Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Иркутска детский сад № 151

Программа дополнительного образования детей дошкольного возраста

«Арт-забавы»

(Возраст обучающихся: 5-6 лет)

Срок реализации: 3 месяца

Автор – составитель: Майданович Н.В.

педагог-психолог

Иркутск 2021

**Пояснительная записка**

Арт-терапия - это область, которая использует невербальный язык искусства для развития личности в качестве средства, дающего возможность контактировать с глубинными аспектами нашей духовной жизни. (Сусанин И. В.). Арт-терапия ресурсная, 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 творческого потенциала к решению сложных жизненных задач.

**Направленность программы:** Данная программа направлена на всестороннее гармоничное развития личности ребенка через развитие способности самовыражения и самопознания. Арт-терапия, самый продуктивный и незаменимый способ психологической работы с детьми.

**Цель:** Помочь детям в познании себя и окружающего мира.

**Задачи:**

1. Раскрытие творческого потенциала детей дошкольного возраста, развитие интереса к творческим видам деятельности.

2. Развитие воображения, творческого самовыражения, художественных способностей.

3. Побуждать активность и инициативность детей.

4. Укрепление психологического здоровья детей.

**Участники программы***:* дети 5-6 лет

**Срок реализации:** 3 месяца.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю (20– 30 минут в зависимости от возраста воспитанников).

**Структура занятий:**

1.Ритуал приветствия,

2.разминочные упражнения,

3.Реализация арт-техники и обсуждение продукта,

4.Рефлексия занятия,

5.Ритуал прощания.

**Ожидаемые результаты:**

1.Позитивные изменения в психологическом состоянии детей, позитивная картина мира и образ Я, осознание внутренних ресурсов;

2.Удовлетворенность собой и своим окружением;

3.Чвобода творческого самопроявления, раскрытие креативного потенциала;

4. Освобождение ребенка от негативных переживаний (тревожности, страхов, агрессии), внутри личностных конфликтов.

**Диагностики эффективности реализации программы:**

**1.Методика "Солнце в комнате" Синельников В., Кудрявцев В.**

**Цель:** выявление способностей ребенка к преобразованию "нереального" в "реальное" в контексте заданной ситуации путем устранения несоответствия.

Оборудование: картинка с изображением комнаты, в которой находится человечек и солнце; карандаш.

**Инструкция к проведению.**

Психолог, показывая ребенку картинку: «Я даю тебе эту картинку. Посмотри внимательно и скажи, что на ней нарисовано». По перечислении деталей изображения (стол, стул, человечек, лампа, солнышко и т. д.) психолог дает следующее задание: "Правильно. Однако, как видишь, здесь солнышко нарисовано в комнате. Скажи, пожалуйста, так может быть или художник здесь что-то напутал? Попробуй исправить картинку так, чтобы она были правильной».

Пользоваться карандашом ребенку не обязательно, он может просто объяснить, что нужно сделать для исправления картинки.

**Обработка данных.**

В ходе обследовании психолог оценивает попытки ребенка исправить рисунок. Обработка данных осуществляется по пятибалльной системе:

1. Отсутствие ответа, непринятие задания («Не знаю, как исправить», «Картинку исправлять не нужно») - 1 балл.

2.Формальное устранение несоответствия (стереть, закрасить солнышко) -2 балла.

3.Содержательное устранение несоответствия:

а) простой ответ (Нарисовать в другом месте – «Солнышко на улице») -3 балла.

б) сложный ответ (переделать рисунок – «Сделать из солнышка лампу») - 4 балла.

4. Конструктивный ответ: отделить несоответствующий элемент от других, сохранив его в контексте заданной ситуации («Нарисовать окно», «посадить солнышко в рамку» и т.д.) -5 баллов.

**2. Методика «Незавершенные фигуры» Морозова Т.В., Торшилова Е.М.**

**Цель:** выявление уровня развития творческих способностей, изучение оригинальности решения задач на воображение.

**Оборудование:** набор из трех карточек с нарисованными на них фигурами. Контурное изображение частей предметов, например, ствол с одной веткой, кружок-голова с двумя ушами и т.д., простые геометрические фигуры, цветные карандаши, бумага.

**Порядок исследования:**

Ребенку необходимо дорисовать каждую их фигур так, чтобы получилась красивая картинка.

