

Министерство образования и науки Хабаровского края  
Краевое государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Хабаровский торгово-экономический техникум»

Рассмотрена  
Предметно- цикловой комиссией  
общих гуманитарных и  
социально-экономических  
дисциплин.

А.Ю. /Куроптева А.Ю./

Утверждаю  
Зам. директора по ВР  
Е.А. / Бабенцева Е. А./

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«Радуга успеха»

Уровень освоения: Базовый  
Возраст учащихся: 16-18  
Срок реализации: 9 месяцев

**Составитель:**  
Садовская Т.А., педагог-  
психолог КГБУ «Хабаровского  
центра психолого-  
педагогической, медицинской  
и социальной помощи»

г. Хабаровск  
2023

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность и перспектива программы**

Личность, как объект жизненного процесса подвергается воздействию различных событий жизни как позитивных, так и негативных. Не исключены и такие, как травматические события или ситуации, после которых личностные психологические ресурсы ребенка исчерпываются и ему необходима помощь.

Травматические события, обладающие мощным негативным следствием, такие как: потеря значимого взрослого, экстремальные ситуации, угроза жизни для самого себя и значимого близкого, потеря любимого животного, психологические и физические травмы и др. психогенные ситуации, вызывают травматический стресс. Психологические последствия травматических событий выражаются в посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР), возникающем как затяжная или отсроченная реакция на ситуации, сопряжённая с серьёзной угрозой жизни и психическому и физическому здоровью.

Своевременно не осуществленная психолого-педагогическая коррекция трудностей ребенка может привести к выраженной микросоциальной и педагогической запущенности, ряду расстройств в эмоциональной и личностной сферах, к совершению неадекватных асоциальных поступков.

В данном русле проблемы важная роль в работе с детьми, находящимися в кризисной ситуации отводится психологической реабилитации как к процессу, представляющему собой динамическую систему, в результате которой осуществляется реализация в ходе взаимодействия с подростком задач на пути к формированию устойчивой к травмирующим ситуациям личности, способной успешно интегрироваться в общество.

Психологическая реабилитация имеет свои качественные характеристики:

✓ *Целенаправленность*, которая проявляется в том, что процесс психологической реабилитации строится с учетом четко очерченной цели, осознания того, какими личностными и психическими качествами должен обладать подросток на завершающем этапе;

✓ *Опосредованность*, которая состоит в том, что реабилитационные воздействия оказывают влияние на ребенка с ограниченными возможностями не прямо, а косвенно. Психолого-реабилитационное воздействие будет иметь эффект лишь в том случае, если оно будет осмыслено на уровне сознания и будет принято индивидом как свое собственное.

✓ *Субъективность*, которая выражается в проявлениях индивидуальности, как специалиста, так и подростка, включенного в психолого-реабилитационный процесс. Ее качественные характеристики

будут определяться активностью его участников, эмоциями, целями и мотивами, особенностями межличностных отношений, а также уровнем профессиональной компетентности специалиста.

✓ *Динамичность* – которая выражается в достижении даже незначительных результатов, что в последствии приводит к более существенным положительным изменениям в развитии личности в целом.

✓ *Эффективность*, которая проявляется в соотношении достигнутого результата к максимально достижимому или заранее запланированному результату.

Важную роль в преодолении психоэмоциональных, поведенческих и других нарушений личностного развития детей и подростков, в процессе психологической реабилитации подростков, находящихся в кризисной ситуации, отводится использованию метода арт-терапии.

Арт-терапия – естественный и бережный метод исцеления и развития души через художественное творчество, активно развивающийся как комплекс психотерапевтических методик с 1940х годов под эгидой аналитической психологии К. Г. Юнга.

### **Научные, методологические и методические основания программы**

Программа разработана на основе следующих концептуальных, методологических подходов и принципов:

✓ Принцип комплексного системного подхода в исследовании структуры и детерминации сложных психических явлений (Б.Г. Ананьев, В.М. Бехтерев, Б.Ф. Ломов и др.);

✓ Принцип социальной обусловленности психики (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев и др.);

✓ Принцип детерминизма и деятельностной обусловленности психических явлений (К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, А.Н. Леонтьев, Л.С. Рубинштейн и др.);

✓ Идеи и положения гуманистической психологии (Д.А. Леонтьев, Э. Фромм К. Роджерс, А. Маслоу и др.).

