

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГОАУ ДО ЯО

«Центр детей и юношества»

Е.А.Дубовик

Приказ № 25-01/260 от 01.06.2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Самоактуализация подростков посредством  
полиmodalной арт-терапии»**

направленность программы – социально-гуманитарная

уровень программы – базовый

возраст учащихся 9-15 лет

срок реализации программы – 4 года

**Автор-составитель:**

Кожохина Светлана Константиновна,

старший педагог дополнительного

образования

Ярославль

2021

## СОДЕРЖАНИЕ

|            |  |    |
|------------|--|----|
| I.         | Пояснительная записка  | 3  |
| II.        | Учебно-тематический план   | 9  |
| III.       | Содержание программы   | 11 |
| IV.        | Обеспечение программы  | 19 |
| V.         | Список информационных источников   | 24 |
| Приложения |  |    |
| 1          | Примерный календарный учебный график на 2021-2022 учебный год. Третий год обучения | 27 |
| 2          | Принятие группового соглашения   | 30 |
| 3          | Словарь арт-терапевтических терминов, используемых в программе                     | 30 |

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

В современном периоде особо актуален вопрос формирования социальной активной, творческой личности XXI века – на то, что ставится во главу угла в новой концепции образования РФ, в ее стандартах второго поколения.

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 образовании. К ним можно отнести арт-педагогика и арт-терапию включая и такие их направления как полимодальное, средовое и экологическое [16, 17].

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самоактуализация подростков посредством полимодальной арт-терапии» (далее – программа) имеет социально - гуманитарную направленность и относится к арт-терапевтическим программам, решающим воспитательные, образовательные, социализирующие, психопрофилактические 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 [14, 15].

**Цель программы** – создание арт-терапевтического пространства на основе полимодальной арт-терапии для формирования гармоничной личности подростков, способной к самоактуализации.

За основу деятельности с подростками взят арт-терапевтический процесс. Арт-терапия на сегодня – одно из самых актуальных и экологичных направлений в психотерапии и психологической деятельности, поскольку позволяет современному человеку, а именно подростку, самоактуализироваться, что важно для каждого из нас.

На основе отражения внутреннего мира и мира внешнего, 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.

Данный подход связан с получением следующих эффектов и осуществляется посредством поставленных задач. **Задачи программы:**

- развитие коммуникативных навыков (в том числе навыков творческой коммуникации) сплочиванием и системной трансформацией групп и сообществ;
- совершенствование навыков саморегуляции путем активного взаимодействия с арт-терапевтической средой и ее здоровьесберегающими ресурсами;
- развитие комплекса жизненных навыков, включая навыки самостоятельного выбора и принятия решений, отреагирования эмоций, творческого самовыражения;
- развитие навыков конструктивного решения проблем и совместной деятельности;
- формирование психологической, культурной, гендерной идентичности;
- формирование культурных, духовных ориентиров и ценностей;
- развитие навыков восприятия и активной личностной переработки визуальной (включая медийную), аудиальной, текстовой и др. информации;
- активизация воображения, творческого мышления и интуиции;
- развитие чувства прекрасного;
- формирование внутренних ценностей культуры здорового образа жизни, поддержка и укрепление здоровья;
- формирование чувства ответственности за окружающее пространство;
- развитие экологического мышления и сознания;

– укрепление чувства Я, единства разных аспектов личного опыта, укрепление и реконструкция биографической и культурно-исторической памяти.

Основная концептуальная позиция автора данной программы заключается в ориентировании арт-терапевтической деятельности на процесс психического и духовно-нравственного развития подростков, который зависит от внутренних и внешних факторов. В рамках данной концепции выдвигается основная цель – самоактуализация подростков. Это совпадает с целью и задачами новой концепции образования – формирование психологически устойчивой, социально активной, адаптивной, творческой личности с определенными духовными, культурными, смысловыми ориентирами (ценностями):

- обладающей развитыми навыками самостоятельного выбора, принятия решений, рефлексии и самоосознания;
- реализующей работу с визуальной и текстовой информацией разного рода, ее творческому осмыслению;
- использующей общение с представителями разных социальных групп и культур;
- способной к диалогу, конструктивному решению возникающих проблем, которая подразумевает положительные личностные изменения подростков, а также эффективное межличностное развитие.

Основной акцент в программе делается на развитие внутреннего потенциала подростков, их сильных личностных качеств, который в дальнейшем будет способствовать развитию внутренней гармонизации, внутренней целостности и личностной зрелости подростков, и духовно-нравственному развитию. В этом заключается одно из направлений воспитательного компонента, реализуемого данной программой.

Отличия данной программы от существующих аналогов (тренингов разного рода для подростков) связаны с использованием достижений полимодальной арт-терапии. В частности, за основу взяты разные виды творческой активности подростков в группе, большая свобода выбора, вариативность, поощрение спонтанности, рефлексивности, совместных видов творческой работы, арт-терапия на основе полимодальных искусств.

Программа связана с созданием каждым участником 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-учащихся с самими собой и внешним миром (социальной, культурной и природной средой обитания).

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

Программа направлена на возрастную группу детей (предподростковый и подростковый возраст) 9-15 лет:

- подростки, так называемой «условной нормы»;
- подростки с активной жизненной позицией;
- подростки, любящие занятия различными видами творчества;
- подростки с признаками одаренности;
- подростки, интересующиеся современным искусством и цифровыми технологиями;
- подростки с соматическими и психосоматическими заболеваниями;
- подростки с особыми образовательными потребностями;
- часто-болеющие подростки;
- подростки с проблемами самоактуализации.

Программа составлена с учетом возрастных 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 4 года обучения.

Групповые занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 академических часа (сессия). Продолжительность одного часа 45 минут с перерывом не менее 10 минут.

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

- особым составом учащихся, включая подростков с ОВЗ, с признаками одаренности, условную норму;
- инклюзивной направленностью обучения;
- возрастными и индивидуальными особенностями подростков;
- индивидуализированностью деятельности групповых арт-терапевтических сессий;
- характером инновационной полимодальной арт-терапии;
- особенностями проведения арт-терапевтических сессий с подростками в пространстве окружающего природного ландшафта;
- требованиями к помещениям для занятий художественной деятельностью и их оборудованию.

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

- осуществление психологической интеграции;
- повышение социальной активности;
- обогащение эстетического опыта;
- оптимальное развитие механизмов самоактуализации посредством полимодальной арт-терапии;
- наполнение жизни смыслом на основе возможности осознанно и ответственно творить «ландшафт своей жизни», где материальный мир начинает пониматься как отражение внутренней реальности;
- экзистенциальное самоопределение, расширение восприятия и видение красоты мира;
- обретение целостности биологических, психических и социальных факторов, как важных факторов здоровья;
- достаточное раскрытие творческого потенциала и развитие эмоционального интеллекта учащихся: способности выражать и понимать свои эмоции и эмоции других людей;
- хорошее развитие способности к контролю окружающей среды.

#### **Исходя, из поставленных задач первого года обучения:**

- развитие механизмов самоактуализации посредством полимодальной арт-терапии;
- формирование культуры внутренних ценностей здорового образа жизни, поддержка и укрепление здоровья;
- развитие стрессоустойчивости и механизмов поддержания эмоционального равновесия;
- развитие навыков конструктивного решения проблем и совместной деятельности;
- развитие чувства прекрасного, обогащением эстетического опыта;
- активизация воображения, творческого мышления и интуиции;
- создание творческого произведения и нарративного повествования к нему.

### **Ожидаемые результаты первого года обучения:**

- достаточное развитие механизмов самоактуализации посредством полимодальной арт-терапии;
- достаточная активизация воображения, творческого мышления и интуиции;
- оптимальное осуществление работы над преодолением стереотипных представлений о содержании и направленности художественно-творческого процесса;
- достаточное расширение диапазона художественно-творческих возможностей;
- оптимальное развитие стрессоустойчивости и механизмов поддержания эмоционального равновесия;
- сформированность навыков саморегуляции путем активного взаимодействия с арт-терапевтической средой и ее здоровьесберегающими ресурсами;
- достаточное развитие навыков конструктивного решения проблем и совместной деятельности;
- сформированность навыков создания творческого произведения.

### **Исходя, из поставленных задач второго года обучения:**

- совершенствование навыков саморегуляции путем активного взаимодействия со средой и ее здоровьесберегающими ресурсами;
- полисенсорная стимуляция и интеграция деятельности различных сенсорных систем организма;
- активизация сенсорного восприятия действительности: развитие чувствительности к сигналам своего тела, чуткость к своим и чужим эмоциям, расширение восприятия и видения красоты мира;
- расширение представлений о широком диапазоне художественно-творческих возможностей для самовыражения;
- развитие навыков восприятия и активной личностной переработки визуальной (включая медийную), аудиальной, текстовой и др. информации;
- развитие коммуникативных навыков (в том числе навыков творческой коммуникации);
- расширение диапазона художественно-творческих возможностей учащихся.