**Обработка и анализ результатов.**

Нулевой тип. Характеризуется тем, что ребенок еще не принимает задачу на построение образа воображения с использованием заданного элемента. Он не дорисовывает его, а рисует рядом что-то свое (свободное фантазирование).

1 тип - ребенок дорисовывает фигуру на карточке так, что получается изображение отдельного объекта (дерево), но изображение контурное, схематичное, лишенное деталей.

2 тип - также изображается отдельный объект, но с разнообразными деталями.

3 тип - изображая отдельный объект, ребенок уже включает его в какой-нибудь воображаемый сюжет (не просто девочка, а девочка, делающая зарядку).

4 тип - ребенок изображает несколько объектов по воображаемому сюжету (девочка гуляет с собакой).

5 тип - заданная фигура используется качественно по-новому.

Если в 1-4 типах она выступает как основная часть картинки, которую рисовал ребенок (кружок-голова), то теперь фигура включается как один из второстепенных элементов для создания образа воображения (треугольник уже не крыша, а грифель карандаша, которым мальчик рисует картину).

Выполнение задания распределяется по уровням выраженности творческих проявлений в рисунках детей:

Низкий уровень — ребенок выполняет задание по 1 и 2 типу решения задач на воображение;

Средний уровень — выполняет задание по 3 и 4 типу решения задач на воображение;

Высокий уровень — выполняет задание по 5 и 6 типу решения задач на воображение.

**3.Методика «Дощечка» Синельников В., Кудрявцев В.**

**Цель:** Оценка способности к экспериментированию с преобразующимися объектами.

**Материал:** Деревянная дощечка, представляющая собой соединение на петлях четырех более мелких квадратных звеньев (размер каждого звена 15\*15 см).

Инструкция к проведению. Дощечка в развернутом виде лежит перед ребенком на столе. Психолог: «Давай теперь поиграем вот с такой доской. Это не простая доска, а волшебная: ее можно сгибать и раскладывать, тогда она становится на, что-нибудь похожа. Попробуй это сделать».

Как только ребенок сложил доску в первый раз, психолог останавливает его и спрашивает: "Что у тебя получилось? На что теперь похожа эта доска?" Услышав ответ ребенка, психолог вновь обращается к нему: "Как еще можно

сложить? На что она стала похожа? Попробуй еще раз". И так до тех пор, пока ребенок не остановится сам.

**Обработка данных.**

При обработке данных оценивается количество неповторяющихся ответов ребенка (называние формы получившегося предмета в результате складывания доски «гараж», «лодочка» и т.д.), по одному баллу за каждое название. Максимальное количество баллов изначально не ограничивается.

