

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Самарский политехнический колледж»
(ГБПОУ «Самарский политехнический колледж»)

Принята на заседании
Педагогического совета
от « 30 » 06 2026г
Протокол № 4
от « 30 » 06 2026г

Утверждаю
И.о. директора ГБПОУ «Самарский
политехнический колледж»



« 08 » 07 2026г.

Н.И. Дудко

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Цветной мир»

направленность: социально-гуманитарная

Возраст обучающихся: 15-18 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Преподаватель
Щиголева В.Г.

Самара 2026

Содержание

№	Наименование	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Обоснование необходимости	3
3	Основное содержание программы	5
4	Календарный учебный план	6
5	Конспекты занятий	7
6	Список используемой литературы	18
7	Приложения	19

Пояснительная записка.

Современная жизнь диктует человеку особые условия: необходимо быть уверенным в себе, конкурентоспособным, активным, целеустремленным, открытым всему новому, иметь нестандартный подход к делу, быть креативным. Именно поэтому в системе образования все больше внимания уделяется развитию творческих способностей детей и подростков, их креативности. Способность мыслить творчески делает ребенка более раскрепощенным, жизнерадостным, стойким к стрессовым ситуациям.

Психологическая наука давно убеждена в том, что творчество помогает подростку справиться со многими личностными, эмоциональными и поведенческими проблемами, способствует личностному росту и раскрытию.

Изучая современную литературу можно сделать вывод о том, что психолог в своей работе должен уделять большое внимание развитию креативности и творческого потенциала подростка, так как это является одним из эффективных методов коррекции и развития.

Проработка проблем посредством творческой деятельности является наиболее экологичным методом, поскольку, находясь в творческом процессе, подросток получает для себя столь необходимую возможность самовыражения своего потенциала, оптимизируются его эмоциональная сфера и поведенческие особенности.

Основные причины трудностей подростков: в неправильных отношениях в семье, в просчетах школы, изоляции от сверстников, в средовой дезадаптации вообще, стремлении утвердить себя любым способом и в любой малой группе. Часто действует совокупность, комплекс всех этих причин. Нарушения в поведении и эмоционально-волевой сфере детей, подростков, молодежи не наследуются, а приобретаются.

Поэтому в условиях современного образования необходимо создание такого поля для Самореализации подростка, что предполагает активизацию процесса самовоспитания со стороны самого воспитанника, обеспечение условий для реализации своих потенциальных возможностей. Сознание поля для самореализации предусматривает — включение воспитанников в решение различных проблем, социальных отношений в реальных и имитируемых ситуациях, стимулирование самопознания, определение своей позиции и способа адекватного поведения в различных ситуациях, оказание помощи подросткам в анализе проблем социальных отношений и вариативном проектировании своего поведения в сложных жизненных ситуациях.

Данная программа направлена на реализацию положений Конвенции о правах ребенка, ратифицированную Верховным Советом СССР 13.06.1990 г., вступившую в силу в РФ 15.09.1990 г., Конституции Российской Федерации, принятой всенародным голосованием 12.12.1993 г., с учетом правок внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2005 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ), Стратегии развития Воспитания Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Правительством РФ от 29.05.2015 года N 996-р, Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Правительством РФ от 25.06.2014 N 1618-р.

Программа арт-терапевтической студии "Цветной мир" направлена на создание условий комплексной помощи, как семьям, так и отдельно подростком, является авторской и может служить средством для распространения передового психолого-педагогического опыта.

Обоснование необходимости программы

Опыт, который подростки могут приобрести на групповых занятиях с элементами арт-терапии имеет не только эффект «поддержки» в сложный для подростков период, но и создает определенный социально-психологический «иммунитет», помогающий решать сложные проблемы, возникающие в межличностном общении, новые положительные «Я-схемы», а так же новые умения и навыки, которые формируются в процессе творческой работы, помогают эффективно осваивать сложности реального мира.