### **Ожидаемые результаты второго года обучения:**

- достаточное развитие навыков восприятия и активной личностной переработки визуальной (включая медийную), аудиальной, текстовой и др. информации;
- сформированность полисенсорной стимуляции и интеграции деятельности различных сенсорных систем организма;
- оптимальное развитие чувства прекрасного, обогащением эстетического опыта;
- достаточное развитие комплекса жизненных навыков, включая навыки самостоятельного выбора и принятия решений, отреагирования эмоций, творческого самовыражения;
- сформированность навыков создания нарративного повествования и творческого произведения.

### **Исходя, из поставленных задач третьего года обучения:**

- формирование внутренних ценностей культуры здорового образа жизни, поддержка и укрепление здоровья;
- повышение социальной активности, формированием чувства ответственности за окружающую среду, развитие экологического сознания;
- осуществление психологической интеграции – укрепление чувства Я, единства разных аспектов личного опыта, укрепление и реконструкция биографической и культурно-исторической памяти;
- развитие целеустремленности, способности добиваться результатов в своей деятельности;
- нахождение индивидуального языка самовыражения и конструктивного общения с природой;
- создание творческого произведения, арт-объектов и нарративных повествований.

### **Ожидаемые результаты третьего года обучения:**

- достаточное развитие коммуникативных навыков (в том числе навыков творческой коммуникации), сплочения и системной трансформации групп и сообществ;
- сформированность внутренних ценностей культуры здорового образа жизни, поддержка и укрепление здоровья;
- достаточное развитие экологического мышления и сознания;
- сформированность психологической, культурной, гендерной идентичности;
- овладение индивидуальным языком самовыражения и конструктивного общения с природой;
- сформированность навыков создания нарративного повествования, творческого произведения и арт-объекта.

**Исходя, из поставленных задач четвертого года обучения:**

- развитие механизмов самоактуализации посредством полимодальной арт-терапии;
- развитие навыков нахождения ресурсов для изменений и гармоничного включения в систему взаимоотношений в семье, в школе и в обществе и принятия своей уникальности;
- развитие экзистенциального самоопределения с возможностью получения ответов на такие вопросы, как: «Кто Я? Какой/какая Я? Чей Я? С кем Я?»

**Ожидаемые результаты четвертого года обучения:**

- оптимальное развитие механизмов самоактуализации посредством полимодальной арт-терапии;
- достаточное развитие экологического мышления и сознания;
- сформированность навыков осуществления психологической интеграции – укрепления чувства Я, единства разных аспектов личного опыта, укрепления и реконструкция биографической и культурно-исторической памяти;
- достаточная гармонизация и коррекция самооценки и самоотношения;
- сформированность культурных, духовных ориентиров и ценностей;
- сформированность навыков отражения внутреннего мира и мира внешнего в творческой деятельности;
- достаточное развитие и сформированность навыков осмысления себя и своих отношений с людьми;
- сформированность основных навыков в нахождении собственных ресурсов для изменений и гармоничного включения в систему взаимоотношений в семье, в школе и в обществе и принятия своей уникальности;
- сформированность навыков создания нарративного повествования, творческого произведения и арт-объекта.

Воспитательные задачи программы решаются в созданном арт-терапевтическом пространстве на основе полимодальной арт-терапии и представляют собой путешествие подростков внутрь себя в поисках внутренней целостности. Такой современный и экологичный арт-терапевтический подход в целом понимается как глубинное путешествие - самоисследование, процесс поиска и интеграции разных аспектов своего «Я», раскрытия и преобразования различных граней внутреннего опыта подростков, выраженный в разных творческих произведениях. Впоследствии все это будет способствовать самоактуализации подростков.

Данная программа может быть реализована с применением дистанционных технологий.

**Формы контроля и аттестации учащихся**

**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, фотографии, результаты каждой сессии с нарративными описаниями и инсайтами.

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 подростков будет создание и представление творческого арт-проекта: «История моего преображения», «Открытое окно. Взгляд в будущее». «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 подростков и родителей.

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

**4. Педагогическое наблюдение.** В процессе непосредственного познания и восприятия арт-педагогического (арт-терапевтического) процесса в пространстве арт-студии, педагог получает необходимые данные для построения общей картины личностных особенностей учащихся, и выявления успешности реализуемого арт-терапевтического процесса.



## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 1-й год обучения

| №            | Наименование сессий  | количество часов |            |            |
|--------------|--|------------------|------------|------------|
|              |  | теория           | практика   | всего      |
| I            | <b>Адаптационно-диагностический цикл.</b> Знакомство с подростками. Принятие группового соглашения. Диагностика. Создание рисунков настроения.   | 6                | 21         | 27         |
| II           | <b>Осознание и принятие образа «Я».</b> Создание мандалы. Техника направленной визуализации «Путешествие». Фантазия «Куст роз». Метафорические рисунки. Самопрезентация. Именная арка. Драматизация «Моя теневая сторона». Грим «Мой любимый герой». Фотоколлаж. | 7                | 55         | 62         |
| III          | <b>Техники и упражнения для работы в парах.</b> Промежуточная диагностика. Творческая работа «Мои представления о тебе». Создание коллажа в парах. Создание масок. Гримирование. Создание фотоколлажа «Я и мои друзья».  | 9                | 39         | 48         |
| IV           | <b>Развитие навыков совместной деятельности.</b> Коллективные рисуночные техники и упражнения. Телесные и голосовые импровизации. Создание рисунка-коллажа «Город, в котором хочется жить». Диагностика. Подведение итогов. Выставка.                            | 3                | 30         | 33         |
| V            | <b>Участие в массовых мероприятиях</b>   | -                | 21         | 21         |
| VI           | <b>Воспитательные мероприятия</b>  | 2                | 8          | 10         |
| VII          | <b>Аттестация.</b><br>Арт-дневник. Итоговая выставка. Диагностика.   | 1                | 14         | 15         |
| <b>ИТОГО</b> |  | <b>28</b>        | <b>188</b> | <b>216</b> |

### 2-й год обучения

| №            | Наименование сессий  | количество часов |            |            |
|--------------|--|------------------|------------|------------|
|              |  | теория           | практика   | всего      |
| I            | <b>Адаптационно-диагностический.</b><br>Разъяснительная работа с обучающимися и родителями. Групповое соглашение. Диагностика.                                 | 1                | 8          | 9          |
| II           | <b>Создание безопасного метафорического пространства «Музей страхов».</b> Создание инсталляции. Юмористический самоучитель «Как я избавился от страхов».       | 2                | 25         | 27         |
| III          | <b>Драматерапевтический цикл «Обретение внутреннего Целителя».</b> Создание образа Целителя. Раскрытие внутренних ресурсов. Исцеляющий процесс.                | 2                | 31         | 33         |
| IV           | <b>Метафора в обретении ресурсного состояния</b><br>Образ птицы.   | 1                | 11         | 12         |
| V            | <b>Мифопоэтическое пространство. Образ четырех стихий.</b><br>Образ четырех стихий. Взаимодействие четырёх стихий. Драматическая арена. Творческий арт-объект. | 2                | 40         | 42         |
| VI           | <b>Арт-терапевтический цикл с элементами перформанса «Святой Грааль».</b> Создание масок. Представление перформанса. Создание фотоколлажей «Обретение и дар».  | 3                | 30         | 33         |
| VII          | <b>Участие в массовых мероприятиях</b>   | 1                | 26         | 27         |
| VIII         | <b>Воспитательные мероприятия</b>  | 2                | 8          | 10         |
| IX           | <b>Аттестация.</b><br>Представление творческого проекта. Итоговая выставка. Диагностика. Творческая встреча с родителями.                                      | 2                | 21         | 23         |
| <b>ИТОГО</b> |  | <b>16</b>        | <b>200</b> | <b>216</b> |

