

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 4 Г. КАНСКА**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол № 1
от «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ гимназии №4 г. Канска
_____/О.А. Шумачкова/
ПРИКАЗ № 175-О от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Управляющим советом
Протокол № 4
от «28» августа 2023г.

Программа

АРТ - ТЕРАПИЯ «Улыбка радуги»

(для детей младшего школьного возраста)

Разработала

М.В. Киселева, педагог-психолог под руководством кандидата наук психологии
Е.В.Картовщиковой Московского гуманитарно-экономического университета.

Адаптировала Помаркова Р.В., педагог-психолог

**КАНСК
2023 г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (в действующей редакции); Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее - ФГОС НОО), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286 (в действующей редакции); Федеральной основной образовательной программой начального общего образования, утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования" (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74229).

Актуальность проблемы. В системе образования все больше внимания уделяется развитию возможностей и способностей детей, в том числе детей с ОВЗ. Арт-терапия – «терапия искусством» - это метод развития и изменения сознательных и бессознательных сторон психики личности посредством разных форм и видов искусства.

Арт-терапия имеет широкие, возможности в работе с обучающимися, у которых присутствуют различные эмоциональные проблемы, трудности в общении, негативные поведенческие реакции. Арт-терапию используют как для решения ряда психологических проблем так и социальных. Программа «Арт-терапия. Улыбка радуги» разработана с учетом научных исследований в области арт-терапии.

Основные принципы, на которых построен коррекционный курс программы арт-терапии, это поддерживать в ребенке его достоинство и позитивный образ «Я», не применять негативных оценочных суждений, отрицательного программирования, принимать и одобрять все продукты творческой деятельности ребенка, независимо от содержания, формы и качества.

Данная программа явилась основой психологического исследования, направленного на изучение ее механизмов, условий, средств и методов интегративного влияния на проблему адаптации (дезадаптации) младших школьников. Исследование осуществлялось под руководством кандидата наук психологии Е.В.Картовщиковой Московского гуманитарно-экономического университета.

Цели и задачи программы

Цель – инициация резервных возможностей детей, активизация и обогащение предшествующего личного опыта, развитие эмоциональной сферы, адаптация в условиях нового коллектива, содействие благоприятному течению социально-психологической адаптации к школьному обучению.

Задачи:

1. Формирование положительного отношения к школе, стимулирование познавательной активности школьников;
2. Содействие принятию требований учителя и ритма учебной деятельности, овладению правилами поведения на уроке и перемене, формирование личностных УУД;
3. Развитие эмоционально-волевой сферы, содействие формированию произвольности и саморегуляции поведения, снятие страхов и эмоционального напряжения, формирование регулятивных УУД.
4. Развитие познавательных психических процессов, формирование познавательных УУД;
5. Развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих отношений с педагогами, формирование коммуникативных УУД.
6. Создание условий для развития групповой сплоченности классного коллектива, принятия ребенком себя как представителя новой социальной общности.

7. Профилактика школьной дезадаптации.

8. Способствовать формированию мотивации к различным видам художественной деятельности;

9. Способствовать повышению адаптационных способностей личности в коллективе, изменению негативных стереотипов поведения, к активной индивидуальной и коллективной деятельности.

Формы и методы работы:

Формы арт-терапии при работе с обучающимися различны. Два основных варианта – индивидуальная и групповая. Методы работы:

1. Изотерапия — воздействие средствами изобразительного искусства: рисованием, лепкой, декоративно-прикладным искусством и т. д.;
2. Музыкалотерапия — воздействие через восприятие музыки;
3. Сказкотерапия — воздействие посредством сказки, притчи.
4. Игровая терапия - воздействие с использованием игры.

Содержание программы

Программа рассчитана на 17 часов, периодичность занятий – 1 раз в неделю, для детей младшего школьного возраста.

Программа арт-терапии включает 4 блока: изотерапия, музыкалотерапия, сказкотерапия, игровая терапия.

Каждый блок имеет определенное коррекционно-развивающее значение.

Изотерапия способствуют сенсорному развитию, формируют мотивационно-потребностную сторону их продуктивной деятельности, способствуют дифференциации восприятия, мелких движений руки, а также обеспечивают развитие произвольного внимания, воображения, речи, коммуникации.

Музыкалотерапия помогает детям осваивать окружающую действительность, выраженную в музыкально-художественных образах. Активизирующиеся чувства, эмоции, переживания ребенка, создают условия для осмысления сопричастности себя с другими людьми, адекватности коммуникативных проявлений. Успокаивая эмоциональное состояние, помогает ребенку ослабить негативные реакции.

Сказкотерапия расширяет границы воображения, всегда вызывает интерес, эмоциональный отклик, определенные переживания. В процессе занятий закладывается фундамент читательской культуры, потребность в общении с книгой.

Игротерапия дает положительную динамику в качественном развитии воображения, формировании его творческого компонента. Они обеспечивают становление знаково-символической функции мышления, произвольного внимания, коррекции психоэмоционального состояния, а также способствуют развитию многих компонентов личности детей.