**Перспективное планирование занятий по арт-терапии**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Цель и задачи | Необходимый материал |
| 1.Волшебные краски | Цель: знакомство участников, сплочение группы, настрой на совместную работу, развитие креативности и воображения.  Задачи: сенсорно-перцептивное развитие, снятие эмоционального напряжения, развитие гибкости, оригинальности мышления. | Гуашь жидкая, пластмассовые стаканчики, растительное масло, мука, клей ПВА, крупная соль, листы бумаги (плотные), клеенка, газеты, салфетки для вытирания рук, ватман, релаксационная музыка. |
| 2.Живопись кончиками пальцев «Планета счастья» | Цель: творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, развитие креативности.  Задачи: снятие тревожности, повышение самооценки, развитие гибкости, оригинальности мышления, воображения. | Листы бумаги А3, гуашь, кисти, тряпочки для вытирания рук, баночки с водой, релаксационная музыка. |
| 3. Монотипия | Цель: спонтанное самовыражение, снижение уровня тревожности, развитие вариативности мышления, восприятия, креативности.  Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие беглости, гибкости, оригинальности мышления, воображения. | Гуашь жидкая, пластмассовые стаканы, кисточка, клеенка, бумага, салфетки для вытирания рук, релаксационная музыка. |
| 4.Рисование волшебными краскам «Морские узоры» (эбру-терапия) | Цель:познание себя, повышение уверенности в себе, спонтанное самовыражение.  Задачи: снижение уровня тревожности, развитие навыков эффективного взаимодействия, развитие воображения, ассоциативного мышления. | Набор для рисования Эбру, листы бумаги. |
| 5. Оригами «Цветы в подарок» | Цель: творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, развитие креативности.  Задачи: снятие тревожности, повышение самооценки, развитие гибкости, оригинальности мышления, воображения. | Двусторонняя цветная бумага, ножницы, клей. |
| 6. Кляксография «Волшебные нитки» | Цель: спонтанное самовыражение, снижение уровня тревожности, развитие вариативности мышления, восприятия, креативности.  Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие беглости, гибкости, оригинальности мышления, воображения. | Гуашь жидкая, пластмассовые стаканы, нитки шерстяные, бумага, салфетки для вытирания рук, релаксационная музыка. |
| 7. Рисунок в круге «Мандала» | Цель: спонтанное самовыражение, расслабление, развитие вариативности мышления, креативности.  Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие оригинальности, гибкости, ассоциативности мышления, воображения. | Гуашь, акварель, пастель, цветные карандаши, пластмассовые ста¬канчики, кисточки, клеенка, бумага А3, салфетки для вытирания рук, релаксационная музыка. |
| 8. Коллаж «Какой Я» | Цель: развитие самосознания, самовыражение, развитие творческого мышления, воображения.  Задачи: развитие самоинтереса, повышение самооценки, рефлексия различных «Я-схем», развитие креативности | Газеты, журналы, бумага А3, клей, карандаши, фломастеры, ножницы |
| 9. Рисование по мокрому листу бумаги «Размываем обиду красками» | Цель: творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, повышение самооценки,  развитие креативности.  Задачи: снятие тревожности, развитие воображения, гибкости, оригинальности мышления, творческого восприятия. | Листы бумаги, акварель, кисти, тряпочки для вытирания рук, баночки с водой. |
| 10. Парное рисование | Цель: развитие навыков общения, воображения.  Задачи: развитие саморегуляции, умения работать по правилам, навыков конструктивного взаимодействия, умения понимать собеседника, совместно работать и договариваться для достижения единого результата, снятие психоэмоционального напряжения, развитие вариативности мышления, восприятия, креативности. | Бумага, фломастеры, цветные карандаши, релаксационная музыка. |
| 11. Чудеса из теста | Цель: развитие самосознания, самовыражение, проработка страхов, развитие креативности.  Задачи: развитие сенсорно-перцептивной сферы, актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие воображения, беглости, гибкости, ассоциативности мышления, творческое самовыражение. | Мука, вода, соль пищевая, чашка для замешивания теста, клеенка, зубочистки, стеки. |
| 12. Рисуем музыку | Цель: творческое самовыражение, развитие творческого мышления, креативности.  Задачи: снятие тревожности, эмоционального напряжения, развитие воображения, фантазии, гибкости, оригинальности, ассоциативности мышления, формирование умения осознавать собственное состояние, чувства, эмоции. | Краски, кисти, альбом для рисования, музыка, передающая разные настроения. |
| 13.Итоговое занятие «Настроение цветов» | Цель: познакомить с эмоциональной характеристикой цвета, способами художественного выражения своего настроения и впечатлений.  Задачи:  -Определить настроение, как характеризуется «радость» и «грусть».  -Выяснить, сочетания каких цветов при рассматривании вызывает ощущение радости, а какие грусти.  -Формировать эмоциональное восприятие к цвету, поиску ассоциативных связей между цветом и настроением.  -Развивать творческое воображение и фантазию.  -Воспитывать чувство эмпатии (сопереживания), умения слушать друг друга. | Гуашь, печать поролоном, коллаж. |

**Занятие «Волшебные краски»**

**Ход занятия**

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

2.Ритуал приветствия: Участники предлагают ритуал приветствия, который будет использоваться на каждом занятии. Выбирается понравившийся всем ритуал.

3. Рассказ участников о себе: Что я люблю делать в свободное время? Зачем я пришел в студию?

4.Арт-терапевтическое упражнение «Волшебные краски»:

«Волшебная краска» изготавливается самими детьми.

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

Первый этап: ребята в стаканчики насыпают необходимое количество муки, куда постепенно добавляют соль, масло, воду, клей. Очень важно, чтобы все компоненты смешивались руками.

При добавлении нового компонента в основу краски меняются сенсорные ощущения детей. В процессе смешивания компонентов нужно попросить ребят прокомментировать свои ощущения, чувства. Когда основа под краску готова, детям предлагается выбрать любимый цвет краски и добавить ее в основу. Если нужен яркий тон краски, то гуаши добавляется много, если бледный — немного. Таким же образом можно будет отрегулировать желание нескольких детей создавать один цвет. Он будет разной интенсивности. Конечно, хорошо, если цвета не будут повторяться.