### 3-й год обучения

| №            | Наименование сессий   | количество часов |            |            |
|--------------|---|------------------|------------|------------|
|              |   | теория           | практика   | всего      |
| I            | <b>Адаптационно-диагностический.</b> Знакомство с обучающимися. Диагностика. Природный ландшафт. Создание рисунка и индивидуального маршрута. | 3                | 24         | 27         |
| II           | <b>Целебная и гармонизирующая сила природы</b><br>Мандала. Природный ландшафт. Техника направленной визуализации. Создание арт-объекта.       | 3                | 24         | 27         |
| III          | <b>Метафора образа «Я». Осознание и принятие образа «Я».</b><br>Самопрезентация. Создание рисунков.   | 2                | 19         | 21         |
| IV           | <b>Арт-терапевтическая технология «Образ здоровья»</b><br>Создание работы «Я здоровый (ая)». Диагностика. Чаша здоровья.                      | 3                | 30         | 33         |
| V            | <b>Технология «Окно в мир».</b> Метафорические рисунки, отражающие ощущение от окружающей действительности.                                   | 1                | 17         | 18         |
| VI           | <b>Я оставил свой след. Образ здоровья</b><br>Создание арт-объектов. Музыка.  | 1                | 16         | 17         |
| VII          | <b>Целительная сила природы</b><br>Арт-объект «Образ Целителя». Музыкальный шумовой оркестр и телесные импровизации.                          | 2                | 16         | 18         |
| VIII         | <b>Участие в массовых мероприятиях</b>  | -                | 21         | 21         |
| IX           | <b>Воспитательные мероприятия</b>   | 2                | 8          | 10         |
| X            | <b>Аттестация.</b><br>Арт-дневник. Итоговая выставка. Диагностика.  | 2                | 22         | 24         |
| <b>ИТОГО</b> |   | <b>19</b>        | <b>197</b> | <b>216</b> |

### 4-й год обучения

| №            | Наименование сессий  | количество часов |            |            |
|--------------|--|------------------|------------|------------|
|              |  | теория           | практика   | всего      |
| I            | <b>Адаптационно-диагностический.</b><br>Встреча с подростками. Содержание программы. Диагностика. Групповое соглашение.  | -                | 6          | 6          |
| II           | <b>Арт-терапевтическая технология «Окно моей души».</b><br>Создание обложки арт-дневника. Рисунок окна. Нарративное повествование. Рисунок внешнего и внутреннего пространства за окном. Создание рисунка - метафоры «Мир, который я вижу из окна». Арт-объекты: «Открытое окно», «Образ окна, через которое я смотрю на мир». Арт-дневники. | 11               | 108        | 119        |
| III          | <b>Арт-терапевтический цикл «Четыре стихии во мне и вокруг меня».</b> Образ четырёх стихий. Драматическая арена «Взаимодействие четырех стихий». Оформление творческого материала в арт-дневнике.  | 6                | 30         | 36         |
| IV           | <b>Участие в массовых мероприятиях</b>   | -                | 30         | 30         |
| V            | <b>Воспитательные мероприятия</b>  | 2                | 8          | 10         |
| VI           | <b>Аттестация.</b> Создание арт-объектов: «Образ моего окна», «Окно. Мой мир». Диагностика. Арт-дневник. Итоговая выставка.  | 2                | 13         | 15         |
| <b>ИТОГО</b> |  | <b>21</b>        | <b>195</b> | <b>216</b> |

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Первый год обучения

##### I. Адаптационно-диагностический цикл

**Теория:** понятия «арт-терапия», «полимодалная арт-терапия», «эко-средовое направление в арт-терапии», «природный ландшафт», «нарративные истории», «метафора», «рефлексия», «проективные рисуночные тесты», «телесная идентичность».

**Практика:** создание коллективного творческого проекта «Групповое соглашение» (Приложение 2), создание творческого индивидуального проекта «Это история обо мне», создание рисуночных тестов.

Итоговая работа – создание обложки арт-дневника «Арт-дневник моих внутренних путешествий».

##### II. Осознание и принятие образа «Я»

**Теория:** понятия ««метафора», «мандала», «метафорические рисунки», «Я-концепция», «коллаж», «инсталляция», «арт-терапия», «эко-средовое направление в арт-терапии», «полимодалная арт-терапия», «арт-объект», «ресурсное место», «нарративные истории», «релаксация», «рефлексия», «саморефлексия», «сублимация».

**Практика:** создание мандалы, создание метафорических рисунков, создание фотоколлажа с включением в него своей фотографии, создание именной арки, выполнение рисунка «Мое пространство», «Мое самое лучшее место», выполнение творческой работы-рисунка «Куст розы», создание маски своей «тени», представление перформанс – арт «Так выглядит моя тень», создание мандалы – оберега, создание фотоколлажа «Это мои истории», нанесение грима и создание образа «Мой любимый герой».

Итоговая работа – создание фотоколлажа «Это мои истории», создание нарративного повествования, оформление творческого материала в арт-дневнике.

##### III. Техники и упражнения для работы в парах

**Теория:** понятия «зона ближайшего взаимодействия», ««метафора», «мандала», «метафорические рисунки», «Я-концепция», «коллаж», «инсталляция», «полимодалная арт-терапия», «искусство лендарт», «арт-объект», «ресурсное место», «природный ландшафт», «нарративные истории», «релаксация», «рефлексия», «саморефлексия», «сублимация».

**Практика:** проведение промежуточной диагностики, создание творческой работы на свободную тему, создание коллажа в парах с включением в него своих фотографий, творческая работа «Мои представления о тебе», создание масок в парах «Хочу подарить тебе этот образ», гримирование в парах, творческая технология «Каким меня представляют и ощущают друзья», создание метафорических рисунков, создание фотоколлажа с включением в него своей фотографии и выполненных рисунков.

Итоговая работа – создание фотоколлажа «Я и мои друзья», создание нарративного повествования, оформление творческого материала в арт-дневнике

##### IV. Развитие навыков совместной деятельности

**Теория:** понятия «зона ближайшего взаимодействия», ««метафора», «мандала», «метафорические рисунки», «Я-концепция», «самодирективность», «коллаж», «инсталляция», «полимодалная арт-терапия», «арт-объект», «нарративные истории», «релаксация», «рефлексия», «саморефлексия», «сублимация».

**Практика:** упражнение «Рисунки по кругу», создание общего рисунка на свободную тему, создание объемной композиции, с использованием музыки и телесных импровизаций, создание творческой работы на свободную тему, создание музыкального шумового оркестра, создание творческого проекта «Я и мои друзья в арт-терапевтической группе».

Итоговая работа – Создание рисунка-коллажа «Город, в котором хочется жить» с включением в него своих фотографий, создание нарративного повествования, оформление творческого материала в арт-дневнике.

#### **V. Участие в массовых мероприятиях**

**Теория:** понятия «полимодалная 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 рисунков для участия во Всероссийском творческом конкурсе в рамках Всероссийского социального проекта «Страна талантов».

Итоговая работа – подготовка рисунков и арт-объектов для итоговой выставки в дом-музее скульптора-академика А.М. Опекушина.

#### **VI. Воспитательные мероприятия.**

**Теория:** понятия «человек», «индивид», «индивидуальность», «индивидуальный образовательный маршрут», «личность», «качество жизни», «интеграция», «коллектив», «коллективное творческое дело», «портфолио», «образ жизни», «рефлексия».

**Практика:** экскурсия в музей и коллективы ЦДЮ, участие в «Лаборатории безопасности дорожного движения», участие в психологическом тренинге, участие в мастер-классах, подготовка работ и участие в выставке, посвященной Дню победы и Дню рождения ЦДЮ.

Итоговые работы – создание работ и организация выставки в пространстве кабинета: «Мама, папа, я – счастливая семья», «День победы детскими глазами», «Моя любимая арт-студия», «Я люблю Центр детей и юношества».

#### **VII. Аттестация**

**Теория:** понятия «аттестация», «арт-дневник», «метафора», «метафорические рисунки», «инсталляция», «полимодалная 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-коллажей с использованием фотографий, рисунков и различных текстов «Отправляемся в самостоятельное плавание». Выставка–презентация арт-дневников каждым обучающимся. Приглашение родителей на «Творческие встречи со своим ребенком».

Итоговая работа – создание творческого фото и арт-проекта «Я и мои друзья», создание нарративного повествования, фотографирование, оформление творческого материала в арт-дневнике. Создание рисунков-рефлексии. Анкетирование.

### **Второй год обучения**

#### **I. Адаптационно-диагностический цикл**

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

**Практика:** выполнение творческих работ «Групповое соглашение» (Приложение 2), участие в первичной диагностике, обозначение своих пожеланий относительно содержания арт-терапевтической деятельности в виде творческих арт-объектов «Мои ожидания от участия в арт-терапевтической группе».

Итоговая работа – создание обложки арт-дневника «Мой путь», «Цель моего путешествия».

#### **II. Создание безопасного метафорического пространства**

**Теория:** понятия ««метафора», «арт-объект», «аутентичные движения», «инсталляция», «эко-средовое направление в арт-терапии», «природный ландшафт», «телесная и голосовая импровизация», «нарративные истории», «рефлексия в общем кругу».

**Практика:** создание инсталляции «Музей страхов», передающей пространство музея с размещенными арт-объектами страхов. Представление перформансов, создание нарративной истории.