Именно поэтому, важным звеном психологической помощи подросткам является психологическая поддержка. Психологическая поддержка должна осуществляться в двух основных направлениях: поддержка подростков и поддержка подростков.

Психологическую поддержку подростков можно рассматривать как систему мер, направленных на:

- Снижение эмоционального дискомфорта,
- укрепление уверенности в себе и в собственных силах,
- формирование адекватной и устойчивой самооценки,
- развитие коммуникативных навыков.

Одним из методов психологической поддержки можно по праву считать арт-терапию. Арт-терапия позволяет дать социально приемлемый выход негативным чувствам, которые испытывают люди, находящиеся в стрессовой ситуации, депрессии, психоэмоциональном напряжении. Она позволяет выразить с помощью зрительных образов неосознаваемые внутренние конфликты и переживания. Данный метод способствует повышению самооценки, способности осознавать свои ощущения и чувства, что в свою очередь позволяет восстанавливать эмоциональное состояние, личные ресурсы, помогающие в преодолении трудных жизненных ситуаций.

Арт-терапия представляет собой метод коррекции и развития посредством творчества. При этом, важен сам процесс, а не конечный продукт и его оценка. Техники арт – терапии дают возможность относительно безболезненного доступа к глубинному психологическому материалу, стимулируют проработку бессознательных переживаний, обеспечивая дополнительную защищенность и снижая сопротивление изменениям.

Арт-терапия ресурсна, так как находится вне повседневных стереотипов, а значит, расширяет жизненный опыт, добавляет уверенности в своих силах. Чем лучше человек умеет выражать себя, тем полноценнее его ощущение себя. Терапия искусством формирует творческое отношение к жизни с ее проблемами, умение видеть разнообразие способов и средств достижения цели, развивает скрытые до сих пор способности к решению сложных жизненных задач.

Цель: создание условий для раскрытия творческого потенциала подростков и гармонизации их личности.

Задачи:

Стабилизировать эмоциональное состояние (снятие напряжения, тревожности, агрессивности) по средствам арт-техник.

Формирование мотивации на самопознание, саморазвитие и самовыражение.

Развитие творческого и креативного мышления.

Программа основана на следующих принципах:

1. Принцип оптимистического подхода и отсутствия осуждений и оценок предполагает организацию «атмосферы успеха» для каждого подростка, веры в его положительный результат и утверждение этого чувства,
2. Принцип добровольного участия. Студию посещают только те подростки, которые изъявили не это собственное желание.
3. Принцип активности всех участников и творческой позиции.
4. Принцип взаимопомощи и доброжелательного отношения друг к другу.
5. Принцип учета объема и степени разнообразия материала. Занятие не должно быть перегружено материалом. В то же время различная тематика и неповторяющиеся техники арт-терапии помогают сформировать интерес и дополнительную мотивацию участников в студии.
6. Принцип постоянной обратной связи. Любой продукт творческой деятельности и упражнение обсуждаются, проводится обязательная рефлексия.

Для обеспечения работы арт-терапевтической студии требуется следующее методическое оснащение: магнитофон, видеопроектор, флеш - карта с необходимыми музыкальными

произведениями, гуашь, краски, фломастеры карандаши, косточки, бумага формата А-4, А-3, проективные карты.

Основное содержание программы

Программа занятий арт-терапевтической студии "Цветной мир" включает в себе 9 занятий, согласно плану графика (1 занятие в неделю).

На наш взгляд, посещение арт – терапевтической студии «Цветной мир» для подростков является наиболее доступной и эффективной формой групповой работы, поскольку арт-терапия не навязывает им «внешних», «механических» средств разрешения проблем, а «запускает» внутренние ресурсы и способствует гармонизации эмоционального состояния подростков.

При реализации занятий используются такие техники работы арт-терапии, как:

- изотерапия (рисование красками, цветными карандашами, монотипия);
- сказкотерапия (сочинение и проигрывание сказок);
- мандалотерапия (рисование в круге, плетение мандал из ниток);
- музыкотерапия (прослушивание различной музыки, использование релаксационной музыки на каждом занятии);
- драматерапия (проигрывание историй с использованием наручных кукол, фигурок, изготовленных самостоятельно);
- лепка из глины, соленого теста, пластилина,
- аппликация, макетирование, коллаж и пр.

