

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Добрянская средняя общеобразовательная школа №5»

Рассмотрено на заседании
методического совета
Протокол №1 от 26.08.2019
Председатель МС В.М. Галкина

Утверждаю:
Приказ № 195
от 30.08.2019
Директор школы О.Н. Шилкова

Рабочая программа
краткосрочного арт-терапевтического курса по выбору обучающихся
6 классов
«Шкатулка секретом»

Пьянкова Александра Рафаильевна,
педагог-психолог

Добрянка, 2019г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Шкатулка секретом» для основного общего образования разработана на основе нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
 - № 1897 от 17 декабря 2010 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»,
 - Устава образовательного учреждения,
 - Плана внеурочной деятельности МБОУ «ДСОШ №5»,
 - «Основной образовательной программы основного общего образования» МБОУ ДСОШ № 5,
 - «Положения о рабочей программе педагога» МБОУ ДСОШ № 5.
- Продолжительность курса – 8 занятий.

Цель курса: развитие эмоционального интеллекта через формирование умений осознать и выразить собственные чувства и эмоции через творческий процесс (рисование).

Задачи курса:

- определять собственные чувства и эмоции, проявляющиеся в процессе рисования;
 - выражать собственные чувства и эмоции посредством рисунка;
 - осознавать и закреплять ресурсные состояния, возникающие в творческом процессе.
1. Программа реализуется в рамках развития личностной компетентности обучающихся.
 2. Количество занятий – 8 (45-50 минут каждое).
 3. Организационные условия реализации программы:
 - время проведения: в течение одного учебного триместра;
 - режим проведения: 1-2 занятия в неделю;
 - место проведения: учебный кабинет;
 4. Ожидаемые результаты реализации программы: развитие конкретных показателей эмоционального интеллекта через творческий процесс (рисование), коррекция эмоционального состояния учеников.
 5. Объекты оценивания и критерии их оценки (критерии оценки деятельности учащихся): эффективность работы обучающихся с собственным эмоциональным состоянием на занятии.

| <i>Результат</i> | <i>УУД</i> | <i>Критерии и показатели результативности программы</i> |
|---|---|---|
| Ученик понимает свои внутренние состояния, чувства, эмоции и выражает, перерабатывает их через творческий процесс | Личностные: осознание и выражение через творческий процесс своих эмоций | - отмечает изменения в настроении и самочувствии после занятия; - описывает собственные чувства, эмоции, отраженные в рисунке; - создает ресурсные рисунки, наполняющие его уверенностью, позитивными эмоциями. «+» - показатель полностью прослеживается; |

| | | |
|------------------------------------|--|---|
| | | «+» - показатель прослеживается частично; «-» - показатель не прослеживается. |
| Коррекция эмоционального состояния | | - сдвиг эмоционального состояния в сторону позитивных эмоций. «+» - преобладание позитивных состояний; «+» - преобладание нейтральных состояний; «-» преобладание негативных эмоций или тревожно-депрессивных состояний. |

Ведущий курса на каждом занятии ведет карту наблюдения, фиксируя особенности эмоционального состояния в начале и в конце занятия (после круга приветствий и рефлексивного круга) и результаты работы каждого ученика. Все данные вносятся в сводную таблицу с целью анализа динамики каждого участника арттерапевтического курса:

| № п/п | ФИ ученика | Эффективность деятельности во время занятия («+», «+-», «-») | | | Эмоциональный фон («+», «+-», «-») | |
|-------|------------|---|-------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| | | Фиксация изменения в настроении и самочувствии после занятия | Описание собственных чувств, эмоций | Создание ресурсных рисунков | Эмоциональный фон в начале занятия | Эмоциональный фон в конце занятия |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

В случае выявления серьезных психологических проблем у участников курсов (не проработанные травмирующие ситуации, резкое ухудшение эмоционального состояния) помимо групповой работы обучающиеся направляются к психологу для индивидуальной терапевтической работы.

6. Структура занятия:

- 1) Круг приветствий, включающий в себя обозначение собственного эмоционального состояния – 3-5 минут.
- 2) Релаксационное/медитационное упражнение, формирующее необходимый настрой и сосредоточение на собственном внутреннем состоянии – 3 минуты.
- 3) Творческое задание (индивидуальное, групповое либо в микрогруппах) – 20 минут.
- 4) Анализ эмоциональных переживаний, возникших в процессе выполнения творческого задания (в общем круге) – 10-15 минут.
- 5) Круг прощаний, включающий в себя фиксацию изменений в эмоциональном состоянии – 5 минут.