Итоговая работа – создание юмористического коллажа «Музей страхов» с включением в него фотографий. Рефлексия. Фотографирование. Нарративные размышления, оформление творческого материала в арт-дневнике.

### **III. Драматерапевтический цикл «Обретение внутреннего Целителя»**

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

**Практика:** создание творческого проекта «Образ Целителя», создание маски Целителя. Создание творческой работы «Детская рана». Создание карты пути с исцеляющим маршрутом. Создание карточек-посланий Целителя.

Итоговая работа – создание арт-объекта «Я раскрыл в себе Целителя», создание нарративного повествования, фотографирование, оформление творческого материала в арт-дневнике.

### **IV. Метафора в обретении ресурсного состояния**

**Теория:** понятия ««метафора», «арт-объект», «аутентичные движения», «природная инсталляция», «полимодалная арт-терапия», «эко-средовое направление в арт-терапии», «искусство лендарт», «природный ландшафт», «телесная и голосовая импровизация», «нарративные истории», «рефлексия в общем кругу».

**Практика:** создание рисунков и арт-объектов из пластических материалов «Образ птицы», создание телесной импровизации, создание нарративной истории.

Итоговая работа – создание арт-объекта «Образ птицы», отражающего ощущение полёта, ощущение пространства и света. Рефлексия. Фотографирование. Нарративные размышления, оформление творческого материала в арт-дневнике.

### **V. Мифопоэтическое пространство. Образ четырех стихий**

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

**Практика:** создание метафорических рисунков «Моя земля», «Тайна на дне реки Волги», «Так выглядел мой монстр», «Укрепление здорового дыхания в городской среде». Создание арт-объекта с использованием земли «Мой секретик». Создание арт-послания на бумажном кораблике. Создание мандалы «Мое здоровье» с использованием пепла. Запуск послания в воздушном шаре.

Итоговая работа – создание рисунка-метафоры «Как природные стихии оказывают положительное воздействие на наше здоровье», создание нарративного повествования, фотографирование, оформление творческого материала в арт-дневнике. Представление драматической арены - перформанса «Четыре стихии». Создание и представление индивидуальных проектов «Образ четырёх стихий» с использованием фотографий. Рефлексия проявления опыта телесной индивидуальности. Оформление творческого материала в арт-дневнике.

### **VI. Арт-терапевтический цикл с элементами перформанса «Святой Грааль»**

**Теория:** понятия «перформанс-арт», «миф», «метафора», «арт-объект», «аутентичные движения», «природная инсталляция», «полимодальная арт-терапия», «эко-средовое направление в арт-терапии», «искусство лендарт», «природный ландшафт», «телесная и голосовая импровизация», «нарративные истории», «рефлексия в общем кругу».

**Практика:** создание масок рыцаря и хранителя, изготовление арт-объекта «Священная чаша». Создание предметных скульптур, символизирующих поиск и обретение Грааля. Выход на природный ландшафт ОУ, составление плана своего путешествия. Представление перформансов. Создание ландшафтного театра, создание телесной импровизации, создание нарративной истории, фотографирование. Создание фотоколлажей «Обретение и дар».

Итоговая работа – создание арт-объекта «Успешно пройденный путь. Мои обретения». Рефлексия. Фотографирование. Нарративные размышления, оформление творческого материала в арт-дневнике.

## **VII. Участие в массовых мероприятиях**

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

**Практика:** подготовка творческих работ для участия во Всероссийском творческом конкурсе в рамках Всероссийского социального проекта «Страна талантов» (Москва). Подготовка проектов и исследовательских работ для участия Международном конкурсе исследовательских и проектных работ «Новый взгляд» (Кострома). Подготовка рисунков для участия в Областном конкурсе детских рисунков «Охрана труда глазами детей», посвященном Всемирному дню охраны труда.

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

## **VIII. Воспитательные мероприятия.**

**Теория:** понятия «человек», «эко-средовое направление в арт-терапии», «природный ландшафт», «индивидуальность», «индивид», «индивидуальный образовательный маршрут», «образовательная среда», «личность», «отношения личности», «качество жизни», «интеграция», «коллектив», «коллективное творческое дело», «социализация», «ценности», «ценностные ориентации», «образ жизни», «интеграция», «рефлексия».

**Практика:** экскурсия в музей ЦДЮ, участие в:

- «Лаборатории безопасности дорожного движения»,
- психологическом тренинге,
- мастер-классах к традиционным праздникам,
- выставке, посвященной папам и мамам, семье,
- выставке, посвященной Дню победы и Дню рождения ЦДЮ.

Итоговые работы – создание работ и организация выставки в пространстве кабинета: «Мама, папа, я – счастливая семья», «День победы детскими глазами», «Моя любимая арт-студия», «Я люблю Центр детей и юношества».

## **XI. Аттестация**

**Теория:** понятия «аттестация», «арт-дневник», «метафора», «метафорические рисунки», «проективное рисование», «инсталляция», «полимодальная 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-коллажей с использованием фотографий, рисунков и различных текстов «История моего преображения», «Обретение здоровья в процессе моего путешествия». Проведение итоговой диагностики. Выставка-презентация арт-дневников каждым обучающимся. Приглашение родителей на «Творческие встречи со своим ребенком».

Итоговая работа – создание творческого проекта «Обретение целостности и внутренней связи со всеми живыми существами», создание нарративного повествования, фотографирование, оформление творческого материала в арт-дневнике. Создание рисунков-рефлексии. Анкетирование.

### Третий год обучения

#### I. Адаптационно-диагностический цикл

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

**Практика:** выполнение творческих работ: «Это рисунок моего настроения», «Место, где мне комфортно и хорошо», «Место в ландшафте, где мне неприятно находиться», «Моя жизненная сила. Мой ресурс», «Мой путь». Проведение диагностики. Создание коллективного творческого проекта «Групповое соглашение» (Приложение 2).

Итоговая работа – создание обложки арт-дневника «Мой путь-дорога», «Цель моего путешествия».

#### II. Целебная и гармонизирующая сила природы

**Теория:** понятия «мандала», «полимодалная арт-терапия», «эко-средовое направление в арт-терапии», «искусство лендарт», «арт-объект», «направленная визуализация», «ресурсное место», «природный ландшафт», «нарративные истории», «метафора», «рефлексия».

**Практика:** выполнение работ «Мандала моего настроения», «Мандала, созданная природой», создание арт-объекта «Природная мандала», «Место, где поет моя душа», создание рисунка «Место, где я чувствую себя любимым».

Итоговая работа – создание арт-объекта «Мой талисман», фотографирование, создание нарративного повествования, оформление творческого материала в арт-дневнике.

#### III. Метафора образа «Я». Осознание и принятие образа «Я»

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

**Практика:** создание метафорических рисунков, выполнение коллажа из метафорических рисунков «Познакомьтесь, это – я», создание ландшафтной инсталляции.

Итоговая работа – создание рисунка-метафоры «Как я укрепляю свое здоровье», создание нарративного повествования, оформление творческого материала в арт-дневнике.

#### IV. Арт-терапевтическая технология «Образ здоровья»

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

**Практика:** создание арт-объектов из пластических материалов «Моя болезнь», «Я здоровый (ая)», «Мой путь к здоровью». Проведение промежуточной диагностики.

Итоговая работа – создание арт-объекта «Чаша здоровья», создание нарративного повествования, фотографирование, оформление творческого материала в арт-дневнике.

#### V. Технология «Окно в мир»

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

**Практика:** создание метафорического рисунка «Мир, который я вижу из окна».

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

## **VI. Я оставил свой след. Образ здоровья**

**Теория:** понятия ««метафора», «арт-объект», «ландшафтная инсталляция», «полимодальная арт-терапия», «эко-средовое направление в арт-терапии», «искусство лендарт», «природный ландшафт», «импровизация», «телесная и голосовая рефлексия», «нарративные истории», «рефлексия в общем кругу».

**Практика:** создание арт-объектов в природной среде из отпечатков рук на снегу «Об этом мне рассказали мои руки», создание арт-объектов с использованием мокрой ткани «Волшебные превращения», создание телесной импровизации.

Итоговая работа – создание фотоколлажа «Зимние истории», создание нарративного повествования, оформление творческого материала в арт-дневнике.

## **VII. Целительная сила природы**

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

**Практика:** создание фотопроекта «Дерево-Целитель», создание арт-объекта «Образ Целителя», «Исцеляющая природа», создание музыкального шумового оркестра и телесных импровизаций.

Итоговая работа – создание арт-объекта «Целебное прикосновение природы», создание нарративного повествования, оформление творческого материала в арт-дневнике.

## **VIII. Участие в массовых мероприятиях**

**Теория:** понятия «полимодальная 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 рисунков для участия во Всероссийском творческом конкурсе в рамках Всероссийского социального проекта «Страна талантов» (Москва).

