

Государственное образовательное автономное учреждение дополнительного  
образования Ярославской области  
«Центр детей и юношества»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГОАУ ДО ЯО ЦДЮ

Е.А.Дубовик

2020 год



Адаптированная  
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Окно моей души»

направленность – социально-педагогическая

возраст обучающихся 8 – 13 лет

сроки реализации программы – 1 год

**Автор-составитель:**

Кожохина Светлана Константиновна,  
старший педагог дополнительного  
образования,  
высшая квалификационная категория

Ярославль  
2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка	3
II.	Учебно-тематический план	8
III.	Содержание программы	9
IV.	Обеспечение программы	11
V.	Список информационных источников	18
Приложения		
1	Словарь арт-терапевтических терминов, используемых в программе	20
2	Примерный календарный учебный график на 2020-2021 учебный год	23

## **I. Пояснительная записка**

Согласно современным представлениям, целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, который не только отражает настоящую ситуацию, но и дает прогноз на будущее.

С точки зрения триединства, декларируемого в уставе Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Только здоровая личность может качественно усвоить знания, затем максимально реализовать их, далее самоактуализироваться и адаптироваться в динамично развивающемся обществе. Это делает актуальной проблему разработки и внедрения, инновационных здоровьесберегающих технологий в образование. К ним можно, в частности, отнести арт-педагогику и арт-терапию включая и такие их направления как средовое и экологическое [4, 5, 6].

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Окно моей души» (далее – программа) имеет социально-педагогическую направленность и относится к арт-терапевтическим программам, решающим образовательные, психопрофилактические социализирующие и здоровьесберегающие задачи. В качестве концептуальной основы программы взята новая концепция образования, гуманистическая педагогика и психология, арт-терапия, в частности, модель Системной арт-терапии – оригинальная отечественная модель комплексных развивающих, профилактических и коррекционных воздействий, основанных на творческой активности [8, 9, 10].

**Цель программы** – сохранение и укрепление здоровья детей и подростков посредством средовой экологической арт-терапии: психопрофилактика, психологическая адаптация и социализация детей и подростков на основе творческого самовыражения и общения в группе сверстников.

Для осуществления данной цели требуется учет индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся, поощрение их самостоятельности, развитие творческого воображения, формирование позитивного эмоционального опыта взаимодействия со средой, развитие навыков активного самовыражения [11].

### **Задачи:**

- формирование внутренних ценностей культуры здорового образа жизни, поддержка и укрепление здоровья;
- развитие коммуникативных навыков (в том числе навыков творческой коммуникации), сплочением и системной трансформацией групп и сообществ;
- совершенствование навыков саморегуляции путем активного взаимодействия со средой и ее здоровьесберегающими ресурсами;
- осуществление психологической интеграции – укрепление чувства Я, единства разных аспектов личного опыта, укрепление и реконструкция биографической и культурно-исторической памяти.
- полисенсорная стимуляция и интеграция деятельности различных сенсорных систем организма;
- активизация воображения, творческого мышления и интуиции;

- расширение диапазона художественно-творческих возможностей, преодолением стереотипных представлений о содержании и направленности художественно-творческого процесса;
- развитие чувства прекрасного, обогащением эстетического опыта;
- повышение социальной активности, формированием чувства ответственности за окружающую среду;
- развитие экологического сознания.

Ценность использования средового (экологического) подхода в арт-терапии состоит в том, что он обогащает детей новыми образцами активности, восприятия и взаимодействия с миром, духовными и интеллектуальными ценностями, заряжает природной энергией.

На основе отражения внутреннего мира и мира внешнего дети и подростки начинают осмысливать себя и свои отношения с людьми, находят ресурсы для изменений и гармоничного включения в систему взаимоотношений в семье, в школе и в обществе и принятия своей уникальности.

Отличия данной программы от существующих аналогов (тренингов разного рода для детей и подростков), связаны с использованием достижений арт-терапии. В частности, за основу взяты разные виды творческой активности детей и подростков в группе, методы эко-средовой арт-терапии: участники группы постигают целебную силу природы в течение всех времен года, совершая свои занятия-путешествия в любую погоду. В зависимости от погодных условий, это могут быть и одно-двухчасовые занятия на свежем воздухе, и совсем небольшие занятия – от пятнадцати до тридцати минут.

Дополнительная общеобразовательная программа «Окно моей души» является авторской. Программа состоит из двух авторских арт-терапевтических технологий:

1. Авторская арт-терапевтическая технология «Окно моей души». Арт-терапевтическая программа с использованием технологии. Имеет Свидетельство о регистрации авторского права и депонировании произведения Российским авторским обществом Копирус. ISBN: 978-5-4472-7155-8.

2. Арт-терапевтическая технология разрезных картинок «Подводный мир» в развитии и коррекции зрительно-образных процессов в детском возрасте. Имеет Свидетельство о регистрации авторского права и депонировании произведения Российским авторским обществом Копирус. ISBN: 978-5-4472-7249-4.

В приложениях приводятся описания авторских технологий, вошедших в основу программы.

Программа предполагает активное использование компьютерного творчества, фотографии, видео-арта, работу с глиной и другими пластическими материалами, некоторых техник и форм современного искусства, различные виды работы с найденными и созданными предметами.

Программа связана с созданием каждым обучающимся арт – дневника на протяжении всего времени обучения. Эта рукописная книга, наполненная разнообразными рисунками, фотографиями и текстами, будет ярким визуальным ресурсом, способным поддерживать творческое взаимодействие авторов - обучающихся с самими собой и внешним миром (социальной, культурной и природной средой обитания).

Особо подчеркивается групповой характер программы, построенной на основе принципов и методик групповой интерактивной арт-терапии, тренинга творческой коммуникации.

Программа рассчитана на разновозрастных участников - младших школьников и подростков 8-13 лет:

- дети и подростки с ограниченными возможностями здоровья,
- дети и подростки с особыми образовательными потребностями;
- дети и подростки с соматическими и психосоматическими заболеваниями;
- часто-болеющие дети и подростки;
- дети и подростки с проблемами самоактуализации;
- дети и подростки, испытывающие тревогу и страх перед разными проблемами;
- дети и подростки, так называемой «условной нормы»;
- дети и подростки, любящие природу;
- дети и подростки с признаками одаренности;
- дети с мотивацией на занятия природной арт-терапии;
- дети и подростки, интересующиеся современным искусством и цифровыми технологиями.

Программа предусматривает индивидуальные занятия. Они обеспечивают освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося. Такой подход способствует осуществлению инклюзивного образования, реализуемого данной программой.

По итогам педагогического наблюдения, первичного арт-терапевтического тестирования и диагностики, выявляются дети и подростки с ограниченными возможностями здоровья, с особыми образовательными потребностями, нуждающиеся в дополнительной индивидуальной поддержке, дети и подростки с признаками одаренности. Для таких обучающихся программой предусмотрена арт-терапевтическая поддержка в виде индивидуальных занятий. На основе диагностики арт-педагог создает индивидуальную образовательную программу для таких детей.

Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей и подростков предполагает:

- создание индивидуального образовательного маршрута учащегося при прохождении, которого, он может выйти на тот или иной новый уровень образованности и развития, в соответствии с целью и задачами, гарантированными этой программой;

- создание и реализацию индивидуальной образовательной программы для обучающегося, нуждающегося в дополнительной арт-терапевтической поддержке.

Для индивидуальной работы предусмотрен дополнительно один недельный час для такого обучающегося. Программа составлена с учетом разновозрастных особенностей участников программы, для которых характерно:

- период активного формирования психологической идентичности;
- болезненное реагирование на критику и попытки окружающих ограничить самостоятельность подростков;

- представление своей идентичности посредством изобразительных образов, обеспечивающих целостность восприятия своего «Я», и, в тоже время, связанная с этим возможность от него дистанцироваться;

- повышенная потребность в обозначении и поддержании своих личных границ, что проявляется в повышенной тревожности и в стремлении сохранить свою независимость;

- болезненное восприятие любого посягательства на их изобразительную продукцию;

- болезненное реагирование на директивный стиль ведения группы;

- формирование гендерной и культурной идентичности;

- наличие внутренней противоречивости, что связано с невозможностью найти компромисс и конструктивно решать внутренние и внешние противоречия.

