

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное учреждение Ростовской области центр  
психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи

Принято на заседании  
Педагогического совета

от «09» 01 2023г.  
Протокол № 1



Утверждаю  
Директор

Чаусова Л.К.  
«09» 01 2023г.

**Общеразвивающая дополнительная общеобразовательная программа  
«К гармонии через искусство»**

Автор-составитель:  
Положишникова Елена Ивановна, педагог-психолог

Ростов-на-Дону  
2023 год

**Пояснительная записка.** Современная социальная ситуация развития учащихся подросткового возраста достаточно неоднозначна, что обусловлено как изменением социально-экономической реальности, так и наличием деструктивных влияний СМИ, доступностью различных психоактивных веществ (ПАВ) в среде молодежи. Опасность возникновения ПАВ-зависимости у определенной части молодых людей возросла в последние десятилетия. Это требует разработки и внедрения системы программ вторичной профилактики, направленных на предотвращение формирования хронического заболевания, сокращения продолжительности воздействия ПАВ на подростков.

Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая арт-терапевтическая программа психологического сопровождения подростков с девиантным поведением «К гармонии через искусство» разработана на основании систематизации и обобщения как имеющихся в психолого-педагогической науке концептуальных подходов, так и практической работы в данном направлении.

Программа адресована педагогам-психологам, занимающимся профилактической деятельностью, направленной на коррекцию когнитивной, аффективной и деятельностно-практической сфер личности подростков.

Выбор целей и задач программы был выбран с учетом специфики возрастных и психологических особенностей девиантных подростков.

Модель реализации программы предполагает диагностику на адаптационном этапе, коррекцию, развитие и обучение на основном этапе, и оценку конечных результатов после прохождения программы.

Занятия проводятся в интерактивном режиме с соблюдением принципов и правил проведения коррекционно-развивающих мероприятий.

Достоинством данной программы является тренинговая форма проведения занятий, так как только активная форма участия позволяет добиться формирования отвержения психоактивных веществ на смысловом, эмоциональном и поведенческом уровне. Методика проведения данной программы предполагает активное включение подростков в процесс занятия через использование таких методов как психогимнастические упражнения, арт-терапия, дискуссия, система разнообразных упражнений.

Подростки с девиантным поведением имеют, как правило, низкую устойчивость к эмоциональным нагрузкам, импульсивность, склонность к рискованному поведению, недостаточность социальной адаптации, особенно в сложных условиях, различную выраженность акцентуации характера, поэтому использование в программе именно арт-терапевтических методов помогает мягко, в символической форме осуществлять коррекцию нарушений психоэмоциональных процессов и стимулировать художественно – творческие (креативные) проявления подростков.

Использование арт-терапии в процессе реализации программы направлено на решение комплекса задач: обучение работе с художественными материалами, тренировку когнитивных навыков, выражение широкого спектра переживаний, коррекцию отношений с окружающими, рефлексию индивидуальных потребностей, развитие коммуникативных навыков.

Проведенный анализ эффективности программы (тесты, опросы участников, процедура обратной связи) показал достаточно высокий уровень достижения результатов.

За время реализации программы подростки обучились практическим навыкам изобразительной деятельности (несколько подростков выразили желание выбрать себе профессию художника), проработали свои мысли и чувства, которые обычно привыкли

подавлять, научились компенсировать средствами искусства негативные переживания, расширили репертуар своего поведения, научились новым формам социально-приемлемого выхода агрессивности и других негативных чувств, приобрели навыки эффективного реагирования в стрессовых ситуациях.

**Актуальность и перспективность.** Актуальность проблемы вторичной профилактики употребления психоактивных веществ (ПАВ) определяется ростом числа подростков и юношей, ставших наркозависимыми.

Потребление ПАВ – острейшая проблема в мире. Российское общество также столкнулось с этой проблемой. Достаточно много времени ушло на то, чтобы принять эту ситуацию и понять, что это проблема, к сожалению, уже не является нетипичной и случайной для нашего общества. Глобальное увеличение уровня наркотизации в России, по мнению ряда исследователей, связано с приобщением российской молодежи к распространенным в мире модным культуральным течениям, стрессогенностью социальной, психологической и экономической ситуации в стране. Приобщение к употреблению ПАВ обусловлено комплексным влиянием биологических, социальных, психологических и социальных факторов.

В настоящее время наблюдается процесс развития антинаркотической деятельности, осуществляемой специалистами разных профессий, в особенности педагогами, психологами, врачами.

Однако распространение наркотизации среди молодежи приняло такие размеры, что назрела необходимость разработки и реализации образовательных программ, способствующих не только первичной профилактике употребления ПАВ, имеющей своей целью предупреждение приобщения к употреблению ПАВ за счет пропаганды здорового образа жизни, но и вторичной профилактике, касающейся подростков уже имеющих первичный опыт употребления. Цель вторичной профилактики - сократить продолжительность воздействия ПАВ на подростка, предотвратить формирование хронического заболевания.

Отсутствие сформированных жизненных целей, перспектив, неопределенность жизненных смыслов и ценностей, низкий культурный уровень, несформированность жизненно важных навыков привели к тому, что употребление ПАВ превратилось у подростков в способ решения проблем. Для подростков более характерно злоупотребление различными веществами, изменяющими психическое состояние, без явлений физической зависимости. У них наблюдается комплекс психологических нарушений, личностных проблем и потребностей, включая делинквентное поведение, бездомность, семейные трудности.

Именно это обстоятельство делает особенно актуальной психолого-педагогическую практику, реализуемую через образовательные программы, психологические тренинги, способствующие формированию у подростков осознанного взгляда на мир, дающие возможность выжить, выстоять в сложной ситуации, причем осуществить это на фоне позитивного самоотношения.

**Основания программы.** Арт-терапевтическая программа «К гармонии через искусство» предназначена для проведения коррекционно-развивающих занятий с целью скорректировать имеющиеся у подростков группы риска проблемы эмоционального развития, а так же сформировать социально приемлемые способы выражения своих чувств, позитивную «Я-концепцию», обучить художественным навыкам, тем самым снижая действие факторов, способствующих употреблению ПАВ. Содержание программы строится на идеях гуманистической психологии А. Маслоу, К.Роджерса, Б. Ананьева с учетом возрастных

особенностей (Л.С.Выгодский, Д.Б.Эльконин) и базовых потребностей (В. Сухомлинский, Ш. А. Амонишвили) ребенка.

При разработке программы принимались во внимание работы отечественных ученых (Г.В. Бурковский, М.Е.Бурно, А.И.Захаров, О.А. Карabanова, Р.Б.Хайкин и др.), в которых рассматривается эффективность метода арттерапии.

В программе «К гармонии через искусство» используется форма групповой динамической и тематической группы. Интерперсональная модель арттерапии в настоящей программе связана с одноименной моделью групповой психотерапии и базируется на теоретических разработках С.Салливена, Б.Ратигана, и М.Эйвлана, С.Блоха и Э.Крауча, Р.Кона, И.Ялома и других авторов.

Данная модель групповой арт-терапии связана с фундаментальным представлением о том, что взаимодействие человека с окружающим миром, начиная с ранних лет его жизни, формирует характерные для него и соотнесенные с ситуациями межличностного общения поведенческие паттерны. Эти паттерны проявляются в ходе взаимодействия человека с участниками группы и могут стать предметом не только пристального исследования, но и изменений, в особенности в тех случаях, когда они имеют дезадаптивный характер.

Программа опирается на общепринятые психолого-педагогические принципы:

- Принципы возрастной, педагогической и социальной психологии.
- Принцип гуманистической направленности, уважения, уникальности и своеобразия каждого ребенка.
- Принцип взаимовлияния личностей, предполагающий создание гармоничных отношений в группе.
- Принцип целесообразности. Появление данной программы обусловлено системой социальных ценностей и ожиданий, принятых в обществе

**Практическая направленность.** Программа соответствует требованиям, предъявляемым к разработке программ, реализующихся в государственных образовательных учреждениях для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи (требования утверждены приказом министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 08.12.2009 г. №1807).

Апробацию программа «К гармонии через искусство» проходила с 2007 по 2009 гг. включительно, являясь частью комплексной реабилитационной программы несовершеннолетних воспитанников реабилитационного отделения (интерната) ОЦППРиК. За период апробации по программе «К гармонии через искусство» было осуществлено сопровождение более 30 несовершеннолетних (3 группы). Данные оценки реализации программы (качественные позитивные изменения в когнитивной и эмоциональной сферах, развитие творческих способностей подростков), а также высокая степень заинтересованности и включенности подростков в процесс занятий, позволяют сделать вывод о ее достаточной эффективности.

Опыт проведения занятий по программе «К гармонии через искусство» был представлен на Областной научно-практической конференции по актуальным проблемам профилактики правонарушений 24-25 сентября 2008 года на мастер-классе «Арт-терапевтический подход в работе с детьми и подростками, имеющими опыт употребления ПАВ».

На этапе внедрения модели реабилитации и коррекции несовершеннолетних, злоупотребляющих наркотиками, ОЦППРиК была организована серия семинаров для специалистов системы образования Ростовской области, осуществляющих сопровождение несовершеннолетних, злоупотребляющих психоактивными веществами. В рамках семинара автор программы «К гармонии через искусство» Положишников Е.И. проводила обучение

специалистов работе по программе. Участники семинара в итоговом анкетировании отмечали, что семинар дал им понимание основ сопровождения «трудных подростков» с помощью методов арт-терапии, а также создал возможность проведения занятий по арт-терапевтическим программам и использования элементов арт-терапии в комплексном сопровождении детей данной категории риска, как в групповой, так и в индивидуальной формах.

**Цели и задачи:** формирование у подростков позитивной «Я- концепции», социально приемлемых способов выражения своих чувств, коррекция эмоционального развития, а так же обучение навыкам продуктивной деятельности, в частности рисованию.

**Задачи:**

- 1) Создать условия для творческого самовыражения, развития воображения и эмпатии у подростков.
- 2) Сформировать в группе отношения взаимного принятия, эмпатии, положительного эмоционального настроя.
- 3) Помочь подросткам оценить свои сильные и слабые стороны.
- 4) Обучить практическим навыкам изобразительной деятельности.
- 5) Корректировать нарушения эмоционально-волевой сферы (страхи, тревожность, агрессивность, импульсивность, застенчивость и т.д.) с опорой на здоровый потенциал личности, формируя индивидуальные навыки эффективного реагирования в стрессовых ситуациях.

**Адресат.** Подростки 12 -15 лет из неблагополучных, неполных семей, имеющие опыт употребления таких ПАВ как: анаша, табак, нацвай, летучие вещества, алкоголь. А так же подростки:

- с негативной «Я-концепцией», дисгармоничной, искаженной самооценкой;
- имеющие трудности эмоционального развития, такие как импульсивность, повышенная тревожность, страхи, агрессивность;
- переживающие эмоциональное отвержение, чувство одиночества, стрессовые состояния, депрессию;
- с неадекватным поведением, нарушением отношений с близкими людьми, конфликтами в межличностных отношениях;
- с враждебностью к окружающим.

**Продолжительность.** Программа «К гармонии через искусство» рассчитана на проведение 22 занятий с 10 – 12 подростками, которые проводятся один раз в неделю, длительностью 1 час (60 мин).

**Требования к результату освоения.** В процессе реализации программы подростки: получают жизненно важные навыки гармоничного, позитивного общения; расширяют репертуар своего поведения; осуществляют развитие художественных способностей; проработают мысли и чувства, которые обычно привыкли подавлять; научатся новым формам социально-приемлемого выхода агрессивности и других негативных чувств; приобретут навыки социально адекватного поведения.

**Система оценки результатов.**

*На адаптационном этапе.* Предварительное тестирование участников программы (тест Р.Силвер, матрицы-фракталы) (Приложение 2, форма А; Приложение 3).

*Коррекционно-развивающий этап.*

1. Наблюдение ведущего занятия за актуальным эмоциональным состоянием каждого подростка, степенью активности, содержанием поднимаемых вопросов и высказываний.
2. Реализация обратной связи в течение занятия.
3. Рефлексия прошедшего занятия.

*Заключительный этап.* Заключительное тестирование участников программы (тест Р.Силвер) (Приложение 2, форма Б).

**Организационно-педагогические условия.** Ведущий программу должен иметь: высшее психологическое образование; практические навыки изобразительной деятельности, навыки групповой работы или опыт личного участия в тренингах; навык работы хотя бы с одной из категорий детей:

- воспитанниками интернатных учреждений;
- имеющих эмоциональные, поведенческие расстройства;
- жертвами жестокого обращения.

Арт-терапевтическая программа предполагает наличие у ведущего определенных качеств: открытости, гибкости, рефлексии, готовности делиться своими идеями или придумывать новое, умения не унывать, когда что-то не получается или идет не по плану. Задача ведущего создать рабочую обстановку в группе. Для этого нужна атмосфера открытости, доброжелательности.

Необходимо помнить:

- Подростки с девиантным поведением обучаются лучше всего в неформальной обстановке, где нет барьера между ведущим занятием по программе специалистом и подростком.
- При реализации программы подростки нуждаются в мягком руководстве, а не в подчинении. Их нужно поощрять к новым формам развития коммуникативных навыков.
- Подростки, имеющие первичные пробы употребления ПАВ, как правило, имеют низкую самооценку. Ведущий занятие специалист может ее повысить в процессе творчества.

**Материально-техническое обеспечение.** Необходимо постоянное помещение или школьный класс, который должен быть достаточно просторным, состоять из нескольких зон:

- «Рабочая зона»: места для индивидуального творчества (стол, стул), столы для работы в малых группах. Общий стол (шкаф) для хранения разнообразных изобразительных средств и материалов.
- Свободное от мебели пространство.
- Место для организации выставок творческих работ.

А так же: бумага формата А4, А3 для рисования, листы ватмана формата А2, большие листы бумаги во весь рост подростка, бумажная линейка (полоса твердой бумаги или картона), восковые мелки, пастель, фломастеры, гуашь, акварельные краски, цветные карандаши, белый мел, художественный уголь, простой карандаш, ластик, ножницы, мольберт, кнопки, скотч, стаканчики для воды, кисточки №4-10, палитра, стимульные материалы, стул, глина, клеенка для стола, стакан с водой для смачивания, стеки, бумажное полотенце, смоченные водой салфетки, набор красок по ткани, ткань предварительно выстиранная и выглаженная, деревянная рама или палочки, палитра для смешивания красок, мягкие кисточки, емкость для воды и красок, палочки с мягким наконечником (спонж), магнитофон и записи любой ритмичной музыки, записи релаксационной музыки, разноцветная вода, залитая в пластиковые бутылки с прорезью в пробке, для получения цвета воды – гуашь, тушь, синька, марганцовка; простая вода для получения линий или бороздок

различной глубины; готовые формы: ромбы, квадраты, круги, сердечки и т.д. для создания различных рельефов; заранее приготовленные домашние заготовки – фигурки из цветного льда и природный материал, воздушные шары различной формы (по 3-5 на каждого участника), нитки, скотч, ножницы, лента или тесьма, цветная бумага, фольга, пленка (бытовая в рулоне), карандаши или краски для рисования на стекле, стеклянные бутылки или иные сосуды, цветная бумага, пластилин, лоскутки ткани, цветной песок или раскрашенная в разные цвета соль, камешки, клей, старые иллюстрированные журналы, готовая мандала «Сердца добрых людей», любые виды грима или специальные краски для лица.

#### **Учебно-тематический план.**

<b>№ занятий</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
	Знакомство с арт-терапией.	1
	Творческое начало.	1
	Матрицы-фракталы.	1
	Рисуем имя.	1
	Понятие ритма и статики.	1
	Групповая работа на влажной бумаге.	1
	Автопортрет в натуральную величину. Смешивание красок.	1
	Работа с глиной.	1
	Чувства и эмоции. Коллективный проект в технике холодного батика.	1
	Коллективный проект. Свободная роспись ткани.	1
	Рисуем агрессию.	1
	Истории в картинках (ложь).	1
	Интуитивная живопись.	1
	Снежный вернисаж.	1
	Скульптура.	1
	Роспись на стекле.	1
	Строим город.	1
	Коллаж «Альтернатива ПАВ есть!».	1
	Групповая мандала в технике коллажа.	1
	Работа с гримом.	1
	Оценка конечных результатов.	1
	Завершение работы.	1

#### **Содержание.**

##### **Адаптационный (Диагностический) этап**

##### **Занятие 1. Знакомство с арт-терапией.**

**Цель:** формирование навыка позитивного общения, обучение навыкам рисования, знакомство участников с целью и задачами тренинга, принципами работы группы.

**Материалы:** бумага формата А4, восковые мелки или пастель, цветные карандаши, простой карандаш, бумажная линейка (полоска твердой бумаги или картона).

***Вводная часть*****Упражнение «Знакомство в кругу»**

**Задача:** знакомство, создание атмосферы безопасности.

**Процедура проведения:** участники называют свое имя и прилагательное начинающееся на ту же букву, что и имя. Прилагательное должно охарактеризовать владельца имени (например: Виктор-веселый).

***Основная часть*****Упражнение «Творчество»**

**Задача:** определение творчества (креативности).

**Процедура проведения:** ведущий предлагает несколько определений творчества и приводит примеры творческих занятий, в том числе стремясь показать, что творческие элементы могут присутствовать в любой деятельности человека.

**Обсуждение:** Считаете ли вы себя творческими людьми?

Какие творческие проявления вам присущи?

**Упражнение «Рисование каракулей»**

**Задачи:** ослабление излишнего сознательного контроля, препятствующего спонтанности и творческим проявлениям, активизация воображения.

**Процедура проведения:**

1) Ведущий предлагает участникам группы, взяв бумагу и мелок любого цвета, закрыть глаза и в течение нескольких минут хаотично, стремясь не контролировать движение руки сознанием, водить мелком по бумаге.

2) В нужный момент ведущий просит участников открыть глаза и, рассматривая полученные каракули, постараться найти в них какой-либо образ или несколько образов.

3) Затем участники могут прорисовать эти образы, добавляя к каракулям новые детали или усиливая уже имеющиеся в каракулях элементы, мелком любого цвета.

**Обсуждение:** Что вы видите в каждом из рисунков? Какие чувства вы испытываете глядя на свой рисунок? Какие чувства у вас вызывает рисунок другого участника? Какие ассоциации у вас вызывают рисунки?

Ведущий кратко комментирует процесс и результаты работы.

**Упражнение «Квадрат»**

**Задача:** обучение рисованию прямых линий от руки (Приложение 1)

**Процедура проведения:**

На первом этапе работы нужно с помощью бумажной линейки измерить длину стороны квадрата, затем на некотором расстоянии от вертикального края листа бумаги провести от руки прямую линию, параллельную этому краю, длина которой являлась бы максимальной длиной стороны квадрата, который умещается в данном формате. При этом карандаш следует держать тремя пальцами (большим, средним и указательным), упираясь мизинцем в край листа. только в этом случае линия получится максимально прямой. Затем провести диагонали квадрата (рис. 1.1)

На втором этапе через центр квадрата проводятся перпендикуляры, в результате чего квадрат делится на четыре меньших квадрата с одной проведенной диагональю. Правильность размеров и линий проверяется при помощи бумажной линейки, на которой карандашом откладываются размеры (рис.1.2)

На третьем этапе в малых квадратах проводятся недостающие диагонали (рис.1.3).

на четвертом этапе через центры малых квадратов проводятся перпендикуляры. В результате получается шестнадцать маленьких квадратов с одной диагональю (рис.1.4).