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

## **IX. Воспитательные мероприятия.**

**Теория:** понятия «человек», «эко-средовое направление в арт-терапии», «природный ландшафт», «индивидуальность», «индивид», «индивидуальный образовательный маршрут», «образовательная среда», «личность», «отношения личности», «качество жизни», «интеграция», «коллектив», «коллективное творческое дело», «социализация», «ценности», «ценностные ориентации», «образ жизни», «интеграция», «рефлексия».

**Практика:** участие в музыкальной программе, участие в «Лаборатории безопасности дорожного движения», участие в психологическом тренинге, участие в мастер-классах, подготовка работ и участие в выставке, посвященной папам и мамам, семье, овладение современными изобразительными и арт-терапевтическими техниками, участие в выставке, посвященной Дню победы и Дню рождения ЦДЮ.

Итоговые работы – создание работ и организация выставки в онлайн - пространстве, пространстве кабинета: «Мама, папа, я – счастливая семья», «Этот День победы со слезами на глазах», «Синяя птица – птица счастья», «Я люблю Центр детей и юношества».



## **Х. Аттестация**

**Теория:** понятия «аттестация», «арт-дневник», «метафора», «метафорические рисунки», «инсталляция», «полимодальная 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». Итоговая диагностика. Выставка – презентация арт-дневников каждым обучающимся. Приглашение родителей на «Творческие встречи со своим ребенком».

Итоговая работа – создание арт-объекта «Мой путь к мечте. Мои достижения», создание нарративного повествования, фотографирование, оформление творческого материала в арт-дневнике.

## **Четвертый год обучения**

### **I. Адаптационно-диагностический цикл**

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

**Практика:** выполнение творческих работ: «Это рисунок моего настроения», «Мой путь», «Цель моего путешествия». Создание коллективного творческого проекта «Групповое соглашение» (Приложение 2), проведение диагностики.

Итоговая работа – создание обложки арт-дневника «Цель моего путешествия».

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

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

**Практика:** создание метафорического рисунков «Окно моей души», «Мир, который я вижу из окна», «Окно в мой мир. Внутреннее и внешнее пространство», Получение и принятие подарка в виде нарративного описания от друга из группы. «Образ хозяина – хозяйки (люди, животные, насекомые, растения) окна». Лепка окна из глины. Создание обложки арт-дневника «Окно моей души».

Итоговая работа – создание арт-объекта «Образ окна, через которое я смотрю на мир», создание нарративного повествования, фотографирование, 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-арт «Взаимодействие четырех стихий», создание музыкального шумового оркестра, представление телесных и голосовых импровизаций. Обозначение «дара» и «имени», данных каждой стихией. Создание ритуала. Создание творческого арт-проекта «Дружба четырех стихий».

Итоговая работа – представление перформанс-арта и создание арт-объекта «Взаимодействие четырех стихий».

### **IV. Участие в массовых мероприятиях**

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

**Практика:** подготовка работ и участие во Всероссийском творческом конкурсе в рамках Всероссийского социального проекта «Страна талантов» (Москва). Подготовка проектов и участие в областной детской конференции «Открытие юных».

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

#### **V. Воспитательные мероприятия.**

**Теория:** понятия «человек», «эко-средовое направление в арт-терапии», «природный ландшафт», «индивидуальность», «индивид», «индивидуальный образовательный маршрут», «образовательная среда», «личность», «отношения личности», «качество жизни», «интеграция», «коллектив», «коллективное творческое дело», «социализация», «ценности», «ценностные ориентации», «образ жизни», «интеграция», «рефлексия».

**Практика:** участие в музыкальной программе, участие в «Лаборатории безопасности дорожного движения», участие в психологическом тренинге, участие в мастер-классах, подготовка работ и участие в выставке, посвященной папам и мамам, семье, овладение современными изобразительными и арт-терапевтическими техниками, участие в выставке, посвященной Дню победы и Дню рождения ЦДЮ.

Итоговые работы – создание работ и организация выставки в онлайн - пространстве, пространстве кабинета: «Мама, папа, я – счастливая семья», «Этот День победы со слезами на глазах», «Синяя птица – птица счастья», «Я люблю Центр детей и юношества».

#### **VI. Аттестация**

**Теория:** понятия «аттестация», «арт-дневник», «метафора», «метафорические рисунки», «инсталляция», «проективное рисование», «полимодальная 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-коллажей с использованием фотографий, рисунков и различных текстов «История моего преображения», «Обретение здоровья в процессе моего путешествия». Выставка–презентация арт-дневников каждым обучающимся. Проведение итоговой диагностики. Выставка – презентация арт-дневников каждым обучающимся. Приглашение родителей на «Творческие встречи со своим ребенком».

Итоговая работа – создание творческого проекта «Обретение целостности и внутренней связи со всеми живыми существами», создание нарративного повествования, фотографирование, оформление творческого материала в арт-дневнике. Создание рисунков-рефлексии. Анкетирование.

## IV. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебно-методические условия реализации программы

Основу программы составляет арт-терапевтический процесс взаимодействия педагога и учащихся.

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

Арт-терапевтический процесс физиологичен, т.к. все люди от рождения испытывают тягу к рисованию или к пению, к танцеванию или к музицированию.

В программе представлен новый подход к проведению арт-терапевтических занятий, связанный с использованием полимодальной арт-терапии. Полимодальная арт-терапия использует различные виды искусства - движение, рисование, живопись, ваяние, музыку, письмо, вокализацию и импровизацию, в условиях, обеспечивающих поддержку подростка с целью стимулирования его личностного роста, развития и исцеления. Таким образом, для подростков создается особая арт-терапевтическая среда, где они имеют возможность взаимодействовать с разными видами искусства, взаимодействовать друг с другом, с ведущей группы, а также отслеживать внутриличностные изменения.

Разные модальности арт-терапии используются в качестве невербальных языков, позволяющих подросткам выражать элементы своего внутреннего мира, исследовать свой творческий потенциал, активизировать процессы самоисследования, что будет способствовать развитию и актуализации процесса самоактуализации.

В программе используются следующие арт-терапевтические технологии:

**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 трансформативном 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.

**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.

**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 [29].

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. Важный аспект арт-психотерапевтической помощи - способствование полноте переживаний учащихся.

**ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА, РАЗРАБОТАННАЯ НАТАЛИ РОДЖЕРС** «Человекоцентрированная терапия на основе экспрессивных искусств» (person-centered expressive arts therapy) представляет собой синтез человекоцентрированного подхода с различными методами и техниками арт-терапии [30].

Основные идеи или принципы, воплощенные в психотерапевтической системе Н.Роджерс:

- 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.

**АВТОРСКАЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ «ОКНО МОЕЙ ДУШИ»** (Кожохина С.К.)

Предлагаемая технология и программа основаны на использовании потенциала искусства и творческой активности, методических приемов и инструментов арт-терапии и арт-педагогики как таких видов деятельности, которые обладают значительным потенциалом профилактического и лечебно-коррекционного воздействия на личность детей и подростков.

Основной акцент в использовании технологии «Окно моей души» сделан на работу с визуальной метафорой окна как имеющей значительный потенциал для выражения и осознания индивидуально-личностных особенностей участников занятий.

**АВТОРСКАЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ»** (Кожохина С.К.).

Основной целью технологии «Образ здоровья» является:

- открытие ребенком внутренних ресурсов своего здоровья;
- формирование стойкого желания жить полноценной жизнью;
- укрепление мотивации искать помощь внутри себя;
- формирование ответственного отношения к своему здоровью, культуры внутрисемейных ценностей здорового образа жизни.

Технология состоит из двух сессий.

**Первая сессия** - создание рисунка «Моя болезнь». Главная задача сессии - четкое разделение образа «Я» и образа болезни. Ребенку предлагается нарисовать свою болезнь. Моя болезнь – это не «Я» больной.

**Вторая сессия** - создание рисунка «Я здоровый». Данная работа является продолжением предыдущего этапа. Если предыдущая сессия характеризовалась тем, что ребенок создавал образ болезни и отвечал на главный вопрос: «Как выглядит моя болезнь?», то вторая сессия характеризуется слиянием образа здоровья и образа «Я». Главным вопросом данного этапа будет: «Какой я здоровый?».

**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.

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 учащихся на дальнейшую работу и взаимодействие, снимает напряжение.

II часть «Основная». Самая большая по времени часть занятия. Предполагает совершение реального или виртуального нацеленного путешествия в окружающий культурный или 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 учащимся 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 учащимися своих чувств;
- арт-терапевтические групповые занятия помогают подросткам ощутить, почувствовать и обозначить свои личные границы.

Программой предусмотрено осуществление инклюзивного образования.

Эко-средовая и полимодальная арт-терапия будут более гибкими и чуткими направлениями 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.