– активное проявление творческого начала и возможность экспериментирования;

Общее количество часов для групповых занятий, запланированных на весь период обучения (на учебный год), а главное необходимых для освоения программы составляет 216 часов. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Групповые занятия (сессии) проводятся 2 раза в неделю по 3 академических часа.

Оптимальная наполняемость учебной группы составляет 8 -10 человек. Это обусловлено:

– особым составом обучающихся, включая детей с ОВЗ, с особыми образовательными потребностями, условную норму;

– разновозрастным составом группы;

– инклюзивной направленностью обучения;

– возрастными и индивидуальными особенностями детей и подростков;

– индивидуализированностью деятельности групповых арт-терапевтических сессий;

– характером инновационной эко-средовой арт-психотерапии;

– особенностями проведения арт-терапевтических сессий с детьми и подростками в пространстве окружающего природного ландшафта;

– требованиями к помещениям для занятий художественной деятельностью и их оборудованию (в соответствии Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14 в части VII).

Сессия – это период отдельной арт-терапевтической встречи педагога (арт-терапевта), с одним обучающимся или с группой детей или подростков.

#### **Ожидаемые результаты реализации программы:**

– достаточное сохранение и укрепление здоровья детей и подростков посредством средовой экологической арт-терапии;

– достаточная психопрофилактика;

– сформированность психологической адаптации и социализации детей и подростков на основе творческого самовыражения и общения в группе сверстников;

– сформированность и целостность биологических, психических и социальных факторов, как важных факторов здоровья, для обретения целостности, гармоничных взаимоотношений с окружающим миром и формирования чувства безопасности;

– раскрытие творческого потенциала и развитие эмоционального интеллекта обучающихся: способности выразить и понимать свои эмоции и эмоции других людей;

– развитие способности к контролю окружающей среды, наполнение жизни смыслом на основе возможности осознанно и ответственно творить «ландшафт своей жизни», где материальный мир начинает пониматься как отражение внутренней реальности.

Предлагаемая программа органично связана с возможностями чувственного постижения и понимания ребенком и подростком окружающего мира и себя в нем посредством:

- творческой активности;

- принятия богатства человеческой культуры;

- развития способности эффективного контакта с миром природы, со стихиями и самим собой, что в совокупности направлено на сохранение психологического здоровья, эффективную социализацию и адаптацию в условиях современного общества.

Данная программа может быть реализована с применением дистанционных технологий.

**Формами аттестации обучающихся является:**

**1. Арт-дневник.** Результаты применения программы хорошо отражаются в детских и подростковых арт-дневниках, используемых в качестве оригинальной формы отражения их опыта. Арт-дневник – это эксклюзивный вариант рукописной книги А4 формата, куда входят рисунки-результаты каждой сессии с нарративными описаниями и инсайтами.

Арт-дневник создается с привлечением фото, авторских рисунков и текстов-нарративов. Каждое занятие, вся тематика цикла находят свое отражение в арт-дневнике особой страничкой, которую создают участники программы. Таким образом, по окончании всего цикла программы каждый обучающийся будет иметь свой арт-дневник как документ, отражающий многообразие впечатлений, связанных с разными этапами программы, который способствует их обобщению и подведению итогов. Наполненный рисунками, фотографиями и текстами, арт-дневник является значимым ресурсом, способный «оживлять» переживания детей и подростков с исцеляющим акцентом, задавать им новый вектор на своем жизненном пути.

Выставки–презентации арт-дневников в течение года каждым участником программы проводятся периодически, после каждого цикла программы. В середине и конце года участники программы предъявляют свои арт-дневники родителям, которые приглашаются на «творческие встречи со своим ребенком».

**2. Арт-проект.** Важной формой аттестации по окончании программы для детей и подростков будет создание и представление творческого арт-проекта «История моего исцеления», «Мой путь к здоровью», «Четыре стихии во мне и вокруг меня», «Обретение целостности и внутренней связи со всеми живыми существами». Проекты дополняются нарративными описаниями; фотографиями, фиксирующими разные этапы прохождения программы; и могут быть представлены посредством живописи, танца, вокализации, медитации, свободного письма.

**3. Диагностика.** Творческая аттестация обучающихся хорошо дополняется результатами диагностики, которые доводятся до сведения детей и родителей.

Творческая аттестация по итогам каждого года обучения проводится в пространстве дома-музея скульптора – академика А.М. Опекушина в селе Рыбницы Некрасовского района.

Все это оказалось возможным благодаря использованию в программе «языка метафор» в сочетании с разными видами творческой активности, включая лепку, рисунок, создание повествований. Важное значение имело использование глины (моделина, пластилина) как пластического материала, обладающего богатым стимулирующим и формообразующим потенциалом, позволяющим активизировать сенсорные, эмоциональные и познавательные процессы.

## II. Учебно-тематический план

№	Наименование сессий	Количество часов		
		теория	практика	всего
I	<b>Вводно-диагностический.</b> Знакомство с обучающимися. Диагностика. Природный ландшафт. Создание обложки арт-дневника «Исцеляющие путешествия».	2	10	12
II	<b>Технология разрезных картинок «Подводный мир. «Мир птиц».</b> Создание рисуночных и лепных образов водной стихии и стихии Воздуха. Нарративные повествования. Арт-объект. Инсталляция. Оформление творческого материала в арт-дневнике.	5	55	60
III	<b>Арт-терапевтический цикл «Четыре стихии во мне и вокруг меня».</b> Образ четырёх стихий. Драматическая арена «Четыре стихии». Оформление творческого материала в арт-дневнике. Диагностика.	6	36	42
IV	<b>Арт-терапевтическая технология «Окно моей души».</b> Арт-дневник. Рисунок «Окно моей души». Нарративные повествования. Лепка окна из глины. Арт-объект «Образ окна, через которое я смотрю на мир».	5	46	51
V	<b>Аттестация.</b> Арт-дневник. Диагностика. Итоговая выставка.	2	10	12
VI	<b>Участие в массовых мероприятиях.</b>	-	39	39
<b>ИТОГО</b>		<b>20</b>	<b>196</b>	<b>216</b>



### **III. Содержание программы**

#### **I. Вводно-диагностический цикл.**

**Теория:** понятия «арт-терапия», «эко-средовое направление в арт-терапии», «природный ландшафт», «нарративные истории», «метафора», «рефлексия».

**Практика:** выполнение творческих работ: «Арт-дневник моего здоровья», «Арт-дневник моих исцеляющих путешествий», «Арт-дневник моих приключений».

Использование приемов и методов арт-терапии и эко-средовой арт-терапии: создание творческой работы в пространстве кабинета, создание нарративных повествований, рефлексия полученного опыта, обратная связь в общем кругу.

Итоговая работа – создание обложки арт-дневника «Окно моей души».

#### **II. Технология разрезных картинок «Подводный мир. Мир птиц».**

**Теория:** понятия ««метафора», «арт-объект», «образ водной стихии», «образ стихии воздуха», «эко-средовое направление в арт-терапии», «природный ландшафт», «инсталляция», «импровизация», «голосовые и телесные импровизации», «нарративные истории», «рефлексия в общем кругу».

**Практика:** создание разных рисуночных и объемных образов водной стихии и стихии воздуха, создание композиции водного и воздушного пространства, создание телесных и голосовых импровизаций.

Использование приемов и методов эко-средовой арт-терапии: создание творческой работы в пространстве кабинета, создание нарративных повествований, фотографирование арт-объекта в инсталляции, рефлексия полученного опыта, обратная связь в общем кругу.

Итоговая работа – создание арт-объектов «Подводное царство-государство», «Полет птицы», создание инсталляции, создание нарративного повествования, оформление творческого материала в арт-дневнике.

#### **III. Арт-терапевтический цикл «Четыре стихии во мне и вокруг меня».**

**Теория:** понятия ««метафора», «арт-объект», «образ стихии», «эко-средовое направление в арт-терапии», «искусство лендарт», «природный ландшафт», «импровизация», «голосовые и телесные импровизации», «перформанс-арт», «нарративные истории», «рефлексия в общем кругу».