На пятом и шестом этапах восстанавливаются недостающие диагонали. Далее деление квадрата повторяется вышеуказанным способом максимально возможное количество раз (рис. 1.5, 1.6).

### **Упражнение «Правила группы»**

**Задача:** введение правил работы в группе.

**Процедура проведения:** ведущий предлагает обсудить и принять правила работы, выполнение которых позволит получить максимум удовольствия от занятия. Предлагаются правила:

1. Честность, искренность, открытость.
2. Прямое выражение чувств (Чтобы лучше понимать друг друга, имеет смысл называть чувство «по имени». Если слов не хватает, можно привлекать невербальные средства - изобразить, показать чувство так, чтобы стало понятно другим).
3. «Я»-коммуникации (Каждый в группе обладает своим собственным неповторимым мнением. По этой причине собственное мнение и собственные чувства выражаются в речи с использованием местоимения «Я» (мне, меня, мною).
4. Активное участие (максимум 2 отказа от участия).
5. Конфиденциальность (события группы и информация, которая становится известной в группе, обсуждается только внутри группы).
6. Взаимное участие и взаимопомощь (участники группы помогают друг другу и ведущему в выполнении упражнений и успешном завершении программы).
7. Нельзя преднамеренно портить работы других участников.

**Обсуждение:** Зачем людям нужны правила?

**Заключительная часть**

### **Упражнение «Прощание в круге»**

**Задача:** завершение занятия в форме ритуала, подведение итогов занятия.

**Процедура проведения:** участники садятся в круг, кратко делятся своими впечатлениями от занятия и прощаются друг с другом, используя для этого выразительные жесты.

## **Занятие 2. Творческое начало.**

**Цель:** формирование навыков позитивного общения, диагностика эмоционально-когнитивной сферы, обучение навыкам рисования.

**Материалы:** фломастеры, карандаши цветные, бумага для рисования, клей, ножницы, стимульные материалы, бумага формата А4, простой карандаш, ластик, гуашь, акварельные краски.

**Вводная часть**

### **Упражнение «Эмоциональная гимнастика «лицо»**

**Задача:** демонстрация и распознавание эмоционального состояния друг друга, снятие эмоционального напряжения, создание в группе доброжелательной атмосферы.

**Процедура проведения:** участники сидят парами, в две шеренги, лицом друг к другу, на расстоянии вытянутой руки. Ведущий предлагает то одной, то другой шеренге похвалить (поругать) партнера:

-только движениями губ

- только движениями головы
- только глазами мышцами вокруг глаз

### ***Основная часть***

#### **Тематическая беседа «Творческое начало»**

Творческое начало в любом человеке проявляется в том числе и в том, как он использует пространство и организует его вокруг себя. Это может быть и обустройство своего жилища или рабочего места, работа в саду или благоустройство территории школы. Художник «обустроивает» и организует пространство рисунка, создавая композицию и привнося в свою работу различные элементы.

**Вопросы для обсуждения:** Расскажите о своем пространстве? Как бы вам хотелось его обустроить? Какие средства творческого самовыражения хотелось бы использовать на наших занятиях (акварель, фломастеры, мелки и т. д.)?

#### **Упражнение «Рисуночный тест Р. Силвер»**

**Задача:** оценка когнитивных способностей и недостатков, диагностика и коррекция эмоциональных нарушений.

**Процедура проведения:** ведущий просит выбрать два из предложенных стимульных рисунков (Приложение 2, рис.1, рис.2, форма А) с изображением людей, животных и неодушевленных предметов, а затем придумать и нарисовать, что происходит с выбранными персонажами и предметами. При этом можно вносить изменения в стимульные образы, а также изображать новые, дополнительные предметы и персонажи. Закончив рисовать нужно дать название рисунку и написать историю.

**Обсуждение:** участники рассказывают каждый свою историю, рассказывают о чувствах и эмоциях от имени одного из персонажей рисунка.

**Вопросы для обсуждения:** Кто из персонажей рисунка тебе ближе? Расскажи историю от его имени. Что чувствует твой персонаж? Какие у него эмоции? Что можно предпринять, чтобы изменить его чувства?

### ***Заключительная часть***

#### **Упражнение «Прощание в круге»**

**Задача:** подведение итогов занятия, рефлексивный анализ.

**Процедура проведения:** впечатление от сегодняшнего занятия сожмите в одно-два слова (фразы) и назовите его (ее).

### **Занятие 3. Матрицы-фракталы.**

**Цель:** диагностика эмоционально-когнитивной сферы и навыков группового взаимодействия, обучение навыкам рисования, развитие навыков продуктивного взаимодействия и творчества.

**Материалы:** фломастеры, карандаши цветные, стимульные материалы, бумага формата А4, простой карандаш, ластик, гуашь, акварельные краски.

### ***Вводная часть***

#### **Упражнение «Приветствие в движении»**

**Задача:** запуск внутригруппового взаимодействия.

**Процедура проведения:** подростки находят для себя место в кабинете. Затем они начинают свободно перемещаться по кабинету, потягиваясь и пытаясь снять напряжение мышц. Они также могут без слов приветствовать друг друга, используя выразительную жестикуляцию.

### **Основная часть**

#### **Упражнение «Раскрашивание матриц-фракталов и сочинение историй в парах»**

**Задача:** диагностика эмоционально-когнитивной сферы, активизация воображения и взаимодействия между участниками группы, исследование сходства и различия в творческом опыте.

#### **Процедура проведения:**

1) Ведущий предлагает участникам образовать пары на основе свободного выбора, разложив набор матриц для раскрашивания (Приложение 3), просит партнеров выбрать одну из матриц и затем совместно ее раскрасить, используя любые изобразительные средства. Раскрашивать надо молча.

2) На выполнение задания дается 20-25 мин.

3) Когда до окончания работы остается 10 минут, ведущий предлагает партнерам, продолжая раскраску, начать обмениваться своими ассоциациями по поводу образа с тем, чтобы потом сочинить вместе какую-нибудь историю (притчу, рассказ).

4) История должна описывать персонаж на картинке, его действия, предысторию.

5) Закончив рассказ, партнеры могут эту историю записать.

**Обсуждение:** подростки возвращаются в круг, где происходит представление работ. Участники каждой пары рассказывают о том, что они чувствовали в процессе работы и по ее завершении, что каждый из них рисовал, зачитывают сочиненную ими историю. Другие участники группы могут рассказывать о чувствах, которые вызывают у них работы других участников, а ведущий кратко прокомментировать процесс и результаты работы. Он также может указать на различия в использовании разных изобразительных материалов.

б) Завершив представление работ и обсуждение в круге, участники могут повесить работы на одну из стен кабинета, организовав своеобразную выставку.

#### **Упражнение «Золотое сечение 1 и 2 способ построения»**

**Задача:** обучение построению композиции, постановка руки.

**Оборудование:** мольберт, кнопки, бумага формата А3, карандаш, ластик, бумажная линейка (полоса твердой бумаги или картона).

Правилом золотого сечения пользуются для построения композиции. Согласно этому правилу, пропорциональные соотношения сторон изображаемых объектов и формата произведения должны составлять 1 к 3.

#### **Процедура проведения:**

Предлагаются способы построения золотого сечения (см. Приложение 4 и 5).

#### **Первый способ построения золотого сечения** (Приложение 4)

*Первый этап работы.* Лист бумаги крепится горизонтально, Его нижний левый угол берется как точка А, а правый - как В (рис 1.1).

*На втором этапе* с помощью бумажной линейки отрезок АВ делится пополам и в середине ставится точка С (рис 1.2).

*На третьем этапе* расстояние АС откладывается на ширине листа и ставится точка D (рис 1.3).

*На четвертом этапе* точка D и точка В соединяются (рис. 1.4).

*На пятом этапе* на прямой DB из точки D откладывается расстояние АС и ставится точка Е (рис. 1.5).

На шестом этапе расстояние ВЕ откладывается на прямой ВА из точки В и ставится точка F, Эта точка делит прямую АВ по правилам золотого сечения (рис.1.6).

### **Второй способ построения золотого сечения**

*Первый этап* работы. Лист бумаги крепится горизонтально и рисуется квадрат тем же способом, как в упражнениях для постановки руки, только меньшего размера. Его нижнее основание делится пополам и ставится точка А, а его верхний угол берется как точка В (рис. 2.1).

На втором этапе расстояние АВ откладывается на линии, продолжающей нижнее основание квадрата, и ставится точка С (рис 2.2).

### **Третий способ построения золотого сечения**

*Первый этап* работы. Рисуется квадрат, а потом прямоугольник (как при втором способе). Потом убираются все ранее нарисованные точки и ставятся точки А, В и С так, как это показано на рисунке (рис 3.1).

На втором этапе расстояние АВ откладывается на прямой АС из точки С и проводится перпендикуляр (рис. 3.2).

#### ***Заключительная часть***

#### **Упражнение «Прощание в круге»**

**Задача:** подведение итогов занятия, рефлексивный анализ.

**Процедура проведения:** кратко поделиться впечатлениями от занятия, используя 2-3 слова.

#### **Занятие 4. Рисуем имя.**

**Цель:** диагностика идентичности подростков, содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности

**Материалы:** фломастеры, карандаши цветные, бумага формата А4, простой карандаш, ластик, гуашь, акварельные краски.

#### ***Вводная часть***

#### **Упражнение «Игра с буквами»**

**Задача:** самоутверждение и укрепление психической идентичности.

#### **Процедура проведения:**

Подросткам предлагается написать на листе бумаги собственное реальное имя и фамилию. Из имеющихся букв составить новые слова

#### ***Основная часть***

#### **Упражнение «Рисуем имя»**

**Задача:** исследование личностной идентичности

#### **Процедура проведения:**

1. Напишите в воздухе свое имя мелким каллиграфическим почерком по очереди левой и правой рукой, а затем двумя руками одновременно.
2. Напишите в воздухе свое имя печатными и прописными буквами разного размера (справа налево и наоборот). Подумайте, изменился ли образ имени и какие чувства это вызывает?
3. Возьмите в руку воображаемую широкую кисть, представьте ведро с масляной краской (посмотрите какого она цвета?) Напишите свое имя, занимая как можно больше пространства от пола до потолка.

4. Закройте глаза и представьте наиболее приятный из возникавших образов вашего имени. Сделайте еще один воображаемый рисунок вашего имени в пространстве. Подумайте, как часто и кто из окружающих людей называет вас этим именем?

5. Изобразите свое имя на листе бумаги используя любые изобразительные средства.

#### **Обсуждение:**

Подростки делятся впечатлениями, анализируют чувства, которые возникали в процессе работы с образом своего имени и образом себя.

#### ***Заключительная часть***

#### **Упражнение «Прощание в круге»**

**Задача:** подведение итогов занятия, рефлексивный анализ

**Процедура проведения:** кратко поделиться впечатлениями от занятия, используя 2-3 слова.

### **Основной (коррекционно-развивающий) этап.**

#### **Занятие 5. Понятие ритма и статики.**

**Цель:** развитие навыков самооценки и понимания других, навыков творчества, продуктивного взаимодействия, обучение навыкам рисования.

**Материалы:** фломастеры, карандаши цветные, бумага формата А4, простой карандаш, ластик, гуашь, акварельные краски, магнитофон, мольберт, кнопки, бумага формата А3, бумажная линейка (полоса твердой бумаги или картона), круги, вырезанные из черной бумаги.

#### ***Вводная часть***

#### **Упражнение «Задай свой ритм»**

**Задача:** снижение психоэмоционального напряжения, развитие чувства сплоченности.

**Процедура проведения:** участники сидят по кругу, ведущий предлагает каждому по очереди отстучать ритм ладошками, задача остальных уловить ритм и присоединиться к нему.

**Вопросы для обсуждения:** какие чувства могут возникать у людей, которые не могут уловить ритм? Как вы ориентировались в какой момент нужно присоединиться к другим?

**Тематическая беседа:** ритмы присутствуют в звуках и музыке, а также в движении и различных природных явлениях и в процессах работ различных технических устройств. Кроме того ритм есть в рисунке и иных визуально-пластических формах.

#### ***Основная часть***

#### **Упражнение «Ритмы внутри и вокруг нас»**

**Задача:** снятие напряжения, активизация воображения и взаимодействия между участниками группы.

#### **Процедура проведения:**

1) Участники становятся в круг и каждый, по очереди, ударами в ладоши сначала в течение нескольких секунд выстукивают какой-нибудь ритм, а затем остальные этот ритм повторяют.

2) После этого участники выбирают себе место для рисования (за столом, на полу и т.д.), а ведущий включает отрывок нескольких музыкальных произведений, либо произведение, в котором ритм неоднократно меняется, и предлагает им передать свое ощущение разных ритмов и связанные с ними ассоциации в виде графических набросков. Участники могут передавать ассоциации с каждым ритмом на отдельном листе, либо ассоциации с несколькими ритмами одним листе. Они также могут представлять вызванные разными ритмами ощущения и ассоциации в цвете, подбирая мелок, карандаш или иной изобразительный материал. Ритм может изображаться, например, в виде ломанной или плавной линии

3) Через некоторое время, когда начальное прослушивание музыкальных отрывков закончится, участникам можно предложить создать на основе ассоциативных набросков графические образы, трансформируя, например, изображающую медленный ритм волнистую линию в изображение цветка или реки и т.д.

**Обсуждение:** проходит в круге.

1) Охарактеризуйте свое восприятие звучавших музыкальных ритмов.

2) Какие чувства и телесные реакции вызвали у вас разные ритмы? Ведущий может акцентировать внимание участников группы на сходствах и различиях в эмоциональном восприятии ритмов стимулировать их к осознанию возможной связи между особенностями восприятия и различия в темпераменте, потребностях и состоянии различных людей.

3) Как различные ритмы влияют на физическое и эмоциональное состояние человека?

4) Влияет ли состояние человека на отношение к разной музыке?

#### Упражнение «Ритм и статика»

**Задача:** обучение передаче ритма и статики в рисовании

**Процедура проведения:** ведущий сообщает информацию о способах передачи ритма и статики.

**Ритм** — это чередование элементов в определенной последовательности. Посредством ритма передается движение на плоскости.

*Способы передачи движения:*

- использование диагонального движения;
- наличие свободного пространства перед движущимся объектом;
- выбор наиболее выразительной стадии движения,

*Способы передачи статики:*

- отсутствие диагональных направлений движения;
- наличие спокойных поз объектов;
- наличие симметрии.

Для закрепления полученной информации с помощью кругов из черной бумаги предлагается создать на листах формата А3 статическую и ритмическую композиции, причем на обеих композициях количество черных кругов должно быть одинаковым (Приложение 5).

#### **Заключительная часть**

#### Упражнение «Прощание в круге»

**Задача:** подведение итогов занятия, рефлексивный анализ

**Процедура проведения:** кратко поделиться впечатлениями от занятия, используя жесты.

### **Занятие 6. Групповая работа на влажной бумаге**

**Цель:** развитие и коррекция навыков продуктивного взаимодействия, навыков творчества, рисования.

**Материалы:** несколько листов ватмана, гуашь, акварель, карандаши, фломастеры, восковые мелки, масляная пастель, стаканчики для воды.

**Вводная часть**

**Упражнение «Приветствие в движении с использованием различных частей тела»**

**Задача:** активизация внутригруппового взаимодействия, расширение экспрессионного репертуара.

**Процедура проведения:** участники группы становятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, используя только выразительные жесты. Вся группа повторяет за каждым участником его жесты.

**Тематическая беседа:** ведущий рассказывает о выразительном жесте, как о важном индивидуальном творческом проявлении человека, акцентируя внимание участников на том, что выразительный жест - это не только движения руки, но и любая другая форма проявления человеком своих чувств, намерений и потребностей в общении с другими людьми, а также с природой и живыми существами. Выразительный жест может быть проявлен в изобразительном искусстве, когда художник, например, лепит что-то из глины или делает мазки, в музыке, когда музыкант выражает чувства не только через звуки, но и через движения тела и т.д.

**Вопросы для обсуждения:** Какие формы проявления чувств, намерений, потребностей присущи вам? Какие новые жесты проявления чувств вам хотелось бы попробовать?

**Основная часть**

**Упражнение «Рисование на влажной бумаге в подгруппах»**

**Задача:** исследование сходства и различия в индивидуальных и групповых экспрессивных проявлениях.

**Процедура проведения:**

- 1) Подростки образуют подгруппы.
- 2) Ведущий сообщает группе о том, что сначала предполагается работа краской на общем листе бумаги без создания какого-либо законченного образа, просто «игра» с цветом, после чего участники должны совместно создать из получившихся пятен какой либо образ.
- 3) После этого участники каждой подгруппы берут лист ватмана и смачивают его водой. Затем по очереди или одновременно они начинают рисовать на нем линии или пятна, пользуясь гуашевыми или акварельными красками. При этом выбор цвета каждым участником определяется тем, насколько он ему приятен или интересен.
- 4) Индивидуальные территории для каждого участника на общем листе ватмана не обозначаются, так что каждый имеет возможность, договариваясь или не договариваясь с другими, рисовать, где захочет.
- 5) (Ведущий должен наблюдать за тем, как участники подгрупп взаимодействуют на этом этапе и, в случае необходимости, во время обсуждения в круге, акцентировать внимание на выражении чувств, связанных с работой на общем пространстве и нарушением неформальных границ участников. Он также следит за соблюдением групповых норм, в частности, нормы недопущения физического насилия.)

6) По мере того, как пространство листа ватмана постепенно заполняется цветными линиями и пятнами, они могут сливаться друг с другом, а краски – смешиваться.

7) Цветовое «поле» может вызвать у участников разные чувства и ассоциации, которыми они делятся друг с другом. Благодаря этому, подгруппа договаривается о трансформации пятен в более или менее оформленные образы. Для этого, кроме красок, они могут воспользоваться и др. изосредствами (фломастерами, мелками и т.д.) и техниками (например, коллажем).

После создания работ участникам можно предложить совместно сочинить на основе рисунка историю, либо подготовить и затем представить другим подгруппам пантомиму или танец, передающий чувства и образы, навеянные рисунком.

### **Упражнение «Золотое сечение 4 и 5 способ построения»**

**Задача:** обучение навыкам построения композиции.

**Оборудование:** мольберт, кнопки, бумага формата А3, карандаш, ластик, бумажная линейка (полоса твердой бумаги или картона).

#### **Процедура проведения:**

Предлагаются способы построения золотого сечения (см. Приложение 6).

#### **Четвертый способ построения золотого сечения**

*На первом и втором этапах* работы рисуется квадрат, а потом прямоугольник (как при втором способе). Затем убираются все ранее нарисованные точки и ставится точка А так, как это показано на рисунке 3. Далее малая сторона маленького прямоугольника откладывается на его большой стороне и ставится точка В, из которой проводится перпендикуляр и ставится точка С, а также на перпендикуляре из точки А ставится точка D (рис 1.1, 1,2).

*На третьем и четвертом этапах* сначала рисунок делается симметричным и ставится точка Е, Далее на прямой АЮ из точки D откладывается малая сторона маленького прямоугольника и проводится перпендикуляр (рис. 1.3, 1.4).

#### **Пятый способ построения золотого сечения**

*Первый этап работы.* Рисуется квадрат, а потом прямоугольник (как при втором способе), Потом убираются все ранее нарисованные точки и ставятся точки А и В так, как это показано на рисунке 2. Далее малая сторона маленького прямоугольника откладывается на его большой стороне и ставится точка С, из которой проводится перпендикуляр через малый прямоугольник. В результате получается еще один меньший по размеру прямоугольник, малая сторона которого откладывается на его длинной стороне и ставится точка D, из которой проводится перпендикуляр и ставится точка Е, Таким образом, прямоугольник оказывается разделенным на квадрат и маленький прямоугольник (рис, 2.1).