7. План реализации программы:

7.1. Описание замысла программы: основной формой образовательного процесса при реализации курса является практическое занятие. На каждом занятии курса создается творческая атмосфера, в которой каждый участник осуществляет

собственное «свободное действие» в творческом процессе, тем самым позволяя себе раскрепоститься, самовыразиться, познать себя через созданный образ. То, что ученик выражает через различные образы в «отдалении», может отражать его фантазии, тревоги, страхи, фрустрации, отношения, импульсы, обиды, желания, потребности и чувства. Часто проекция представляет собой единственный путь, посредством которого ребенок проявляет себя. На каждом занятии создается некий творческий продукт (индивидуальный либо коллективный), создавая и рассматривая который каждый участник погружается и анализирует свои чувства и эмоции, корректирует негативные эмоциональные состояния, находит ресурсные эмоциональные состояния. В начале и конце занятия в общем круге каждый высказывается о своем настроении и самочувствии.

7.2. Содержание программы:

| № п/п | Тема занятия | Основное содержание | Количество часов | Дата проведения |
|-------|-----------------|--|------------------|-----------------|
| 1 | Рисуем свое имя | <ol style="list-style-type: none"> 1. Круг знакомств, приветствий, настроений и ожиданий от курса 2. Совместное определение правил работы в группе, обсуждение основных форм работы и целей курса 3. Релаксационное упражнение «Я - дыхание» 4. Индивидуальное творческое задание «Рисуем свое имя» 5. Общий круг эмоций и ощущений, пережитых во время и после работы, закрепление индивидуальных работ на общем листе А1, создание единого пространства группы. 6. Общий круг прощаний с обозначением изменений в эмоциональном состоянии. | 1 | |
| 2 | Волшебное пятно | <ol style="list-style-type: none"> 1. Круг приветствий и настроений 2. Релаксационное упражнение «Цвета моей жизни» 3. Парное творческое задание «Волшебное пятно» 4. Общий круг обсуждений, | 1 | |

| | | | | |
|---|----------------------|---|---|--|
| | | <p>эмоций и ощущений, пережитых во время и после работы, соотнесение собственного рисунка и рисунка напарника.</p> <p>5. Общий круг прощаний с обозначением изменений в эмоциональном состоянии.</p> | | |
| 3 | Мои руки | <p>1. Круг приветствий и настроений</p> <p>2. Релаксационное упражнение «Руки – крылья души»</p> <p>3. Индивидуальное творческое задание «Мои руки»</p> <p>4. Общий круг обсуждений, эмоций и ощущений, презентаций собственных работ.</p> <p>5. Общий круг прощаний с обозначением изменений в эмоциональном состоянии.</p> | 1 | |
| 4 | День с чистого листа | <p>1. Круг приветствий и настроений</p> <p>2. Релаксационное упражнение «Место покоя»</p> <p>3. Коллективное творческое задание «Мозаика дня»</p> <p>4. Общий круг обсуждений, эмоций и ощущений, истории дня каждого участника.</p> <p>5. Общий круг прощаний с обозначением изменений в эмоциональном состоянии.</p> | 1 | |
| 5 | Наполненный сосуд | <p>1. Круг приветствий и настроений</p> <p>2. Релаксационное упражнение «Интересный сосуд»</p> <p>3. Индивидуальное творческое задание «Мой наполненный сосуд»</p> <p>4. Общий круг обсуждений, эмоций и ощущений, истории сосуда каждого участника, выставка работ.</p> <p>5. Общий круг прощаний с обозначением изменений в</p> | 1 | |

| | | | | |
|---|----------|--|---|--|
| | | эмоциональном состоянии. | | |
| 6 | Прогулка | <ol style="list-style-type: none"> 1. Круг приветствий и настроений 2. Релаксационное упражнение «Место покоя» 3. Упражнение с метафорическими картами «Вышел я на улицу и увидел...» 4. Парное творческое задание «Впечатление от прогулки» 5. Общий круг обсуждений, эмоций и ощущений, выставка работ. 6. Общий круг прощаний с обозначением изменений в эмоциональном состоянии. | 1 | |
| 7 | 20 дней | <ol style="list-style-type: none"> 1. Круг приветствий и настроений 2. Релаксационное упражнение «Узор жизни» 3. Индивидуальное творческое задание «20 дней жизни» 4. Общий круг обсуждений, эмоций и ощущений, погружение в созерцание собственной «карты жизни». 5. Общий круг прощаний с обозначением изменений в эмоциональном состоянии. | 1 | |
| 8 | Карусель | <ol style="list-style-type: none"> 1. Круг приветствий и настроений 2. Релаксационное упражнение «Я - дыхание» 3. Коллективное творческое задание «Карусель» 4. Общий круг обсуждений, эмоций и ощущений, анализ особенностей деятельности каждого участника, создание общей истории по мотивам созданного рисунка. 5. Общий круг прощаний с обозначением изменений в | 1 | |

| | | | | |
|--|--|--------------------------|--|--|
| | | ЭМОЦИОНАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ. | | |
|--|--|--------------------------|--|--|

8. Материалы для реализации программы

8.1 Материально-техническое обеспечение: общая рабочая поверхность (составленные столы), кисти, краски, карандаши, фломастеры, восковые мелки, маркеры, белая бумага различных форматов, ножницы, клей, старые журналы с картинками (для создания коллажей), музыкальное сопровождение, проекционное оборудование, метафорические карты.