### **Методическое обеспечение**

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:

- для диагностики соматических нарушений – «Гомункулус», автор А.В. Семенович.
- для оценки интеллектуального развития - «Нарисуй человека», авторы: Ф. Гудинаф, Д. Харрис, К. Маховер;
- для диагностики эмоционального состояния человека, его представлений о своей жизни и отношения к ней, выявления личностных проблем, расширения возможных способов их решения, определения целей и планирования путей их достижения – методика рисуночных метафор «Мой жизненный путь», автор И.Л. Соломин;
- опросник экологического сознания, авторы: В.И. Панов, Ш.Р. Хисамбеев;
- для оценки стрессоустойчивости - «Человек под дождем», авторы: Е.В. Романова, Т.И. Сытько;
- для оценки когнитивной и эмоциональной сферы детей и подростков - «Сильвер», авторы: Р.А Сильвер, А.И. Копытин или тест «Нарисуй историю», автор А.И. Копытин;
- для диагностики креативности - тесты Вильямса;
- «Человек, срывающий яблоко с дерева» в сочетании с арт-терапевтическими шкалами формальных элементов, автор А.И.Копытин.
- для оценки особенностей восприятия различных ландшафтов - средовой семантический дифференциал, автор А.И. Копытин;
- анкета для оценки эффектов участия в программе, автор А.И. Копытин;
- с целью определения индивидуальных предпочтений среды и объектов - экспертная оценка продуктов творческой деятельности (рисунков, текстов и др.)

### **Воспитательный компонент программы**

Воспитательные задачи в программе решаются специальными образовательными арт-терапевтическими технологиями. Они направлены на решение задач художественно-эстетического и эмоционального развития ребенка, облегчение процесса обучения, мыслительной деятельности. Они содействуют более гармоничному соединению в личности ребенка интеллектуального и художественного восприятия мира, приобщают их к духовным ценностям через сферу искусства и собственную творческую активность. Арт-педагогика предоставляет педагогу совокупность технологий и приёмов, поддерживающих более глубокое и активное участие обучающихся в учебной и культуротворческой деятельности, развитие эмоционального интеллекта, творческого мышления, поведенческой и ценностно-смысловой сфер личности учащихся.

### **Материально-техническое обеспечение**

Природная близлежащая территория. Арт-терапевтический кабинет, оснащенный всем необходимым:

- раковина с холодной и горячей водой;
- рабочая зона и зона отдыха;
- музыкальный центр и компьютерная техника;
- фонотека;
- фотоаппарат;
- настольный фотопринтер;

- гончарный круг и необходимое оборудование для работы с глиной;
- электрический чайник;
- мягкое напольное покрытие;
- большое разнообразие художественных материалов;
- коллекция разных тканей (парашютный шелк, шифон разных цветов и т.д.)

### **Кадровое обеспечение**

Программу «Самоактуализация подростков посредством полимодальной арт-терапии» реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы.

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-терапии (арт-психотерапия);
- имеет отраслевую награду Министерства образования Российской Федерации - нагрудный знак «Почетный работник общего образования Российской Федерации».

## V. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

### Нормативно-правовая база:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 17.02.2021 № 10-ФЗ.
2. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 298н от 5 мая 2018 г. «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г, № 196, «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства просвещения РФ № 533 от 30.09.2020 «О внесении изменений в «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196».
6. Распоряжение от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
7. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.
8. Положение об организации и осуществлении образовательного процесса в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом от 16.03.2020 № 25-01/126.
9. Положение о дополнительной общеобразовательной программе и порядке её утверждения в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом от 04.03.2021 № 25-01/71.
10. Положение о дистанционном обучении в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом от 18.03.2020 № 25-01/131.
11. Положение о порядке обучения по индивидуальному учебному плану в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом от 29.12.2017 № 25-01/435.
12. Положение о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, итоговой и промежуточной аттестации обучающихся, утвержденное приказом 29.12.2017 № 25-01/435.
13. Положение о порядке посещения учащимися мероприятий, проводимых в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» и не предусмотренных учебным планом, утвержденное приказом от 24.03.2021 № 25-01/110.

### Для педагога:

1. Андерсен-Уоррен М., Грейджер Р. Драматерапия. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
2. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2004. – 271 с.
3. Арнхейм Р. Новые очерки по психологии искусства. Пер. с англ. М.: Прометей, 1994. – 352 с.
4. Арт-терапия в эпоху постмодерна / Под ред. А.И. Копытина. – СПб.: Издательство «Речь» совместно с издательством «Семантика – С», 2002. – 224 с.
5. Арт-терапия – новые горизонты / Под ред. А.И. Копытина. – М.: Когито – Центр, 2006. – 336 с.
6. Бетенски М. Что ты видишь? Новые методы арт-терапии / Пер. с англ. М. Злотник. – М.: Изд-во Эксмо-Пресс, 2002. – 256 с.
7. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. – М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 1999. – 364 с.
8. Введение в музыкотерапию / Г. – Г. Декер-Фойгт. – СПб.: Питер, 2003. – 208 с.



9. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / Под ред. А.И. Копытина. – СПб.: Речь, 2002. – 80 с.
10. Зеленский В.В. Толковый словарь по аналитической психологии. – СПб.: Б&К, 2000. – 324.
11. Ильин Д.П. Стихия – лекарь. Огонь, Вода, Воздух, Земля: эффективные рецепты оздоровления. – СПб.: Издательство «Крылов», 2009. – 128 с.
12. Колошина Т.Ю., Трусъ А.А. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера. – СПб.: Речь, 2010. – 189 с.
13. Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. – Издание 2-е, расширенное и дополненное. – СПб.: Речь, 2006. – 286.
14. Копытин А.И. Основы Арт-терапии (серия «Мир медицины») – СПб.: Издательство «Лань», 1999. – 256 с.
15. Копытин А.И. Системная арт-терапия. – СПб.: Питер, 2001. – 224 с.
16. Копытин А.И. Средовый и экологический подходы в арт-терапии и арт-педагогике: методическое пособие. – СПб.: СПб АППО, 2017.
17. Копытин А.И. Руководство по групповой арт-терапии. – СПб.: Речь, 2003. – 320 с.
18. Копытин А.И. Тренинг по фототерапии. – СПб.: Издательство «Речь», 2003. – 96 с.
19. Копытин А.И. Тест «Нарисуй историю»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Издательство «Речь», 2003. – 80 с.
20. Копытин А.И. Тренинг коммуникации: Арт-терапия. – М.: Издательство Института психотерапии, 2006. – 96 с.
21. Копытин А.И., Корт Б. Техники аналитической арт-терапии: исцеляющие путешествия. – СПб.: Речь, 2007. – 144 с.
22. Копытин А.И., Корт Б. Техники ландшафтной арт-терапии. – М.: Когито-Центр, 2013.– 104с.
23. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия детей и подростков. – М.: «Когито-Центр», 2007. – 197 с.
24. Назлоян Г.М. Концептуальная психотерапия: Портретный метод. – М.: ПЕР СЭ, 2002. – 239с.
25. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. – СПб.: Речь, 2001. – 507 с.
26. Орр Л. Огонь – высочайший целитель / Пер. с англ. – М.: ООО Издательский дом «София», 2004. – 176 с.
27. Паттерсон С., Уоткинс Э. Теории психотерапии. – 5-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 544 с.
28. Практикум по арт-терапии // Под ред. А.И. Копытина. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 448 с.
29. Роджерс К.Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в психологической практике. Пер. с англ. – М. ИОИ, 2015.- 200 стр.
30. Роджерс, Натали. Творческая связь. Исцеляющая сила экспрессивных искусств / Натали Роджерс; пер. с англ. А.Орлова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 336 с.
31. Рутан Дж., Стоун У. Психодинамическая групповая психотерапия. – СПб.: Питер, 2002. – 400 с.
32. Сильвер Р.А. Копытин А.И. Рисуночный тест Сильвер. – СПб.: Издательство «Скифия», 2001. – 144 с.
33. Ялом И. Групповая психотерапия: Теория и практика / Пер. с англ. – М.: Апрель Пресс, Издательство Института психотерапии, 2005. – 576 с.
34. Сайт. Арт-терапия в психологии. [www.sites.google.com/](http://www.sites.google.com/)

#### Для учащихся:

1. Арт-терапия в эпоху постмодерна / Под ред. А.И. Копытина. – СПб.: Издательство «Речь» совместно с издательством «Семантика – С», 2002. – 224 с.
2. Барбер Р. Святой Грааль. Во власти священной тайны / Ричард Барбер; (пер. с англ. С.В. Головой, А.М. Голова). – М.: Эксмо, 2006. – 640 с.