**Практика:** создание творческих работ «Образ четырех стихий: стихия Земли, стихия Воды, стихия Огня, стихия Воздуха», создание перформанс-арта «Взаимодействие четырех стихий», создание музыкального шумового оркестра, телесных и голосовых импровизаций.

Использование приемов и методов эко-средовой арт-терапии: создание творческой работы в пространстве кабинета, создание нарративных повествований, рефлексия опыта телесной индивидуальности, осознание индивидуальных психологических особенностей и способа коммуникации, обратная связь в общем кругу.

Итоговая работа – создание арт-объекта «Образ четырёх стихий», создание нарративного повествования, оформление инсайта и творческого материала в арт-дневнике.

#### **IV. Арт-терапевтическая технология «Окно моей души».**

**Теория:** понятия ««метафора окна», «метафорические рисунки», «внутреннее «Я», «Я» внешнее», «арт-терапия», «эко-средовое направление в арт-терапии», «арт-объект», «природный ландшафт», «нарративные истории», «инсайт», «рефлексия».

**Практика:** создание метафорического рисунков «Окно моей души», «Окно в мир», «Мир, который я вижу из окна».

Использование приемов и методов эко-средовой арт-терапии: создание метафорических рисунков и арт-объекта, работа с пластическими материалами, создание нарративных повествований, рефлексия полученного опыта, обратная связь в общем кругу.

Итоговая работа – создание арт-объекта «Образ окна, через которое я смотрю на мир», создание нарративного повествования, фотографирование, оформление творческого материала в арт-дневнике.

#### **V. Аттестация.**

**Теория:** понятия «аттестация», «арт-дневник», «метафора», «метафорические рисунки», «инсталляция», «арт-терапия», «эко-средовое направление в арт-терапии», «искусство лендарт», «арт-объект», «ресурсное место», «природный ландшафт», «нарративные истории», «рефлексия».

**Практика:** организация выставки самоанализа творческих работ «История о том, как я смог(ла) стать здоровым(ой) и красивым(ой)», «История моего преображения», «История моего пробуждения». Представление арт-дневников каждым обучающимся.

Использование приемов и методов эко-средовой арт-терапии: техника проективного рисования (диагностика), создание метафорических рисунков и арт-объектов, создание зарисовок, создание творческой работы в пространстве кабинета, создание нарративных повествований, создание творческих рисунков-рефлексии, рефлексия полученного опыта, обратная связь в общем кругу.

Итоговая работа – создание арт-объекта «История о том, как я стал(а) здоров(ым)ой», создание нарративного повествования, фотографирование, оформление творческого материала в арт-дневнике. Приглашение родителей на «Творческую встречу со своим ребенком».

#### **VI. Участие в массовых мероприятиях.**

**Теория:** понятия «арт-терапия», «эко-средовое направление в арт-терапии», «природный ландшафт», «нарративные истории», «метафора», «рефлексия».

**Практика:** экскурсия в музей и коллективы ЦДЮ, подготовка работ и участие в выставке, посвященной Дню рождения Дзержинского района, подготовка работ и участие во Всероссийском конкурсе рисунков.

Использование приемов и методов арт-терапии: создание творческой работы в пространстве кабинета, создание нарративных повествований, рефлексия полученного опыта, обратная связь в общем кругу.

Итоговая работа – создание работ и организация выставки в доме-музее скульптора-академика А.М. Опекушина.

## IV. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Методическое обеспечение.

За основу деятельности с детьми и подростками по программе взят арт-терапевтический процесс. Арт-терапия на сегодня – одно из самых актуальных и экологических направлений в психотерапии и психологической деятельности, поскольку позволяет современному человеку, а именно детям и подросткам, самоактуализироваться, что важно для каждого из нас. Арт-терапевтический процесс еще и физиологичен, т.к. все люди от рождения испытывают тягу к рисованию или к пению, к танцеванию или к музицированию. Задача педагога (арт-терапевта) – утолить эту, возможно уже «заснувшую» потребность детей и подростков во взаимодействии с миром искусства. В ходе арт-терапевтической деятельности происходит «оживление» латентных, неосознаваемых, глубинных сторон личности детей и подростков в виде созданного рисунка, скульптуры, арт-объекта или исполненной музыкальной или танцевальной импровизации, нарративного повествования, художественного описания. Далее на основе полученного образа, ребенок и подросток учится осмыслять его, как внутренний ресурс.

Арт-терапия – это процесс образования и социализации, исцеления и реабилитации, развития и коррекции посредством разнообразного художественного творчества.

Изобразительное творчество и другие виды творческой экспрессии и, конечно же, природный ландшафт позволяют подросткам снять напряжение и достичь состояния психического комфорта. В процессе изобразительной деятельности может осуществляться «перевод» психотравмирующей информации с эмоционального на когнитивный уровень. Одновременно с этим может меняться отношение детей и подростков к травматичному опыту и своим проблемам.

Таким образом, для обучающихся создается особая среда, используется среда природной сферы, где они имеют возможность взаимодействовать с разными видами искусства, взаимодействовать друг с другом, с педагогом, а также отслеживать внутриличностные изменения, способствующие внутренней гармонизации и укреплению здоровья.

В программе используются следующие **арт-терапевтические технологии**:

**МЕТАФОРА.** Главное, на что будет сделан основной акцент в использовании арт-терапевтических технологий – это метафора. Детям очень сложно, в силу своего возраста, анализировать свое состояние, а подросткам не хочется этого делать, поскольку они испытывают страх перед своим будущим. Метафорический мир «тоньше и ярче» эмпирического мира, его легче изменять, и этот мир очень понятен как детям, так и подросткам. Зачастую дети говорят на языке метафор. Метафора близка и понятна как детям, так и подросткам, а самое главное, метафора безопасна. Метафоры помогают раскрыть самые сокровенные чувства. С одной стороны, метафора выполняет функцию защиты, с другой – помогает раскрыть глубинные переживания.

**НАРРАТИВНЫЙ ПОДХОД.** Нарративный (от лат. *narrare* - повествовать, рассказывать). Нарратив, как арт-терапевтическая технология, для личности имеет два практических значения: во-первых, открывает возможности для самоидентификации и самопознания путём создания, осмысления и проговаривания различных историй, во-вторых, это способ самопрезентации, благодаря такому рассказу о самом себе. Цель нарративной терапии - создание пространства для развития таких альтернативных, предпочитаемых историй для того, чтобы ребенок и подросток (любой человек) почувствовал себя способным влиять на собственную жизнь, стал автором предпочитаемой истории своей жизни и стал бы воплощать ее. Основная форма работы

в нарративном подходе - пересочинение истории, воссоздание авторской позиции посредством вопросов, направленных на развитие «хорошей» истории.

Нарративный подход способствует формированию нарративного мировоззрения у всех участников программы. А это значит, что дети и подростки, обучаясь созданию своих «хороших» историй, материализуют реальность и тем самым открывают возможность жить предпочитаемой жизнью, способным к самоактуализации. Данный подход способствует рождению знания: знанию о себе, о друзьях, об окружающем мире.

Нарративный подход - одно из немногих терапевтических направлений, творчески использующих в работе с людьми письменное слово, которое стало исчезать в современном мире.

**КЛИЕНТ-ЦЕНТРИРОВАННЫЙ ПОДХОД** - направление психотерапии, разработанное Карлом Роджерсом и характеризующееся ориентацией терапевта на рефлексии и принятие непосредственных переживаний клиента, стимулированием к свободному выражению мыслей клиента. Ее центральная гипотеза заключается в том, что потенциал любого индивида к росту имеет тенденцию к раскрытию в отношениях, в которых тот, кто оказывает помощь, испытывает и выражает подлинность, реальность, заботу, глубокое и точное безоценочное понимание [13].

Основные положения теории Роджерса. Ключевым понятием в теории Роджерса является тенденция к актуализации. (От лат. *actualis* - деятельный). Роджерс выдвинул гипотезу, что важнейший мотив жизни человека — это актуализировать, то есть сохранить и развить себя, максимально выявить лучшие качества своей личности, заложенные в ней от природы. Движение к саморазвитию часто сопровождается борьбой и страданиями, срывами и падениями, но побудительный мотив настолько непреодолим, что человек настойчиво продолжает свои попытки, не смотря, ни на что.