Готовая краска выставляется в центр. Детям раздаются листы бумаги и под приятную музыку предлагается пальчиками, используя свою полученную краску, нарисовать что-нибудь. Это может быть и заданная тема.

После обсуждения полученных работ и ощущений от рисования, детям предлагается нарисовать совместный рисунок на ватмане.

Психолог в это время, отслеживает способы взаимодействия детей, их состояния и поведенческие реакции при изготовлении краски и рисовании.

Когда работы будут готовы, следует сделать выставку с последующими комментариями.

Обсуждение: Какие ощущения у вас были, когда вы рисовали волшебными красками? Понравилось или не понравилось рисовать? Что вы хотели изобразить? Что получилось? Что хотелось бы изменить? Дайте название своей работе.

5. Рефлексия. Обсуждение занятия.

Ритуал прощания. Участники предлагают ритуал прощания, который будет использоваться на каждом занятии. Выбирается понравившийся всем ритуал. (Например, становимся в круг, беремся за руки и дружно говорим «До-сви-да-ни-я»).

**Занятие живопись кончиками пальцев «Планета счастья»**

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Если бы я был»: Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо предметом, явлением и т.д.

3. Арт-терапевтическое упражнение: Пальчиковая живопись «Планета счастья»

Алгоритм выполнения:

Возьмите бумагу и краски. На мгновение закройте глаза. Представьте себе вашу счастливую жизнь. Что необходимо изменить, внедрить, попробовать, чтобы к ней прийти?

В центре нарисуйте счастье – такое, каким вы себе его представляете, в любом образе.

Когда завершите работу, посмотрите на нее внимательно. Ответьте себе на вопросы:

Нравится ли вам ваше творение?

Что вы чувствуете, когда смотрите на свое творение?

Если бы планета могла говорить, что бы она вам сказала?

4. Рефлексия: Обсуждение занятия. Подросток делится впечатлениями и мыслями о занятии.

**Занятие «Монотипия»**

**Ход занятия**

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Если бы я был»: Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо предметом, явлением и т.д.

3. Арт-терапевтическое упражнение «Монотипия»: Детям предлагается нарисовать что-либо на бумаге гуашью, затем отпечатать рисунок на другую бумагу. Следует обратить внимание детей на то, как смешиваются цвета, какие новые цвета получаются, как меняется рисунок. Далее психолог предлагает детям дорисовать монотипию красками, фломастерами или карандашами до какого-либо образа, сделать рамку для получившейся картины, придумать название картины и небольшую историю о ней.

Второй вариант техники: детям предлагается взять нитку, обмакнуть ее в гуашь (одного или нескольких цветов) и разложить на одной части листа бумаги, прикрыть другой частью листа, прижать и выдернуть нитку.

По результатам проводится обсуждение: Какие чувства вы испытывали в процессе работы? Что вы хотели, чтобы у вас получилось? Что получилось в итоге? На что похоже изображение? Нравится ли вам результат? Что хотите исправить? Дайте название работе.

Далее психолог предлагает создать на ватмане групповую монотипию и затем совместно дорисовать ее до какого-либо образа.

Обсуждение: Получилось ли создать единую картину? Почему? Придумайте название изображению. Каково ваше участие в создании картины? Какие чувства вызывает картина?

4. Рефлексия. Обсуждение занятия.

Ритуал прощания.

**Занятие рисование волшебными краскам «Морские узоры» (эбру-терапия)**

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Если бы я был»: Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо предметом, явлением и т.д.

Арт-терапевтическое упражнение: Рисование эбру- красками «Морские узоры».

Алгоритм выполнения:

Перед вами на столе емкость с водой. Попробуйте нанести рисунок с помощью разбрызгивания краски по поверхности. Не торопитесь, это не так просто, как кажется. Некоторые мастера овладевали этой техникой месяцы и годы. Так что почувствуйте себя искусником и постарайтесь медленно разбрызгивать краску. Затем возьмите шило и проведите несколько параллельных линий на расстоянии примерно 1 см друг от друга. После проведения каждой линии вытирайте шило мягкой салфеткой, тогда рисунок будет четче и красивее. Затем также возьмите бумагу и приложите к поверхности, аккуратно снимите и вы получите замечательный рисунок.