Целевая группа, на которую направлена деятельность по программе:
подростки.

Программу реализует педагог-психолог, имеющий свидетельство специалиста по арт-терапии.

Календарный учебный график

№	Форма занятия	Колич. часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	групповое	2	«Рисование волшебными красками»	ГБПОУ «Самарский политехнический колледж»	Анкетирован. проводится в завершение работы
2	групповое	2	«Рисунок в круге Мандала»		
3	групповое	2	«Роспись сосуда»		
4	групповое	2	"Рисуем музыку"		
5	групповое	2	"Моя маска"		
6	групповое	2	«Чудеса из теста»		
7	групповое	2	«Портрет имени»		
8	групповое	2	"Герб моей семьи"		
9	групповое	2	"Монотипия"		
Итого		18			

Занятие 1

«Рисование волшебными красками»

Цель: знакомство участников, сплочение группы, настрой на совместную работу, развитие креативности и воображения.

Задачи:

1. Снятие эмоционального напряжения.
2. Развитие гибкости и оригинальности мышления.

Необходимые материалы: гуашь жидкая, пластмассовые стаканчики, растительное масло, мука, клей ПВА, крупная соль, листы бумаги (плотные), клеенка, газеты, салфетки для вытирания рук, ватман, релаксационная музыка.

Ход занятия:

Упражнение «С нежный ком»: Первый участник называет свое имя и производит любое движение. Второй участник повторяет имя и движение предыдущего и называет свое имя, производя новое движение и т.д.

Ритуал приветствия: Участники предлагают ритуал приветствия, который будет использоваться на каждом занятии. Выбирается понравившийся всем ритуал.

Беседа с психологом.

Рассказ психолога о студии.

Рассказ участников о себе: Что я люблю делать в свободное время? Для чего я пришел на занятия и что хотел бы получить в процессе посещения арт-терапевтической студии.

Арт-терапевтическое упражнение «Волшебные краски».

«Волшебная краска» изготавливается самими подростками.

Рецепт краски 150 г муки, щепотка соли, столовая ложка растительного масла, столовая ложка клей ПВА, воды добавляется столько, чтобы краска по консистенции была, как густая сметана. Подростки рассаживаются вокруг этих материалов.

Первый этап: в стаканчики насыпают необходимое количество муки, куда постепенно добавляют соль, масло, воду, клей. Очень важно, чтобы все компоненты смешивались руками.

При добавлении нового компонента в основу краски меняются сенсорные ощущения. В процессе смешивания компонентов нужно попросить ребят прокомментировать свои ощущения, чувства. Когда основа под краску готова, предлагается выбрать любимый цвет краски и добавить ее в основу. Если нужен яркий тон краски, то гуаши добавляется много, если бледный — немного. Таким же образом можно будет отрегулировать желание нескольких подростков создавать один цвет. Он будет разной интенсивности. Конечно хорошо, если цвета не будут повторяться.

Готовая краска выставляется в центр. Далее раздаются листы бумаги и под приятную музыку предлагается небольшими губками или пальчиками, используя свою полученную краску, нарисовать что –нибудь. Это может быть и заданная тема.

После обсуждения полученных работ и ощущений от рисования, подросткам предлагается нарисовать совместный рисунок на ватмане.

Психолог в это время, отслеживает способы взаимодействия подростков, их состояния и поведенческие реакции при изготовлении краски и рисовании.

Когда работы будут готовы, следует сделать выставку с последующими комментариями.

Обсуждение: Какие ощущения у вас были, когда вы рисовали волшебными красками? Понравилось или не понравилось рисовать? Что вы хотели изобразить? Что получилось? Что хотелось бы изменить? Дайте название своей работе.