8.2 Дидактическое обеспечение: набор релаксационных/медитационных упражнений, набор арттерапевтических упражнений, тематическая презентация.

9. Список литературы:

1. Деревянко, С.П. Развитие эмоционального интеллекта в тренинговых группах / С.П. Деревянко // Психологический журнал. – 2008. - №2. – С. 79-84
2. Андреева, И.н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2007. - №5. – С. 57-65
3. Робертс, Р.Д. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике / Р.Д. Робертс [и др.] // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2004. – Т. 1. - №4. – С. 3-26.
4. Жигамонт, Н. Цвета и чувства. Ассоциативные метафорические карты в арт-терапии / Н. Жигамонт. – СПб.; М.: Речь, 2016. – 48с.

Дидактические материалы

1. Набор арт-терапевтических упражнений

- 1.1 «Рисуем свое имя»: сочетание звуков в каждом имени неповторимо и имеет свою мелодию. Повторяя свое имя множество раз, можно услышать эту мелодию, ее особенный ритм. Попробуйте выразить ритм звучания своего имени линией, сочетанием цветов и пятен. Любым художественным материалом быстро напишите свое имя несколько раз, потом напишите его в два раза быстрее, потом в три раза и, наконец, так быстро, насколько это возможно. В написанном будет отражаться ритмическое движение самого написания слова. На другом листе с такой же интенсивностью начните изображать простые формы и линии, основываясь на выбранных вами цветах. В результате вы получите своеобразный автопортрет, основанный на спонтанном восприятии вами своего имени в настоящий момент.
- 1.2 «Волшебное пятно»: для этого занятия понадобятся листы формата А4. Участники выбирают несколько цветов красок, отражающих их настроение в настоящий момент. Затем каждый участник берет два листа, на один из них наносит соответствующие цвета, формируя пятно. Цвета при этом не обязательно смешивать друг с другом. Не дожидаясь пока краска высохнет, второй лист нужно положить на первый и прижать к нему. В результате получится два одинаковых изображения причудливой формы. Один лист участник оставляет себе, а второй отдает другому участнику в обмен на его изображение. Таким образом, у каждого имеется два разных по форме и цвету пятна. Внимательно рассмотрев каждое пятно, покрутив лист а разные стороны, участник дополняет изображение деталями, при необходимости добавляет фон. Можно превратить пятно в птицу, рыбу, цветок или найти в нем отражение солнца в воде. Главное – дать волю воображению. Готовые рисунки выкладываются на большой стол. Все видят свою работу и свое пятно, преобразенное другим человеком. Выставка-экспромт покажет, какой потенциал содержат случайные формы и цвет и то, во что они способны переродиться. Обмен впечатлениями является важной составляющей этого занятия.
- 1.3 «Мои руки»: на листе бумаги любого формата создается проект под названием «Мои руки». Руки можно нарисовать или обвести по контуру, можно сделать отпечаток, предварительно нанеся на них краску. Разноцветные, с орнаментами и различной фактурой, руки «заговорят» на своем собственном языке. Когда работы будет закончена, участники делают презентацию своего проекта и задают друг другу вопросы. Обсуждение аллегорий и метафор в получившихся изображениях поможет обратить внимание всех присутствующих друг на друга и на самих себя.
- 1.4 «Мозаика дня»: каждый участник берет лист формата А4 и закрашивает его белой гуашью. Выбирается для этой цели кисть либо валик. Процесс закрашивания сам по себе должен доставлять удовольствие, движения могут быть размашистыми, свободными, совершаться в различных направлениях. Пока краска высыхает, участники выбирают 2-3 цвета, отражающих их настроение текущего момента. Затем каждый на свой лист наносит соответствующий цвет. Цветовое пятно может быть любого размера и размещаться в любом месте белого поля. Затем участники смещаются по кругу и, оказываясь перед листом соседа, наносят на него другой.