Основной акцент в работе группы детей и подростков по программе, делается на самоисследовании участников группы, поиске ими аутентичности, на искренности и открытости в выражении чувств и переживаний и фиксирование этих переживаний в создании нарративных повествований, благодаря чему постепенно складывается атмосфера принятия и самопринятия в общении, которая воспринимается участниками группового процесса как теплая, поддерживающая и лично безопасная. Все это помогает участникам групповой работы углубляться в собственный опыт, исследовать как позитивные, так и негативные его стороны, осознавать и принимать их.

Важный аспект арт-психотерапевтической помощи - способствование полноте переживаний обучающихся. Только в том случае, если то или иное переживание оказывается прочувствованным во всей своей глубине и во всем объеме, оно может стать живым, свободным и преобразующимся. Конечно, теплая дружественная обстановка в группе, атмосфера принятия и поддержки способствует этому.

**ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА, РАЗРАБОТАННАЯ НАТАЛИ РОДЖЕРС** представляет собой синтез человекоцентрированного подхода с различными методами и техниками арт-терапии [14].

В русле человекоцентрированного подхода разные экспрессивные искусства являются мощными средствами для обнаружения, проживания и принятия человеком неизвестных аспектов своего Я.

“Включая творческие искусства в мою терапевтическую практику - пишет Н.Роджерс, - я использую термин “чело́векоцентрированная терапия на основе экспрессивных искусств” (*person-centered expressive arts therapy*). Терапия на основе экспрессивных искусств использует

различные искусства - движение, рисование, живопись, ваяние, музыку, письмо, вокализацию и импровизацию - в условиях, обеспечивающих поддержку человека, и с целью стимулирования его личностного роста, развития и исцеления.

Использовать искусства экспрессивно - это значит войти в наш внутренний мир для того чтобы обнаружить находящиеся в них переживания и затем выразить эти переживания посредством художественных форм, движения, звука, письма или драматизации” (17,С.1-2). Таким образом, экспрессивные искусства (рисование, танец, ваяние, медитация, произвольное письмо) используются в качестве невербальных языков, позволяющих человеку выражать элементы своего внутреннего мира, исследовать свой творческий потенциал, активизировать процессы самоисследования.

Основные идеи или принципы, воплощенные в психотерапевтической системе Н.Роджерс, можно сформулировать следующим образом:

- Все люди обладают природной способностью к творчеству.
- Творческий процесс исцеляет.
- Исцеление достигается погружением в переживания.
- Переживания являются тем туннелем, по которому мы должны пройти, чтобы обрести целостность.
- Творческая связь экспрессивных искусств приближает человека к его внутреннему ядру или сущности.
- Существует связь между нашей сущностью и сущностью всех существ.
- На пути к собственной сущности или целостности человек обнаруживает свою связанность со всем миром.

Использование в терапевтическом процессе различных экспрессивных искусств создает особый феномен "творческой связи" (creative connection), заключающийся, по мнению Н.Роджерс, в усиливающемся взаимодействии экспрессивных искусств как языков самовыражения, во взаимоусилении терапевтических эффектов этих искусств, в движении экспрессивной психотерапевтической практики к внутреннему ядру (сущности или правде) человека, в обретении человеком целостности и внутренней связи со всеми живыми существами.

Данные принципы хорошо соотносятся с основными положениями САТ (системной арт-психотерапией) и особенностями здоровьесберегающей среды в системе дополнительного образования.

**СИСТЕМНАЯ АРТ-ТЕРАПИЯ (САТ) (Копытин А.И.).** Она соответствует условиям организации и деятельности образовательных и медицинских учреждений в нашей стране, хорошо сочетается с другими видами развивающих, профилактических и коррекционных воздействий, базируется на системном и транстеоретическом подходах, биопсихосоциальной концепции здоровья и болезни, психологической концепции личности как системы отношений человека с окружающей средой, концепции творчества как особого вида деятельности, связанного с духовной сферой и механизмами адаптации.

В программе использованы следующие принципы САТ:

- тесная связь с художественной практикой при допустимости использования элементов полимодальной терапии искусством;
- интерактивный характер занятий, связанный не только с созданием условий для творческого самовыражения детей и подростков, но и их взаимодействием друг с другом и арт-педагогом, сочетанием вербальной и невербальной коммуникации; благодаря чему обеспечивалось выражение различного психологического материала, но и его осознание;

- ориентация на процессы терапевтических изменений, учет их стадий и уровней;
- учет разных уровней биопсихосоциальной организации детей и подростков и влияния на них арт-терапии, что связано с признанием сложной, полиэтиологической природы соматических заболеваний и опосредующих их развитие факторов;
- наглядно-чувственный характер деятельности и его результатов;
- сочетание группового характера терапии с индивидуализированностью воздействий;
- ориентация на саморазвитие детей и подростков посредством творческой активности, дополняемая активными интервенциями при участии ведущего занятий – арт-педагога.

ТЕХНОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ, которая направлена на формирование у учащихся средствами арт-терапии принципиально нового, ответственного отношения к здоровью как одной из определяющих ценностей человеческого существования, как ведущего показателя благополучия и ключевого условия успешной жизнедеятельности на основе гармоничного развития и саморазвития человека.

Наиболее приемлемыми и продуктивными в процессе сохранения и укрепления здоровья обучающихся являются интерактивные формы, которые носят здоровьесберегающий характер и предусматривающие:

- воздействие на эмоциональную сферу детей и подростков, способность вызвать разнообразные переживания, связанные с осознанием тех или иных явлений здоровья;
- пробуждение творческого начала, способности стратегического и критического мышления;
- представление в сознании обучающихся мира культуры, природы и образования как живого организма, живой формы, которая ориентирована на те же реалии, что и повседневное существование. Обучающиеся дети и подростки должны почувствовать естественность и закономерность здоровьесберегающих, здоровьесформирующих, культурных и образовательных процессов.

АВТОРСКАЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ «ПОДВОДНЫЙ МИР»,  
АВТОРСКАЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ «ОКНО МОЕЙ ДУШИ».

**Основной акцент** в использовании обеих технологий сделан на работу с визуальной метафорой рыбы, метафорой окна, как имеющей значительный потенциал для выражения и осознания индивидуально-личностных особенностей участников занятий.

Метафора близка и понятна детям разного возраста, а также подросткам, она активизирует сферу творческого воображения, процессы эффективной переработки личностной информации.

**Практическая значимость** предлагаемых технологий и программы состоит в возможности расширения возможностей эффективной психопрофилактической, развивающей и коррекционной работы педагогов, специалистов художественно-эстетического цикла, педагогов-психологов и иных помогающих специалистов с детьми и подростками условной нормы, а также их сверстников группы риска или имеющих те или иные нарушения адаптации и развития.

**Методы**, используемые в технологии и программе, позволяют осуществлять эффективную психопрофилактическую, развивающую и коррекционную работу с детьми и подростками на основе использования искусства и творческой активности во взаимодействии с природной и социальной средой. Язык изобразительного искусства, представленный в виде образов разнообразных рыб, образов окон, рассматривается при этом в качестве полимодального инструмента творческого самовыражения и описания внешней и внутренней реальности. Предлагаемая технология органично связана с возможностями чувственного постижения и понимания ребенком окружающего мира и себя в нем посредством творческой

активности; принятия богатства человеческой культуры; развития способности эффективного контакта с миром и самим собой, что в совокупности направлено на сохранение психологического здоровья, эффективную социализацию и адаптацию в условиях современного общества.

### **Основная форма работы по программе – арт-терапевтические сессии.**

Структура арт-терапевтического занятия (сессии) состоит из трех частей:

I часть «Разогрев». Занимает 1/4 - 1/5 всего занятия. Настраивает участников на дальнейшую работу и взаимодействие, снимает напряжение.

II часть «Основная». Самая большая по времени часть занятия. Предполагает совершение нацеленного путешествия в окружающий природный ландшафт и создание индивидуального или коллективного творческого проекта, арт-объекта.

III часть «Рефлексия». Занимает 1/4 - 1/5 всего занятия. Предполагает подведение итогов, размышления о своем внутреннем состоянии и проведение системы самоанализа.