*На втором этапе* та же самая процедура продлевается с маленьким прямоугольником (рис. 2.2).

*На третьем этапе* в получившиеся квадраты вписывается четверть окружности с центрами окружностей в точках, указанных на рисунке (рис, 2.3).

#### **Заключительная часть**

### **Упражнение «Прощание в круге»**

**Задача:** завершение занятия в форме ритуала, подведение итогов занятия.

**Процедура проведения:** Участники садятся в круг, и кратко делятся своими впечатлениями от занятия и прощаются друг с другом, используя для этого выразительные жесты.

### **Занятие 7. Автопортрет в натуральную величину. Смешивание красок.**

**Цель:** формирование навыка позитивного и конструктивного отношения к собственной личности, навыка самооценки и принятия других, творчества.

**Материалы:** большой лист бумаги во весь рост подростка, кисточки №4-10, пастель, фломастеры, карандаши, скотч, мольберт, стул, гуашь 12 цветов, палитра, стакан с водой, бумага формата А4, кнопки.

#### ***Вводная часть***

#### **Упражнение «Здравствуйте, уважаемый!»**

**Задача:** повышение групповой динамики, настрой на командную работу.

**Процедура проведения:** участники группы становятся по кругу, ведущий предлагает поприветствовать друг друга. Приветствие должно быть обращено к соседу справа. Необходимо поздороваться с ним: «Здравствуйте уважаемый, (имя)» и сопроводить это каким-либо жестом (прыжок, поклон, хлопок). Следующий участник так же здоровается со своим соседом справа, повторяет предыдущий жест и добавляет свой. Новые жесты не должны повторяться.

#### ***Основная часть***

#### **Упражнение « Автопортрет в натуральную величину»**

**Задача:** рефлексия индивидуальных потребностей и чувств, принятие себя, формирование ощущения собственной индивидуальности.

#### **Процедура проведения:**

- 1) Подростку необходимо разложить на полу большой лист бумаги, лечь на него.
- 2) Другой участник группы обводит силуэт фигуры лежащего, и так повторяется для всех участников группы.
- 3) Далее предлагается изобразить с помощью изо средств то, что происходит «внутри» вас, нарисовать, что значит быть самим собой, попытаться поговорить со своим изображением.

#### ***Вопросы для обсуждения:***

- Как вы себя чувствуете?
- Что нового вы узнали о себе?
- Какие чувства вы испытали, когда рисовали себя «изнутри»?
- Что значит быть гармоничным человеком?

#### **Упражнение «Смешивание красок»**

**Задача:** познание законов смешивания красок.

**Материалы:** мольберт, стул, гуашь 12 цветов, палитра, кисть №4-10, стакан с водой, бумага формата А4, кнопки.

#### **Процедура проведения:**

На первом этапе работы бумага прикрепляется к мольберту с помощью кнопок. Для того чтобы к мольберту прикрепить лист бумаги, необходимо, придерживая его одной рукой, большим пальцем другой руки «завинтить» кнопку в мольберт. При работе с масляными красками картон устанавливается на мольберте.

На втором этапе происходит обучение работе красками. Сначала следует объяснить и

показать, как краски выкладываются на палитру. Гуашевые краски выкладываются с помощью ножа, а масляные выдавливаются на палитру из тюбика. Открытая коробка гуашевых красок ставится на табурет для красок рядом со стаканом с водой, а масленка с разбавителем крепится на палитру с масляными красками.

Слева на палитре выкладывают теплые краски, справа — холодные. Это производится в следующей последовательности: первой выкладывается белая краска, а затем все теплые краски от светлого к темному; далее выкладывается коричневая краска, которая является смесью противоположных теплых и холодных цветов, например, красного и зеленого, желтого и фиолетового, красного и синего. Затем выкладываются все холодные краски от светлого к темному. Черная краска выкладывается последней.

Для удобства работы каждая краска на палитре должна иметь свое постоянное место. Предложенная логически выстроенная схема палитры облегчает запоминание расположения красок.

На третьем этапе работы делаются замесы разных цветов. При работе масляными красками замесы делаются мастихином. Полученные смеси переносятся с палитры на лист бумаги, При выполнении данного упражнения происходит знакомство с интересными и необычными оттенками, которые можно получить при помощи смешивания красок. Перед началом работы следует объяснить правила работы с кистью и водой или разбавителем. Кисть необходимо держать всеми пальцами, как можно дальше от щетины, что-бы ее движения были как можно более свободными.

На четвертом этапе объясняется, что при работе с гуашевыми красками после каждого опускания кисти в стакан с водой она просушивается с помощью отжимания в тряпку. Это делается потому, что гуашь, сильно разведенная водой, после высыхания теряет яркость цвета.

### ***Заключительная часть***

#### **Упражнение «Прощание в круге»**

**Задача:** завершение занятия в форме ритуала, подведение итогов занятия.

**Процедура проведения:** Участники садятся в круг, и кратко делятся своими впечатлениями от занятия и прощаются друг с другом, используя для этого выразительные жесты.

### **Занятие 8. Работа с глиной.**

**Цель:** развитие воображение и творческих способностей, формирование положительной самооценки и ощущения собственной индивидуальности, снижение аутоагрессии и агрессии к другим.

**Материалы:** глина, клеенка для стола, стакан с водой для смачивания, стеки, бумажное полотенце, смоченные водой салфетки.

#### ***Вводная часть***

#### **Упражнение «Освоение глины»**

**Задача:** получение тактильных и кинестетических ощущений, снижение агрессии.

#### **Процедура проведения.**

1) Каждому участнику дается свой кусок глины, далее ведущий дает инструкцию: «Закройте глаза. Знайте, что при закрытых глазах ваши пальцы и руки более чувствительны к глине. Когда ваши глаза открыты, они могут изменять ваши ощущения. Попробуйте оба эти способа, чтобы выяснить, так ли это. Если вам все-таки нужно на короткое время открыть глаза, это ничего, просто затем закройте их снова.

2) Посидите минуту, положив руки на ваш кусок глины.» Ведущий должен работать со своим куском глины синхронно с участниками.

3) Далее: «Заставьте себя ощутить кусок глины таким, какой он есть сейчас - подружитесь с ним. Он гладкий? Корявый? Плотный? Холодный? Теплый? Влажный? Сухой? Выпуклый? Возьмите его и подержите. Он легкий? Тяжелый?»

4) Теперь я хочу, чтобы вы отложили его и отщипнули кусочек. Пользуйтесь двумя руками. Отщипывайте кусочки медленно... Теперь быстрее... Отщипывайте большие и маленькие кусочки. Сожмите вашу глину... Теперь разгладьте ее. Используйте большие пальцы, другие пальцы, ладонь и тыльную поверхность кистей рук.

5) После того как вы разгладили глину, ощупайте места которые вы разгладили... Соедините все вместе, чтобы получился шар... Проткните глину. Если глина расплющивается, опять соберите ее и проткните снова.

6) Попробуйте сделать это и другой рукой тоже... Собирайте ее и ударяйте по ней... Пошлепайте по ней ...Пощупайте гладкие места, которые образовались после похлопывания... Соберите глину... Разрывайте ее. Отрывайте маленькие и большие кусочки. Соедините их. Возьмите кусок и бросьте его можете на минутку открыть глаза для этого... Сделайте это снова. Делайте это сильнее. Сделайте это так, чтобы был слышен сильный шлепок. Не надо бояться сильного удара...

7) Теперь соберите глину снова... Потыкайте в нее пальцами... Пальцем проковыряйте в ней дырку, несколько дыр... Проковыряйте одну сквозную... Ощупайте края дыры, которую вы проделали. Соберите глину и попробуйте нанести на нее линии, ударяя по ней, и проделать в ней маленькие отверстия с помощью пальцев.

8) Ощупайте линии и отверстия, которые вы сделали. Используйте различные пальцы руки: суставы, ребро ладони, ладонь. Посмотрите, что вы можете сделать. Вы можете использовать даже свои локти...

9) Теперь оторвите кусочек и сделайте змею. Она будет становиться все тоньше и длиннее по мере того, как вы будите раскатывать глину. Оберните ею свою руку или свой палец. Теперь возьмите кусочек, раскатайте его между ладонями и сделайте маленький шарик. Ощупайте этот шарик.

10) Сомните его снова. Возьмите на минуту обеими руками свой кусок глины. Теперь вы хорошо знаете его.

### ***Основная часть***

#### **Упражнение «Фигура из глины»**

**Задача:** обращенность познания участников на самого себя, на свой внутренний мир, психические качества и состояния (рефлексия).

#### **Процедура проведения.**

Инструкция: «Закройте глаза. Заставьте себя почувствовать глину двумя руками в течение нескольких секунд. Сейчас я хотела бы, чтобы вы что-нибудь сделали из своей глины, не открывая глаз. Просто дайте возможность своим пальцам свободно двигаться.

Посмотрите, не покажется ли вам, что глина захочет вести себя по-своему. Или, может быть, вам захочется, чтобы она следовала вашему желанию? Придайте ей какую-нибудь форму. Есть ли у вас какой-нибудь замысел? Что вы хотели бы сделать? Сделайте это с закрытыми глазами. Или оглаживайте кусок глины круговыми движениями. Когда вы закончите, откройте глаза и посмотрите, что вы сделали. Позвольте себе удивиться! Ведь вам

понадобилось всего несколько минут, чтобы сделать это. Вы можете добавить еще несколько завершающих движений, но, не меняя того, что уже сделано.» Далее участники описывают свое изделие из глины так, как если бы это были они сами: «Побудь этим куском глины - ты глина».

***Заключительная часть***

**Упражнение «Прощание в кругу»**

**Задача:** подведение итогов занятия, рефлексивный анализ.

**Процедура проведения:** кратко поделиться впечатлениями от занятия, используя жесты.

**Занятие 9. Чувства и эмоции. Коллективный проект в технике холодного батика.**

**Цель:** формирование навыков управления собственными эмоциями и эмоциональным состоянием, социально приемлемое выражение своих чувств, творческое самовыражение.

**Материалы:** набор красок по ткани, ткань предварительно выстиранная и выглаженная, деревянная рама или пяльцы, палитра для смешивания красок, мягкие кисточки, кнопки, емкость для воды и красок, палочки с мягким наконечником (спонж).

***Вводная часть***

**Упражнение «Ассоциации»**

**Задача:** выражение своих чувств и эмоций.

**Процедура проведения:** все участники становятся по кругу и кидают друг другу мяч. Тот кто кидает мяч, называет любое чувство; тот кто ловит – называет любое слово-ассоциацию к данному чувству. Например: радость-подарок, печаль-двойка, и т.д.

***Основная часть***

**Упражнение «Чувство»**

**Задача:** побуждение к обсуждению своих чувств и рефлексия поведения. **Процедура проведения:**

Закончи предложение:

- Если я в ярости, то..
- Если я в печали, то....
- Если я боюсь, то...
- Если у меня нет желания, что-либо делать, то...
- Если я кого-то не выношу, то...

Беседа ведущего о социально приемлемых способах выражения чувств, о том, что тяжелые чувства (тоска, печаль, страх), лучше выражать в присутствии других, а жесткие, агрессивные чувства лучше выражать в одиночестве, без других людей, поскольку это может оказаться опасным. Радостные чувства можно выражать как угодно – они никому не угрожают. Предложить подросткам нарисовать красками то чувство, о котором они рассказывали, нарисовать картину своего чувства.

**Вопросы для обсуждения:** Что такое эмоции и чувства? Что значит владеть и управлять своими чувствами? Охарактеризуйте роль чувств и эмоций в жизни человека. Охарактеризуйте способы выражения своих чувств.

**Упражнение «Коллективный проект в технике холодного батика»**

**Задача:** регуляция психологического состояния, овладение навыком рисования в технике батик, развитие познавательного творческого интереса.

**Материалы:** набор красок по ткани, ткань предварительно выстиранная и проглаженная, деревянная рама или пальцы, палитра для смешивания красок, кнопки, резерв по ткани, мягкие кисти, емкости для воды и красок, палочки с поролоновым наконечником (спонж).

**Процедура проведения:** участникам предлагается совместно создать рисунки на определенную тему и затем организовать ее в пространстве. До начала работы участники должны определить тему и, возможно, распределить роли. В некоторых случаях ведущий может предложить одну или несколько тем на выбор, исходя из оценки потребностей группы.

Этапы выполнения:

- 1) Ткань с помощью кнопок закрепляется на раме или вставляется в пальца.
- 2) Карандашом на ткани наносится контур рисунка.
- 3) По карандашному слою наносят состав резервирующий.
- 4) При помощи мягкой кисти сначала закрашиваются светлые элементы рисунка, а затем более темные его части. Краску наносят на ткань, не доводя до края резервирующего контура. При закрашивании больших поверхностей ткань смачивают водой, чтобы краска ложилась более ровно, не оставляя заметной границы.

**Обсуждение.** Понравилось ли вам рисование по ткани? Что нового вы почувствовали при работе с красками по ткани? Что удивило? Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, грустное? Какие новые идеи возникли у вас сегодня? Хотелось бы вам на следующем занятии поработать еще с тканью и красками?

**Заключительная часть**

**Упражнение «Прощание в круге»**

**Задача:** подведение итогов занятия, рефлексивный анализ.

**Процедура проведения:** участники садятся в круг и кратко одним-двумя словами делятся своими впечатлениями от занятия.

## **Занятие 10. Коллективный проект. Свободная роспись ткани.**

**Цель:** установление гармоничных связей с окружающим миром и самим собой через творчество.

**Материалы:** набор красок по ткани, ткань предварительно выстиранная и выглаженная, деревянная рама или пальцы, палитра для смешивания красок, мягкие кисточки, кнопки, емкость для воды и красок, палочки с мягким наконечником (спонж).

**Водная часть**

**Упражнение «Презентация себя»**

**Задача:** осмысление положительного образа «Я», самопрезентация.

**Процедура проведения:** каждому участнику предлагается написать небольшое объявление в газету «Знакомства». Объявления собираются в шапку, далее ведущий зачитывает по очереди объявления.

**Основная часть**

**Упражнение «Свободная роспись»**

**Задача:** развитие познавательного творческого интереса, регуляция психологического состояния, обучение свободной росписи по ткани.

**Процедура проведения:** участникам предлагается совместно создать рисунки на определенную тему и затем организовать ее в пространстве. До начала работы участники

должны определить тему и, возможно распределить роли. В некоторых случаях ведущий может предложить одну или несколько тем на выбор, исходя из оценки потребностей группы.

**Инструкция:** роспись ткани кистью напоминает удивительный эффект гобелена. Начиная с выбора красок. Для начала отберите краски четырех или пяти цветов, которые легко комбинируются друг с другом. Нанесите краски большими и маленькими мазками, расположенными рядом друг с другом. Обратите внимание на эффекты, возникающие при растекании красок. Старайтесь работать как можно быстрее, чтобы еще не проникшая в глубь ткани краска перемешалась не оставляя сильно заметной границы. Если вы ищите эффект прозрачности, то в краски можно добавить разбавитель, таким образом вы получите нежные тона, похожие на акварельные.

#### ***Заключительная часть***

#### **Упражнение «Прощание в круге»**

**Задача:** подведение итогов занятия , рефлексивный анализ

**Процедура проведения:** кратко поделиться впечатлениями от занятия, используя жесты.

### **Занятие 11. Рисуем агрессию.**

**Цель:** работа с агрессивными эмоциями, которые нередко лежат в основе безнравственных поступков и отклонений в поведении.

**Материалы:** гуашь, кисти, бумага формата А4, лист ватмана, фломастеры, цветные карандаши, мольберты, палитра, емкость для воды, ластик, белый мел, акварельные краски, художественный уголь, клей.

#### ***Вводная часть***

#### **Упражнение «Цвет моего настроения»**

**Процедура проведения:** ведущий дает инструкцию «займите места на стульях, расставленных по кругу, закройте глаза и представьте цвет, соответствующий вашему настроению». Затем каждому участнику предлагается описать свои ощущения, ответить на вопросы:

- 1) Какой вы представили цвет? Какая это краска? Какой это звук? Покажите этот цвет движением. Каково ваше настроение на ощупь? Какой оно температуры?
- 2) Настроение можно нарисовать. Используя любые изобразительные средства, создайте образ вашего настроения.

«Закройте ваши глаза и постарайтесь вспомнить ситуацию, в которой вы испытывали самую сильную злость. Попробуйте полностью сконцентрироваться на этом чувстве. Если это удалось, откройте глаза и молча приступайте к рисованию».

Результаты этой работы являются своеобразным графическим индикатором степени агрессивности подростка.

#### ***Основная часть***

#### **Упражнение «Актуализация эмоции агрессии»**

**Задача:** способствовать осознанию мотивов поведения, развитие умения анализировать свои агрессивные чувства, сознательно вызывать их, и в определенной мере контролировать.

#### **Процедура проведения:**

Инструкция ведущего:

- 1) У каждого человека - и взрослого, и ребенка - иногда бывает плохое настроение. Оно может проявляться во враждебности, повышенной агрессивности, злости. Пожалуйста, закройте глаза и постарайтесь почувствовать, мысленно пережить это состояние.

2) Нарисуйте на листе бумаги агрессию в виде маски, используя художественный уголь или краски. Для этого сначала «запахайте» белый лист бумаги, сделайте черный или коричневый фон. Используйте размашистые, энергичные движения.

3) Затем белым мелом или ластиком выделите контуры и детали изображения.

4) Оторвите пальцами лишнюю бумагу - фон так, чтобы получилась маска. Сделайте по желанию дырочки для глаз, рта (ножницами пользоваться нельзя).

### **Упражнение «Драматическая импровизация»**

**Задача:** перевод травмирующих переживаний в комическую форму, эмоциональное переключение, освобождению от неприятных эмоций.

#### **Процедура проведения:**

Инструкция ведущего: «Возьмите лист ватмана, расположите на листе ватмана ваши маски, рассмотрите рисунки масок, обсудите изображенные эмоции, образы. Придумайте название и содержание сюжета, в котором нарисованные вами маски были бы главными действующими лицами. Дорисуйте картину. Можете использовать любые изобразительные средства и материалы. Подготовьте небольшой спектакль в соответствии с придуманной историей.

#### ***Заключительная часть***

### **Упражнение «Прощание в кругу»**

**Задача:** подведение итогов занятия, рефлексивный анализ.

**Процедура проведения:** кратко поделиться впечатлениями от занятия, используя жесты.

## **Занятие 12. Истории в картинках (ложь).**

**Цель:** определение стереотипов лживого поведения или лживости как личностного качества, рассмотрение какой-либо проблемы в динамике, осознание и изменение отношения к происшедшему и будущему.

**Материалы:** бумага формата А4, фломастеры, мелки восковые, карандаши, гуашь.

#### ***Вводная часть***

### **Упражнение «Метаморфозы рисунка»**

**Задача:** развитие группового процесса, получение диагностического материала.

**Процедура проведения:** каждому участнику предлагается на своем листе бумаги быстро создать какой-либо образ, нарисовать незатейливую картинку или просто цветные пятна, а затем передать работу следующему участнику для продолжения рисунка. Упражнение завершается, когда каждый рисунок, обойдя несколько кругов, возвращается к своему первому автору. Обсуждаются первоначальный замысел, произошедшие изменения и чувства, которые при этом возникали. В конце занятия коллективные рисунки прикрепляются к стене. Создается своеобразная выставка, которая какое-то время будет напоминать об изобразительном творчестве в «чужом пространстве». В психотерапевтических целях на первоначальном этапе изобразительного творчества лучше использовать ограничение во времени.