Теоретическая база исследования опиралась:

✓ На результаты научных разработок, представленных в области детской и подростковой психологии (работы В.А. Аверина, Л.И. Божович, Б.С. Братуся, А.И. Захарова, Б.В. Зейгарник, Н.М. Иовчука, И.С. Коня, А.Н. Леонтьева, В.С. Мухиной, Ф. Райса, Д.И. Фельдштейна, Д.Б. Эльконина, П.М. Якобсона, Д.В. Ярцевой и др.);

✓ Результаты исследований отечественных и зарубежных психологов об использовании арт-терапии в терапевтическом и коррекционном воздействии на субъект (М.Ю. Алексеева, М. Вальдес Одриосола, А.В. Гнездилов, Э. Крамер, А.И. Копытин, Л.Д. Лебедева, О. Постальчук, Г. Рид, Н.В. Серов, К.-Г. Юнг и др.).

**Цель программы:** психологическая реабилитация подростков находящихся в кризисной ситуации посредством использования методов и приемов арт-терапии.

**Программа направлена на решение следующих задач:**

1. Содействовать урегулированию психоэмоционального состояния детей и подростков, высвобождению негативных переживаний.
2. Формировать адекватные эмоциональные реакции подростка в отношении себя, своих возможностей и окружающего мира;
3. Развивать опыт конструктивного взаимодействия подростков в группе и связанных с этим позитивных эмоциональных переживаний.

**Форма работы:** групповая.

Групповые формы работы, позволяют развивать у ребят социальные навыки, оказывать взаимную поддержку, наблюдать результаты своих действий и их влияние на окружающих, осваивать новые роли, повышать самооценку и вести к укреплению личной идентификации.

Групповые занятия проводятся в виде *студийной открытой арт-группы*.

Данная форма организации встреч позволяют объединить подростков с различными проблемами в одну группу, а также подключиться каждому желающему к группе с любого занятия, поскольку тема новой встречи отлична от предыдущих и последующих.

Таким образом арт-студия позволяет осуществить охват всех желающих и нуждающихся в психологической помощи и поддержке детей и подростков.

**Продолжительность программы:**

- ✓ оптимальное количество занятий – 36 (количество человек в группе - 3 – 15);
- ✓ продолжительность занятий -2 часа, проводимых 1 раз в неделю.
- ✓ форма реализации программы – групповая. Групповые занятия с подростками проводятся в виде студийной открытой арт-группы.

**Структура и описание программы**

**Первый этап работы - диагностический:**

Психологическое обследование учащихся образовательного учреждения проводится в начале учебного года на материале следующих методик (*Приложение 2*):

- Исследование личностной и ситуативной тревожности («Шкала оценки уровня ситуативной и личностной тревожности» (Спилбергер Ч.Д., Ханин Ю.Л.);
- Диагностика самооценки (Опросник по определению самооценки С.В.Ковалев);

- Изучение социально-психологической адаптированности (К.Роджерс, Р.Даймонд).

Второй этап работы – основной: связан с определением содержательного компонента, то есть подбором упражнений, соответствующих задачам программы и индивидуальным особенностям участников группы и проведением коррекционно-развивающих занятий.

Третий этап работы – заключительный:

На этом этапе происходит оценка эффективности проведенной работы путем повторного психолого-педагогического мониторинга учащихся, регулярно посещающих арт-студию.

Каждое занятие строится на основе условно-обобщенной схемы:

***1 этап Настрой.***

Ритуал приветствие (Позволяет сплачивать участников группы, создавать атмосферу группового доверия и принятия)

Вводные разминочные упражнения (Настраивает участников на продуктивную групповую деятельность, позволяет установить контакт, активизировать членов группы, поднять настроение, снять эмоциональное возбуждение, погружают в тематику занятия);

***2 этап Основное содержание занятия***

Этот этап предполагает индивидуальное творчество для исследования собственных проблем и переживаний.

Данный этап занятия располагает к косвенной диагностике. Так, некоторые дополнительные сведения об авторе можно получить при интерпретации рисунков в соответствии с устоявшимися критериями известных проективных методик.

***3 этап Активизация верbalной и неверbalной коммуникации.***

Главной задачей этого этапа является создание условий для внутригрупповой коммуникации. Каждому участнику предлагается показать свою работу и рассказать о тех мыслях, чувствах, ассоциациях, которые возникли у него в процессе изобразительной деятельности.