### **Групповые занятия арт-терапией наиболее экологичны и эффективны для детей и подростков, поскольку:**

– дети и подростки могут сами контролировать, насколько доверять окружающим свои мысли и переживания (ведущей и другим членам группы), что обеспечивает им большую защищенность;

– арт-терапевтическая группа дает ощущение большей автономности, удовлетворяет потребность в независимости и, что самое главное, в сохранении границ своего личного «пространства»;

– группа обеспечивает обучающимся возможность взаимной поддержки, так необходимой детям и подросткам из неблагополучных семей;

– используемая в работе невербальная коммуникация с опорой на визуальные образы, обеспечивает детям и подросткам безопасность и психологическую защищенность;

– использование стратегии обсуждений и интерпретаций преимущественно языком метафор и ссылок на третьих лиц так же обеспечивает детям и подросткам психологическую безопасность и защищенность;

– возможность согласования и разработки плана и содержания занятий совместно с участниками группы;

– двигательные упражнения способствуют кинестетической активности, а та, в свою очередь, помогает вербализации ими своих чувств;

– арт-терапевтические групповые занятия помогают подросткам ощутить, почувствовать и обозначить свои личные границы.

### **Наиболее приемлемой формой аттестации детей и подростков, реализующих данную программу, будет создание и проведение:**

– выставки–презентации арт-дневников каждым участником.

– подведение итогов, организация выставки-самоанализа, создание творческого арт-проекта детьми и подростками «Обретение целостности и внутренней связи со всеми живыми существами», «История моего преображения», «Обретение здоровья в процессе моего путешествия». Нарративное описание проекта и представление его посредством живописи, танца, вокализации, медитации, свободного письма. Данное мероприятие организуется в середине и в конце учебного года.

– «творческие встречи со своим ребенком», творческие мероприятия на которые приглашаются родители, которые знакомятся с личностными и творческими результатами

своих детей. Обучающиеся представляют свои арт-дневники и творческие результаты освоения программы.

**Программой предусмотрено осуществление образовательной деятельности с детьми и подростками с ОВЗ, инклюзивного образования.**

Эко-средовая арт-терапия будет более гибким и чутким направлением для удовлетворения различных потребностей в обучении у детей и подростков с разными образовательными потребностями, разным творческим и интеллектуальным развитием.

Философия и методология данной программы поддерживает восемь принципов инклюзивного образования:

- Ценность человека не зависит от его способностей и достижений;
- Каждый человек способен чувствовать и думать;
- Каждый человек имеет право на общение и на то, чтобы быть услышанным;
- Все люди нуждаются друг в друге;
- Подлинное образование может осуществляться только в контексте реальных взаимоотношений;
- Все люди нуждаются в поддержке и дружбе ровесников;
- Для всех обучающихся достижение прогресса скорее может быть в том, что они могут делать, чем в том, что не могут;
- Разнообразие усиливает все стороны жизни человека.

**В качестве диагностических методик и оценочных материалов используем рисуночные тесты.** Применение рисуночных тестов для выявления личностных особенностей детей и подростков основано на принципе проекции, то есть на вытеснении вовне, на поверхность бумаги своих переживаний, представлений, стремлений в виде рисунка.

В зависимости от педагогического наблюдения, родительского запроса и индивидуальных особенностей детей и подростков, выбираем наиболее информативные методики из общего списка рисуночных тестов:

- рисуночный тест «Нарисуй человека», авторы: Ф. Гудинаф, Д.Харрис, К. Маховер (для оценки интеллектуального развития);
- рисуночный тест «Человек под дождем», авторы: Е.В.Романова, Т.И.Сытько (для оценки стрессоустойчивости);
- рисуночный тест «Несуществующее животное», автор: М.З.Дукаревич (для оценки интеллектуальных, личностных и эмоциональных особенностей);
- рисуночный тест Сильвер, авторы: Р.А Сильвер, А.И.Копытин или тест «Нарисуй историю», автор А.И.Копытин (для оценки когнитивной и эмоциональной сферы детей и подростков).
- модифицированные креативные тесты Вильямса (для диагностики креативности);
- тест «Человек, срывающий яблоко с дерева» в сочетании с арт-терапевтическими шкалами формальных элементов, автор А.И.Копытин.
- тест «Гомункулос», автор А.В.Семенович (предназначен для диагностики соматических нарушений).
- методика «Цветоструктурирования», автор Т.В.Чередникова (предназначена для психодиагностики нарушений интеллектуального развития у детей и подростков с использованием образцов-фракталов для раскрашивания «Драконовы ключи»).

**Материально-техническое обеспечение.**

Природная близлежащая территория.



Важным условием реализации данной программы является природный ландшафт – прилегающая территория ОУ. Территория богата разнообразием растительного мира. Ландшафт достаточно большой по своей протяженности и что очень важно, территория имеет свои границы, она огорожена кованым забором. Данные условия способствует ощущению безопасности и комфорта для участников программы.

Арт-терапевтический кабинет, оснащенный всем необходимым:

- раковины с холодной и горячей водой;
- рабочей зоной и зоной отдыха;
- музыкальным центром и компьютерной техникой;
- фонотекой;
- фотоаппаратом;
- настольным фотопринтером;
- гончарным кругом и необходимым оборудованием для работы с глиной;
- электрическим чайником;
- мягким напольным покрытием;
- большим разнообразием художественных материалов;
- коллекцией разных тканей (парашютный шелк, шифон разных цветов и т.д.)

#### **Кадровое обеспечение.**

Педагог с высшим профессиональным образованием в области художественного и педагогического образования, дополнительным образованием по специальности практической психологии.

Информация о педагоге, реализующем данную программу:

#### **Кожохина Светлана Константиновна**

старший педагог дополнительного образования, магистр практической психологии;

- профессиональная переподготовка: практическая психология, психологическое консультирование и психокоррекция с использованием методов арт-терапии;
- Почетный член Арт-терапевтической ассоциации (решение Совета РОО «Арт-терапевтическая ассоциация» за большой вклад в развитие отечественной арт-терапии);
- действительный член Арт-терапевтической ассоциации (специалист в сфере арт-терапии, один из 40 арт-терапевтов РФ, внесенных в Национальный Реестр);
- с 19.03.2019 имеет почетную аккредитацию по модальности арт-терапия (арт-психотерапия);
- имеет отраслевую награду Министерства образования Российской Федерации - нагрудный знак «Почетный работник общего образования Российской Федерации».

## V. Список информационных источников

### Для педагога:

1. Байбурин А.К. Жилище в обрядах и представлениях восточных славян. Л., 1983. С. 140-145;
2. Дерябо С.Д. Экологическая психология: диагностика экологического сознания. – М.: Московский психолого-социальный институт, 1999.
3. Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. – Издание 2-е, расширенное и дополненное. – СПб.: Речь, 2006. – 286.
4. Копытин А.И. Арт-терапевтическая среда с точки зрения клинического, социального и экологического подходов // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2016б, N4 (39) [Электронный ресурс]. – URL: [http://www.mprj.ru/archiv\\_global/2016\\_4\\_39/nomer04.phpa](http://www.mprj.ru/archiv_global/2016_4_39/nomer04.phpa) (дата обращения: 02.07.2017).
5. Копытин А.И. Средовый и экологический подходы в арт-терапии // Психическое здоровье. – 2016в. – №12, С.55-65.
6. Копытин А.И. Средовый и экологический подходы в арт-терапии и арт-педагогике: методическое пособие. – СПб.: СПб АППО, 2017.
7. Копытин А.И. Системная арт-терапия. – СПб.: Питер, 2001. – 224 с.
8. Копытин А.И. Руководство по групповой арт-терапии. – СПб.: Речь, 2003. – 320 с.
9. Круглова Н. Б. Формирование системы здоровьесберегающей среды в дошкольном учреждении в условиях федеральных государственных требований // Актуальные задачи педагогики: материалы III междунар. науч. конф. (г. Чита, февраль 2013 г.). — Чита: Издательство Молодой ученый, 2013. — С. 35-37.
10. Панов В.И. Экологическая психология. Опыт построения методологии. – М.: Наука, 2004.
11. Педагогика и психология здоровья: сб. тр. каф. психолого-педаг. технологий охраны и укрепления здоровья. – М.: АПК иПРО, 2003. – 128 с.
12. Плющ И.В., Е.В.Плетнева, Т.П.Комаристова. Моделирование здоровьесберегающей образовательной среды. Письма в Emissia.Offline: электронный научно-педагогический журнал. Октябрь-декабрь, 2002.
13. Роджерс К.Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в психологической практике. Пер. с англ. – М. ИОИ, 2015.- 200 стр.
14. Роджерс, Натали. Творческая связь. Исцеляющая сила экспрессивных искусств / Натали Роджерс; пер. с англ. А.Орлова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 336 с.
15. Рубцов В.В., Ивошина Т.Г. Проектирование развивающей образовательной среды школы. – М.: Изд-во МГППУ, 2002.
16. Сильвер Р.А. Копытин А.И. Рисуночный тест Сильвер. – СПб.: Издательство «Скифия», 2001. – 144 с.
17. Слободчиков В.И. О понятии образовательной среды в концепции развивающего образования // 2-ая Российская конференция по экологической психологии. Материалы (Москва: 12-14 апреля 2000 г.). – М.: Экопсицентр РОС. – С.172-176.
18. Ялом И. Групповая психотерапия: Теория и практика / Пер. с англ. – М.: Апрель Пресс, Издательство Института психотерапии, 2005. – 576 с.
19. Сайт. Арт-терапия в психологии. [www.sites.google.com/](http://www.sites.google.com/)