Наложите на одну и ту же бумагу несколько слоев краски, по мере высыхания листа. Вы увидите, что постепенно краски становится все больше и больше, орнамент меняется и результат превзойдет все ваши ожидания. После того, как краска высохла, вы можете нанести какие-либо графические элементы, тем самым подчеркнув оригинальность техники.

Когда завершите работу, посмотрите на нее внимательно. Ответьте себе на вопросы:

Нравится ли вам ваше творение?

Что вы чувствуете, когда смотрите на свое творение?

Какой ваш любимый цвет?

Почему были выбраны именно эти цвета?

4. Рефлексия: Обсуждение занятия. Подросток делится впечатлениями и мыслями о занятии.

**Занятие оригами «Цветы в подарок»**

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Если бы я был»: Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо предметом, явлением и т.д.

3. Арт-терапевтическое упражнение: Оригами «Цветы в подарок»

Алгоритм выполнения:

Подростку предлагается с помощью цветной бумаги, способом сгибания бумаги из квадрата и круга, изготовить цветы различной формы и на листе бумаги изготовить объемное изображение, создать образ подарка.

Далее предлагается рассказать о своей работе, о тех мыслях и чувствах, которые возникали по ходу. Если эта работа с ресурсами, то полезно спросить: как они помогают подростку в реальной жизни? Что они для него значат?

4. Рефлексия: Обсуждение занятия. Подросток делится впечатлениями и мыслями о занятии.

**Занятие кляксография «Волшебные нитки»**

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Если бы я был»: Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо предметом, явлением и т.д.

3. Арт-терапевтическое упражнение: Клякография «Волшебные нитки»

Алгоритм выполнения:

Приготовьте чистый лист бумаги, акварельные краски, нитки. Окуните нитки в разные по вашему выбору цвета. Выложите нитки с касками на листе бумаги. Нарисуйте цветными нитками, как может выглядеть ваше эмоциональное состояние в виде абстрактного сюжета — линий, цветовых пятен, разнообразных фигур. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и выложить нитии так, как вам хочется больше, в полном соответствии с вашим настроением. Представьте, что вы переносите свою радость или злость на бумагу, стараясь «выплеснуть» их полностью, до конца. Не думайте о времени: выкладывайте нити столько, сколько вам нужно, до тех пор, пока вы не почувствуете успокоение.

После того как все нити выложены на лист, положите сверху еще один лист бумаги и прижмите тяжелой основой (стопка книг или пресс). Получится рисунок, отражающий ваше состояние.

Далее можно обсудить чувства, возникшие в процессе выполнения работы.

4. Рефлексия: Обсуждение занятия. Подросток делится впечатлениями и мыслями о занятии.

**Занятие рисунок в круге «Мандала»**

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Если бы я был»: Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо предметом, явлением и т.д.

3. Арт-терапевтическое упражнение «Мандала». Беседа о круге. Круг – символическая фигура, гармоничная, целостная.

-Что в жизни, в природе вам встречалось круглое?

-Какие ассоциации у вас вызывает «круг»?

Детям предлагается нарисовать что-либо в круге (какой-то узор либо конкретный образ), начиная с центра. Дать название своей работе, рассказать о ней.

По результатам проводится обсуждение: Какие чувства вы испытывали в процессе работы? Что вы хотели, чтобы у вас получилось? Что получилось в итоге? На что похоже изображение? Дайте ему название. Что вы вкладываете в тот или иной цвет? Нравится ли вам результат? Что хотите исправить?

Коллективная работа. Большой круг, размером с ватман, делится на секторы. Каждый ребенок рисует в своем секторе на тему «Радость».

Обсуждение: Придумайте название изображению. Расскажите о своем секторе. Каково ваше участие в создании картины? Какие чувства вызывает общая картина?

4. Рефлексия. Обсуждение занятия.

Ритуал прощания.

**Занятие коллаж «Какой Я»**

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Если бы я был»: Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо предметом, явлением и т.д.

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

Алгоритм выполнения:

Включается релаксационная музыка. На минутку ребенок закрывает глаза.

Представьте себе ту жизнь, которой вы хотели бы жить. Яркую, интересную, насыщенную желанными для вас событиями. Представьте себя в этой жизни. Побудьте в этом моменте.