***4 этап. Рефлексивный анализ***

Заключительный этап предполагает обмен мнениями и чувствами о проведенном занятии. Доброжелательные высказывания, поддержка создают атмосферу эмоциональной теплоты, эмпатии, позволяет каждому участнику арт-терапии пережить ситуацию успеха в той или иной деятельности. Участники приобретают положительный опыт самоуважения и самопринятия, у них укрепляется чувство собственного достоинства, постепенно корректируется образ “Я”.

***5 этап Ритуал прощения.***

Способствует завершению занятия и укреплению чувства единства в группе.

### **Методы работы:**

- *Метод регрессии* - данный метод помогает заново погрузиться в ситуацию, требующую детальной психологической проработки и снова пережить событие во внутреннем плане.
- *Метод имитации* - данный метод означает имитационное моделирование поведения,
- *Метод построения диспозиций* - к этому методу относятся ролевые игры, упражнения, в которых моделируется система отношений, сложившихся между участниками.
- *Метод символического самовыражения* - форма данного метода – символизация. Техники и упражнения здесь нацелены на проектирование и моделирование в психологическом пространстве нового видения мира, видения самого себя и других.
- *Метод концентрации присутствия* - специальные вопросы на осознавание, которые ведущий задает участникам для того, чтобы заострить их внимание на том, что с ними происходит в настоящую минуту.
- *Метод операционализации* - «репетиция поведения» в различных условиях, которая дает возможность попробовать новые модели поведения, научиться по-новому относиться к себе и к людям.
- *Метод обмена опытом* - групповое обсуждение, когда участники тренинга делятся друг с другом своими переживаниями по поводу каких-то событий, имеющих для них особое значение. Такой обмен расширяет поле возможных вариантов для других членов группы.
- *Метод групповой рефлексии* - используется на заключительном этапе работы группы.

**При реализации программы используются такие виды (направления) арт-терапии:**

Виды (направления) арт-терапии	Положительный потенциал использования
<b>Изотерапия</b>	Изотерапия предоставляет подросткам возможность свободно выражать свои чувства, в том числе агрессивные, в безопасной, социально допустимой форме. Изобразительное творчество позволяет клиенту ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, быть самим собой, выражать мечты и надежды, а также – освободиться от негативных переживаний прошлого.
<b>Глинотерапия и тестопластика</b>	Позволяет формировать новые чувства и отпускать старые, осознавать эмоциональное состояние, имеющие минимальный и максимальный ресурсный потенциал, снимать эмоциональное напряжение.
<b>Ландшафтная арт-терапия</b>	Пробуждает в человеке силу созидания, внутреннюю свободу, повышает уровень самооценки, стимулирует к отдыху.
<b>Маскотерапия</b>	Маскотерапия позволяет осознать свою проблему, сделать ее наглядной и понятной: клиент осознает свое поведение, ошибки и получает возможность с ними работать. В большинстве случаев