3. Бейджент М., Ли Р., Линкольн Г. Тайна Святой Крови и Святого Грааля. Иллюстрированная история величайшей загадки тысячелетия / Майкл Бейджент, Ричард Ли, Генри Линкольн; (пер. с англ. О. Фадиной, А. Костровой, К. Савельева). – М.: Эксмо; 2006 – 480 с.
4. Марит Лаурин. Вольный пересказ для юношества «Парцифалья» Вальфрама фон Эшенбаха. Пер. со шведск. – М.: Энигма», 2002. – 408 с.

**Для родителей:**

1. Зеленский В.В. Толковый словарь по аналитической психологии. – СПб.: Б&К, 2000. – 324.
2. Ильин Д.П. Стихия – лекарь. Огонь, Вода, Воздух, Земля: эффективные рецепты оздоровления. – СПб.: Издательство «Крылов», 2009. – 128 с.
3. Копытин А.И. Основы Арт-терапии (серия «Мир медицины») – СПб.: Издательство «Лань», 1999. – 256 с.
4. Психология подростка. Полное руководство. Под редакцией А.А. Реана. – СПб.: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2003. – 432 с.
5. Психотерапия детей и подростков. 2-е изд. / Под ред. Ф. Кендалла. – СПб.: Питер, 2002. – 432 с.

**Примерный календарный учебный график на 2021-2022 учебный год**  
 третий год обучения  
 место занятий: ЦДЮ каб.114 и территория природного ландшафта ОУ

| № п/п  | дата | тема занятия  | кол-во часов | Форма контроля           |
|--|------|---|--------------|--------------------------|
| <b>I. Адаптационно-диагностический цикл</b>        |      |   | <b>42</b>    |                          |
| 1  |      | Введение в программу. Знакомство. Техника безопасности.   | 3            | Общий круг               |
| 2  |      | Принятие группового соглашения. Обозначение своих пожеланий в творческом виде. Экскурсия в музей и коллективы ЦДЮ   | 3            | Рисунки<br>Общий круг    |
| 3  |      | Проведение первичной диагностики  | 3            | Диагностика              |
| 4  |      | Знакомство с результатами диагностики. Рефлексия в общем кругу  | 3            | Диагностика<br>Рефлексия |
| 5  |      | Создание обложки арт-дневника «Мой путь-дорога», «Цель моего путешествия»   | 3            | Арт-дневник              |
| 6  |      | ВМ. «Лаборатория безопасности дорожного движения». Создание рисунков-рефлексии. Работа в арт-дневниках  | 3            | Рисунки<br>Рефлексия     |
| 7  |      | Подготовка эскизов к участию во Всероссийском творческом конкурсе в рамках Всероссийского социального проекта «Страна талантов». Размещение композиции на листе. Создание эскизов в цвете | 3            | Представление эскизов    |
| 8  |      | Участие во Всероссийском творческом конкурсе в рамках Всероссийского социального проекта «Страна талантов». Создание творческой работы по выполненному эскизу. Начало работы в цвете      | 3            | Общий круг<br>Композиция |
| 9  |      | Участие во Всероссийском творческом конкурсе в рамках Всероссийского социального проекта «Страна талантов». Продолжение работы в цвете. Детализация.                                      | 3            | Общий круг<br>Рисунки    |
| 10   |      | Участие во Всероссийском творческом конкурсе в рамках Всероссийского социального проекта «Страна талантов». Продолжение работы в цвете. Детализация и обобщение.                          | 3            | Общий круг<br>Рисунки    |
| 11   |      | Участие во Всероссийском творческом конкурсе в рамках Всероссийского социального проекта «Страна талантов». Продолжение работы в цвете. Обобщение.  | 3            | Общий круг<br>Рисунки    |
| 12   |      | Завершающая подготовка творческой работы к участию в конкурсе в рамках Всероссийского социального проекта «Страна талантов» (Москва). Подготовка и отправка работ на конкурс.             | 3            | Рефлексия<br>Арт-дневник |
| 13   |      | Выполнение творческих работ: «Место в ландшафте, где мне неприятно находиться», «Моя жизненная сила. Мой ресурс»  | 3            | Рисунки<br>Общий круг    |
| 14   |      | Выполнение творческих работ: «Место, где мне комфортно и хорошо», «Мой путь»  | 3            | Рефлексия<br>Рисунки     |
| <b>II. Целебная и гармонизирующая сила природы</b> |      |   | <b>30</b>    |                          |
| 15   |      | ВМ. Интерактивное занятие «Современное искусство». Создание рисунков. Работа в арт-дневниках. Общая рефлексия.  |              | Рефлексия<br>Общий круг  |
| 16   |      | Выход на природный ландшафт. Выполнение работы «Мандала моего настроения», «Мандала, созданная природой»  | 3            | Рисунки                  |
| 17   |      | ВМ. Тренинг по психологической гигиене «Я себя знаю». Создание рисунков. Работа в арт-дневниках. Общая рефлексия.   | 3            | Рефлексия<br>Арт-дневник |
| 18   |      | Работы: «Мандала моего настроения», «Мандала, созданная природой». Фотографирование, создание нарративного повествования, оформление творческого материала в арт-дневнике                 | 3            | Арт-дневник              |

|  |  |   |           |                             |
|--|--|---|-----------|-----------------------------|
| 19   |  | Выход на природный ландшафт. Создание рисунка «Место, где я чувствую себя любимым». Фотографирование  | 3         | Арт-дневник                 |
| 20   |  | ВМ. Музыкальная программа «Угадай мелодию». Создание рисунков. Работа в арт-дневниках. Общая рефлексия.   | 3         | Рефлексия<br>Арт-дневник    |
| 21   |  | Создание арт-объекта «Природная мандала», «Место, где поет моя душа». Фотографирование. Работа в арт-дневнике   | 3         | Арт-объект<br>Арт-дневник   |
| 22   |  | Итоговая работа – создание арт-объекта «Мой талисман», оформление творческого материала в арт-дневнике.   | 3         | Арт-дневник                 |
| 23   |  | Арт-объект «Мой талисман», фотографирование, создание оформления творческого материала в арт-дневнике.  | 3         | Арт-дневник                 |
| 24   |  | Арт-объект «Мой талисман», фотографирование, создание нарративного повествования, оформление творческого материала в арт-дневнике.  | 3         | Арт-дневник                 |
| <b>III. Метафора образа «Я». Осознание и принятие образа «Я»</b> |  |   | <b>24</b> |                             |
| 25   |  | Экскурсия в музей и коллективы ЦДЮ. Создание метафорических рисунков.   | 3         | Рисунки.<br>Общий круг      |
| 26   |  | Создание метафорических рисунков, оформление творческого материала в арт-дневнике.  | 3         | Рисунки<br>Арт-дневник      |
| 27   |  | Создание метафорических рисунков, выполнение коллажа из метафорических рисунков «Познакомьтесь, это – я», создание нарративного повествования, оформление творческого материала в арт-дневнике. | 3         | Коллажи<br>Арт-дневник      |
| 28   |  | Создание ландшафтной инсталляции «Познакомьтесь, это – я», фотографирование, создание нарративного повествования, оформление творческого материала в арт-дневнике.                              | 3         | Инсталляция,<br>арт-дневник |
| 29   |  | Итоговая работа – создание рисунка-метафоры «Как я укрепляю свое здоровье». Рефлексия в общем кругу   | 3         | Рисунки<br>Рефлексия        |
| 30   |  | Создание рисунка-метафоры «Как я укрепляю свое здоровье», создание нарративного повествования. Рефлексия в общем кругу  | 3         | Арт-дневник                 |
| 31   |  | Создание рисунка-метафоры «Как я укрепляю свое здоровье», оформление творческого материала в арт-дневнике. Рефлексия в общем кругу  | 3         | Арт-дневник                 |
| 32   |  | Создание рисунка-метафоры «Как я укрепляю свое здоровье», создание инсайтов. Оформление творческого материала в арт-дневнике. Рефлексия в общем кругу   | 3         | Арт-дневник                 |
| <b>IV. Арт-терапевтическая технология «Образ здоровья»</b>       |  |   | <b>33</b> |                             |
| 33   |  | Создание арт-объекта из пластических материалов «Моя болезнь», фотографирование. Рефлексия в общем кругу  | 3         | Арт-объект<br>Общий круг    |
| 34   |  | Создание арт-объекта из пластических материалов «Я здоровый (ая)», «Мой путь к здоровью». Фотографирование. Рефлексия   | 3         | Арт-объект<br>Общий круг    |
| 35   |  | Арт-объекты: «Моя болезнь», «Я здоровый (ая)», «Мой путь к здоровью». Создание нарративного повествования. Арт-дневник  | 3         | Арт-объект<br>Общий круг    |
| 36   |  | ВМ. Тренинг по психологической гигиене «Я знаю себя». Создание рисунка-рефлексии. Нарративное описание. Оформление рисунков и фотографий в арт-дневнике.  | 3         | Арт-дневник                 |
| 37   |  | Промежуточная диагностика.  | 3         | Диагностика                 |
| 38   |  | Промежуточная диагностика. Участие в «живом общении». Технология «Вопросов и ответов».  | 3         | Диагностика                 |
| 39   |  | Работа с арт-дневниками. Создание разворота «Образ здоровья».   | 3         | Арт-дневник                 |
| 40   |  | Создание арт-объекта «Чаша здоровья», оформление материала в арт-дневнике. Фотографирование. Рефлексия в общем кругу.   | 3         | Арт-дневник                 |
| 41   |  | ВМ. Творческий вечер «Мои любимые». Продолжение работы в арт-дневниках.   | 3         | Общий круг                  |
| 42   |  | Арт-объект «Чаша здоровья», создание нарративного повествования. Оформление материала в арт-дневнике. Рефлексия в общем кругу.  | 3         | Арт-дневник<br>Общий круг   |