Затем откройте глаза, и возьмите журналы. Начните их листать, выбирая те картинки, которые отзываются вашей душе. Также хорошо отметить созвучные вам заголовки, слоганы, надписи. Можно вырвать листы с этими образами, или просто загнуть уголок странички.

После того, как вы почувствуете: все, картинок хватит, — начните их вырезать.

Разложите все картинки на листе бумаги. Меняйте их местами, передвигайте до ощущения «вот так здорово!». Затем приклейте все вырезанные элементы.

Когда завершите работу, посмотрите на нее внимательно. Ответьте себе на вопросы:

Нравится ли вам ваше творение?

Как вы его назовете (лучше надписать сверху на коллаже)?

Что вы чувствуете, когда смотрите на свое творение?

Если бы коллаж мог говорить, что бы он вам сказал?

4. Рефлексия. Обсуждение занятия.

**Занятие рисование по мокрому листу бумаги «Размываем обиду красками»**

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Если бы я был»: Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо предметом, явлением и т.д.

3. Арт-терапевтическое упражнение: Рисование по мокрому листу бумаги «Размываем обиду красками»

Алгоритм выполнения:

Приготовьте чистый лист бумаги, акварельные краски. Нарисуйте, как может выглядеть обида в виде абстрактного сюжета — линий, цветовых пятен, разнообразных фигур. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам хочется больше, в полном соответствии с вашим настроением. Представьте, что вы переносите свою обиду на бумагу, стараясь «выплеснуть» их полностью, до конца. Не думайте о времени: рисуйте столько, сколько вам нужно, до тех пор, пока вы не почувствуете успокоение.

Затем переверните лист и напишите несколько слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы ваши слова возникали свободно, без специального контроля со стороны сознания.

После того как Вы нарисовали свое настроение и переложили его в слова, с удовольствием, эмоционально размойте его водой. Представьте себе, что теперь все ваша обида растворилась в воде. Ощутите, как все ваше беспокойство перешло от вас на бумагу, а вы избавились от своего напряженного состояния!

4. Рефлексия: Обсуждение занятия. Подросток делится впечатлениями и мыслями о занятии.

**Занятие «парное рисование»**

Ход занятия:

1.Ритуал приветствия.

Упражнение «У нас с тобой общее…»: участникам предлагается кинуть мяч любому человеку из круга и назвать то, что их объединяет.

Упражнение «Я хотел бы с тобой вместе…»: каждому участнику предлагается кинуть мяч любому человеку из круга и назвать то, что он с ним вместе хотел бы сделать.

2. Арт-терапевтическое упражнение «Парное рисование». Группа делится по парам. Каждой паре раздается про листу бумаги, коробке красок или карандашей, фломастеров. Дается инструкция:

1 этап. Двое рисуют на листе на заданную тему (например, «Каникулы»). Разрешается разговаривать, обсуждать совместный рисунок.

После завершения работ проводится обсуждение: Что помогало вам в работе? Что мешало? Как происходил процесс рисования? Как вы договаривались? Кто был ведущим, кто ведомым?

2 этап. Двое рисуют на листе на заданную тему (например, «Творчество»). Разговаривать в процессе рисования нельзя.

После завершения работ проводится обсуждение: Как происходил процесс рисования на этот раз? Как вы договаривались? Кто был ведущим, кто ведомым? Как назовет картину каждый из ее создателей?

3 этап. Двое рисуют на листе на свободную тему. Разговаривать в процессе рисования нельзя.

После завершения работ проводится обсуждение: Какова была тактика рисования? Как вы понимали друг друга? Кто ведущий, кто ведомый? Дайте название картине. Довольны ли вы результатом?

3.Рефлексия. Обсуждение по итогам рисования: какой вид рисования был наиболее интересным? Что было важно в работе? Где может пригодиться умение чувствовать и понимать другого человека?

Ритуал прощания.

**Занятие «чудеса из теста»**

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия.

Упражнение «Изделия из теста»: ребята по кругу называют изделия, которые изготовлены из теста, не повторяясь.

Упражнение «Пластилин и скульптор». Участники делятся на пары: скульптор + пластилин. Скульпторам предлагается слепить из пластилина какое-либо чувство: радость, грусть, злость, обида, любовь, восхищение и т.д. Остальные угадывают, что за чувство представлено.