#### ***Основная часть***

### **Упражнение «Истории в картинках»**

**Задача:** работа с травмирующими переживаниями, диагностика детской лжи.

#### **Инструкция:**

1) Представь себе, что на свете живет человек, очень похожий на тебя. У него такое же имя, такая же одежда, такой же дом, игрушки. Все очень — очень похожее. Однажды случилось так, что он солгал.

2) Закрой глаза подумай, какая это могла быть история?

3) Возьми листы бумаги, карандаши или фломастеры и нарисуй «Историю одной лжи в картинках».

4) Постарайся создать серию рисунков, из которых было бы видно, как поступил мальчик (девочка), почему это произошло, какова была реакция взрослых, что думал и чувствовал «автор» событий.

5) На последнем рисунке изобрази, как будет вести себя этот человек, если ситуация повторится.

Дополнительно ведущий может уточнить, что необходимо нарисовать серию картинок, отражающих цепочку событий: создать своеобразный комикс или мультфильм. Однако на вопросы о содержании, деталях и способах изображения надо отвечать: «Как вы считаете нужным». Нет необходимости в строгой регламентации размеров листа бумаги. Участник вправе изображать события на нескольких листах бумаги (А4) или работать на одном листе предварительно расчертив его на нужное количество прямоугольников.

**Обсуждение:** в индивидуальной арт-терапии для анализа изображенных событий целесообразна процедура «Что ты видишь?», которая опирается на систему значений, предлагаемых самим «художником». В условиях группы можно предложить кратко описать собственные работы на отдельном листе бумаги или сделать подписи под каждой картинкой.

Возможно обсуждение историй по кругу. В этом случае следует использовать приемы опосредованного рассказа, начинающегося со слов: «Я придумал и нарисовал историю про одного человека, который...»

#### ***Заключительная часть***

#### **Упражнение «Прощание в круге»**

**Задача:** подведение итогов занятия, рефлексивный анализ

**Процедура проведения:** кратко поделиться впечатлениями от занятия, используя жесты. Участники занятия обмениваются впечатлениями, рассказывают о позитивном опыте разрешения конфликтных ситуаций подобных их историям.

### **Занятие 13. Интуитивная живопись.**

**Цель:** работа с тревожностью, эмоциональное раскрепощение, исследование сходства и различия в индивидуальных экспрессивных проявлениях, навыки творчества.

**Материалы:** мольберт, кнопки, бумага формата А3, кисти разного размера, гуашь, магнитофон и записи любой ритмичной музыки, записи релаксационной музыки.

#### ***Вводная часть***

#### **Упражнение «Творческая мобилизация»**

**Задача:** создание творческой атмосферы, снижение психоэмоционального напряжения.

**Процедура проведения:**

Участникам предлагается выбрать из набора гуашевых красок 5 любых понравившихся им цветов.

1) Взять самую большую из имеющихся кисточек и за 2 минуты заполнить все полотно бумаги, используя выбранные 5 цветов гуаши. Во время рисования желательно, чтобы звучала ритмичная музыка.

2) Участникам предлагается взять кисточку меньшего диаметра и повторить все тоже самое на новом листе бумаги.

Таким образом, участники создают несколько рисунков, каждый раз используя кисточку меньшего диаметра. Затем рисунки совместно интерпретируются участниками и ведущим.

**Вопросы для обсуждения:**

Какое чувство вы испытывали в момент выполнения задания? Что вы чувствовали, когда рисовали большой кистью? Какие чувства возникли при рисовании кистями меньшего размера? Помогала ли при выполнении задания музыка? Как отличаются между собой работы, выполненные разными кистями? Какое ощущение осталось от этого упражнения?

***Основная часть***

**Упражнение «Интуитивная живопись»**

**Задача:** активизация творческого воображения.

**Процедура проведения:**

Звучит музыка для релаксации (например, звуки природы).

1) Ведущий: «Закройте глаза, примите удобную для вас позу, расслабьтесь. Представьте себе что-то очень красивое (может быть это луг с яркими цветами и т. д.) или вспомните какой-нибудь яркий сон. Обратите внимание на его краски, какие они? Изменяется ли во время рассматривания картина, которую вы видите? Какая она сейчас?» Откройте глаза.

2) Увиденное, молча изображают на листе бумаги с помощью красок. Лист должен быть покрашен так, чтобы на нем не осталось просветов белой бумаги. Работу можно выполнять в произвольной технике: широкими крупными мазками, мелкими экспрессивными пятнами. Также краски можно наносить различными способами кистью, пальцами, масхитином. В итоге интуитивной работы получается абстрактное изображение, состоящее из пятен различной тональности.

3) Ведущий просит представить себе, что обсуждаемая работа - это реалистическая картина с каким-либо сюжетом. Следует решить, что на ней изображено (процедура «Что ты видишь?»). По желанию группы каждый участник может высказать свое видение изображенного. Как правило, версий бывает много.

***Заключительная часть***

**Упражнение «Прощание в круге»**

**Задача:** подведение итогов занятия, рефлексивный анализ занятия.

**Процедура проведения** Участники садятся в круг и кратко делятся своими впечатлениями от занятия.

**Занятие 14. Снежный вернисаж.**

**Цель:** изменение привычного репертуара самовыражения, создание новых условий и новых способов в выражении чувств, снятие мышечных зажимов, двигательная и эмоциональная разрядка, развитие пространственного и творческого воображения.

**Материалы:** разноцветная вода, залитая в пластиковые бутылки с прорезью в пробке, для получения цвета воды – гуашь, тушь, синька, марганцовка; простая вода для получения линий или бороздок различной глубины; готовые формы: ромбы, квадраты, круги, сердечки и т.д. для создания различных рельефов; заранее приготовленные домашние заготовки – фигурки из цветного льда и природный материал.

***Вводная часть***

**Упражнение «Уникальная походка»**

**Задача:** повышение активности участников, самовыражение в простой, доступной всем форме.

**Процедура проведения.** Ведущий дает инструкцию: « Я прошу всех выйти из помещения на улицу, причем сделать это нужно собственной, неповторимой, уникальной походкой. Нужно внимательно следить за теми, кто идет впереди вас. Стиль вашей походки не должен повторять походку других участников» Ведущий должен задать быстрый темп, затем поддерживать его, эмоционально поддерживая участников.

***Основная часть*****Упражнение «Каракули на снегу» (модификация техники «Каракули Винникота»)**

**Задача:** снятие эмоционального напряжения, поощрение позитивных форм активности (творчества, инициативы в решении задач и т. д.)

**Процедура проведения:**

1) Выберите бутылку, наполненную водой понравившегося вам цвета. Попробуйте что-нибудь нарисовать на снегу (это могут быть каракули, кляксы, любые образы и т. д.)

2) Выберите место. При желании свое местоположение можно изменить. Вы вправе свободно передвигаться и работать на любой территории. Используя любые цвета, вы можете сделать любой рисунок (конкретный или абстрактный образ; отпечаток предмета или тела на снегу и др. ) Если нет нужного вам цвета, вы можете попросить его у других участников.

3) Посмотрите на то, что получилось у других участников. Соедините линиями свои рисунки с теми, которые вам особенно понравились. Представьте, что прокладываете дороги.

**Упражнение «Снежный вернисаж»**

**Задача:** исследование сходства и различия в творческом опыте.

**Процедура проведения:** каждому участнику предлагается занять выбранное им место на отведенной общей территории (не более 2 м друг от друга). Дается задание: с помощью любых понравившихся материалов (цветной воды, формочек для отпечатков, фигурок из цветного льда, природного материала) нарисовать картину или слепить скульптуру из снега. Придумать рассказ.

***Заключительная часть*****Упражнение « Прощание в круге»**

**Задача:** подведение итогов занятия, этап вербализации и рефлексии.

**Процедура проведения:** ведущий предлагает участникам рассказать то, что показалось им самым важным и интересным за сегодняшний день. Свой рассказ нужно закончить описанием состояния (какие чувства вы испытали во время работы со снегом и красками) «здесь и теперь».

**Занятие 15. Скульптура.**

**Цель:** гармонизация эмоционального состояния, содействие отреагированию агрессии.

**Материалы:** воздушные шары различной формы (по 3-5 на каждого участника), нитки, скотч, ножницы, лента или тесьма, цветная бумага, фольга, пленка (бытовая в рулоне).

***Вводная часть*****Упражнение «Скульптура»**

**Задача:** развитие умения понимать другого, творческого мышления и воображения.

**Процедура проведения:** ведущий рассказывает:

«Жили король и королева: Творец и муза. Долго у них не было детей. Наконец у них родилась дочь Глина. Родители берегли и лелеяли ее, никому не показывали. Она росла, и вскоре скульптуры узнали, что у Творца и Музы есть очаровательная дочь. Многие хотели на ней жениться, но король всем отказывал. Муза огорчалась, а Творец отвечал: «Они любят себя, свой талант, а не ее». Однажды приехал в город молодой скульптор. Увидел Глину и был пленен ее пластичностью, грацией. Глина спросила у скульптора: «Ты хочешь быть королем?». «Нет, мне нравится твоя мягкость, неповторимость, пластика. Я вижу твой образ»,- ответил скульптор. И Глина стала его женой».

После рассказа ведущий обращается к группе: «Встаньте друг напротив друга, лицом к лицу, образуя два круга. Внутренний круг – это «скульптуры», внешний – «глина».

Затем роли меняются. Задача «скульптора» вылепить любой образ, который вам напоминает ваша «глина». Время на работу 3 минуты.

### ***Основная часть***

#### **Упражнение «Скульптуры»**

**Задача:** содействие осознанию своей агрессии и своих возможностей.

#### **Процедура проведения:**

1) Участники делятся на подгруппы (количество подгрупп зависит от количества участников). Каждый участник получает воздушные шары, нитки и другие материалы.

2) Каждая подгруппа создает из воздушных шаров и других материалов скульптуру злого, агрессивного существа (дракона, змея, монстра, людоеда, приведения, мумии...).

3) К готовому «монстру» необходимо подобрать музыку, отражающую его характер. Придумать ему имя, биографию, характер – где живет, как проявляет агрессию, обладает ли волшебными свойствами, сколько у него жизней.

4) «Музей монстров». Группа объединяется и отправляется на экскурсию в музей. Участник от каждой группы рассказывает о своем чудовище под музыкальное сопровождение.

5) «Битва с монстрами». Подгруппы обмениваются чудовищами, чтобы сразиться с ними. Битва происходит по сигналу ведущего. Задача подгрупп – используя бумажные мечи (скрученные в рулончик листы бумаги или газеты), справиться с монстром как можно быстрее (все шары должны лопнуть). Никакими другими средствами, кроме бумажных мечей, в битве пользоваться нельзя. Ведущий следит за соблюдением правил.

#### **Обсуждение (в кругу):**

Что вы сейчас чувствуете?

Что делает монстра монстром и можно ли справиться с ним?

Бывает ли у вас ощущение, что у вас внутри живет монстр? Как с ним можно справиться? А что будет, если «внутренний монстр» победит вас, а не вы его?

Сейчас, как опытные победители чудовищ, дайте совет соседу справа, если в нем просыпается злость, агрессия, готовая поглотить не только его, но и всех вокруг, что ему сделать?

### ***Заключительная часть***

#### **Упражнение «Прощание в кругу»**

**Задача:** подведение итогов занятия, рефлексивный анализ занятия.

**Процедура проведения:** Участники садятся в круг и кратко делятся своими впечатлениями от занятия.

## **Занятие 16. Роспись на стекле.**

**Цель:** отражение и работа с дисгармоничным образом «Я», навыки творческого самовыражения, установление гармоничных отношений с окружающим миром.

**Материалы:** карандаши или краски для рисования на стекле, стеклянные бутылки или иные сосуды, цветная бумага, пластилин, лоскутки ткани, цветной песок или раскрашенная в разные цвета соль, камешки, клей.

### **Вводная часть**

#### **Упражнение –разминка «Абракадабра»**

**Задача:** повышение активности участников, эмоциональное раскрепощение

#### **Процедура проведения:**

Все разбиваются на пары. По команде ведущего все пары должны быстро принять определенную позу. Например, после слов «спина к спине!» - партнеры в парах должны соприкоснуться спинами.

Варианты:

-правая ступня к правой ступне;

-правая ладонь к левой ладони и т. д.

Если ведущий скажет «Абракадабра!», нужно срочно поменять партнера и образовать новые пары. Упражнение проходит интереснее, если дается команда соприкоснуться с партнером одновременно в двух местах, например, «соприкоснуться пятками и затылками».

### **Основная часть**

#### **Упражнение «Роспись на стекле» (техника Glass-ART)**

**Задача:** работа с экзистенциальным кризисом.

**Процедура проведения:** предложить подросткам выбрать для работы понравившийся им сосуд или бутылку.

Инструкция ведущего:

1) «У каждого человека есть представление о себе или образ «Я». Сосуд – это ваше «внешнее Я» (те персональные качества, поступки, которые вы транслируете окружающим, то, как люди воспринимают вас).

2) Распишите его снаружи или украсьте другим образом так, как вы видите, чувствуете, ощущаете, понимаете свое «внешнее Я»

3) Внутренняя часть сосуда – это «внутреннее Я». У каждого она заполнена чем-то своим. Иногда бывает, что внутри возникает пустота. Заполните свой сосуд.

С целью заполнения «пустоты» участникам предлагают различные варианты:

- раскрасить крупную соль в разные цвета и заполнить сосуд ею;

- цветной песок

- сжатая цветная бумага, лоскутки ткани

- на дно сосуда положить камешки и наполнить его водой

- эти же сосуды можно дополнить цветами или водой, сделать из фольги рыбок и запустить рыбок в аквариум и т. д.

#### **Обсуждение:**

Как вы понимаете свое внешнее «Я»?

Что ощущаете, когда смотрите на свое внешнее «Я» со стороны?

Нравиться ли вам ваше отражение или нет, почему?

Чем заполняете пустоту во внутреннем «Я» (плавно перевести разговор в реальную жизнь)?

Бывает ли у вас состояние пустоты?

Что для вас соль, камешки, песок и т.д.- это интересы, друзья, собака?

Кто может помочь вам в наполнении сосуда?

Что необходимо чтобы это произошло?

**Заключительная часть**

**Упражнение «Прощание в круге»**

**Задача:** подведение итогов занятия, рефлексивный анализ занятия

**Процедура проведения:** Участники садятся в круг и кратко делятся своими впечатлениями от занятия.

### **Занятие 17. Строим город.**

**Цель:** развитие навыка самостоятельного принятия решения, продуктивного взаимодействия, творчества

**Материалы:** лист ватмана, каждому участнику по коробке пластилина, фигурки людей, животных, пуговицы, стеки, листья с деревьев, живые или сухие цветы и пр.

**Вводная часть**

**Упражнение «Рисунок по кругу»**

**Задача:** запуск внутригруппового, положительного эмоционального настроения.

**Процедура проведения:** каждый участник группы начинает рисовать в течение 2 минут то, что захочет. Затем передает свой рисунок другому участнику группы по кругу (по часовой стрелке). Далее каждый пытается развить или дополнить тот рисунок который ему достался, передает следующему и т.д. до тех пор, пока первый участник не получит свой рисунок обратно. После этого результаты работы обсуждаются; в частности, участники рассказывают о том, какие части рисунка им понравились, а какие не понравились.

**Основная часть**

**Упражнение «Строим город»**

**Задача:** развитие творческого самовыражения, развитие способности принимать конструктивные решения, учитывать различные мнения, и прогнозировать то, как они могут влиять на конкретных людей и ситуацию в целом.

**Процедура проведения**

Ведущий предлагает участникам создать пластилиновый город. Размер города нужно планировать исходя из числа участников .

1) На первом этапе требуется создать «почву»: разогретый в руках пластилин размазывается по бумаге в несколько слоев, местами могут возникать холмы и впадины. Размазывание пластилина - удивительно привлекательное занятие, хотя оно и занимает довольно много времени.

2) Ведущий предлагает каждому участнику выбрать на территории города понравившееся ему место и положить на него ладошку. Если чьи-то ладошки накладываются друг на друга, участникам предлагается как-то договориться, решить проблему.

3) Затем на своих участках участники начинают «строительство»: каждый обустроивает свой кусочек города так как душа просит.

Важно не торопить участников и меньше говорить ведущему самому. Тогда участники начинают общаться друг с другом, стихийно возникают общие территории, где строятся детские площадки, аквапарки, зоопарки и т.д.

4) После завершения этапа «индивидуального» строительства ведущий просит участников рассказать о своей работе.

5) Затем ставится следующая задача: соединить отдельные участки в общий город. Для этого прокладываются дорожки от дома к дому, в заборах появляются калитки, у речек - мосты и пр.

Заканчивается занятие придумыванием для города общего названия и торжественным разрезанием ленточки.

#### ***Заключительная часть***

#### **Упражнение «Прощание в круге»**

**Задача:** подведение итогов занятия, рефлексивный анализ занятия.

**Процедура проведения:** Участники садятся в круг и кратко делятся своими впечатлениями от занятия.

#### **Занятие 18. Коллаж «Альтернатива ПАВ есть!».**

**Цель:** профилактика употребления ПАВ, изменение привычного репертуара самовыражения, создание новых способов в выражении чувств, развитие чувства сплоченности.

**Материалы:** лист ватмана формата А2, пастель, фломастеры, акварель, старые иллюстрированные журналы, клей, ножницы.

#### ***Вводная часть***

#### **Упражнение «Фэнтэзи»**

**Задача:** прояснение негативных последствий употребления ПАВ.

#### **Процедура проведения**

1. Предложить подросткам придумать небольшой рассказ и зарисовку используя слова: *вино, компания, сигареты, родители, боль, весело, музыка, уговоры, школа, страшно.*

2. Участники группы образуют пары.

3. Один партнер рисует персонажей, другой сочиняет на их основе историю и диалоги между персонажами. Партнеры могут рисовать поочередно разные моменты развития какого-либо сюжета.

4. Когда история придет к завершению, участники готовят на основе рисунков и истории драматическую миниатюру и показывают ее группе.

**Обсуждение:** возможные негативные последствия употребления ПАВ в подростковом возрасте.

#### ***Основная часть***

#### **Упражнение «Коллективный коллаж»**

**Задача:** групповое сплочение, преодоление робости, связанной с отсутствием «художественного таланта» и умений (чувство защищенности).

**Процедура проведения:** участникам группы предлагается создать общий коллаж, используя для этого вырезки из журналов (изображения и тексты). В одних случаях можно предложить им работать молча, в других случаях – общаться для того, чтобы определить тему и согласовать действия.

Иногда ведущий может предложить группе какую-либо тему, хотя тема может быть выбрана и самими участниками. (Например: «Альтернатива курению есть!», «Мы через 10 лет», «Учимся жить в гармонии с миром», и т.д.)

В некоторых случаях, когда, например, участники группы недостаточно чувствуют личные границы друг друга, либо их границы слишком хрупки, целесообразно разделить общее пространство листа бумаги на индивидуальные территории.

Когда коллаж будет создан, происходит обсуждение процесса и результатов работы.

***Заключительная часть***

**Упражнение «Прощание в круге»**

**Задача:** подведение итогов занятия, рефлексивный анализ занятия.

**Процедура проведения:** Участники садятся в круг и кратко делятся своими впечатлениями от занятия.

**Занятие 19. Групповая мандала в технике коллажа.**

**Цель:** помочь подросткам увидеть духовно-нравственный потенциал внутри себя и в окружающих.

**Материалы:** готовая мандала «Сердца добрых людей», краски акварельные, гуашь, фломастеры, карандаши, бумага, кисти, ножницы, старые журналы.