Цвета располагаются рядом, не повреждая и не изменяя уже существующих цветов. Действие заканчивается, когда каждый участник оказывается на своем первоначальном месте. Разумеется, что поучившаяся картина может вызвать удивление. Но она также может отразить то, каким образом меняется наш день в результате взаимодействия с другими людьми. Цвет, размер, местоположение первого пятна, созвучие добавленных к нему пятен и общее впечатление от получившейся мозаики заставят каждого участника задуматься о возможностях, которые предлагает каждый новый день. Первое изображение задает тему, далее эта тема развивается, дополняется и в результате видоизменяется, иногда совершенно непредсказуемым образом. В конце занятия каждый участник рассказывает историю о том, каким получился его день.

- 1.5 «Мой наполненный сосуд»: для начала работы над этим заданием участникам нужно сосредоточиться и мысленно соотнести себя с формой какого-либо сосуда. Это могут быть кувшин, ваза, кубок, фляга, чашка, бутылка, банка, чайник произвольной конфигурации и размера. Затем каждый участник подбирает лист необходимого формата для реализации своей идеи. После этого участники подходят к столу с разложенными картами и берут те, которые созвучны их внутреннему и внешнему облику. Рисунок контура предмета на белой поверхности желательно создать быстро, одной непрерывной линией. Не следует слишком заботиться о симметричности изображения, главное, чтобы оно обладало живым характером. При необходимости можно дорисовать ручки, крышку и т.д. затем на основании выбранных карт каждый участник насыщает свой рисунок цветом. Возможно, кто-то решит оставить сосуд белым и заполнит только окружающее пространство, кто-то, напротив, закрасит сам сосуд, кто-то нанесет на него орнамент. Когда работа будет закончена, каждый участник рассказывает историю от имени своего сосуда. История может быть как автобиографичная, так и фантастическая. В любом случае сосуд будет представлять собой «вместилище» эмоций, мыслей и чувств автора.
- 1.6 «Впечатления от прогулки»: предварительно выполняется упражнение с ассоциативными картами «Вышел я на улицу (в поле, из лесу, из поезда и т.д.) и увидел...». Участники делятся на пары, берут по одному листу бумаги и обильно смачивают его водой. Воду можно лить, обмакивая в нее руки, брызгать, получая удовольствие от соприкосновения с ней. После этого кистью или пальцами на мокрую поверхность наносится цвет, который благодаря воде моментально проникает в соседний. Каждый рисует на своей половине листа до полного ее заполнения, затем участники меняются местами и дополняют существующее изображение. Когда картина будет закончена, ведущий предлагает обменяться впечатлениями о творческом процессе, о том, какие чувства возникали при работе на «чужой» территории и удалось ли паре выразить общее впечатление от прогулки. Выставка станет завершающим этапом игры.
- 1.7 «20 дней жизни»: лист бумаги (формат А3) нужно разделить тремя линиями по горизонтали и четырьмя по вертикали, получив при этом 20 квадратов. Квадраты могут получиться неровные, и в этом их индивидуальность. Линии проводятся четким и уверенным движением руки по белой поверхности белым восковым мелком. Таким образом, пустое пространство уже имеет внутри себя невидимые границы. Далее участникам предстоит выбрать карты, которые будут

соответствовать пяти прожитым дням. О праздниках, буднях, радостных и печальных днях может напомнить определенное сочетание цветов, линий и пятен. Этими цветами в произвольном порядке заполняются пять любых квадратов. Пользоваться необходимо только акварельными красками, обильно смачивая кисть водой. Воск будет предохранять краску от растекания, что позволит сохранить образ каждого дня. Остальные квадраты заполняются теми цветами, которые будут соответствовать внутренним ощущениям. Они могут отражать события настоящего и будущего, а могут выбираться совершенно отвлеченно. Получившаяся цветовая «карта» может стать поводом для размышлений, а также предметом созерцания. Работу желательно оформить в паспарту.

- 1.8 «Карусель»: для этого упражнения понадобится всего один большой (А1) белый лист. Он кладется в середину стола, вокруг которого становятся все участники. По очереди каждый рисует в любом месте чистого поля свой образ, соответствующий его настроению. Это может быть геометрическая фигура, персонаж, предмет, цветное пятно или просто каракули. Следующий участник может продолжить существующее изображение или нарисовать свое. Использоваться могут любые художественные материалы. Рисование идет по кругу по после завершения первого круга группа решает, продолжать или остановить игру. В этой работе важным является разговор о процессе рисования, о том, в каком месте каждый участник располагал свое изображение, было ли оно взаимосвязано с другими. Ведущий может предложить желающим придумать рассказ по мотивам созданного рисунка.
2. Набор релаксационных/медитативных упражнений
 - 2.1 «Я - дыхание»
 - 2.2 «Цвета моей жизни»
 - 2.3 «Руки – крылья души»
 - 2.4 «Место покоя»
 - 2.5 «Мой наполненный сосуд»
 - 2.6 «Узор жизни»