**Для обучающихся:**

1. Топоров В.Н. К символике окна в мифопоэтической традиции // Балто-славянские исследования. 1983. М., С. 164-185;
2. Ясвин В.А. Психология отношения к природе. – М.: Смысл, 2000.

**Для родителей:**

1. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия детей и подростков. – М.: Когито-Центр», 2007. – 197 с.
2. Копытин А.И. Основы Арт-терапии (серия «Мир медицины») – СПб.: Издательство «Лань», 1999. – 256 с.
3. Панов В.И. Экопсихологические аспекты детства // Мир психологии. 1997, №1. С. 55-68.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Словарь арт-терапевтических терминов, используемых в программе

**Арт-терапия** (от англ. art - искусство; therapy - терапия, лечение) — это направление в психотерапии, психологической коррекции и реабилитации, основанное на занятиях клиентов (пациентов) изобразительным творчеством.

**Арт-терапия** является частной формой терапии творчеством и связана, главным образом, с так называемыми визуальными искусствами (живописью, графикой, фотографией, скульптурой, а также их различными комбинациями с другими формами творческой деятельности).

**Арт-терапевт** – специалист, прошедший соответствующую профессиональную и личностную подготовку и применяющий при работе с клиентами арт-терапевтический подход на различных уровнях (базовой методологии, методов и техник).

**Арт-терапевтический кабинет** – специально оборудованное для арт-терапии помещение, оснащенное соответствующими материалами и средствами для работы, имеющее условия для хранения и экспонирования изобразительной продукции.

**Арт-терапевтический процесс**– различные изменения в поведении, состоянии и отношениях клиента и арт-терапевта в ходе их совместной работы, приводящие к достижению определенных психотерапевтических результатов.

**Ассоциация** — связь, возникающая в процессе мышления, между элементами психики, в результате которой появление одного элемента, в определенных условиях, вызывает образ другого, связанного с ним; субъективный образ объективной связи между элементами, предметами или явлениями.

**Бессознательное** — совокупность психических процессов, операций и состояний, не представленных в сознании субъекта. В ряде психологических теорий — это особая сфера психического или система процессов, качественно отличных от явлений сознания.

**Воображение** — способность сознания создавать образы, представления, идеи и манипулировать ими; играет ключевую роль в следующих психических процессах: моделирование, планирование, творчество, игра, человеческая память. Является основой наглядно-образного мышления, позволяющего человеку ориентироваться в ситуации и решать задачи без непосредственного вмешательства практических действий.

**Драматерапия** - одно из направлений психотерапии искусством, предполагающее использование театрального искусства и ролевой игры в психотерапевтических целях. В ходе спектакля происходит идентификация себя с образом, наблюдаются элементы трансперсонализации, трансляции и модифицирования образа; происходит выражение клиентом различных эмоций.

**Инсталляция** – художественно организованное пространство, включающее любые предметы: произведения изобразительного творчества и объекты, которые рассматриваются как художественные, приобретая, в связи с этим новое значение.

**Интегративная арт-терапия** – термин, объединяющий различные методы использования всех видов искусства и творческой деятельности с психотерапевтической целью.

**Креативность** — творческие способности индивида, характеризующиеся готовностью к принятию и созданию принципиально новых идей, отклоняющихся от традиционных или принятых схем мышления и входящие в структуру одарённости в качестве независимого фактора, а также способность решать проблемы, возникающие внутри статичных систем.

**Мотивация** — побуждение к действию; динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

**Музыкотерапия** – одно из направлений психотерапии искусством, предполагающее использование музыки в психотерапевтических целях. Преимущественно ориентирована на

восприятие клиентом музыки (для развития различных личностных качеств и снятия стрессового напряжения), а не на её создание и воспроизведение

**Перформанс-арт** – процесс, напоминающий искусство театра; может включать любые виды спонтанного творческого самовыражения, связанные с существованием в реальном, а не в сценическом времени, действиями с реальными предметами, игрой самого себя, новыми переживаниями по принципу «здесь и теперь».

**Проекция** – процесс неосознанного переноса клиентом своих переживаний и мыслей на изобразительную продукцию, в результате чего субъективный опыт человека становится доступным для восприятия и сознательного осмысления.

**Психика** - свойство высокоорганизованной материи, являющееся особой формой отражения субъектом объективной реальности. Важнейшая особенность психического отражения — его активность.

**Психология** — наука об общих закономерностях развития и функционирования психики и индивидуально-типологических особенностях ее проявления, наука об общих закономерностях взаимодействия человека с окружающей средой.

**Психотерапия** - система психических воздействий, направленных на лечение больного. Цель психотерапии — устранить болезненные отклонения, изменить отношение больного к себе, своему состоянию и окружающей среде.

**Психотерапия искусством** – вид психотерапии, который представлен следующими основными направлениями: арт-терапией, драматерапией, музыкотерапией и танцевально-двигательной терапией. В отдельных странах они признаны в качестве самостоятельных профессий.

**Рисуночная техника** – выражение клиентом своего ощущения, состояния, представления, отношения и других форм проявления личности через цвет и сочетание ахромных и полихромных цветов в рисунке на заданную тему.

**Самоактуализация** - стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей; это непрерывная реализация потенциальных возможностей, способностей и талантов. Проблематику самоактуализации активно разрабатывал А. Маслоу. Он считал, что самоактуализация является наивысшей потребностью человека.

**Самовыражение** - описывает свободную, естественную и непосредственную деятельность тела и, как и самосохранение, является качеством, присущим всем живым организмам. Любая активность тела вносит свой вклад в самовыражение, начиная от самого обыденного, такого как хождение и еда, до наиболее сложного, такое как пение и танцы.

**Самооценка** — это представление человека о важности своей личной деятельности в обществе и оценивание себя и собственных качеств, и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или закрыто. В качестве основного критерия оценивания выступает система личностных смыслов индивида.

**Символизм** - форма непрямого, косвенного представления; символизация- уникальный, присущий только человеку психический процесс замещения одних образов другими идеационными образованиями, характеризующимися лишь отдаленным сходством с первичными представлениями - сходством, основанным на случайных, вторичных, малосущественных деталях.

**Сознание** — это один из способов, которым объективная действительность отражается в психике человека. Согласно культурно-историческому подходу, характерной особенностью сознания является то, что промежуточным звеном между объективной реальностью и сознанием являются элементы общественно-исторической практики, позволяющие строить объективные картины мира.

**Способности** — это индивидуальные свойства личности, являющиеся субъективными условиями успешного осуществления определённого рода деятельности. Обнаруживаются в быстроте, глубине и прочности овладения способами и приёмами некоторой деятельности и являются внутренними психическими регулятивами, обуславливающими возможность их приобретения.