	недовольство собой оборачивается для человека не поводом для расстройства, а стимулом к дальнейшему личностному росту.
<b>Музыкальная терапия</b>	Музыкотерапия используется как неотъемлемый элемент в арт-занятиях. Это могут быть и спокойные произведения, которые оказывает расслабляющее действие, снимающие напряжение, создающие атмосферу покоя (например, «Аве Мария» Баха-Гуно, «Голубой Дунай» Штрауса-мл.) Могут быть произведения по характеру напряженные, динамичные, которые проявляют общее настроение детей, несут основную нагрузку, стимулируют интенсивные эмоции («Лето. Престо» из цикла «Времена года» Вивальди, «Маленькая ночная серенада» Моцарта). Музыка способна вызывать определенные состояния, пробуждать в человеке разные эмоции.
<b>Телесная и танцевальная арт-терапия</b>	Это тактильное направление арт-терапии позволяет работать с мышечными зажимами, телесной свободой и телесным раскрепощением. Это направление отлично работает с темами границ, личного пространства, мужественности-женственности, принятием образа своего тела в целом.
<b>Сказкотерапия</b>	Сказкотерапия - замечательный материал для работы с эмоциональными и поведенческими нарушениями. Сказка помогает сформировать адекватную Я-концепцию ребенка с проблемами, систематизировать хаос, который находится внутри него. Проигрывание сказок и историй, использование в своих повествованиях самодельных кукол, помогает детям осознать причины своего деструктивного поведения и понять свои сильные и слабые стороны.
<b>Драммотерапия</b>	Драматерапия является прекрасным методом работы с группой. При использовании драматерапии происходит (помимо развития креативности, как во всей арттерапии) расширение сознания, расширение диапазона поведенческих стратегий, отработка новых, более креативных способов взаимодействия с другими людьми.
<b>Метафорические ассоциативные карты</b>	Карты помогают конкретизировать и выражать мысли, создают условия для самораскрытия и самопознания, позволяют проработать психотравмирующие ситуации, найти и осознать собственный ресурс.
<b>Мандалотерапия</b>	Раскрашивание готовых или рисование собственных форм мандал позволяет раскрыться внутреннему миру подростка, расслабиться и снять психоэмоциональное напряжение.
<b>Фототерапия</b>	Фототерапия позволяет работать с образом "Я" (насколько я себя знаю, насколько принимаю, соответствует ли мой внешний образ внутреннему содержанию). Фотоснимки выступают в качестве триггеров, побуждающих определенные чувства и потребности участников занятия, и тем самым способствуя самораскрытию Основным содержанием фототерапии, является создание и/или восприятие фотографических образов, дополняемое их обсуждением и разными видами творческой деятельности. Это может быть сочинение историй, применение дополнительных изобразительных техник и приемов (рисование, коллажирование, инсталлирование готовых снимков в пространство), изготовление из фотографий фигур, и последующая игра с ними, элементы сценического представления и работа с костюмами и гримом, движение и танец, художественные описания и т. д.
<b>Куклотерапия</b>	Куклы и специально организованная среда для манипулирования

	<p>ими являются хорошим средством для выражения своих проблем и поиска их решения.</p> <p>Изготовление куклы, манипулирование ею приводит к осознанию проблемы, размышлению над ней и поиску решения. Этот метод помогает корректировать протестное, оппозиционное, демонстративное, дезадаптивное поведение. Данный метод помогает в устраниении болезненных переживаний, укрепляет психическое здоровье, улучшает социальную адаптацию, развивает самосознание.</p> <p>Куклы, по мнению многих психологов, позволяют чувствовать себя защищенным при решении проблем и освоении новых способов поведения и коммуникации. Попробовав новый стиль межличностных отношений, манипулируя куклой и убедившись в его эффективности, легко перенести этот стиль в реальную жизнь.</p>
<b>Песочная терапия</b>	<p>Предполагает глубинную работу с человеческими чувствами, дает возможность проанализировать многие стратегии поведения, открывает доступ к зажатым состояниям, способствует нормализации внутреннего мира личности, снятию тревог, проработке внутриличностных конфликтов и различных страхов.</p>

Используемые на занятиях методы и приемы арт-терапии способствуют развитию и усилению внимания подростков к своим чувствам, мыслям, эмоциям, позволяют открыть в себе творческий потенциал, повышая, тем самым, свою личностную ценность, уверенность в себе, что в конечном итоге, содействует формированию положительной «Я-концепции». При этом каждый участник арт-студии знакомится с малоизвестными сторонами собственного внутреннего мира и учится решать проблемы по-другому, более эффективно, чем решал их раньше.

### **Описание используемых методик и технологий, психологического и психолого-педагогического инструментария с указанием источников**