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Ритуал прощания. Участники предлагают ритуал прощания, которые будет использоваться на каждом занятии. Выбирается понравившийся всем ритуал.

Занятие 3 «Роспись сосуда»

Цель: гармонизация внутрисемейных отношений

Задачи:

1. Способствовать принятию, как своих индивидуальных особенностей, так и всех членов семейной системы.
2. Способствовать поиску внутренних ресурсов для преодоления эмоциональных трудностей.

Необходимые материалы: прозрачная стеклянная посуда, гуашь, кисточки, клеенка, салфетки для вытирания рук, релаксационная музыка.

Пространство поделено на 2 зоны: ресурсный круг и рабочая зона для выполнения творческого задания.

Ход занятия

Ритуал приветствия.

Согласитесь, что для каждого из нас есть определенные пожелания самому себе. И для каждого пожелания Вам предлагается выбрать любой из предложенных Вам предметов и со словами пожелания повесить его в прозрачный сосуд. Но сначала подержите этот предмет или символ в руке, по чувствуйте его. Кто готов и может начать?

Участники по очереди проговаривают слова пожелания себе и кладут его в общий большой сосуд.

Согласитесь, что мы с Вами, а этом мире живем не одни, поэтому давайте свои пожелания подарим и окружающим нас.

Участники по очереди делают пожелания окружающим, помещая выбранные предметы в тот же сосуд.

Осмотрите какой у нас получился наполненный сосуд, Как мы его можем назвать? (сосуд добрых пожеланий, сосуд приятных слов, сосуд хорошего настроения).

Лариса Рубальская в одном из своих стихотворений пишет:

Наша жизнь кино цветное, то печалит, то смешит. Может душу успокоить, может вызвать боль души.

И какой будет сосуд нашей души во многом зависит от нас самих.

И сейчас я предлагаю Вам попутешествовать по лабиринтам своей души, подумать, что наполняет Вашу душу, какие образы и передать их при помощи красок и кисти, но не на бумаге а каждый на своем сосуде.

Выберите по одному сосуду, какой Вам нравится и доверьтесь своей руке, она подскажет, что Вам рисовать. Гуашь должна быть густая, чтобы не растеклась. Пожалуйста займите места за столом.

Арт-терапевтическое упражнение «Роспись сосуда».

Роспись сосуда а 15-20 мин.

Такне необыкновенные сосуды . .. а ведь это была обычная стеклянная посуда...

Расскажите о Ваших чувствах эмоциях, которые Вы испытали в процессе создания Вашего сосуда.

Участники делятся своими впечатлениями.

А сейчас я хочу рассказать Вам одну притчу...

В одном небольшом процветающем селении жил мудрец по имени Прашанти, и был у него ученик Кшанти, который под руководством мудрого учителя постигал мир. И вот однажды решил мудрец преподнести своему ученику один важный урок.

- Принеси мне большой стеклянный сосуд.

Кшанти нашел замечательный прозрачный кувшин с широким горлышком.

- А теперь собери перед домом три кучи. В одной должны быть крупные камни, в другой речная галька, а в третьей песок.

Весь день трудился ученик, но выполнил задание.

Вышли они с учителем во двор, и говорит мудрец:

-Положи камни в сосуд!

Наполнил Кшанти стеклянный сосуд доверху и сказал учителю:

-Сосуд полон

-Ты уверен?

-Да, мой учитель.

-А теперь возьми гальку и наполни сосуд!

Кшанти стал брать по несколько галек и бросать поверх камней. Они проскальзывали между ним и падали на Дно, пока вновь не наполнили сосуд до верху.

-Полон ли теперь сосуд?

Кшанти с трудом втиснул еще несколько галек и ответил:

-Да, теперь полон.

-А сейчас возьми песок и заполни сосуд!

Ученик стал брать горсти песка и сыпать поверх камней и гальки. Легко просачивались песчинки между ними, пока не заполнили его поверху. Полюбовался Кшанти на свою работу и сказал:

- Вот теперь сосуд точно полон.