Это далеко не полный перечень коррекционных возможностей арт-терапии в образовании.

Арт-терапия всегда ресурсна и используется практически во всех направлениях психотерапии, в педагогике, в социальной работе.

Теоретико-методологическую основу разработанной программы составляют положения отечественной и зарубежной педагогической и возрастной психологии А.В.Петровского, Д. Б. Эльконина, Л.И. Божович, А.Л. Венгер, Л.А. Венгер, И.В. Дубровиной, М.Р. Битяновой, М.М. Безруких.

В каждое занятие включены упражнения, направленные на развитие познавательных психических процессов (памяти, внимания, мышления, воображения и пр.)

Структура каждого занятия включает в себя: вступление, ритуал приветствия, разминка, основная часть, заключительная часть, ритуал прощания.

Планируемый результат: благоприятное течение социально-психологической адаптации обучающихся, сформированность УУД.

Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:

- сохранение физического, психического и социального здоровья детей;
- удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ребенку нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов
- установление контакта с обучающимися, с учителем;
- удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем;
- овладение навыками учебной деятельности;
- степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому.

Показатели неблагоприятной психологической адаптации.

- Физиологический уровень: повышенная утомляемость, снижение работоспособности, слабость, головные боли, боли в животе, нарушения сна и аппетита, появление вредных привычек (обгрызание ногтей, ручек), дрожания пальцев, навязчивых движений, говорения с самим собой, заикания, заторможенности или, наоборот, двигательного беспокойства (расторможенности).
- Познавательный уровень, проявляющийся в неуспешности обучения по программе, соответствующей возрасту и способностям ребёнка. Ребенок хронически не справляется со школьной программой. При этом он может безуспешно стараться преодолеть сложности либо отказываться учиться в принципе.
- Эмоциональный уровень, проявляющийся в нарушении отношения к обучению, учителям, жизненной перспективе, связанной с учёбой. Учебная и игровая пассивность, агрессивность по отношению к людям и вещам, повышенная тревожность, частая смена настроения, страх. Ребенок негативно относится к школе, не хочет туда ходить, не может наладить отношения с одноклассниками и учителями. Плохо относится к перспективе обучения.
- Социально-психологический уровень: упрямство, капризы, повышенная конфликтность, чувства неуверенности, неполноценности, своего отличия от других, заметная уединённость в кругу одноклассников, лживость, заниженная либо завышенная самооценка, сверхчувствительность, сопровождаемая плаксивостью, чрезмерной обидчивостью и раздражительностью.

Сформированность УУД:

1. Личностные УУД:

- принятие социальной роли ученика; сформированность внутренней позиции школьника;
- принятие и соблюдение норм школьного поведения;
- осуществление морального выбора с адекватной нравственной оценкой действий;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- овладение начальными навыками адаптации в социуме.

2. Регулятивные УУД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели деятельности;
- осуществление целеполагания как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно;
- овладение действиями планирования — определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата;
- составление плана и последовательности действий;
- способность осуществлять действия прогнозирования;
- овладение действием контроля в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию;
- способность к действию оценки: выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить;
- оценка результатов работы.

3. Познавательные УУД:

-овладение логическими операциями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий, простых причинно-следственных связей.

4. Коммуникативные УУД:

- способность к планированию учебного сотрудничества с учителем и сверстниками;
- возможность постановки вопросов, инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- способность к разрешению конфликтов, выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения;
- сформированность норм в общении с детьми и взрослыми;
- сформированность умения задавать вопросы; умения излагать свое мнение и оценку событий;
- умения знакомиться, присоединяться к группе;
- умения благодарить и принимать комплименты; умения выразить свои теплые чувства к другому;
- умения слушать и слышать собеседника; умение осознавать свои чувства и выражать их;
- умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности.

Программа занятий по арт-терапии «Улыбка радуги»

Занятие 1

Знакомство с правилами группы. Установление межличностных контактов в группе. Знакомство с изобразительной техникой марания.

Цель: Знакомство участников группы между собой и с тренером, создание благоприятной атмосферы в классе. Знакомство с методами арттерапии.

Материалы: бумага разного формата; краски, губки, кисточки, клубок ниток, одноразовые тарелочки;

Занятие 2

«Осенняя фантазия». Работа с сухими листьями.

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие смекалки, воображения, стимулирование положительных эмоций.

Материалы: клубок, сухие листья, клей, ножницы, карандаши, фломастеры, тарелочки.

Занятие

3

«Свободный рисунок в круге». Групповое рисование ватными палочками.

Цель: благодаря «раскачиванию» двигательных и функциональных стереотипов создать почву для общего укрепления эмоциональной сферы, уменьшение зависимости от стереотипов, повышение настроения, развитие воображения, налаживание коммуникации, объединение.

Материалы: клубок, альбом, краски, ватные палочки.