Метод	Технологии	Источник	Цель
<b>Психологическая диагностика</b>	<p><b>Методики:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Исследование личностной и ситуативной тревожности («Шкала оценки уровня ситуативной и личностной тревожности» (Спилбергер Ч.Д., Ханин Ю.Л.);</li> <li>• Диагностика самооценки по (Опросник определению самооценки С.В.Ковалев);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. Дерманова И.Б. – СПб. 2002. С.124-126.</li> <li>• Шайгородский, Ю. Ж. Точка отсчета. – Омск, 1992. – С. 19–22.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Самооценка уровня своей тревожности (реактивная тревожность) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека).</li> <li>• Определение уровня самооценки личности.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Изучение социально-психологической адаптированности (К.Роджерс, Р.Даймонд).</li> </ul>	<p>• Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. / ред.-сост. Райгородский Д.Я. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ». – 1998. – 672с.</p>	<p>• Выявление особенностей адаптационного периода личности через интегральные показатели «адаптация», «самоприятие», «приятие других», «эмоциональная комфортность», «интернальность», «стремление к доминированию».</p>
<b>Упражнения - актива торы</b>	<p><b>Упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Летающее слово»</li> <li>• «Коснитесь мохнатого»</li> <li>• «Ассоциации»</li> <li>• «Передай другому»</li> <li>• «Лабиринт»</li> <li>• «Найди свою пару»</li> <li>• «Передача движения по кругу»</li> <li>• «Паутинка»</li> <li>• «Сурдоперевод»</li> <li>• «Зеркало»</li> <li>• «Путаница»</li> <li>• «Липучки»</li> <li>• «Ботинки»</li> <li>• «Летающее слово»</li> <li>• «Геометрические фигуры»</li> <li>• «Линия»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Горбушина О. П. Психологический тренинг. Секреты проведения. - СПб. Питер, 2008. - 176 с.: ил. - (Серия «Практическая психология»). 105 с.</li> <li>• Грецов А. Психологические игры для старшеклассников и студентов / А. Грецов, Т. Бодарева. - СПб. Питер, 2008. - с. 15-16</li> <li>• Еремеева Н.А."100 игр и упражнений для бизнес-тренингов " / Н.А.Еремеева. - СПб. Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. -128 с.</li> <li>• Еремеева Н.А. «Игры и упражнения для тренингов» / Н.А.Еремеева. - СПб. Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. -45 с.</li> <li>• Кэдьюсон Х. «Практикум по игровой психотерапии» / Х. Кэдьюсон., Ч. Шефер - СПб. : Питер, 2001.</li> <li>• Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. - СПб. Речь, 2000.</li> <li>• Психомоторика: практикум. Навчальний</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знакомство. осуществление эмоционального разогрева группы, построение конструктивных отношений, сплочение группы, активизация внимания, настрой на продуктивную деятельность, снятие эмоционального напряжения</li> </ul>

		<p>посібник. - К.: Р59 Главник, 2006. - 144с. - (серія «Психол. Інструментарій»). 55-56 с.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Энергия бизнес-тренинга. Путеводитель по разминкам / Ж. В. Завьялова, Е. О. Фарба. - СПб. Речь, 2005.</li> </ul>	
<b>Арттерапевтические методы и приемы</b>	<b>Техники:</b>	<p>•«Рисунок кругу» по</p> <p>•«Акватипия» и</p> <p>•«Мандала» по</p> <p>•«Кувшин оружие» и</p> <p>•«Линии» по</p> <p>•«Жестовое рисование полу</p> <p>путешествие по</p> <p>лабиринту» и</p> <p>•«Работа внутренним ребенком» по</p> <p>•«Я и мой талант» с</p> <p>•«Работа с пятью метафорическим ассоциативными картами» с</p> <p>•«Создание образа своей души в работе с глиной» на</p> <p>•«Кукла-марионетка»</p> <p>•«Жил-был человек, непохожий на меня»</p> <p>•«Плетение мандалы»</p> <p>•«Рисунок акварелью воде»</p> <p>•«Оркестр»</p> <p>•«платочная мандала»</p> <p>• Техника парного по</p>	<p>•Арт-терапия женских проблем / под ред. А. И. Копытина. - М.: Когито-Ценгр, 2010. -270 с.</p> <p>•Грин, Шиа. Практический курс медитации для начинающих: 60 мандал для рисования и раскрашивания/Шиа Грин. – М.: АСТ; Астрель, 2007.</p> <p>•Диагностика в арт-терапии. Метод „Мандала” / под ред. А. И. Копытина. - СПб. : Речь, 2002. - 80 с.</p> <p>•Колошина Т. Ю., Трусь А. А. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера. — СПб.: Речь, 2010. — 189 с.</p> <p>•Копытин А.И. Основы Арт-терапии. — СПб., 1999. Копытин А. И.</p> <p>•Копытин А.И. Техники фототерапии. СПб.: Речь, 2010, 128 с.</p> <p>•Копытин А. И. Техники аналитической арт-терапии / А. И. Копытин, Б. Корт. - СПб.: Речь, 2007. - 186 с.</p> <p>•Копытин А.И., Корт Б. Техники телесно-ориентированной арт-</p> <p>•Освобождение от негативных состояний.</p> <p>•Снятие нервно-психического напряжения, регуляция психосоматических процессов, моделирование положительного психоэмоционального состояния.</p> <p>•Коррекция нарушений общения, формирование адекватного межличностного поведения, самооценки.</p>