Запомни Кшанти, нельзя делать поспешных выводов. Наша душа в течение всей жизни исполняется содержимым. Есть в ней и крупные события, которые могут изменить нашу жизнь, и повседневные дела и заботы, которые мы часто даже не замечаем и мелкие штрихи, но без них наш сосуд жизни не будет полон и все *она* имеют важное значение для его наполнения.

Сегодня каждый из Вас попробовал представить сосуд своей души так, как он его представляет. Вспомните те пожелания, которые были сделаны в начале и возьмите из общего сосуда добрых слов то, чего Вам особенно не хватает сейчас, продолжая пополнять содержимое своего внутреннего мира. Проговорите это вслух: «Я хочу пополнить свой сосуд.. ..»

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Ритуал прощания.

Занятие 4

«Рисуем музыку»

Цель: творческое самовыражение, развитие творческого мышления, креативности.

Задачи.

1. Способствовать снятию тревожности и эмоционального напряжения.
2. Осознавать собственное состояние, чувства и эмоции.

Необходимые материалы: краски, кисти, альбом для рисования, музыка, передающая разные настроения.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Подарок по кругу»: родители по кругу невербально дарят подарок друг другу. Адресат должен угадать, что ему подарил сосед.

Упражнение «Звуки»: Какие звуки вызывают у вас приятные ощущения? Какие вызывают страх? Какие неприятны? Какие звуки вызывают любопытство? Можно назвать или изобразить.

Арт-терапевтическое упражнение «Рисуем музыку».

Арт-терапевтическая техника «Дверь».

Беседа с психологом. Представьте, что находится за этой дверью.

Проводится беседа о музыке: Какал музыка нравится Вам? Какую музыку слушаете, когда вам грустно? Когда радостно? Почему?

Детям включается музыка, передающая разные настроения. После прослушивания, или во время, каждый должен нарисовать то, что ему навеяла эта музыка (настроение, впечатление,

что-то конкретное или абстрактное).

Обсуждение после каждой мелодии: Что ты изобразил? Почему именно это? Какие чувства у тебя вызвала мелодия? Чья еще картина похожа на твое настроение после мелодии?

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Ритуал прощания.

Занятие 5 **«Моя маска»**

Цель: осознание многогранности своего «Я» в системе отношений с окружающими, принятие различных сторон своего «Я», Развитие рефлексии, повышение самооценки

Задачи:

1. Развитие эмоциональной грамотности.
2. Развитие представления о социальных ролях.
3. Осознание многогранности своего Я и принятие различных его сторон

Необходимые материалы: бумага (белая и цветная), картон, ножницы, краски, карандаши, кисточки, клей, стразы, ленточки, пуговицы, аудио проигрыватель, спокойная музыка, презентация или изображения масок.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Ассоциации»: участником предлагается подобрать ассоциации друг другу: цвет, погода, дерево, сказочный герой, время суток.

Арт-терапевтическое упражнение «Маски».

Человек, живущий в социуме, необходимо имеет определенный набор масок. Маска — это то, что дает возможность спрятаться, «замаскироваться», не показать себя настоящего. Целых процесса психологического развития, процесса индивидуализации является снятие всяких и всяческих масок, идентичность самому себе, аутентичность.

Маски издавна создавались для того, чтобы отравить какой-то образ.

Маска (личина) — предмет, накладка на лицо, который надевается или для сокрытия личности, или для защиты лица. Маска своей формой обычно повторяет человеческое лицо и имеет прорезы для глаз, рта и носа.

Маски использовались в церемониальных, эстетических, и практических целях. В древности маски использовались как защита и оборона от злых духов.

Маски могут изготавливаться из разнообразных материалов: дерева, металла, гипса, ткани, кожи, папье-маше и многих других.

Ваша маска должна отражать то, что, на ваш взгляд, видят в вас — ваши положительные и отрицательные стороны.