2. Арт-терапевтическое упражнение «Страх из соленого теста».

Ребятам предлагается приготовить тесто по следующему рецепту: смешать стакан муки, стакан соли и воду (количество по необходимости).

Следующим этапом выступает «знакомство» с тестом, изучение его свойств, игра с ним.

Затем детям предлагается слепить предмет, сказочного героя или животное, с которым они себя ассоциируют.

Обсуждение: Что или кого ты слепил? Нравится ли тебе твоя работа?

Дай характеристики своему герою.

Далее детей просят слепить свой страх таким, каким они себе его представляют.

Обсуждение: Что ты слепил? Задай вопросы страху письменно и ответь на них от имени страха. Что хочется сделать со своим страхом?

Психолог просит трансформировать вылепленный страх таким образом, чтобы он стал не страшным, а смешным или добрым.

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

3. Рефлексия. Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

Ритуал прощания.

**Занятие «рисуем музыку»**

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия.

Упражнение «Подарок по кругу»: дети по кругу невербально дарят подарок друг другу. Адресат должен угадать, что ему подарил сосед.

Упражнение «Звуки»: Какие звуки вызывают у вас приятные ощущения? Какие вызывают страх? Какие неприятны? Какие звуки вызывают любопытство? Можно назвать или изобразить.

2. Арт-терапевтическое упражнение «Рисуем музыку».

Проводится беседа о музыке: Какая музыка нравится вам? Какую музыку слушаете, когда вам грустно? Когда радостно? Почему?

Детям включается музыка, передающая разные настроения. После прослушивания, или во время, каждый должен нарисовать то, что ему навеяла эта музыка (настроение, впечатления, что-то конкретное или абстрактное).

Обсуждение после каждой мелодии: Что ты изобразил? Почему именно это? Какие чувства у тебя вызвала мелодия? Чья еще картина похожа на твое настроение после мелодии?

3. Рефлексия. Обсуждение занятия.

Ритуал прощания.

**Итоговое занятие «Настроение цветов»**

Ход занятия

Дидактическая игра «Цветные приветики».

На подносе расположены карточки разных цветов. Предложить детям выбрать тот цвет, каким сегодня они хотели бы с нами «поздороваться». Цвет, который сейчас выражает его настроение, а в конце занятия можно сказать «до свидания».

-Замечательно! У многих ребят цвет настроение и звучание голоса совпадают, а вот у некоторых мы заметили разногласие, и, чтобы попытаться объяснить это несоотношение, мы сегодня отправимся в путешествие по «Стране настроений».

Рассмотрим нашу карту путешествий, здесь перед вами две тропинки, ведущие к двум домикам. Вымостим дорогу определенными цветами и расположим предметы, подберем цвет штор на окнах, двери, крыши и т.п. выкладываем дорожку из цветных квадратиков соответствующих цветов или располагаем предметы, определим, какая дорожка к какому «домику-настроению» нас приведет – к грустному или веселому.

-А какие элементы подойдут, предлагаю вам подобрать самостоятельно.

-Какие вы молодцы, куда какая дорожка нас приведет вполне понятно. Ну что, в путь?

-Сначала посетим грустный домик, узнаем, что же там происходит, что заставляет всех грустить. Вам интересно узнать?

Начинаем с беседы «вхождение в настроение».

Музыкальное сопровождение. Звучит

-Почему мы грустим, что заставляет нас грустить? Вам когда-нибудь бывает грустно?

Ребята поднимают руки и по очереди рассказывают свою грустную историю. Очень важно с пониманием выслушать друг друга.

-Когда вы грустит, как вы думаете, что изменяется в положении вашего тела, головы, выражении лица? Примите позу грустящего человека и опишите ее.

Сейчас грустили мы сами, а бывают ситуации, когда мы грустим вместе с кем-то, переживаем за кого-то и для нас это очень важно, эти герои живут в своих история. Мы можем узнать о них, если только прочитаем в книгах, сказках, стихотворениях.

-Знаете ли вы грустных героев, грустных по чертам своего характера и взгляду на мир?

Дети называют разных героев.

-Вы помните, какие грустные стихи всегда читал Пьеро из сказки «Буратино»? Может ли кто прочесть нам грустное настроение?

-А что еще бывает грустным? (Время года, погода, дождь, туман и т.п.).