**Сублимация** — защитный механизм психики, представляющий собой снятие внутреннего напряжения с помощью перенаправления энергии на достижение социально приемлемых целей, творчество. Впервые описан Фрейдом.

**Творчество** — формулирующая деятельность духа, интеллектуальная активность человека, непреложное явление природы, являющееся отражением вечного процесса Божественного Творения. Человеческое творчество ограничено во времени и пространстве способностями личности и границами сознательной части человеческой жизни.

**Терминация** — завершающий этап арт-терапии; период подведения итогов и оценки результатов психотерапии. На этом этапе возможны деструктивные действия клиента, направленные на разрушение созданных им ранее образов.

**Художественная экспрессия** — выражение чувств, потребностей и мыслей клиента посредством его работы с различными изобразительными материалами и создания художественных образов.

**Фантазия** — это необходимый компонент творческой деятельности человека, который выражается в построении образа или наглядной модели её результатов в тех случаях, когда информации об условиях и средствах достижения цели недостаточно.

**Фобия** — это сильно выраженный упорный навязчивый страх, необратимо обостряющийся в определённых ситуациях и не поддающийся полному логическому объяснению. В результате развития фобии человек начинает бояться и соответственно избегать определенных объектов, видов деятельности или ситуаций.

**Цель арт-терапии** состоит в *гармонизации развития личности* через развитие способности самовыражения и самопознания. С точки зрения психоанализа, основным механизмом арт-терапии является **сублимация** - выражение бессознательных инстинктов и влечений (порой деструктивных) с помощью трансформации их в творения искусства; искусство может одновременно "направить в другое русло" и выразить также чувства злости, боли, тревоги, страха.

**Чувство** — эмоциональный процесс человека, отражающий субъективное оценочное отношение к реальным или абстрактным объектам.

**Экспрессия** — яркое проявление чувств, настроений, мыслей; повышенная выразительность произведения искусства, достигаемая всей совокупностью художественных средств и зависящая от манеры исполнения и характера работы художника.

**Эмоция** — эмоциональный процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям.

**«Я» - концепция** («я» - образ, образ «я») — система представлений индивида о самом себе, осознаваемая, рефлексивная часть личности. Эти представления о себе самом в большей или меньшей степени осознаны и обладают относительной устойчивостью.

[www.sites.google.com/](http://www.sites.google.com/)

Примерный календарный учебный график на 2020-2021 учебный год

первый год обучения

место занятий: ЦДЮ каб.114 и территория природного ландшафта ОУ

№ п/п	дата	тема занятия	кол-во часов	Форма контроля
<b>I. Вводно-диагностический цикл</b>			<b>15</b>	
1		Вводное занятие. Знакомство. Создание безопасного арт-терапевтического пространства. Установление доверительных отношений. Знакомство с содержанием программы. Создание рисунков «Исцеляющие ритуалы».	3	Выставка рисунков
2		Экскурсия в Музей Центра детей и юношества. Знакомство с коллективами ЦДЮ. Участие в квест-игре.	3	Общий круг
3		Первичная диагностика. В зависимости от индивидуальных особенностей детей и подростков, выбираем наиболее информативные методики из общего списка рисуночных тестов, представленных в программе.	3	Диагностика
4		Выполнение творческих работ: «Арт-дневник моего здоровья», «Арт-дневник моих исцеляющих путешествий», «Арт-дневник моих приключений». Оформление материала в арт-дневнике.	3	Представление рисунков
5		Создание обложки арт-дневника «Окно моей души».	3	Представление обложки
<b>II. Технология разрезных картинок «Подводный мир. Мир птиц».</b>			<b>69</b>	
6		Работа с использованием технологии разрезных картинок «Подводный мир». Создание разных рисуночных образов водной стихии.	3	Представление рисунков
7		Работа с использованием технологии разрезных картинок «Подводный мир». Создание образов водной стихии в цвете. Оформление творческого материала в арт-дневнике.	3	Арт-дневник
8		Создание разных рисуночных образов водной стихии в цвете. Нарративные повествования. Оформление творческого материала в арт-дневнике.	3	Арт-дневник и рисунки
9		Оформление рисуночных образов водной стихии в общую композицию. Работа в цвете. Нарративные повествования. Оформление творческого материала в арт-дневнике. Создание и представление телесных и голосовых импровизаций.	3	Арт-дневник, общий круг
10		Работа с использованием технологии разрезных картинок «Подводный мир». Создание объемных образов водной стихии (лепка рыб и других обитателей из пластилина, из глины).	3	Общий круг
11		Создание арт-объектов «Стихия Воды». Нарративные повествования. Фотографирование творческих лепных объектов.	3	Арт-объект
12		Оформление творческого материала (фотографий и нарративных описаний) в арт-дневнике. Телесные и голосовые импровизации.	3	Арт-дневник
13		Работа с использованием технологии разрезных картинок «Мир птиц». Создание разных рисуночных образов стихии Воздуха.	3	Рисунки
14		Работа с использованием технологии разрезных картинок «Мир птиц». Создание образов воздушной стихии в цвете. Оформление творческого материала в арт-дневнике.	3	Арт-дневник
15		Создание разных рисуночных образов воздушной стихии в цвете. Нарративные повествования. Оформление творческого материала в арт-дневнике.	3	Арт-дневник
16		Оформление рисуночных образов стихии Воздуха в общую	3	Арт-

		композицию. Работа в цвете. Нарративные повествования. Оформление творческого материала в арт-дневнике. Создание и представление телесных и голосовых импровизаций.		дневник, общий круг
17		Работа с использованием технологии разрезных картинок «Мир птиц». Создание объемных образов воздушной стихии (лепка птиц и других атрибутов стихии Воздуха из глины).	3	Общий круг
18		Создание арт-объектов «Стихия Воздуха». Нарративные повествования. Фотографирование творческих лепных объектов.	3	Арт-дневник
19		Оформление творческого материала (фотографий и нарративных описаний) в арт-дневнике. Телесные и голосовые импровизации.	3	Арт-дневник.
20		Создание арт-объекта «Подводное царство-государство». Использование разных материалов. Создание рисованных и лепных образов. Создание нарративного повествования, оформление творческого материала в арт-дневнике.	3	Арт-дневник
21		Создание инсталляции с включением в нее арт-объекта «Подводное царство-государство». Фотографирование.	3	Арт-объект
22		Оформление творческого материала (фотографий и нарративных описаний) в арт-дневнике. Телесные и голосовые импровизации.	3	Арт-дневник
23		Создание арт-объекта «Полет птицы». Использование разных материалов. Создание рисованных и лепных образов. Создание нарративного повествования, оформление творческого материала в арт-дневнике.	3	Арт-дневник
24		Создание инсталляции с включением в нее арт-объекта «Полет птицы». Фотографирование.	3	инсталляция
25		Оформление творческого материала (фотографий и нарративных описаний) в арт-дневнике. Телесные и голосовые импровизации.	3	Арт-дневник
26		Создание эскизов будущих работ для участия в выставке в территориальной Администрации Дзержинского района Мэрии города Ярославля.	3	Эскиз
27		Подготовка работ для участия в выставке в территориальной Администрации Дзержинского района мэрии города Ярославля.	3	Представление рисунков
28		Завершение работы над композициями (детализация и обобщение) для участия в выставке в территориальной Администрации Дзержинского района Мэрии города Ярославля.	3	Общий круг
<b>III. Арт-терапевтический цикл «Четыре стихии во мне и вокруг меня»</b>			<b>54</b>	
29		Образ четырёх стихий. Стихия Земли. Знакомство со стихией Земли. Визуализация образа Земли с воплощением этого образа в танце. Называние дара и имени, данного Землей. Создание рисунка.	3	Представление рисунков
30		Образ четырёх стихий. Стихия Земли. Нарративные повествования. Представление рисунков. Рефлексия. Оформление творческого материала в арт-дневнике.	3	Арт-дневник
31		Образ четырёх стихий. Стихия Воды. Знакомство со стихией Воды. Визуализация образа Воды с воплощением этого образа в танце. Называние дара и имени, данного Водой. Создание рисунка.	3	Представление рисунков
32		Промежуточная диагностика. Участие в «живом общении». Технология «Вопросов и ответов».	3	Диагностика
33		Образ четырёх стихий. Стихия Огня. Знакомство со стихией Огня. Визуализация образа Огня с воплощением этого образа в танце. Называние дара и имени, данного Огнем. Создание рисунка.	3	Представление рисунков
34		Образ четырёх стихий. Стихия Огня. Нарративные повествования. Представление рисунков. Рефлексия. Оформление творческого материала в арт-дневнике.	3	Арт-дневник
35		Образ четырёх стихий. Стихия Воздуха. Знакомство со стихией	3	Представлен