***Вводная часть***

**Упражнение «Круг»**

**Задача:** развитие творческого потенциала подростков, введение в тему.

**Процедура проведения:** Класс делится группы по двое. Всем группам раздается круг, вырезанный из бумаги.

Ведущий: «С чем у вас ассоциируется круг? Запишите свои ассоциации внутри круга, располагая их в кругу произвольно». На выполнение этого упражнения дается 5 минут. Нужно найти не менее 30-ти ассоциаций.

При возникновении трудностей нужно подбадривать подростков, еще раз повторить задание.

**Обсуждение:** Что вы испытывали в процессе работы? Легко ли было находить ассоциации? Почему?

***Основная часть***

**Упражнение «Мандала» Доброта как общечеловеческая ценность**

**Задача:** способствовать раскрытию и принятию значимости и ценности добрых межличностных отношений.

**Процедура проведения.**

Инструкция ведущего:

«Сейчас мы будем работать в группах, но по четыре человека. Вопрос для обсуждения предлагается следующий: Как вы понимаете слово «доброта»? Нужно ли человеку быть добрым? Найдите не мене трех аргументов в защиту своей позиции. Время на обсуждение 2 минуты.

Есть такое выражение «Красота спасет мир». А какого человека можно назвать красивым? Ведь красота – понятие собирательное. Привлекательная внешность и безупречный макияж это еще не красота. Красота бывает внешняя (опрятная внешность самого человека и окружающего его пространства) и внутренняя, духовная. Доброта – как раз и есть одна из тех категорий, которая позволяет человеку быть красивым изнутри. Ведь у доброго человека даже морщины добрые и привлекательные. Вспомните среди своих знакомых доброго и недоброго человека. Попробуйте их сравнить. И если вы сегодня смогли задуматься над моим вопросом, то это уже очень здорово».

**Работа над мандалой.**

«Сегодня я хочу вас познакомить с необычным кругом, который называется мандала.

Мандала – в переводе с санскрита «круг». Хотя в мандале встречаются самые разные элементы: квадраты, треугольники, овалы и др. У разных народов, в самых разных культурах мандала имеет особый смысл: часто ее считают символическим отражением духовной, космической или психической гармонии. Она отражает целостность.

Мы с вами попробуем создать свою мандалу. Она будет называться «Сердца добрых людей». Но если вы захотите, то название можно будет изменить. Посмотрите на эту мандалу. Она состоит из изображений человеческих сердец. Человеческое сердце бывает разное. Оно может быть наполнено светом, и излучать радость, доброту, любовь. Оно может быть наполнено копотью, грязью и быть холодным и черствым. Но также оно может быть пустым и безмолвным. Как сердца, которые вы видите на этой безжизненной мандале. Я предлагаю вдохнуть в эту мандалу жизнь, чтобы она зазвучала, заговорила, засияла. Чтобы она начала излучать доброту. Пусть она оживет.

Работаем в парах, разговариваем как можно меньше и тише. Старайтесь услышать своего партнера сердцем, почувствовать его. Создать совместную работу нелегко, но если вы сумеете попасть на одну волну, то должно получиться что-то замечательное и доброе. Сейчас, пожалуйста, подойдите к мандале и выберите себе то сердечко, которое больше всего вам понравилось. Сначала работаем с красками. Не обязательно сердце должно быть красного цвета. Проявите свою фантазию, творчество. Пусть оно будет ярким и неожиданным, непохожим. Для оформления можно использовать картинки из журналов, можно что-то дорисовать карандашами и фломастерами. Оформите рамочку и дайте название. Закрепите свое сердце на мандале».

Работа проходит под музыку.

После оформления мандалы, предложить подросткам закрепить свои мандалы на общем листе ватмана, тем самым создав общую мандалу.

«Нет ли у вас ощущения, что здесь чего-то не хватает? Я предлагаю дотронуться до нашей общей мандалы рукой, чтобы она ожила. Покрасьте вашу левую ладонь тем цветом, который вам больше всего сейчас подходит, и оставьте свой отпечаток на свободных местах ватмана. Теперь общая мандала стала нашей».

Расскажите о своем сердце. Что вы хотели через него передать? Получилось ли у вас то, что вы задумали? Удовлетворены ли вы своей работой?

### ***Заключительная часть***

#### **Упражнение «Прощание в круге»**

**Задача:** подведение итогов занятия, рефлексивный анализ занятия.

**Процедура проведения:** Участники садятся в круг и кратко делятся своими впечатлениями от занятия.

### **Занятие 20. Работа с гримом.**

**Цель:** исследование сходства и различия в творческом опыте, изменение привычного репертуара самовыражения.

**Материалы:** любые виды грима или специальные краски для лица.

#### ***Вводная часть***

#### **Упражнение «Тандем»**

**Задача:** научить участников взаимопониманию и внимательности друг к другу.

**Процедура проведения:** группа делится на пары. Задача заключается в том, чтобы не сговариваясь, одновременно выбрасывать одинаковое количество пальцев. Парой достигшей наивысшего взаимопонимания, считается та, которая при демонстрации имела подряд наибольшее число совпадений.

Остальные участники выполняют роль экспертов: следят за тем, чтобы пара не использовала какие-нибудь скрытые средства общения, помогающие достигать согласия.

#### ***Основная часть***

##### **Упражнение «Работа с гримом»**

**Задача:** поощрение позитивных форм активности, создание новых способов в выражении чувств.

**Процедура проведения:** участники группы образуют пары и обсуждают, какие образы на лицах друг друга они хотели бы создать с помощью грима. Затем один наносит на лицо другого грим, стараясь создать определенный образ. При этом они могут руководствоваться своим знанием партнера, в том числе его предполагаемых «латентных» качеств. Участник, на лицо которого наносится грим, может видеть себя в зеркале и, в случае несогласия с действиями партнера, скорректировать их. Возможен и такой вариант, когда он себя в зеркале не видит, однако это может быть психологически не безопасно.

После того как образ будет создан, происходит обсуждение впечатлений от процесса и результатов работы.

#### ***Заключительная часть***

##### **Упражнение «Прощание в круге»**

**Задача:** подведение итогов занятия, рефлексивный анализ занятия.

**Процедура проведения:** Участники садятся в круг и кратко делятся своими впечатлениями от занятия.

### **Заключительный этап (оценка конечных результатов)**

#### **Занятие 21. Оценка конечных результатов.**

**Цель:** формирование навыков позитивного общения, диагностика эмоционально-когнитивной сферы, обучение навыкам рисования.

**Материалы:** фломастеры, карандаши цветные, бумага для рисования, клей, ножницы, стимульные материалы, бумага формата А4, простой карандаш, ластик, гуашь, акварельные краски.

#### ***Вводная часть***

##### **Упражнение «Эмоциональная гимнастика «Лицо»»**

**Задача:** демонстрация и распознавание эмоционального состояния друг друга, снятие эмоционального напряжения, создание в группе доброжелательной атмосферы.

**Процедура проведения:** участники сидят парами, в две шеренги, лицом друг к другу, на расстоянии вытянутой руки. Ведущий предлагает то одной, то другой шеренге похвалить (поругать) партнера:

- только движениями губ
- только движениями головы
- только глазами мышцами вокруг глаз.

#### ***Основная часть***

##### **Тематическая беседа «Творческое начало»**

Творческое начало в любом человеке проявляется в том числе и в том, как он использует пространство и организует его вокруг себя. Это может быть и обустройство своего жилища или рабочего места, работа в саду или благоустройство территории школы. Художник «обустроивает» и организует пространство рисунка, создавая композицию и привнося в свою работу различные элементы.

**Вопросы для обсуждения:**

Расскажите о своем пространстве? Как бы вам хотелось его обустроить?

Какие средства творческого самовыражения хотелось бы использовать на наших занятиях (акварель, фломастеры, мелки и т. д.)?

**Упражнение «Рисуночный тест Силвер»**

**Задача:** оценка когнитивных способностей и недостатков, диагностика и коррекция эмоциональных нарушений.

**Процедура проведения:** ведущий просит выбрать два из предложенных стимульных рисунков (Приложение 2, рис.3, рис. 4, форма Б) с изображением людей, животных и неодушевленных предметов, а затем придумать и нарисовать, что происходит с выбранными персонажами и предметами. При этом можно вносить изменения в стимульные образы, а также изображать новые, дополнительные предметы и персонажи. Закончив рисовать нужно дать название рисунку и написать историю.

**Обсуждение:** участники рассказывают каждый свою историю, рассказывают о чувствах и эмоциях от имени одного из персонажей рисунка.

Вопросы для обсуждения: Кто из персонажей рисунка тебе ближе? Расскажи историю от его имени. Что чувствует твой персонаж? Какие у него эмоции? Что можно предпринять чтобы изменить его чувства?

***Заключительная часть***

**Упражнение «Прощание в круге»**

**Задача:** подведение итогов занятия, рефлексивный анализ

**Процедура проведения:** впечатление от сегодняшнего занятия сожмите в одно-два слова (фразы) и назовите его (ее).

**Занятие 22. Завершение работы.**

**Цель:** диагностика идентичности подростков, содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности.

**Материалы:** фломастеры, карандаши цветные, бумага формата А4, простой карандаш, ластик, гуашь, акварельные краски.

***Вводная часть***

**Упражнение «Игра с буквами»**

**Задача:** самоутверждение и укрепление психической идентичности.

**Процедура проведения:** Подросткам предлагается написать на листе бумаги собственное реальное имя и фамилию. Из имеющихся букв составить новые слова.

***Основная часть***

**Упражнение «Рисуем имя»**

**Задача:** исследование личностной идентичности

**Процедура проведения:**

1. Напишите в воздухе свое имя мелким каллиграфическим почерком по очереди левой и правой рукой, а затем двумя руками одновременно.

2. Напишите в воздухе свое имя печатными и прописными буквами разного размера (справа налево и наоборот). Подумайте, изменился ли образ имени, и какие чувства это вызывает?

3. Возьмите в руку воображаемую широкую кисть, представьте ведро с масляной краской (посмотрите какого она цвета?) Напишите свое имя, занимая как можно больше пространства от пола до потолка.

4. Закройте глаза и представьте наиболее приятный из возникавших образов вашего имени. Сделайте еще один воображаемый рисунок вашего имени в пространстве. Подумайте, как часто и кто из окружающих людей называет вас этим именем?

5. Изобразите свое имя на листе бумаги, используя любые изосредства.

**Обсуждение:** Подростки делятся впечатлениями, анализируют чувства которые возникали в процессе работы с образом своего имени и образом себя.

***Заключительная часть***

**Упражнение «Прощание в круге»**

**Задача:** подведение итогов занятия, рефлексивный анализ.

**Процедура проведения:** кратко поделиться впечатлениями от занятия, используя 2-3 слова.

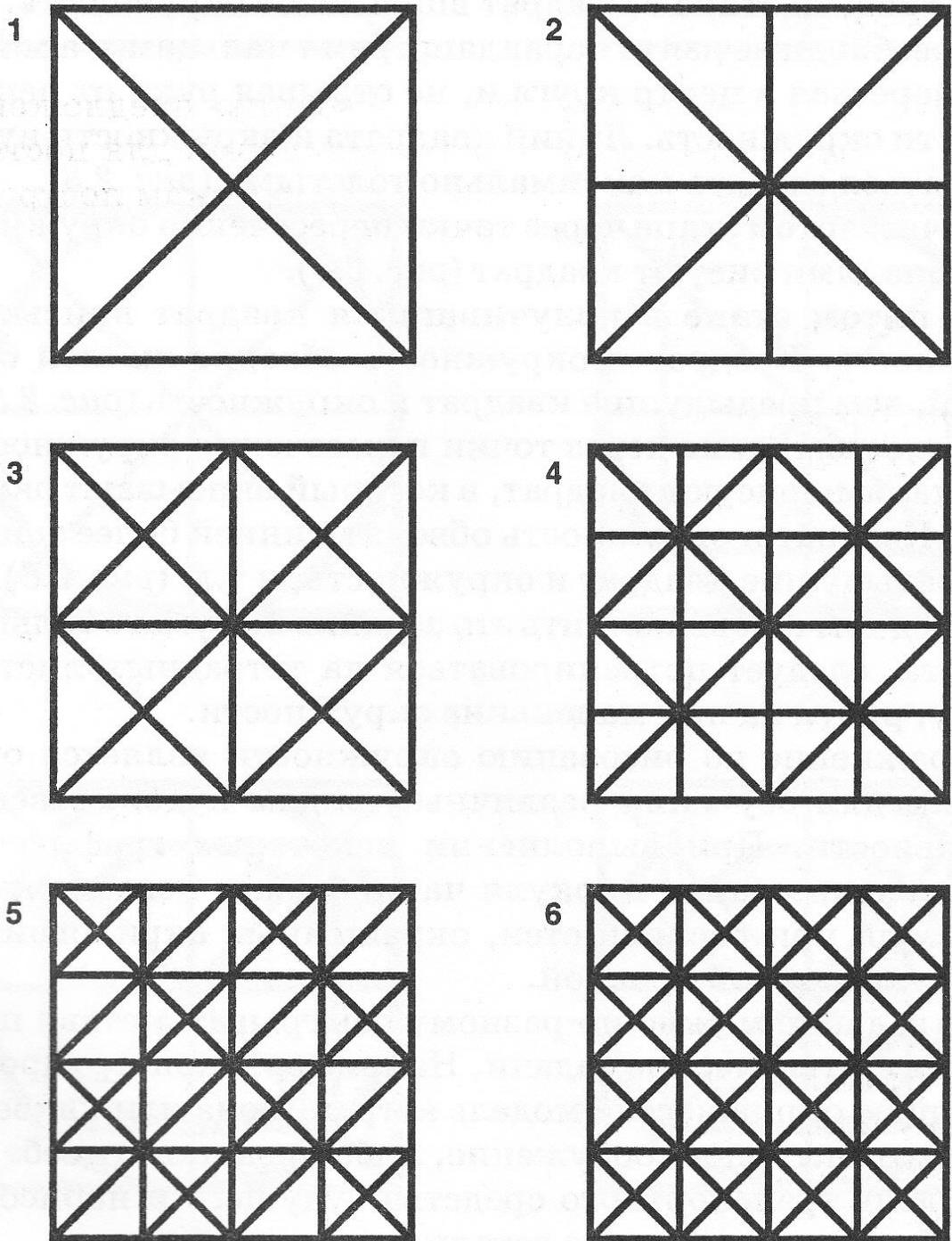


Рис.1 Упражнение «Квадрат» Обучение рисованию прямых линий от руки.

## Рисуночный тест Р.Силвер (РТС).

### Диагностика в арттерапии.

#### Задание на воображение.

Рисуночный тест Роли Силвер, американской художницы и арт-терапевта, первый и пока единственный адаптированный в нашей стране тест, с успехом может быть использован разными специалистами, в первую очередь практическими психологами. Используется для оценки когнитивной и эмоциональной сферы (диагностика невербального интеллекта и тех когнитивных особенностей, которые при использовании вербальных тестов могут остаться незамеченными). РТС построен таким образом, что обеспечивает всестороннюю оценку невербального мышления. Этот тест отличается тем, что не имеет правильных и неправильных ответов, делают выбор и принимают окончательные решения сами испытуемые.

В арттерапевтической программе «К гармонии через искусство» использовалось задание 3 РТС – «Задание на воображение» («Нарисуй историю»). Задание на воображение позволяет оценить способность подростков к решению концептуальных задач невербальными средствами, в том числе их способность выбирать и комбинировать стимулы и представлять на их основе историю.

**Цель:** оценка когнитивного и эмоционального компонента, творческих способностей, активности фантазии и отношения к другим и самому себе (образ «Я»).

«Задание на воображение» основано на концепции базисных когнитивных операций, таких как выбор, комбинирование, представление. В соответствии с этим, когнитивный компонент задания, оценивается по трем основным критериям:

- содержание рисунка (способность выбирать);
- его форма (способность представлять);
- шкала оценки образа «Я».

Эмоциональная составляющая оценивается с использованием 2-х шкал:

- проективной шкалы эмоционального содержания;
- шкалы оценки образа «Я».

#### **Оценка результатов выполнения субтеста «Задание на воображение» («Нарисуй историю»).**

##### *Умение выбирать (содержание и идея рисунка)*

0 баллов	Нет признаков сознательного выбора
1 балл	Перцептивный уровень. Изображены одиночные объекты, т.е. не связанные по смыслу, размеру и расположению на листе.
2 балла	Объекты могут быть связаны по размеру и расположению, но нет взаимодействия.
3 балла	Функциональный уровень. Рисунок отражает то, что персонажи или предметы делают, или то, что с ними делают другие (конкретно).
4 балла	Скорее описательный, чем абстрактный стиль изображения. Активность воображения минимальна.
5 баллов	Концептуальный уровень. В рисунке проявляется активность воображения, хорошо проработана идея, подразумевающая большее, чем можно увидеть, ясно видна способность к абстракции. Художественные навыки в этом случае не принципиальны.

*Умение комбинировать (композиция рисунка)*

0 баллов	Единственный предмет или персонаж, нет пространственной связи.
1 балл	Персонажи и предметы «плавают» в пространстве и связаны, скорее близостью, а не расположением на базисной (нижней горизонтальной) линии.
2 балла	Попытки показать связь, например, стрелками или пунктирными линиями.
3 балла	Нарисована или предполагается базисная линия, все объекты расположены на ней.
4 балла	Попытки изобразить глубину, но, по крайней мере, половина площади рисунка пустая.
5 баллов	Полная взаимосвязь. Изображена глубина пространства или используется все пространство рисунка либо изображена серия из двух и более рисунков.

*Умение представлять (креативность, проявляющаяся в форме и содержании рисунка, в названии или истории).*

0 баллов	История не представлена.
1 балл	Имитация. Копирование стимульного материала, схематично изображенные фигуры и стереотипы.
2 балла	Больше, чем имитация, однако идея рисунка банальна.
3 балла	Реструктуризация. Изменение или усложнение стимульных рисунков или стереотипов.
4 балла	Больше, чем реструктуризация, рисунок умеренно оригинальный и выразительный
5 баллов	Трансформация. Рисунок высокооригинален, выразителен, проявлено игровое начало, содержится скрытый смысл, используются метафоры, игра слов, шутки, сатира, двоякий смысл.

## Приложение 2.

*Проективная шкала для оценки эмоционального состояния.*

1 балл	Темы с выраженным отрицательным содержанием, например, одиночные персонажи, изображенные печальными, одинокими, беспомощными, пытающимися покончить жизнь самоубийством, мертвыми или находящимися в смертельной опасности. Деструктивное взаимодействие между фигурами, связанное с убийством или угрозой для жизни.
2 балла	Умеренно отрицательные темы, например, одиночные персонажи, изображенные испуганными, злящимися, неудовлетворенными, нападающими, что-то разрушающими или несчастными. Взаимоотношения между персонажами или предметами напряженные, враждебные, неприятные.
3 балла	Нейтральные темы, например, амбивалентные, включающие как положительный, так и отрицательный смысл. Неэмоциональные, ни отрицательные, ни положительные. Темы с противоречивым или неясным смыслом.
4 балла	Умеренно положительные темы, например, одиночные персонажи или предметы, изображенные счастливыми, но пассивными, испытывающими удовольствие, а также кем-то спасаемые. Взаимоотношения дружественные или приятные.
5 баллов	Темы с выраженным положительным содержанием, например, одиночные персонажи, счастливые или достигающие своих целей. Отношения заботы и любви.