Вопросы для обсуждения:

1. Что это за маска? Как бы вы ее назвали, или охарактеризовали?
2. Что видят друзья, когда они смотрят на маску?
3. Что маска им показывает?
4. Что ей хотелось бы показать?
5. Чего маска не хочет показать?
6. Чего маска боится?
7. Какое самое заветное у маски желание?

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Ритуал прощания.

Занятие 6 «Чудеса из теста»

Цель: развитие самосознания, самовыражение, проработка страхов.

Задачи:

1. Актуализация чувств.
2. Снятие психоэмоционального напряжения.
3. Отработка страхов.

Необходимые материалы: мука, вода, соль пищевая, чашка для замешивания теста, клеенка, зубочистки, стеки.

Ход занятий:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Пластилин и скульптор»: Участники делятся на пары: скульптор + пластилин. Скульпторам предлагается слепить из пластилина какое-либо чувство: радость, грусть, злость, обида, любовь, восхищение и т.д. Остальные угадывают, что за чувство представлено.

Арт-терапевтическое упражнение «Страх из соленого теста».

Подросткам предлагается приготовить тесто по следующему рецепту: смешать стакан муки, стакан соли и воду (количество по необходимости).

Следующим этапом выступает «знакомство» с тестом и изучение его свойств.

Затем участником предлагается слепить предмет, сказочного героя или животное, с которым они себя ассоциируют.

Обсуждение: Что или кого Вы слепили? Нравится ли Вам ваша работа? Дайте характеристики своему герою.

Далее участников просят слепить свой страх таким, каким они себе его представляют.

Обсуждение: Что Вы слепили? Задайте вопросы страху письменно и ответьте на них от имени страха. Что хочется сделать со своим страхом?

Психолог просит трансформировать вылепленный страх таким образом, чтобы он стал не страшным, а смешным или добрым.

Обсуждение: Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнять поставленную задачу?

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Ритуал прощания.

Занятие 7 «Портреты имен»

Цель: осознание ценности и уникальности собственной личности, развитие положительного, целостного образа «Я» и самопринятия.

Задача:

1. Снижение тревожности.
2. Выражение внутренних конфликтов.
3. Принятие и распознавание собственных эмоциональных реакций.

Необходимые материалы: листы бумаги А4 и А3, цветные карандаши, фломастеры, краски, кисти, баночка с водой. релаксационная музыка, словарь значений имен.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Звучит релаксационная музыка. Ведущий рассказывает участникам сказку. В те далёкие-далёкие времена, когда нас с вами ещё не было на свете, появилась в нашей галактике чудесная сказочная страна. И жили в той стране самые разные имена. Никто не видел, как они выглядели, но говорили, что они прозрачны как воздух и серебрились переливами красочных огоньков. С первыми лучами солнца имена собирались на цветочной поляне и начинали рассказывать друг другу разные сказочные истории. И тогда поляну заполняло сладостный звук музыки, который просто завораживал. А ещё любили имена путешествовать. Особенно нравилось им прилететь на нашу планету. Спускались они, переливаясь разноцветными огоньками, в то время, когда люди спали. И тогда всем снились прекрасные сны, ведь имена умели рассказывать интересные истории. А их они знали, уж поверьте, очень много. Людям так понравились эти волшебные существа, что они тоже стали придумывать себе имена. И оказалось, что так даже легче общаться друг с другом.

Вот и до сих пор, когда рождается новый маленький человечек, родители дают ему имя. А если родители долго не могут решить, как назвать своего малыша, то на помощь им прилетают имена со сказочной планеты и шепчут им во снах свои истории. Так продолжается жизнь имени на земле.

Вот такая история.

Сегодня я предлагаю Вам попробовать разгадать тайну ваших имён. Мы отправимся в сказочную страну Имени, и если нам повезёт, то мы сможем не только услышать наши имена, но и увидеть их.

Упражнение «Мое имя»: Звучит релаксационная музыка.