Занятие 4

«Музыка-настроение». Музыкакотерапия.

Цель: способствовать умению передавать настроение музыки, снятие эмоционального напряжения, развитие творческого самовыражения.

Материалы: краски, альбомы, музыка.

Занятие 5

«Несуществующий зверек». Взаимодействие с бумагой.

Цель: развитие творческого воображения, мелкой моторики, снятие эмоционального напряжения, развитие межличностного общения.

Материалы: цветная бумага, фольга, бусины, скотч, ножницы, клей.

Занятие 6

Я и мои эмоции.

Цель: обучение ребенка выражать собственные эмоции, угадывать чувства и настроения окружающих, обучение навыкам саморегуляции.

Материалы: клубок, карточки с названиями эмоций, альбомы, краски, карандаши.

Занятие 7

Я и мои эмоции. Обида. Злость.

Цель: обучение ребенка выражать собственные эмоции, различать положительные и отрицательные эмоции, угадывать чувства и настроения окружающих, обучение навыкам саморегуляции, выплеск негативных эмоций, коррекция детских обид.

Материалы: клубок, карточки с названиями эмоций, альбомы, краски, карандаши, кисти, губки.

Занятие 8

Лепка из пластилина. «Несуществующее животное»

Цель: развитие творческого восприятия, мелкой моторики, развитие памяти, эмоциональная разгрузка.

Материалы: пластилин

Занятие 9

«Тренируем свои эмоции». Игротерапия.

Цель: развитие саморегуляции, умения контролировать свои эмоции, снятие напряжения.

Занятие 10

«Прощание со страхами». Рисование карандашами.

Цель: коррекция страхов, агрессии, снятие напряжения, развитие творческого воображения, гармонизация эмоционального состояния.

Материалы: клубок, альбомы, карандаши, мелки, нитки.

Занятие 11

«Я и моя семья». Изотерапевтическая игра.

Цель: выявить своеобразие эмоционального благополучия ребенка в семье, зафиксировать позитивное отношение к родителям, осознание родственных чувств, чувства безопасности.

Материалы: фломастеры, карандаши, альбомы, клей, цветная бумага, ножницы.

Занятие 12

Музыкотерапия. «Зимняя сказка»

Цель: творческое самовыражение, формирование чувства своего эмоционального состояния, формирование чувства защищенности, покоя.

Материалы: альбомы, краски, музыкальные композиции, ножницы, салфетки.

Занятие 13

«Путешествие на облаке»

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие в ребенке ощущения свободы; развитие воображения, умения расслабляться.

Материалы: краски, альбомы, фото облаков.

Занятие 14

Погружение в сказку. Сказкотерапия.

Цель: развитие самопознания через психологическую сказку, развитие творческого восприятия.

Материалы: иллюстрации сказок.

Занятие 15

Сказочная импровизация. Сказкотерапия.

Цель: побуждать к выразительной передаче в мимике и движениях эмоциональных состояний, развивать умение произвольно напрягать и расслаблять мышцы для снятия телесных барьеров.

Занятие 16

«Путаница». Занятие с использованием упражнений изотерапии и игротерапии.

Цель: Формированием образного мышления, осознание и выражение своих чувств, развитие воображения.

Групповой коллаж. «Мой мир»

Цель: раскрытие потенциальных возможностей детей, эффективным методом взаимодействия в группе, развитие положительных эмоциональных переживаний, творческое саморазвитие..

Материалы: ватманы, ножницы, клей, фломастеры, карандаши, журналы, фото.

Занятие 17

Заключительное занятие. «Дарим радость». Подведение итогов. Работа с тестом. Лепка.

Цель: подведение итогов выполненной работы, формирование у детей умения распознавать свои эмоции, овладевать и управлять ими;

Материалы: пластилин, бусины, крупа, спички, семечки.

Критерии эффективности программы:

- повышение уверенности в себе;
- снижение тревожности;
- улучшение взаимоотношений.

Работа с использованием арт – терапии даёт возможность обучающимся выразить себя. Занятия, носящие регулярный характер и создающие ситуацию успеха, способствуют повышению самооценки, избавлению от комплексов, помогают детям самоутвердиться, стать более коммуникабельными, открытыми в общении, развивают их воображение и память, мышление, двигательные и речевые способности. Положительные сдвиги в формировании общей моторики и ритмичности движений, тонких координированных движений рук и пальцев, отражаются на развитии навыков самообслуживания, делают ребенка более успешным в учебной деятельности.

Такой подход дает возможность каждому ребенку удовлетворить свои индивидуальные познавательные, эстетические и творческие запросы. Оно не только расширяет знания о личных возможностях и творческом потенциале обучаемых, но и обеспечивает возможность успеха в избранной сфере деятельности.

Список использованной литературы

1. Грегг М.Е. Тайный мир. – СПб., 2013. // Осипова А.А.
2. Иванов И. Энциклопедия коллективных творческих дел. — М., 2011.
3. Методики арттерапии. – Сборник, СПб.,2014