|   |  |  |           |                                     |
|---|--|--|-----------|-------------------------------------|
| 43  |  | Арт-объект «Чаша здоровья», оформление материала в арт-дневнике. Рефлексия в общем кругу   |           | Арт-дневник<br>Рефлексия            |
| <b>V. Технология «Окно в мир»</b>               |  |  | <b>21</b> |                                     |
| 44  |  | Создание метафорического рисунка «Мир, который я вижу из окна». Рефлексия в общем кругу.   | 3         | Рисунки<br>Рефлексия                |
| 45  |  | Создание метафорического рисунка «Мир, который я вижу из окна». Нарративное повествование. Создание инсайта.   | 3         | Арт-дневник                         |
| 46  |  | «Мир, который я вижу из окна». Работа в арт-дневнике   | 3         | Арт-дневник                         |
| 47  |  | Создание арт-объекта «Образ окна, через которое я смотрю на мир». Фотографирование   | 3         | Арт-объект                          |
| 48  |  | ВМ. Интерактивная программа ЦДЮ с мастер-классами «Масленица».   | 3         | Рефлексия<br>Общий круг             |
| 49  |  | Арт-объект «Образ окна, через которое я смотрю на мир». Нарративное повествование. Оформление творческого материала в арт-дневнике   | 3         | Арт-объект<br>Арт-дневник           |
| 50  |  | Арт-объект «Образ окна, через которое я смотрю на мир». Работа в арт-дневнике. Создание инсайта.   | 3         | Рефлексия<br>Арт-дневник            |
| <b>VI. Я оставил свой след. Образ здоровья.</b> |  |  | <b>18</b> |                                     |
| 51  |  | Создание арт-объектов в природной среде из отпечатков рук на снегу «Об этом мне рассказали мои руки», фотографирование   | 3         | Арт-объект<br>Рефлексия             |
| 52  |  | «Об этом мне рассказали мои руки», оформление творческого материала в арт-дневнике   | 3         | Арт-объекты<br>Арт-дневник          |
| 53  |  | Создание арт-объектов с использованием мокрой ткани «Волшебные превращения», создание телесной импровизации. Фотографирование  | 3         | Арт-объект<br>Рефлексия             |
| 54  |  | «Волшебные превращения». Оформление всего творческого материала в арт-дневнике   | 3         | Арт-объекты<br>Арт-дневник          |
| 55  |  | Создание фотоколлажа «Зимние истории», создание нарративного повествования, оформление материала в арт-дневнике.   | 3         | Фотоколлаж<br>Арт-дневник           |
| 56  |  | Создание фотоколлажа «Зимние истории», создание нарративного повествования, оформление творческого материала в арт-дневнике. Рефлексия в общем кругу   | 3         | Рефлексия<br>Арт-дневник            |
| <b>VII. Целительная сила природы.</b>           |  |  | <b>21</b> |                                     |
| 57  |  | Выход в природный ландшафт. Фотографирование дерева-целителя. Работа над разворотом в арт-дневнике.  | 3         | Рефлексия<br>Общий круг             |
| 58  |  | «Дерево-целитель», создание рисунков, нарративного повествования. Оформление творческого материала в арт-дневнике. Рефлексия в общем кругу   | 3         | Арт-дневник<br>Рефлексия            |
| 59  |  | ВМ. Творческая программа ко Дню победы. Создание рисунков в арт-дневниках.   | 3         | Общий круг                          |
| 60  |  | Создание фотопроекта «Дерево-Целитель», создание арт-объекта «Образ Целителя», «Исцеляющая природа», создание музыкального шумового оркестра и телесных импровизаций.  | 3         | Рефлексия<br>Общий круг             |
| 61  |  | Фотопроект «Дерево-Целитель». Оформление творческого материала в арт-дневнике. Рефлексия в общем кругу   | 3         | Арт-дневник                         |
| 62  |  | Создание арт-объекта «Целебное прикосновение природы», создание нарративного повествования. Фотографирование   | 3         | Арт-объекты<br>Рефлексия            |
| 63  |  | Арт-объект «Целебное прикосновение природы», оформление творческого материала в арт-дневнике.  | 3         | Рефлексия<br>Арт-дневник            |
| <b>VIII. Аггестация.</b>                        |  |  | <b>27</b> |                                     |
| 64  |  | Подготовка творческих работ к итоговой выставке в доме - музее скульптора-академика А.М. Опекушина. Примерные темы для работы «Пройденный путь. Мои успехи», «А что там впереди», «Моя мечта, моя цель». Создание эскизов. | 3         | Представление эскизов в общем кругу |
| 65  |  | Подготовка творческих работ к итоговой выставке.   | 3         | «Рабочая                            |

|                           |  |            |                                  |
|---------------------------|--|------------|----------------------------------|
|                           | Использование разнообразного материала.  |            | выставка»                        |
| 66                        | ВМ. Творческая программа ко Дню рождения ЦДЮ. Рисунки и нарративные описания в арт-дневниках.  | 3          | Общий круг                       |
| 67                        | Завершение создания творческих работ к итоговой выставке. Рефлексия  | 3          | «Рабочая выставка»               |
| 68                        | ВМ. День рождения ЦДЮ. Рефлексия.  | 3          | Общий круг                       |
| 69                        | Выставка–презентация арт-дневников. Совместная арт-сессия с родителями: «Творческие встречи с моим ребенком». Творческое анкетирование.                              | 3          | Организация выставки-самоанализа |
| 70                        | Итоговая диагностика. Создание рисунков-рефлексии.   | 3          | Диагностика                      |
| 71                        | Диагностика. Творческое подведение итогов. Создание рисунков-рефлексии.  |            | Рефлексия<br>Общий круг          |
| 72                        | Подведение итогов в пространстве выставки «Успешно пройденный путь» в доме - музее скульптора-академика А.М. Опекушина. Общая рефлексия и создание рисунков-метафор. | 3          | Итоговая выставка                |
| <b>Итого по программе</b> |  | <b>216</b> |                                  |

## Приложение 2

### Принятие группового соглашения

Прежде, чем начать любую арт-терапевтическую деятельность, необходимо принять с членами группы (подростками) групповое соглашение. Групповое соглашение предполагает ответственность членов группы за соблюдение его условий. Это дает возможность подросткам почувствовать себя не «слепыми» исполнителями каких-то условий, а способствует восприятию себя в роли партнеров [31, с. 166], сознательно принимающими условия группового соглашения.

Текст соглашения готовится арт-терапевтом заранее. Следует учесть, что члены группы имеют право дополнить соглашение недостающими, на их взгляд, пунктами. Групповое соглашение зачитывается ведущим группы, а члены группы подтверждают необходимость и важность принимаемых правил. Желательно, группе подростков предложить оформить групповое соглашение в виде плаката и разместить в кабинете. Данный процесс будет способствовать созданию арт-терапевтического пространства и чувства защищенности у членов группы.

Основные пункты группового соглашения:

1. Согласие каждую неделю присутствовать на занятиях, приходить на них вовремя и оставаться до их завершения [31];
2. Согласие выражать свои чувства с помощью различных средств вербальной и невербальной экспрессии (словами, звуками, с помощью музыки, движений, танца и т.д.).
3. Согласие бережно относиться к своей изобразительной продукции.
4. Согласие не портить изобразительные работы других членов группы.
5. Согласие не мешать высказываться другим членам группы.
6. Согласие не портить имущество в кабинете.
7. Согласие избегать прямого выражения чувства злости и гнева в деструктивных (разрушительных) действиях, направленных на других участников группы и ведущего.
8. Согласие не оценивать работы друг друга.

## Приложение 3

### 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** — формирующая 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/)