Каждому участнику предлагается индивидуально выполнить следующие инструкции:

1. Напишите в воздухе свое имя мелким каллиграфическим почерком по очереди правой и левой рукой, а затем двумя руками одновременно.
2. Напишите в воздухе свое имя слева направо и справа налево, печатными и прописными буквами разного размера. Подумайте, изменился ли образ имени, какие чувства это вызывает?
3. Возьмите в руку воображаемую широкую кисть, представьте ведро с масляной краской (какого они цвета?). Напишите свое имя, занимая как можно больше пространства, от пола до потолка.
4. Закройте глаза и представьте наиболее приятный из возникших образов Вашего имени, сделайте еще один воображаемый рисунок в пространстве. Пожалуйста, запомните этот образ, цвет, размер букв, значение и другие признаки. Подумайте, как часто и кто из окружающих людей называет Вас этим именем.

Арт-терапевтическое упражнение «Рисунок имени».

Давайте нарисуем свое имя. Возьмите бумагу, гуашь или фломастеры и изобразить то, что увидели. Если не удалось что-то представить, то просто начинайте рисовать, посмотрим, что получится. Рисуйте так, как вы можете. Сейчас нам важно, чтобы каждый выразил на бумаге то, что он хочет. Работаем 10 минут, пока звучит музыка. За минуту до окончания я предупрежу вас. Начинаем...

Обсуждение: Что Вы изобразили? Нравится ли Вам значение Вашего имени?

Соответствует ли значение имени Вашей жизни?

Можно попросить участников рассказать о процессе собственного имянаречения (почему назвали именно так). Какова история Вашего имени?

Далее участникам предлагается закрыть глаза и мысленно поблагодарить родителей за то, что они дали им имя.

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Ритуал прощания.

Занятие 8 «Герб моей семьи»

Цель: формирование принадлежности и ценностного отношения к семье и близким, повышение уверенности в себе, развитие креативности.

Задачи:

1. Снижение уровня психоэмоционального напряжения.
2. Расстановка жизненных приоритетов.
3. Способствовать формированию целостности семьи.

Необходимые материалы: листы бумаги А3 или А4, заготовки гербов, карандаши, фломастеры, краски или другие изобразительные средства (по желанию участников), старые журналы, газеты, клей, ножницы.

Ход занятий:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Продолжить фразу...

Участники по кругу продолжают фразу, заданную ведущим:

«Я не люблю когда...»

«Я люблю когда...»

«Мне радостно, когда...»

«Мне грустно, когда...»

«Я сержусь, когда. »

«Я горжусь собой, когда.»

«Я мечтаю о том, что». Каждый член группы рассказывает о том, какие мечты появляются у него чаще всего и с чем они связаны. Рассказ идет по кругу.

Арт-терапевтическое упражнение «Герб моей семьи».

Рассказ о геральдике. Геральдика - наука о гербах - одна из вспомогательных исторических наук. Возникла она в Германии, и у нее есть свои законы. Например, грифон - символ могущества и власти - на гербе Севастополя должен быть только серебряного цвета, так как серебро символизирует невинность и доброту. А красный цвет поля — символ храбрости. Ведущий рассказывает участникам о том, что с давних пор люди составляют гербы своей семьи из разных символов, которые отражают в лаконичной форме жизненную философию, главную ценность семьи. Участником в парах «родитель — ребенок» предлагается нарисовать свой герб, это не обязательно должно быть что-то конкретное, может быть сочетание цветов, геометрических фигур, цветовых пятен и др.

В гербе можно увидеть силу и мощь рода, держание и вдохновение его отдельных членов, исследовать традиции и преемственность поколений. Герб олицетворяет верность дому и роду, ведет по выверенному веками пути созидания и укрепления государственности, дарует память о великих свершениях, предостерегает от ошибок и опасностей. В гербе большая сила и держать должны его сильные руки.

Рядом с гербом предлагается написать свой жизненный девиз. Девиз должен быть кратким и отражать суть жизненных устремлений, позиций, идею или цель семьи.

Участникам предлагается составить коллаж из вырезок газет и журналов на тему «Герб моей семьи». Также необходимо придумать и подписать девиз семьи.