-Что еще? Конечно музыка. Под музыку очень хорошо грустить и даже если у вас было веселое настроение, то, слушая грустную музыку, вы все равно задумаетесь и взгрустнете. Давайте представим себе под эту музыку грустную комнату. Как она будет выглядеть? Опишите обстановку, предметы вокруг.

-Где еще может быть грустно? (Одному вечером дома, в больнице, когда болеешь и т.п.).

-Вы заметили, что «грусть» у нас какая-то трагичная и несчастная, а ведь она может быть совсем другая – мечтательная, меланхоличная, и это все тоже грусть.

Давайте рассмотрим репродукции картин художников и поразмышляем, как художники отражали настроение в своих картинах. Какими выразительными средствами и в первую очередь цветом. Сюжеты на картинках, как вы успели заметить, разные. И природа, и животные, и даже абстрактные картины, но одно у них общее – это колорит. А как вы считаете, какой цвет у грусти? (коричневый, зеленый, серый, синий и т.п.).

Бывает. Что очень часто называют черный цвет, здесь необходимо пояснить, черный цвет в данном случае может использоваться в качестве отражения горя, страдания, несчастья, а мы выяснили, а мы выяснили, что грусть – это немного другое настроение.

Далее дети приступают к самостоятельной творческой деятельности. Смешивают цвета на палитре, создают фактуру. Педагог корректирует и помогает затрудняющимся ребятам. Может в это время завершить и свой рисунок.

Выполненные задания располагаются для просмотра.

Ребята высказывают свое мнение о проделанной работе. Вместе рассматривают и описывают рисунки, определяют самый веселый рисунок.

Вспомните, сколько разных состояний радости мы с вами определили в процессе беседы, какой она бывает разной и наши рисунки нам это вновь доказали. Получилось ли у нас передать состояние грусти и радости, отличаются ли они и чем? Как мы можем использовать эти знания в будущих творческих работах?

«Расположение персонажа»

-Давайте рассмотрим те картинки, которые вы приготовили к занятию. Они тоже несут в себе определенное настроение и поиграем в игру «Я превращаюсь…»

-Что же делают ваши персонажи? Примите позу персонажа, попытайтесь описать возникающие ощущения, рассказать, что они испытывают, как себя чувствуют, где могут находиться.

-Сейчас наш персонаж отправится в путешествие по выполненному вами фону. Рассмотрите его внимательно, наша фактура не однородна, где-то есть темные и светлые пятна, сочетание линий разного изгиба, все они могут что-то обозначать. Расположим персонажей на листочке, но не просто так, а сочиним целую историю про них.

Дети приступают к самостоятельной работе. Внимательно рассматривают рисунки и размещают персонажей в соответствии с колоритом

– Сейчас еще один важный момент – нам необходимо дать название вашей работе. Вы помните, какую важную роль играют в картинах названия. Они во многом помогают понять, что хотел передать нам художник, или заставляют задуматься.

Наше название не должно быть скучным, оповещая только о том, что это, например, “грустный мальчик” или “веселый чебурашка”, нам важно описать не только настроение, но и действие персонажа в этом пространстве фона. Например: “А, может, здесь я найду свою маму?”, “Как же грустно плавать одному!” и т.п.

Устраиваем выставку по окончании занятия в галерее “Грустного настроения” и “Веселого настроения”. Рассматриваем работы. Делимся впечатлениями.

– Понравилось ли вам наше путешествие? Что понравилось больше всего?

– Теперь, рассматривая картины, старайтесь видеть настроение в целом, как персонажа, так и фона, это поможет вам в создании выразительных рисунков настоящих картин.

Ритуал прощания

**Список литературы**

1. Аметова Л.А. «Формирование арт-терапевтической культуры младших школьников. Сам себе арт-терапевт». М., 2003.
2. Берн Э. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. – В кн.: Игры, в которые играют люди. – СПб.: Лениздат, 2004
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. «Путь к волшебству, Теория и практика арт-терапии». СПб.: Златоуст, 2005.
4. Копытин А.И. Арт-терапия детей и подростков. – М.: «Когито-Центр», 2010.
5. Короткова Л.Д. «Арт-терапия для дошкольников и младшего школьного возраста». СПб.: Речь -2001.
6. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2008.
7. Осорина М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. СПб, 2007.