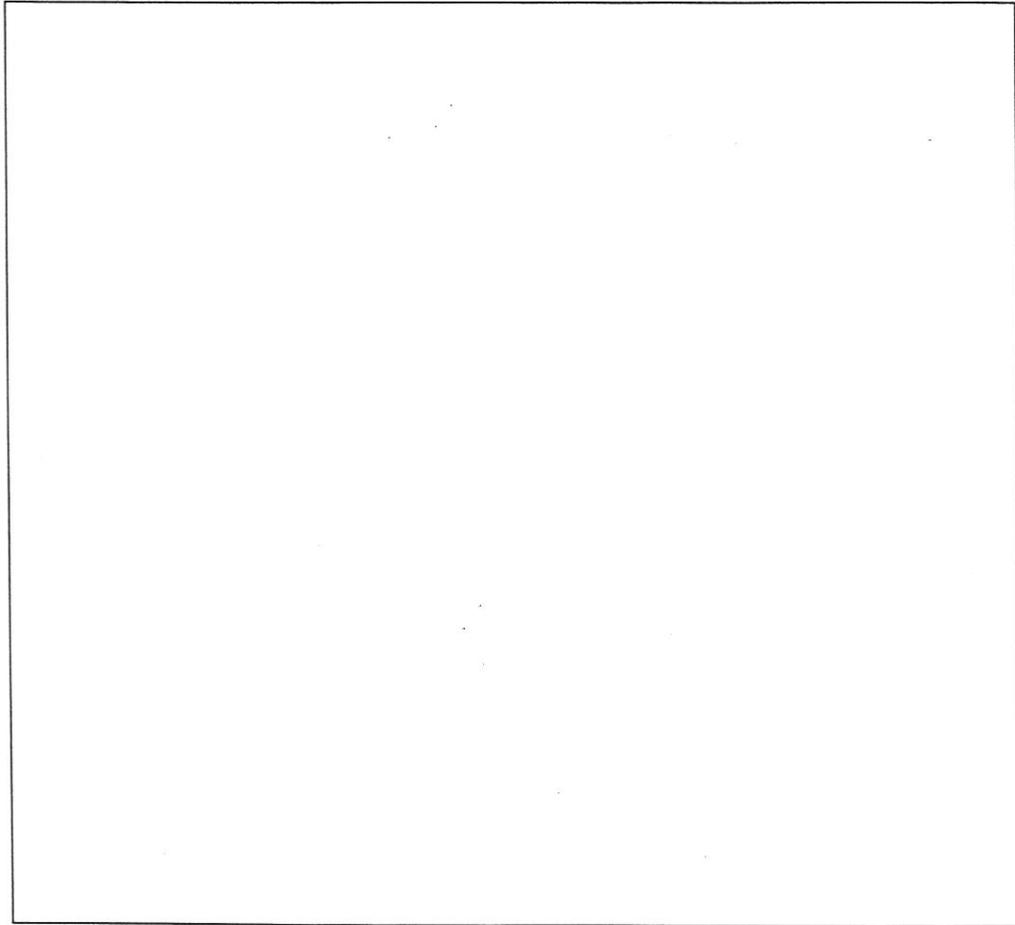
*Шкала оценки образа «Я»*

1 балл	Болезненные фантазии: испытуемый идентифицирует себя с грустным, беспомощным, одиноким, пытающимся покончить жизнь самоубийством, мертвым или находящимся в смертельной опасности персонажем.
2 балла	Неприятные фантазии: испытуемый идентифицирует себя с испуганным, фрустрированным или несчастным персонажем.
3 балла	Противоречивые или амбивалентные фантазии: испытуемый идентифицирует себя с переживающим противоречивые чувства или равнодушным персонажем либо образ «Я» не просматривается или неясен.
4 балла	Приятные фантазии: испытуемый идентифицирует себя со счастливым, но пассивным персонажем или тем, кого спасают.
5 баллов	Фантазии, связанные с исполнением желаний: испытуемый идентифицирует себя с сильным персонажем или тем, кто совершает деструктивные действия, нападает и достигает своей цели, или с тем, кого любят. Если испытуемый идентифицирует себя более чем с одним персонажем, следует оценить их оба.



**ЗАДАНИЕ 3**

Выберите две картинки и вообразите историю – что-нибудь, что может случиться между картинками, которые Вы выбрали. Когда Вы будете готовы, нарисуйте картинку, которую Вы вообразили. Покажите, что случится, в Вашем рисунке. Вы можете также делать изменения и рисовать другие вещи. Когда Вы закончите рисовать, напишите название или историю. Сообщите, что происходит и может случиться позже.



История \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



РИСУНОЧНЫЙ ТЕСТ Р. СИЛВЕР

ЗАДАНИЕ 3. ФОРМА А.

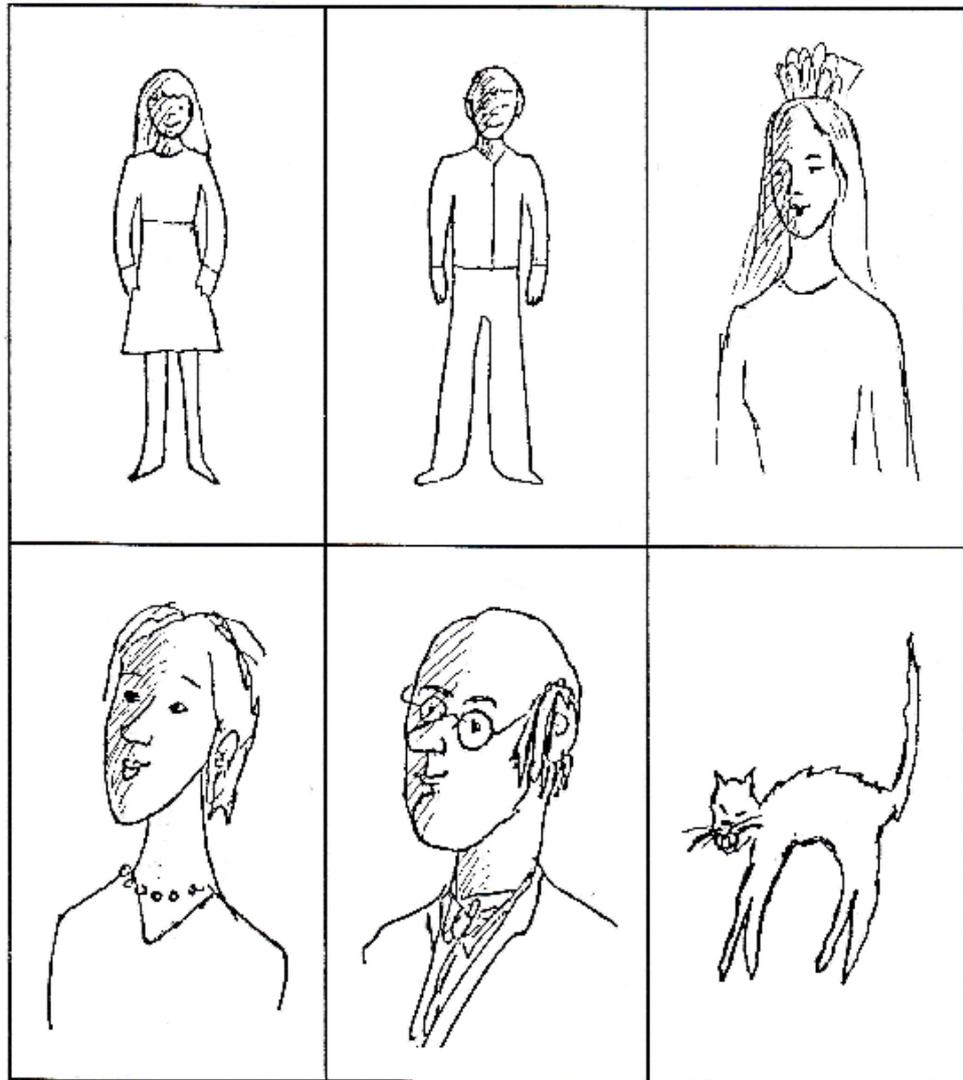


Рис.1 Рисуночный тест Р. Силвер. Форма А.

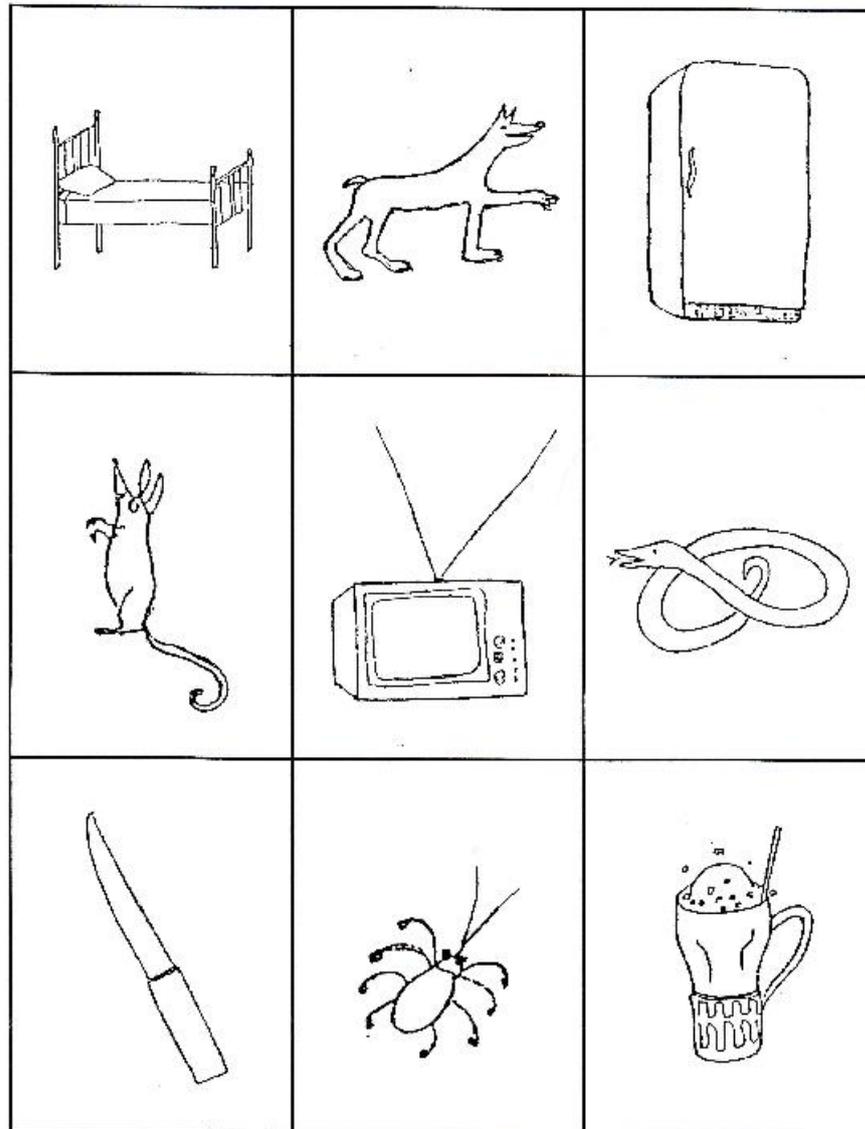


Рис.2. Рисуночный тест Р.Силвер. Форма А.



РИСУНОЧНЫЙ ТЕСТ Р. СИЛВЕР

ЗАДАНИЕ 3. ФОРМА Б.

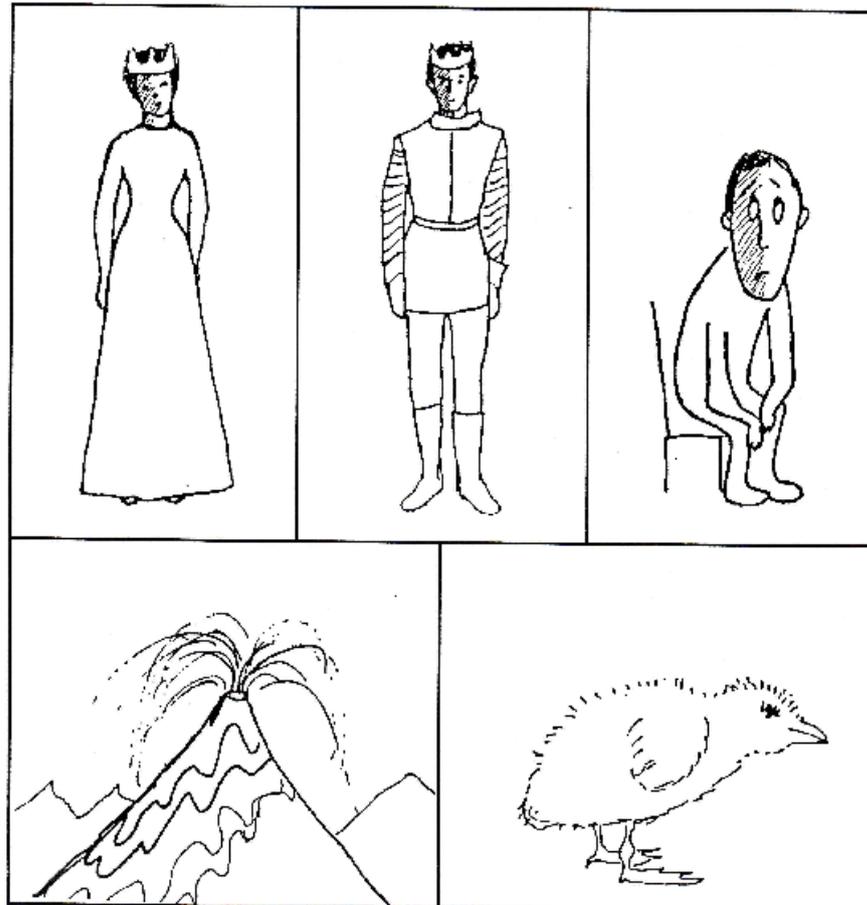


Рис.3 Рисуночный тест Р. Силвер. Форма Б.

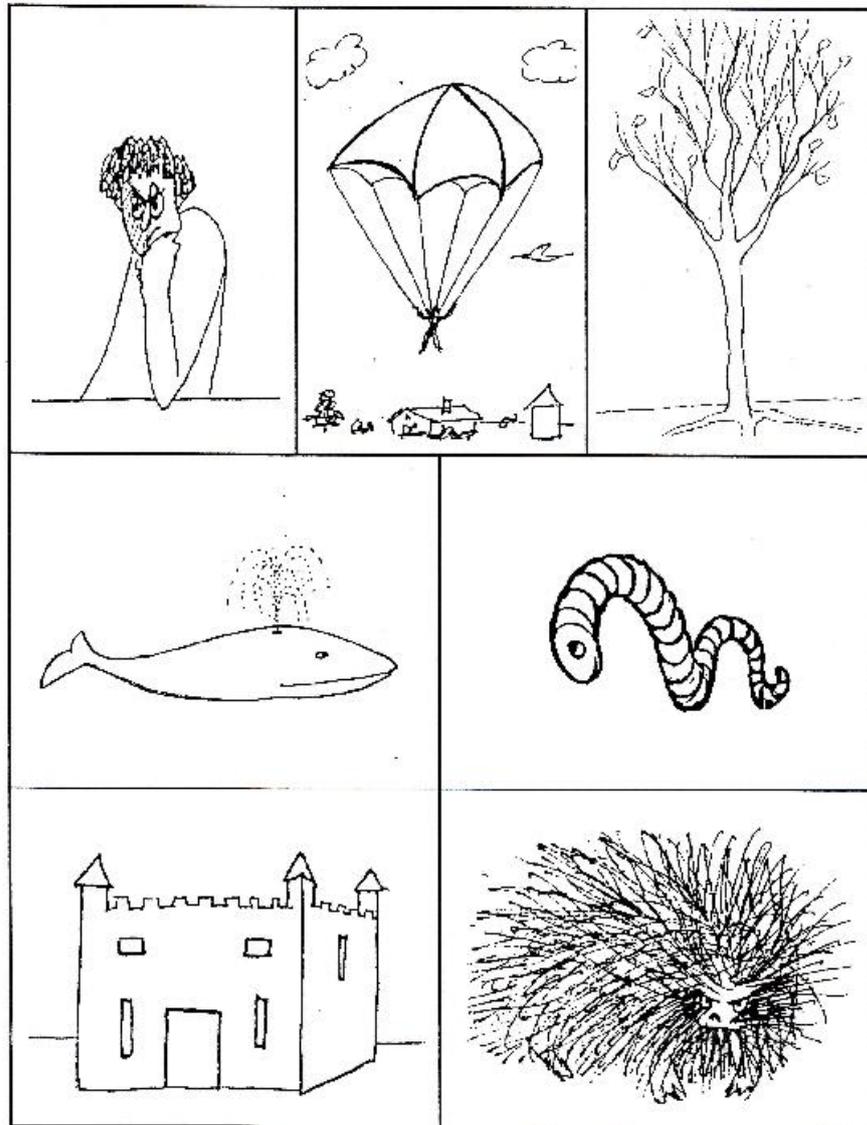


Рис.4. Рисуночный тест Р.Силвер. Форма Б.