		Воздуха. Визуализация образа Воздуха с воплощением этого образа в танце. Называние дара и имени, данного Воздухом. Создание рисунка.		ие рисунков
36		Образ четырёх стихий. Стихия Воздуха. Нарративные повествования. Представление рисунков. Рефлексия. Оформление творческого материала в арт-дневнике.	3	Арт-дневник
37		Взаимодействие четырёх стихий. Создание и представление творческого арт-проекта «Взаимодействие четырёх стихий». Рефлексия.	3	Представление арт-проекта
38		Взаимодействие четырёх стихий. Нарративные повествования. Представление рисунков. Рефлексия. Оформление творческого материала в арт-дневнике.	3	Арт-дневник
39		Драматическая арена «Четыре стихии». Подготовка обучающимся перформанс-арт, в котором дети и подростки представляют различные проявления выбранной по жребию стихии. Индивидуальные выступления и объединяющее драматическое представление «Дружба четырех стихии». Обсуждение процесса и результатов работы. Рефлексия.	3	Перформанс
40		Драматическая арена «Четыре стихии». Оформление творческого материала в арт-дневнике.	3	Арт-дневник
41		Итоговая работа по теме «Образ четырёх стихий». Создание и представление индивидуальных проектов с использованием фотографий. Рефлексия проявления опыта телесной индивидуальности, осознание индивидуальных психологических особенностей и способа коммуникации.	3	Представление проекта
42		Итоговая работа по теме «Образ четырёх стихий». Оформление творческого материала в арт-дневнике.	3	Арт-дневник
43		Создание эскизов «Страна талантов». Создание композиционных и живописных набросков.	3	Эскизы
44		Деятельность по созданию творческих работ «Страна талантов».	3	Представление рисунков
45		Продолжение работы по созданию творческих работ «Страна талантов», использование различных материалов.	3	Общий круг
46		Завершение работы по созданию творческих работ «Страна талантов», уточнение деталей и обобщение.	3	Вернисаж
<b>IV. Арт-терапевтическая технология «Окно моей души»</b>			<b>54</b>	
47		Создание обложки арт-дневника. Рисунок «Окно моей души».	3	Представление рисунков
48		Рисунок окна. Выбор одного фото-образа окна. Создание рисунка. Нарративное повествование. Создание инсайта. Оформление творческого материала в арт-дневнике.	3	Представление рисунка
49		Создание рисунка внутреннего пространства за окном. Выбор одного фото-образа окна. Создание рисунка внутреннего пространства за окном. Нарративные повествования. Создание инсайта. Оформление творческого материала в арт-дневнике.	3	Представление рисунка
50		Рисунок окна. Выбор одного фото-образа окна. Создание рисунка. Нарративное повествование. Создание инсайта. Оформление творческого материала в арт-дневнике.	3	Представление рисунка
51		Получение и принятие подарка в виде нарративного описания от друга из группы. Выбор одного фото-образа окна. Создание рисунка внутреннего пространства за окном. Нарративные повествования. Создание нарративного повествования другу. Оформление инсайта. Оформление творческого материала в арт-дневнике.	3	Арт-дневник
52		Рисунок окна. Выбор одного фото-образа окна. Создание рисунка. Нарративное повествование. Создание инсайта.	3	Представление рисунка

		Оформление творческого материала в арт-дневнике.		
53		Создание рисунка - метафоры «Мир, который я вижу из окна». Выбор одного фото-образа окна. Создание рисунка внешнего пространства за окном. Нарративные повествования. Создание инсайта. Оформление творческого материала в арт-дневнике.	3	Арт-дневник
54		Рисунок окна. Выбор одного фото-образа окна. Создание рисунка. Нарративное повествование. Создание инсайта. Оформление творческого материала в арт-дневнике.	3	Представление рисунка
55		Образ хозяев внутреннего пространства за окном. Выбор одного фото-образа окна. Создание рисунка внутреннего пространства за окном с образом хозяина окна. Нарративные повествования. Создание инсайта. Оформление творческого материала в арт-дневнике.	3	Представление рисунка
56		Рисунок окна. Выбор одного фото-образа окна. Создание рисунка. Нарративное повествование. Создание инсайта. Оформление творческого материала в арт-дневнике.	3	Арт-дневник
57		Лепка окна из глины. Внутреннее пространство и внешнее пространство. Выбор одного фото-образа окна. Создание рисунка внутреннего или внешнего пространства за окном. Лепка окна из глины.	3	Представление проекта
58		Лепка окна из глины. Создание арт-объекта «Открытое окно». Нарративные повествования. Создание инсайта. Оформление творческого материала в арт-дневнике.	3	Представление арт-объекта
59		Рисунок окна. Выбор одного фото-образа окна. Создание рисунка. Нарративное повествование. Создание инсайта. Оформление творческого материала в арт-дневнике.	3	Арт-дневник
60		Создание рисунка-метафоры «Окно в мой мир». Создание рисунка окна, содержащего образ окна и образ метафоры, отражающей мир автора. Рефлексия в общем кругу.	3	Арт-дневник
61		Создание рисунка-метафоры «Окно в мой мир». Нарративные повествования. Создание инсайта.	3	Арт-дневник
62		Творческая работа, создание арт-объекта «Образ окна, через которое я смотрю на мир». Использование разнообразных материалов.	3	Представление арт-объекта
63		Творческая работа, создание арт-объекта «Образ окна, через которое я смотрю на мир». Нарративное повествование. Создание инсайта. Оформление творческого материала в арт-дневнике.	3	Арт-дневник
<b>V. Аттестация</b>			<b>27</b>	
64		Творческое подведение итогов. Подготовка работ для выставки самоанализа «История о том, как я смог(ла) стать здоровым(ой) и красивым(ой)», «История моего преображения», «История моего пробуждения». Представление арт-дневников каждым обучающимся.	3	Выставка-самоанализ творческих работ
65		Итоговая диагностика.	3	Диагностика
66		Создание арт-объекта «История о том, как я стал(а) здоров(ым)ой», создание нарративного повествования, фотографирование, оформление творческого материала в арт-дневнике.	3	Выставка-самоанализ
67		Подготовка творческих работ к итоговой выставке в доме- музее скульптора-академика А.М.Опекушина. Примерная тема для работы «Я расскажу о своей дороге к здоровью». Создание эскизов.	3	Представление эскизов в общем кругу.
68		Создание творческих работ к итоговой выставке в доме- музее скульптора-академика А.М.Опекушина. Примерная тема для работы «Я расскажу о своей дороге к здоровью».	3	Проведение «рабочей выставки»

		Использование разнообразного материала.		
69		Продолжение работы по созданию творческих работ к итоговой выставке в доме- музее скульптора-академика А.М.Опекушина. Примерная тема для работы «Я расскажу о своей дороге к здоровью». Создание акцентов в своем произведении.	3	Проведение «рабочей выставки»
70		Завершение деятельности по созданию творческих работ «Я расскажу о своей дороге к здоровью» к итоговой выставке в доме-музее скульптора-академика А.М.Опекушина. Обобщение и создание нарративных повествований.	3	Проведение «рабочей выставки»
71		Подведение итогов в пространстве выставки «Я расскажу о своей дороге к здоровью» в доме-музее скульптора-академика А.М.Опекушина. Представление своих работ. Общая рефлексия и создание рисунков-метафор.	3	Итоговая выставка
72		Итоговое занятие с приглашением родителей на «Творческую встречу со своим ребенком». Выставка–презентация арт-дневников каждым обучающимся. Творческое анкетирование.	3	Арт-дневник
<b>Итого по программе</b>			<b>216</b>	