После завершения работы проводится обсуждение: Необходимо рассказать о своём коллаже.

Что вы хотели бы отобразить? Что бы хотелось изменить (убрать, добавить)?

Вопросы для обсуждения:

Каковы ваши впечатления от этого упражнения?

О чем побудило задуматься создание герба?

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Ритуал прощания.

Занятие 9

«Монотипия. Счастье начинается с меня»

Цель: создать условия для развития полноценного восприятия окружающего мира через подключения всех сенсорных каналов.

Задачи:

1. Актуализация чувств.
2. Развитие вариативности мышления.

Необходимые материалы: гуашь жидкая, пластмассовые стаканы, кисточка, клеенка, бумага, салфетки для вытирания рук, релаксационная музыка.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Мы похожи?»

Участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по 2 фразы, начинающиеся со слов:

- Ты похож на меня тем, что ...
- Я отличаюсь от тебя тем, что ...

По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, что было легко и что было трудно делать, какие были открытия.

В итоге делается вывод о том, что все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

Арт-терапевтическое упражнение «Монотипия»

Монотипия существует давно, более трёхсот лет. Впервые применил эту технику в 17 столетии итальянский художник Джаванни Кастильоне. В России монотипию связана с именем Елизаветы Сергеевны Кругликовой, заново «открывшей» эту технику в начале XX века и создавшей собственную школу. Монотипия позволяет создать лишь один типографический оттиск. Художник, работающий в этой технике, наносит краски на сладкую поверхность. Затем к готовой печатной форме принимают лист бумаги. Полученный продукт и называют «монотипией» или «кляксографией».

Участникам предлагается нарисовать что-либо на бумаге гуашью, затем отпечатать рисунок на другую бумагу. Следует обратить внимание на то, как смешиваются цвета, какие новые цвета получаются, как меняется рисунок. Далее психолог предлагает дорисовать монотипию красками, фломастерами или карандашами до какого-либо образа, сделать рамку для получившейся картины, придумать название картины и небольшую историю о ней.

Второй возможный вариант техники: участникам предлагается взять нитки, обмакнуть ее в гуашь (одного или нескольких цветов) и разложить на одной части бумаги, прикрыть другой частью листа, прижать и выдернуть нитку.

По результатам проводится обсуждение:

Какие чувства вы испытывали в процессе работы? Что вы хотели, чтобы у вас получилось?

Что получилось в итоге? На что похоже изображение? Нравится ли вам результат? Что хотите исправить? Дайте название работе.

Далее психолог предлагает создать на ватмане групповую монотипию и затем совместно дорисовать ее до какого – либо образа.

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Ритуал прощания.

Список используемой литературы:

1. Копытин, А. И. Основы Арт-терапии.— СПб., 1999.
2. Копытин, А. И. Практикум по Арт-терапии.— СПб., 2000.
3. Копытин, А.И. Теория и практика арт-терапии А.И.Копытин — СПб.: Питер, 2002.
4. Ресурсы интернета. Источник: https://aupam.ru/pages/deti/n_p_ordsovpfo/page_20htm

Анкета
участника арт-терапевтической студии "Цветной мир".

Уважаемые участники, просим Вас ответить на следующие вопросы нашей анкеты!

1. Понравилось ли Вам работать в группе? _____
2. Отметьте степень Вашей включенности 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Ваше общее впечатление (выберите один или несколько вариантов ответов)
 - а) для меня эти встречи были нужными и полезными
 - б) меня увлекали занятия, так как я могла принимать в них активное творческое участие
 - в) мне понравилось потому, что было интересно
 - г) мне понравилось, так как я могла взаимодействовать, общаться с участниками и высказать свое мнение
 - д) мне было не интересно
 - другое _____
4. Больше всего мне запомнилось _____

5. Хотели бы Вы в дальнейшем посещать занятия в арт—терапевтической студии "Цветной мир"?
 - а) нет
 - в) затрудняюсь ответить
6. Ваши пожелания и предложения _____

Благодарю Вас за ответы!