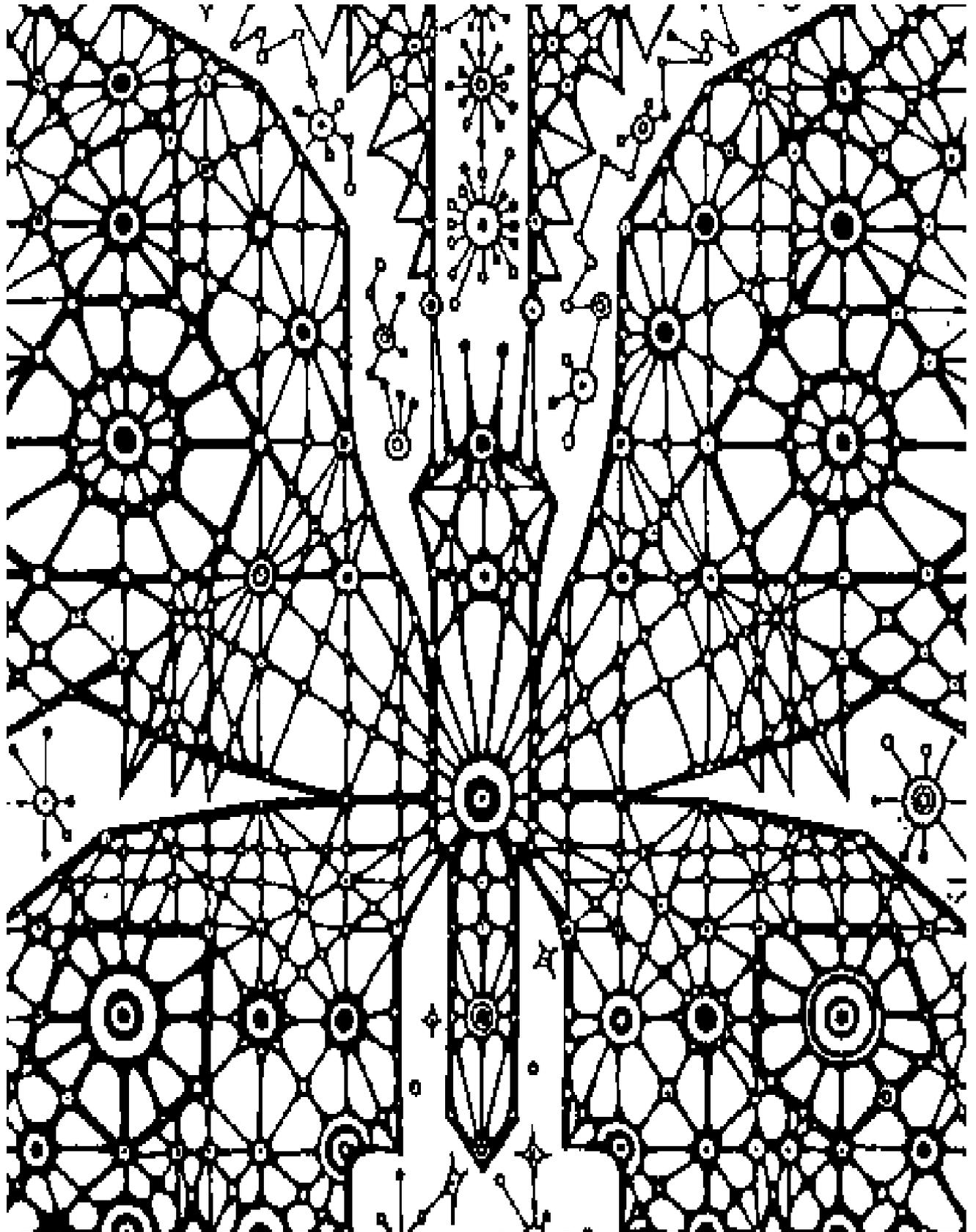


Рис.1 Бабочка

Приложение 3

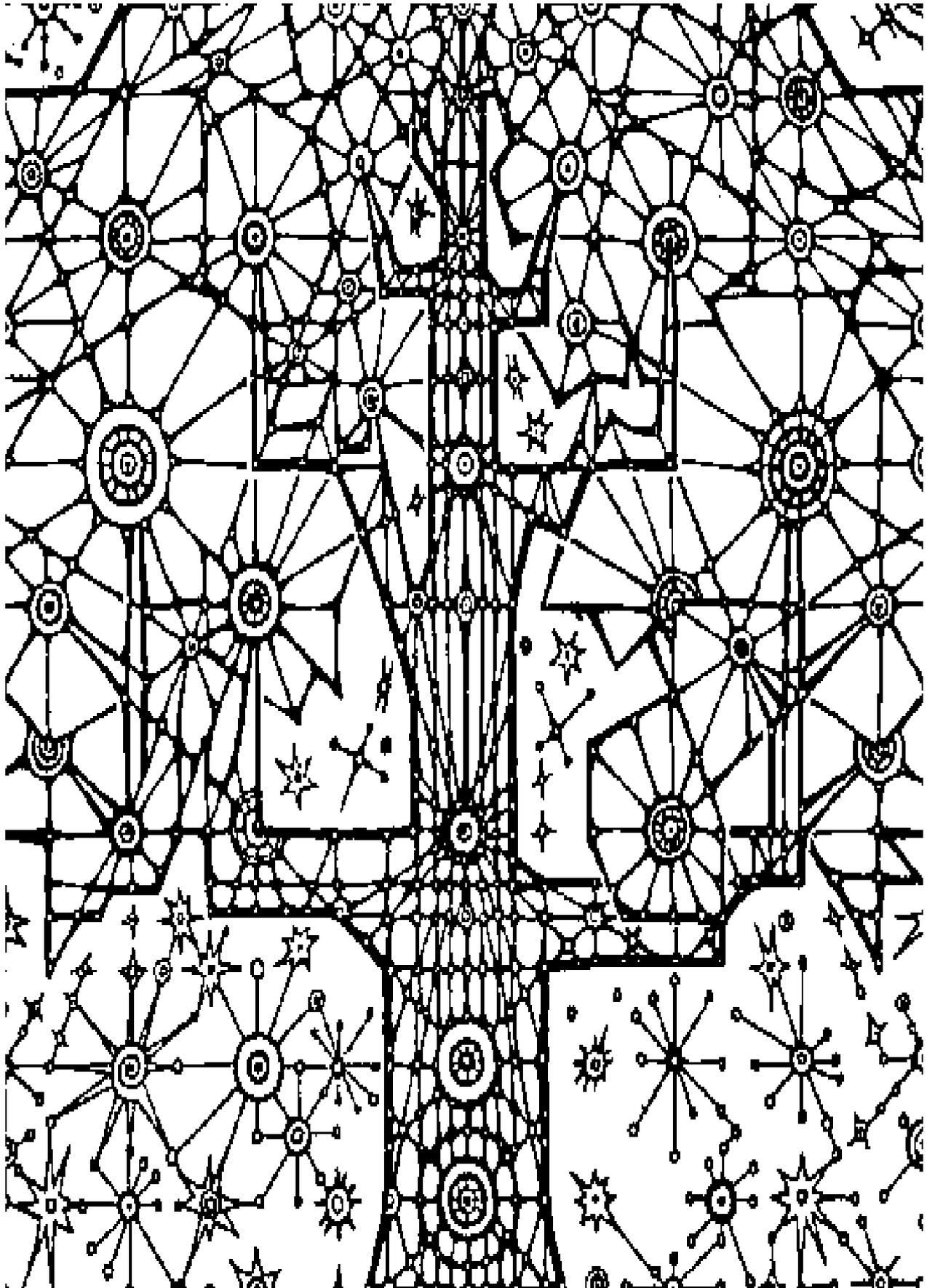


Рис.2. Дерево

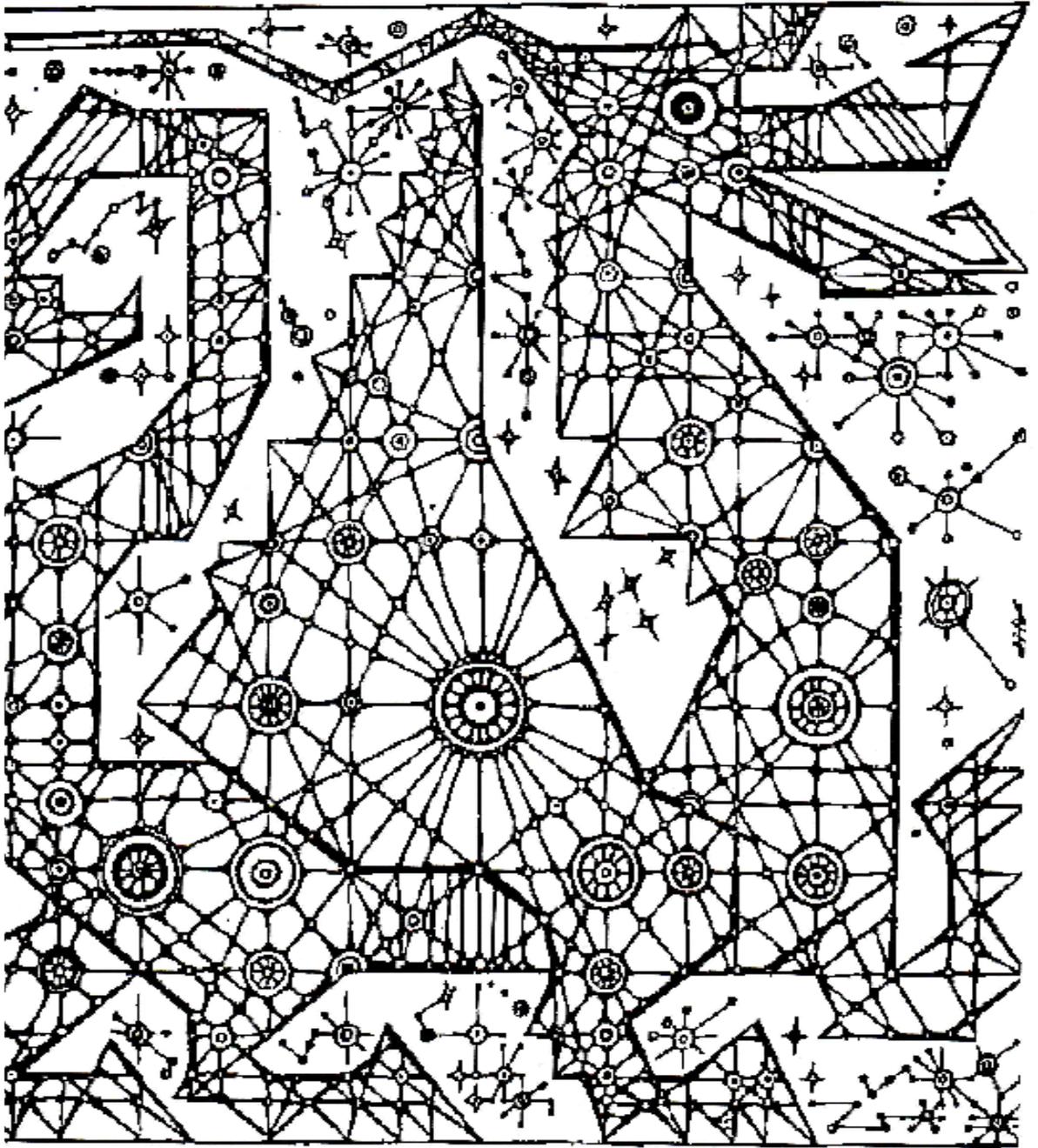


Рис.3. Дракон

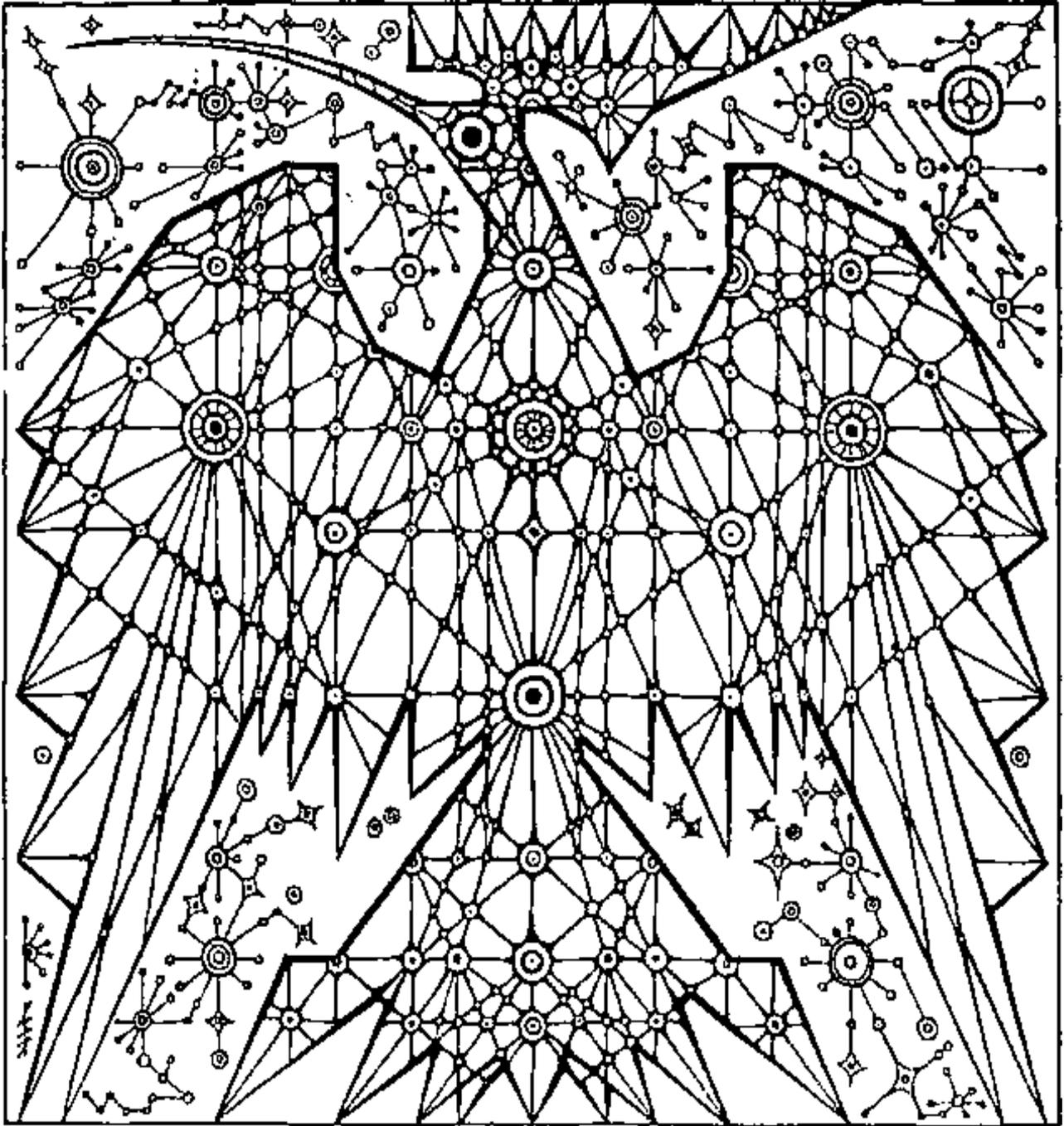


Рис.4 Жар-птица

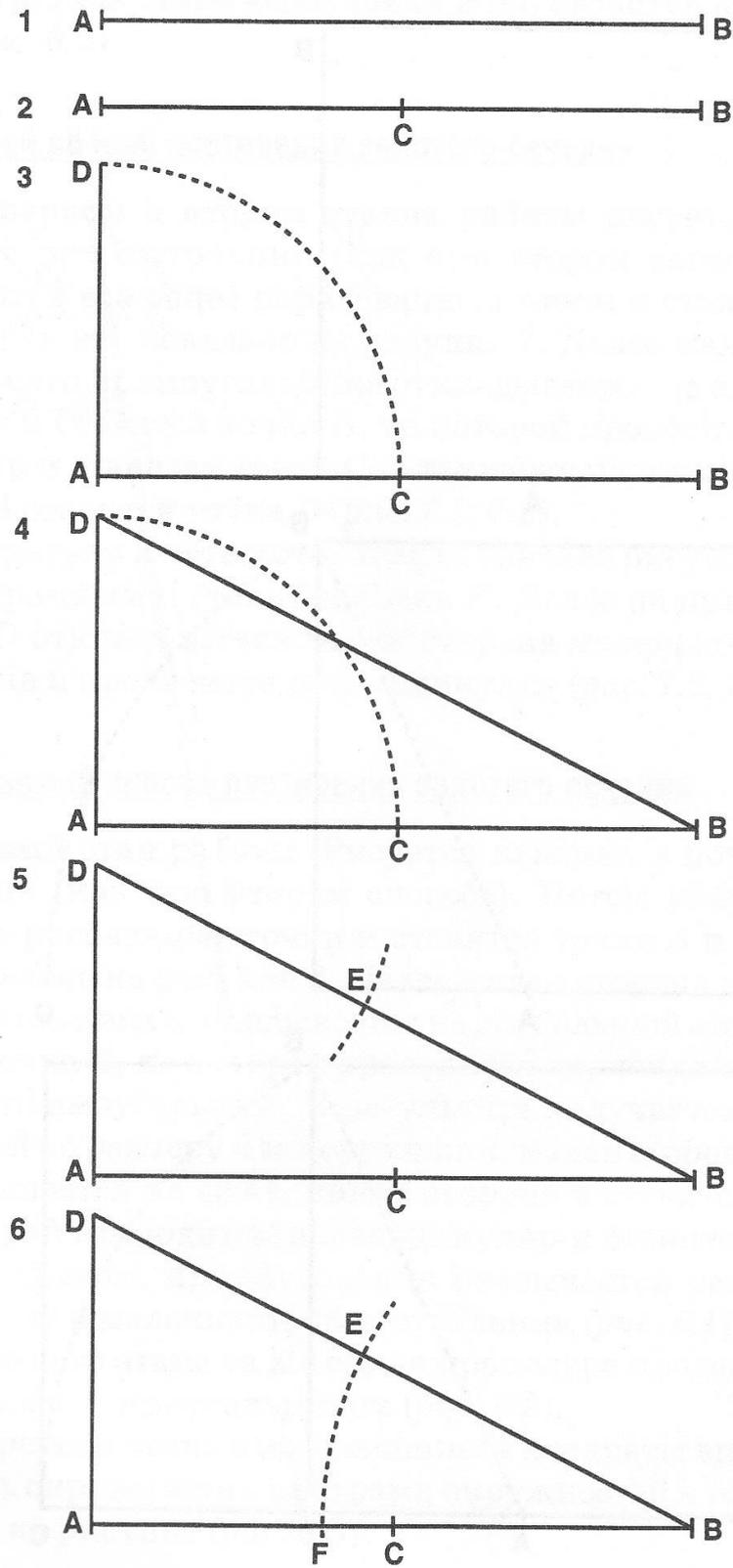


Рис.1 Первый способ построения золотого сечения

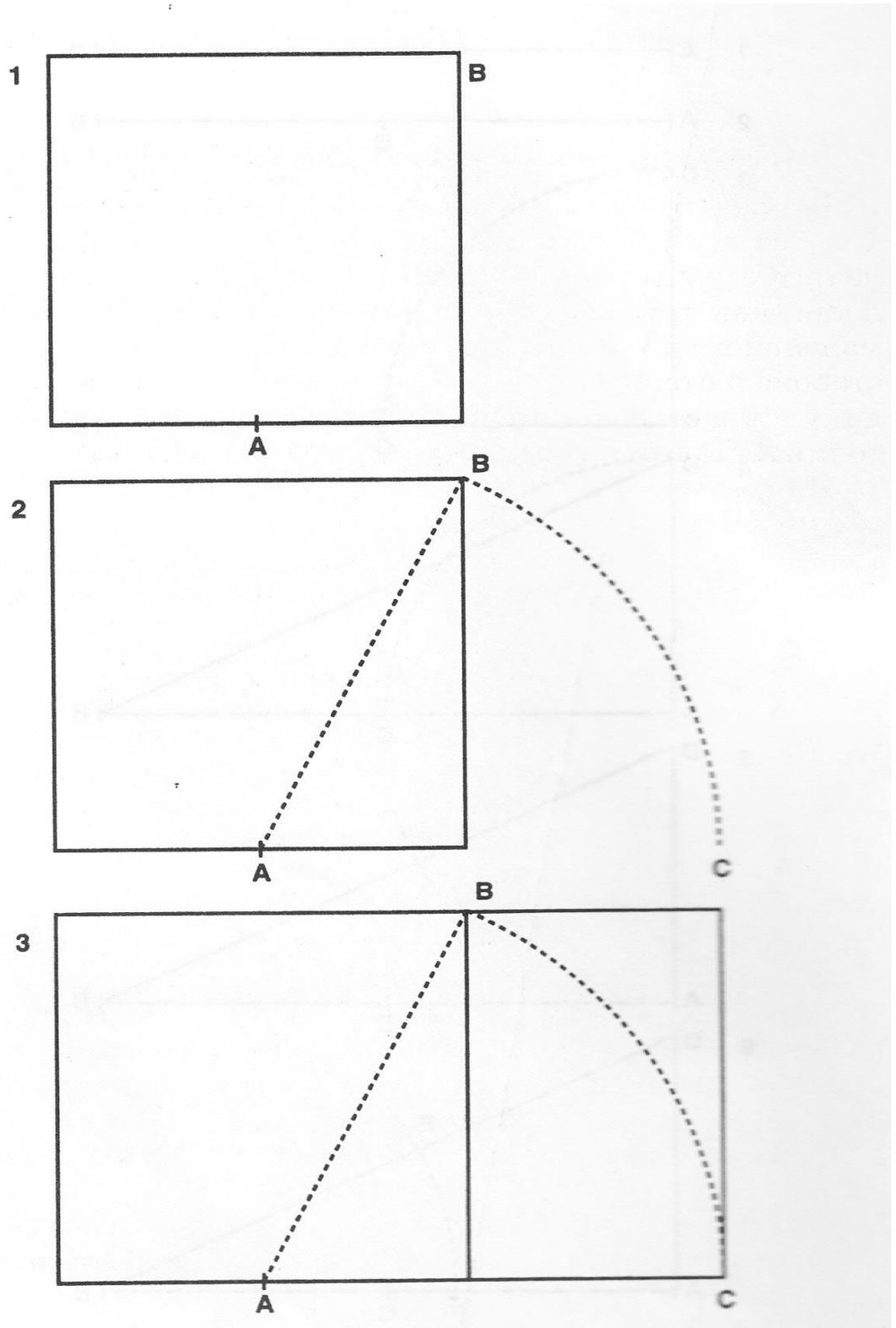


Рис.2. Второй способ построения золотого сечения.

