку, цвет и ритм.

Теоретическая часть. Восприятие, чувства и ощущения. Обсуждение. Какие звуки вызывают у вас приятные ощущения? Какие вызывают страх? Какие неприятны? Какие звуки вызывают любопытство? Практическая часть. Изотерапия. Музыкотерапия.

6.2 Цветотерапия.

Теоретическая часть. Что такое цветотерапия. Цвет – носитель информации. Радуга.

Практическая часть. Изотерапия. «Мой портрет в лучах солнца».

7.Характер (3ч)

7.1Прекрасный сад. Практическая часть. Изотерапия . Сказкотерапия.

7.2 Портреты того, что внутри и снаружи.

Теоретическая часть. Типы и черты характера человека. Общее понятие о характере и его проявлениях. Практическая часть. Изотерапия.

8. Итоговое занятие. (2ч)

Практическая часть. Изотерапия.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Коли че ство часов	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие.	1	беседа	Анкетирование
2		Мой внутренний мир.	1	Занятие импровизация	Анализ работы
3		Автопортрет.	1	Занятие импровизация	Анализ работы
4		Я расскажу вам свой сон.	1	Занятие импровизация	Анализ работы
		Моя семья	1		
		Моя самая грустная история	1		
5		Магия музыки	1	Занятие импровизация	Анализ работы
		Карта отличного настроения	1		
6		Ярмарка ресурсов.	1	Занятие импровизация	Анализ работы
7		Цвет моего настроения	1	Занятие импровизация	Анализ работы
8		Внутренний мир друга.	1	Занятие импровизация	Анализ работы
9		Дружба рисунками.	1	Занятие импровизация	Анализ работы
		Рисуем музыку, цвет и ритм.	1		
10		Цветотерапия.	1	Занятие импровизация	Анализ работы
		Прекрасный сад.	1		
11		Портреты того, что внутри и снаружи.	1	Занятие импровизация	Анализ работы
12		Итоговое занятие	2	Занятие импровизация	Анализ работы.Беседа
		итого	12		

Методическое обеспечение программы

При реализации программы используются такие методы работы, как:

- изотерапия (рисование красками, цветными карандашами, монотипия);
- сказкотерапия (сочинение и проигрывание сказок);
- мандалотерапия (рисование в круге);
- музыкотерапия (прослушивание различной музыки, использование релаксационной музыки на каждом занятии);

Средства, необходимые для реализации программы

Для занятий необходимы бумага для рисования, ватманы, ручки, простые карандаши, ластики, наборы цветных карандашей, фломастеров, маркеров, пастель, краски акварельные, гуашь, кисти;

Способы проверки ожидаемых результатов

Для оценки эффективности программы в начале и в конце занятий проводятся методики: тест П. Торренса «Закончи рисунок» (тест невербальной креативности), шкала самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, опросник «Детский вариант шкалы явной тревожности CMAS» А.М. Прихожан.

Ожидаемые результаты

- позитивные изменения в психологическом состоянии детей, позитивная картина мира и образ «Я», осознание внутренних ресурсов;
- развитие моторных способностей детей через овладение ручными многообразными операциями, влияющими на их психофизиологические функции;
- снижение эмоциональной тревожности;
- повышение самооценки;

- развитие коммуникативных навыков;
- развитие самосознания;
- улучшение детско-родительских отношений;
- закрепление положительных поведенческих реакций.

Взаимодействие строится таким образом, чтобы дети учились корректному общению, сопереживанию, бережным взаимоотношениям со сверстниками и взрослыми. Это способствует нравственному развитию личности, обеспечивает ориентацию в системе моральных норм, усвоение этики поведения. Происходит более глубокое понимание себя, своего внутреннего мира (мыслей, чувств, желаний). Складываются открытые, доверительные, доброжелательные отношения с педагогом.

СПИСКИ РЕКОМЕНДУЕМОЙ УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Список методической литературы

1. Копытин А.И. Основы арт-терапии. — СПб., 1999.
2. Копытин А.И. Практикум по арт-терапии.— СПб., 2000.
3. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. – СПб.: Питер, 2002.
4. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — СПб.: Речь, 2003.
5. Роджерс К.Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию. – М.: Изд-во ЭКСИМО-Пресс, 2001.
6. Сакович Н.А. Практикум по креативной психотерапии: Учебнометодическое пособие. – Минск, 2005.
7. Юнг К. Архетип и символ. – М.: Ренессанс, 1991.
8. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2006.
9. Капская А.Ю., МIRONЧИК Т.Л. Развивающая сказкотерапия для детей. – СПб.: Речь, 2006.
10. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. – СПб.: Речь, 2006.
11. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия детей и подростков. – М.: Когито-Центр, 2007.
12. Копытин А.И., Корт Б. Техники аналитической арт-терапии». – СПб.: Речь, 2007.
13. Капская А.Ю., МIRONЧИК Т.Л. Планета чудес. Развивающая сказкотерапия для детей. – СПб.: Речь, 2008.

Составитель программы Плющёва О.В., рук. кружка «Арт-терапия»
«Социально-оздоровительный центр «Голоевка»