	<p>рисования масок</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Живой дом»</li> <li>• «Рисование на стекле»</li> <li>• «Прощание с...»</li> <li>• Техника игрушечного театра</li> <li>• «Архитепическое животное»</li> <li>• «Лабиринт человеческого рода»</li> <li>• Техника работы с фракталами</li> <li>• «Лес, в котором нам хорошо»</li> <li>• «Карта цели»</li> <li>• «Рисование маслом»</li> </ul>	<p>терапии М.: Психотерапия, 2011. - 130 с.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Практкум по арт-терапии / Под ред. А.И. Копытина. – СПб.: Питер, 2001. – 448 с.</li> <li>• Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л. Д. Лебедева. - СПб.: Речь, 2003. - 256 с.</li> <li>• Осипук, Э.Психодиагностическая и психокоррекционная работа с детьми с использованием мандалы / Э.Осипук//Школьный психолог. – 2007. - №4. – С. 18-19</li> <li>• Сакович Н.А. Методичка по арт-терапии. -СПб, 2005 – 42с.</li> </ul>	
<b>Медитативные техники</b>	• «Дотяниесь до звезд»	• Еремеева Н.А. «Игры и упражнения для тренингов» / Н.А.Еремеева. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. -45 с.	Активизация личностных ресурсов
<b>Ролевые и сюжетные игры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Разрекламируй друга»</li> <li>• «Групповая скульптура»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Грецов А. Психологические игры для старшеклассников и студентов / А. Грецов, Т. Бодарева. - СПб.: Питер, 2008. - с. 15-16</li> <li>• Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми.- СПб.: Речь, 2000.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Осознание различных стилей поведения и их возможности;</li> <li>• повышение самооценки, роли в коллективе, развития умения находить свои сильные стороны.</li> <li>• отработка навыка взаимодействия в команде;</li> <li>•</li> </ul>
<b>Игровое моделирование</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Кельтское колесо»</li> <li>• «Прогулка по книжному листу»</li> <li>• «Вслепую через</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Грецов А. Психологические игры для старшеклассников и студентов / А. Грецов, Т. Бодарева. - СПб.: Питер, 2008. - с.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных</li> </ul>

	лабиринт» • «Самый-самый»	15-16	ресурсов, познание себя при помощи группы. Моделирование своего образа «Я» в будущем
<b>Психогимнастика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Зажимы по кругу»</li> <li>«Калейдоскоп»</li> <li>• «Австралийский дождь»</li> <li>• «Танец отдельных частей тела»</li> <li>• «Тематические танцы»</li> <li>«Посидите, как сидит»</li> <li>• «Подари улыбку»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рудестам К. Групповая психотерапия / Рудестам К. СПб. : - Питер, 2005. - С. 278-279.</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выражение ситуации и отношения к другим людям только жестами и прикосновениями</li> </ul>

### **Ограничения и противопоказания на участие в освоение программы**

<b>Виды (направления) арт-терапии</b>	<b>Противопоказания, ограничения</b>
<b>Изотерапия</b>	Ограничения не выявлены
<b>Глинотерапия и тестопластика</b>	Аллергические реакции, раны и порезы на руках.
<b>Ландшафтная арт-терапия</b>	Ограничения не выявлены
<b>Маскотерапия</b>	Противопоказана лицам, находящимся в пограничных психических состояниях
<b>Музыкальная терапия</b>	Острые состояния, в том числе с невыясненной этиологией; неадекватность психических реакций.
<b>Телесная и танцевальная арт-терапия</b>	Психические заболевания различной степени выраженности, хронические и острые заболевания, состояния, связанные с особенностями женского организма. Технологии и методы воздействия должны соответствовать уровню состояния здоровья клиента и должны быть строго индивидуальны.
<b>Сказкотерапия</b>	Ярко выраженных противопоказаний нет, но необходимо учитывать индивидуальные особенности развития и состояние подростка, безопасность тех или иных тем, затронутых в сказке.
<b>Драммотерапия</b>	Психические расстройства, следует также учитывать индивидуальные особенности развития и состояние подростка.
<b>Метафорические ассоциативные карты</b>	Психические расстройства
<b>Мандалотерапия</b>	Хронические заболевания (любой этиологии), заболевания нервной системы, психической сферы (возможно обострение заболевания, резкое ухудшение состояния здоровья, что связано с процессами внутренней

	трансформации).
<b>Фототерапия</b>	Психические расстройства
<b>Куклотерапия</b>	Психические расстройства
<b>Песочная терапия</b>	Эпилепсия, шизофрения. Аллергические реакции, раны, порезы на руках.