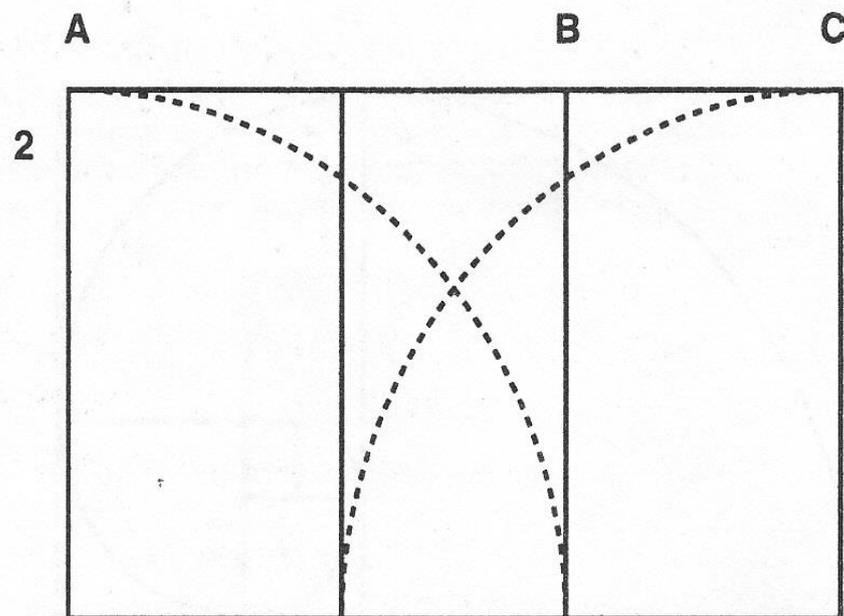
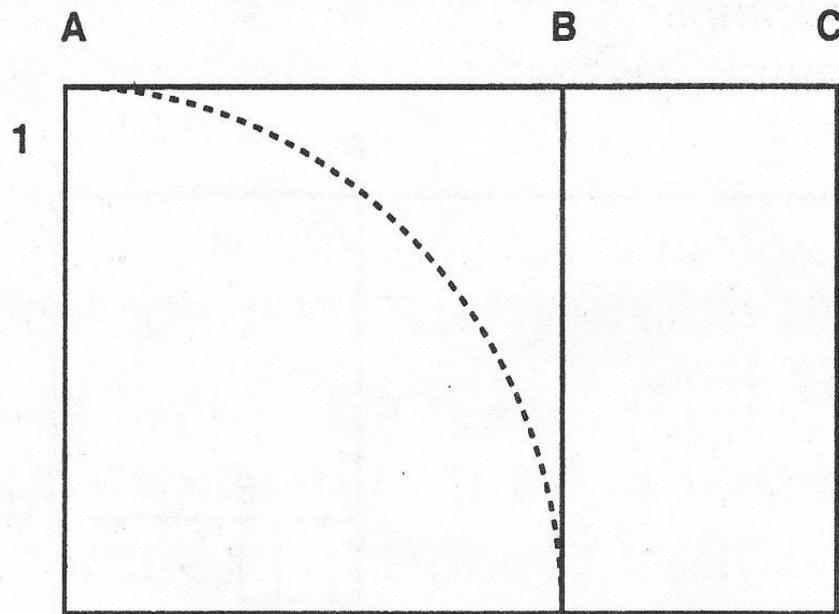


Рис.3 Третий способ построения.

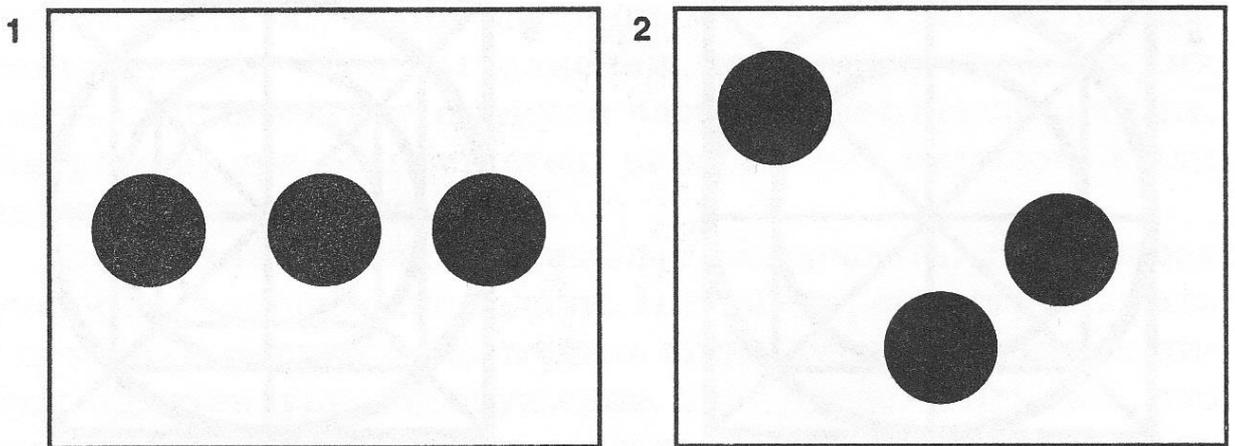


Рис.1. Обучение передачи движения и статики на плоскости:  
1- статика; 2 - движение



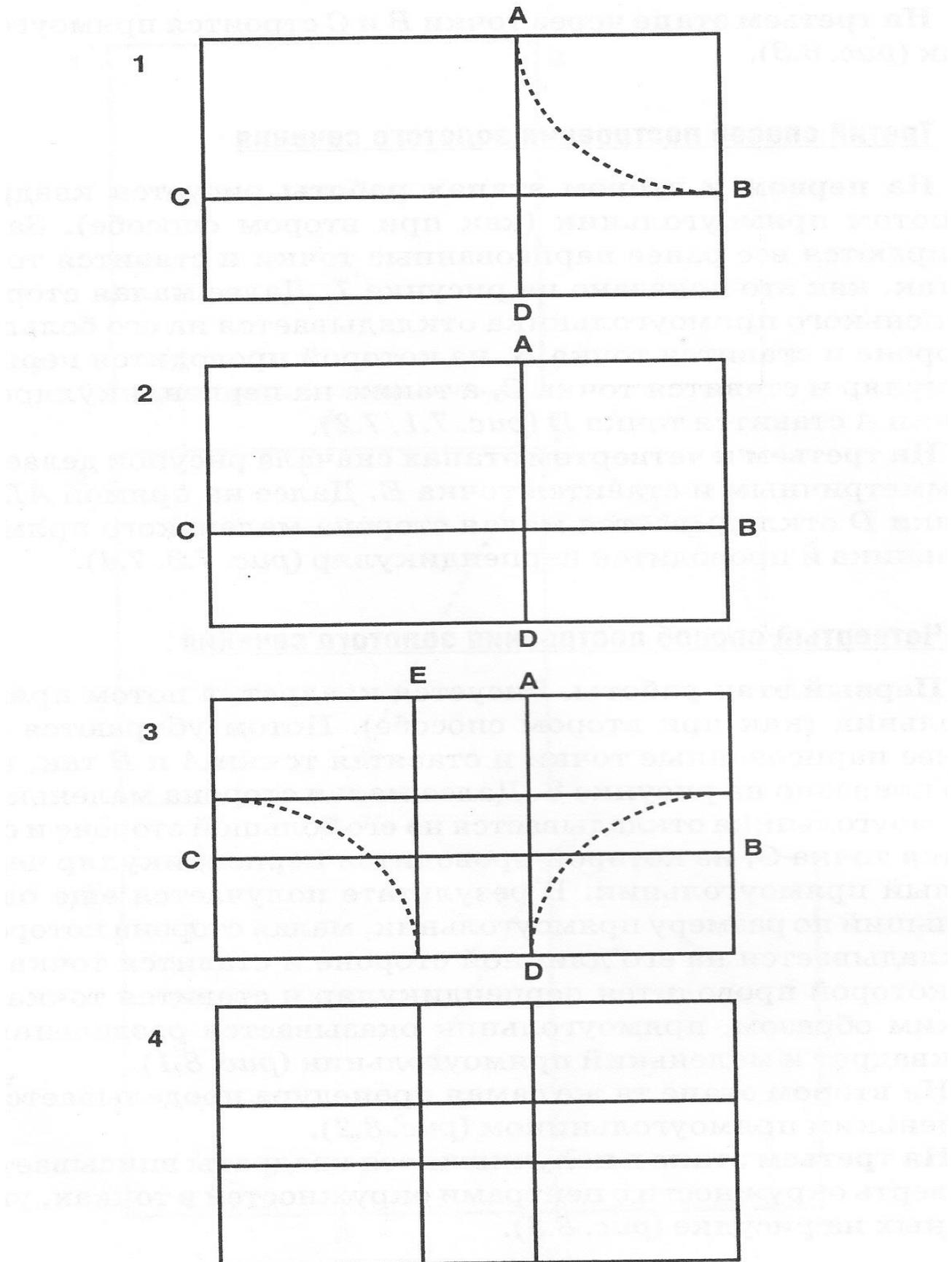


Рис. 1. Четвертый способ построения золотого сечения.

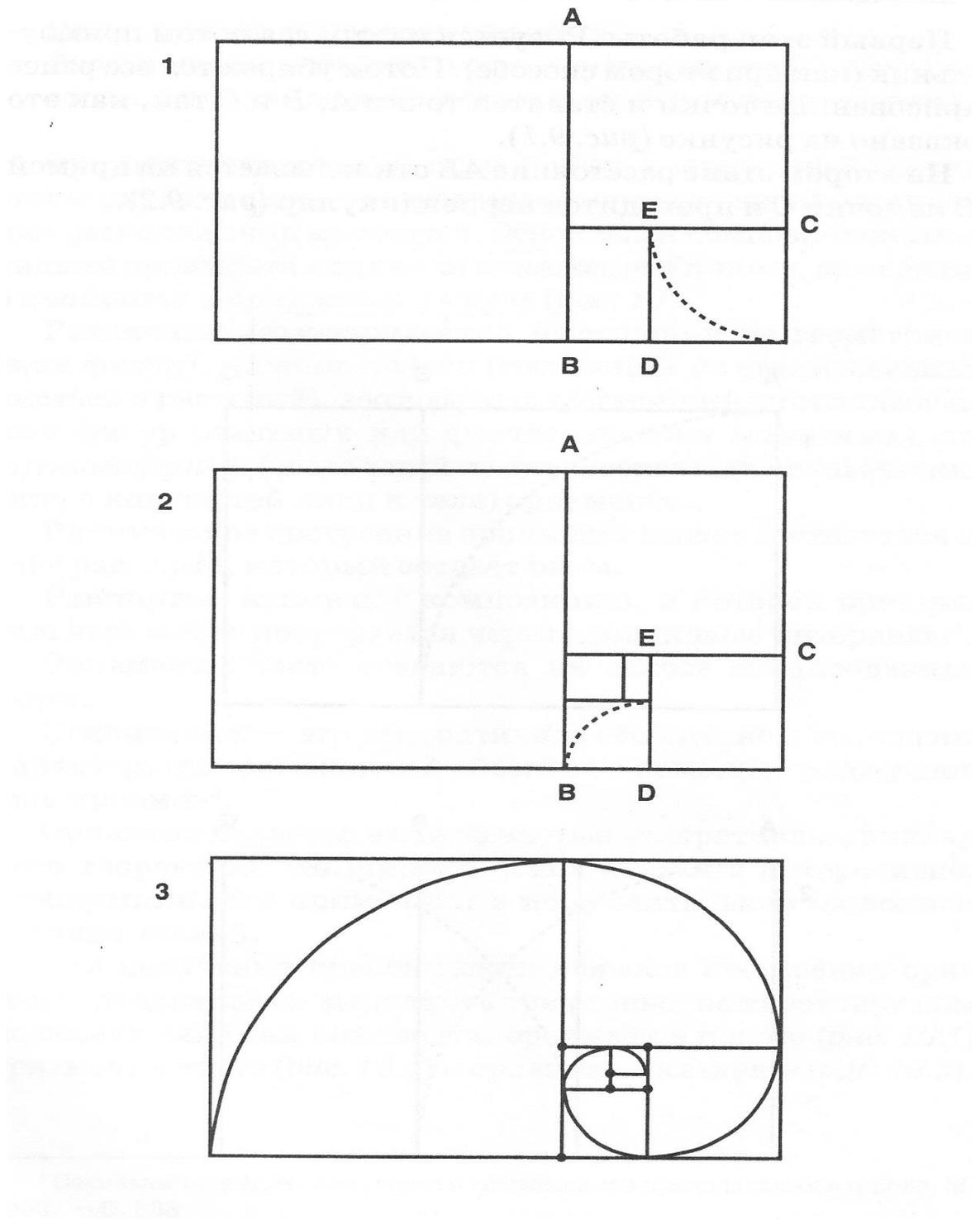


Рис.2. Пятый способ построения золотого сечения

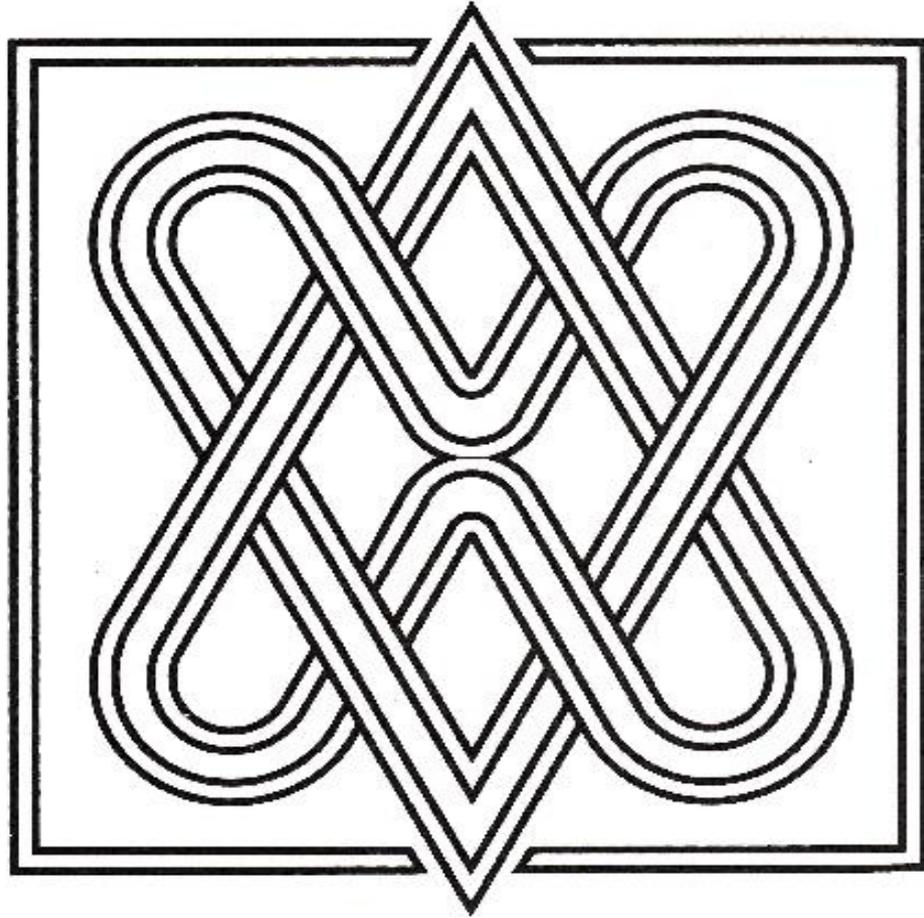


Рис.1 Мандала «Сердца добрых людей»

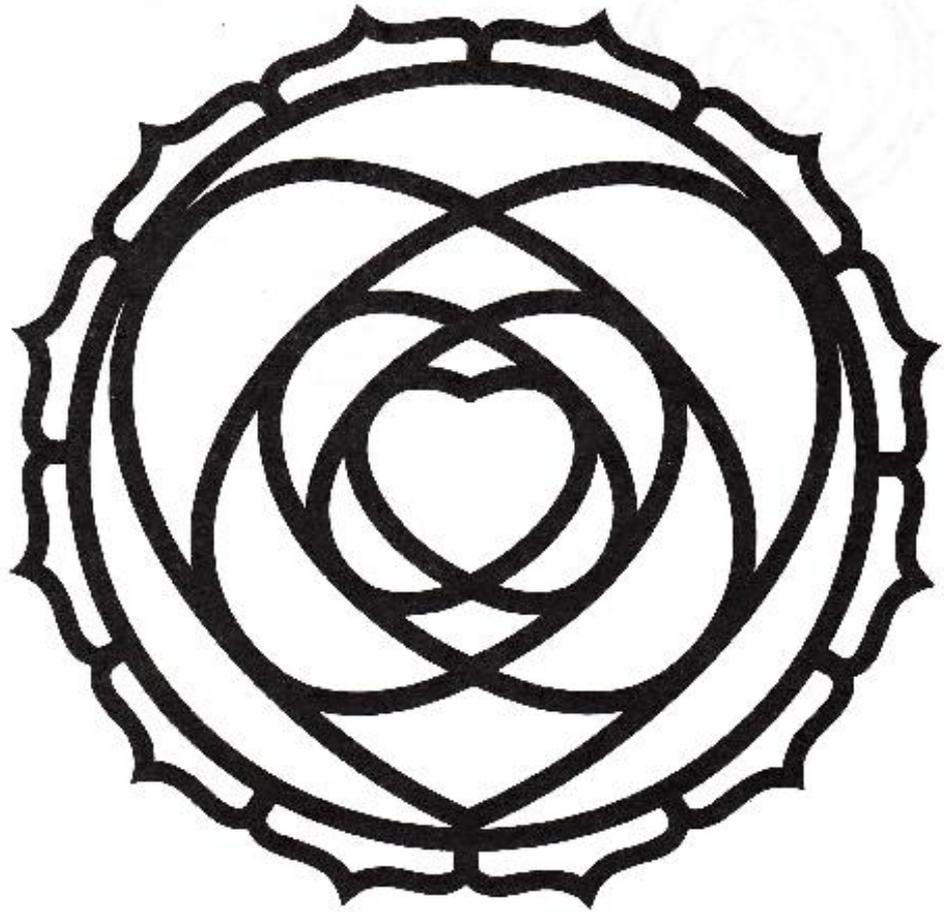


Рис.2. Мандала «Сердца добрых людей»