### **Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы.**

Соблюдение этического кодекса психологов, закона о персональных данных, закона об образовании РФ и РТ, Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями от 20.07.2000 г.), выработки правил группы и их соблюдение.

### **Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.**

*Педагог – психолог* несет ответственность

- за жизнь и здоровье учащегося во время проведения занятий;
- за сообразность содержания и методов реализации программы с возрастными и личностными особенностями учащихся;
- за жизнь и здоровье несовершеннолетних во время проводимых им занятий, а также за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- за адекватность используемых диагностических методов, обоснованность рекомендаций.

Участники программы отвечают за соблюдение норм поведения, правил, выработанных группой, посещение занятий, микроклимата на занятиях, качество выполнения заданий.

### **Требования к результату усвоения программы**

При условии успешной реализации данной программы будет наблюдаться положительная динамика:

- в области психологической адаптации, актуализации потенциальных ресурсов личности;
- в способности адекватного высвобождения негативных переживаний и урегулирования личного психоэмоционального состояния;
- в умении проявлять адекватные эмоциональные реакции в отношении себя и окружающего мира;
- в развитии конструктивного взаимодействия с социумом.

### **Система оценки достижения планируемых результатов**

На заключительном этапе работы \_ происходит оценка эффективности проведенной работы путем повторного психолого-педагогического мониторинга учащихся, регулярно посещающих арт-студию.

## Учебно-тематический план программы

<b>Наименование этапа</b>	<b>темы занятий</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1. Диагностический</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Исследование личностной и ситуативной тревожности («Шкала оценки уровня ситуативной и личностной тревожности» (Спилбергер Ч.Д., Ханин Ю.Л.);</li> <li>• Диагностика самооценки (Опросник по определению самооценки С.В.Ковалев);</li> <li>• Изучение социально-психологической адаптированности (К.Роджерс, Р.Даймонд).</li> </ul>	2ч.
<b>2. Коррекционный</b>	1. «Прогулка настроения по миру» 2. «Помощь от радуги» 3. «Мандала. То, что окружает центр» 4. «Мой мир изнутри и снаружи» 5. «Сказка – ложь, да в ней намек» 6. «Моя линия» 7. «Путешествие по лабиринту души» 8. «Воспоминания из детства» 9. «Я и мой талант» 10. «Я рисую...» 11. «Доверие» 12. «Образ моей души» 13. «Моя кукла и я» 14. «Жил-был человек, непохожий на меня» 15. «Мой выбор» 16. «Мандалы - ловцы снов» 17. «Цветное настроение в каждой капле» 18. «Оркестр»	2ч.

	19. «Платочная мандала»	2ч.
	20. «Я в зеркале»	2ч.
	21. «Живой дом»	2ч.
	22. «Поиск себя»	2ч.
	23. «Прощание с...»	2ч.
	24. «Мой игрушечный театр»	2ч.
	25. «Мое животное»	2ч.
	26. «Я и мой успех»	2ч.
	27. «Лабиринт»	2ч.
	28. «Уходи, обида»	2ч.
	29. «Мой мир в геометрических фигурах»	2ч.
	30. «Ключи и двери»	2ч.
	31. «Когда мечты становятся реальностью»	2ч.
	32. «Границы и заливки»	2ч.
	33. «Характеры и деревья»	2ч.
	34. «Мои субличности»	2ч.
<b>3. Заключительный</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Исследование личностной и ситуативной тревожности («Шкала оценки уровня ситуативной и личностной тревожности» (Спилбергер Ч.Д., Ханин Ю.Л.);</li> <li>• Диагностика самооценки (Опросник по определению самооценки С.В.Ковалев);</li> <li>• Изучение социально-психологической адаптированности (К.Роджерс, Р.Даймонд).</li> </ul>	2ч.
<b>Итого:</b>		72ч.