**Пояснительная записка.**

Современная жизнь диктует человеку особые условия: необходимо быть уверенным в себе, конкурентоспособным, активным, целеустремленным, открытым всему новому. Именно поэтому в системе образования все больше внимания уделяется развитию творческих способностей детей. Способность мыслить творчески делает ребенка более раскрепощенным, жизнерадостным, стойким к стрессовым ситуациям. Психологическая наука давно убеждена в том, что творчество помогает ребенку справиться со многими личностными, эмоциональными и поведенческими проблемами, способствует личностному росту и раскрытию.

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

Арт-терапия представляет собой особый метод развития посредством творчества. Причем, 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 неповторимой личностью. 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 творческому решению сложных жизненных задач.

Образовательная программа кружка «Арт-терапия» направлена на гармоничное развитие детей посредством использования различных форм художественной экспрессии, создающей условия, при которых каждый ребенок переживает успех в той или иной деятельности, самостоятельно справляется с трудной ситуацией. Дети учатся вербализации эмоциональных переживаний, открытости в общении, спонтанности. В целом происходит личностный рост человека, обретается опыт новых форм деятельности, развиваются способности к творчеству, саморегуляции чувств и поведения.

Программа направлена на решение следующих  задач:

* развитие творческого мышления, воображения, креативности;
* создание условий для самопознания и самовыражения;
* развитие самосознания, позитивного самоотношения, формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе;
* снятие психоэмоционального напряжения; отреагирование собственных чувств и переживаний в процессе творчества;
* развитие навыков общения и эффективного взаимодействия;
* развитие навыков рефлексии.
* Воспитание творческой, востребованной личности, способной самостоятельно мыслить и нестандартно решать поставленные задачи
* Воспитание стремления к разумной организации своего свободного времени;
* Воспитание чувства взаимопомощи и умения работать в коллективе;
* Обучение ребенка положительному самоотношению и принятию других людей;

Предлагаемый курс рассчитан на учащихся 1-4классов, срок реализации 1 учебный год.

Формы и режим занятий: групповые занятия 4 часа в неделю( 1-й год обучения),при необходимости индивидуальные занятия.

Каждое занятие строится по единому принципу:

-Приветствие (позволяет настроить ребят на работу в группе);

-Вводные разминочные упражнения (раскрепощают ребенка,погружают в тематику занятия);

-Реализация арт-техники и обсуждение продукта (реализация собственно темы занятия);

-Рефлексия занятия (обсуждение мыслей, чувств, которые возникли относительно занятия, подведение итогов);

-Ритуал прощания.

**Методическое обеспечение программы:**

При реализации программы используются такие **методы** работы, 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);

-куклотерапия (изготовление кукол и проигрывание историй с ними);

-драматерапия (проигрывание историй с использованием наручных кукол, фигурок, изготовленных самостоятельно);

-лепка из соленого теста, пластилина;

-аппликация, макетирование, коллаж и пр.

**Средства необходимые для реализации программы:**

Для занятий необходимы бумага для рисования, ватманы, ручки, простые карандаши, ластики, наборы цветных карандашей, фломастеров, маркеров, пастель, краски акварельные, гуашь, , кисти; клей, цветная бумага,  старые журналы, газеты, ножницы, лоскутки ткани, нитки для вязания, шпажки для шашлычков.

**Способы проверки ожидаемых результатов:**

Для оценки эффективности программы в начале и в конце занятий проводятся методики: тест П. Торренса «Закончи рисунок» (тест невербальной креативности), шкала самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, опросник «Детский вариант шкалы явной тревожности CMAS (7-12 лет)» А.М. Прихожан. Кроме того, в конце курса проводится анкетирование родителей.

**Ожидаемые результаты:**

-позитивные изменения в психологическом состоянии детей, позитивная картина мира и образ Я, осознание внутренних ресурсов;

-развитие моторных способностей детей, через овладение ручными многообразными операциями, влияющими на их психофизиологические функции;

-снижение эмоциональной тревожности;

-повышение самооценки;

-развитие коммуникативных навыков;

-развитие самосознания;

-улучшение детско-родительских отношений;

-закрепление положительных поведенческих реакций.

Взаимодействие строится таким образом, чтобы дети учились корректному общению, сопереживанию, бережным взаимоотношениям со сверстниками и взрослыми. Это способствует нравственному развитию личности, обеспечивает ориентацию в системе моральных норм, усвоение этики поведения. Происходит более глубокое понимание себя, своего внутреннего мира (мыслей, чувств, желаний). Складываются открытые, доверительные, доброжелательные отношения с педагогом.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Всего часов | Теория | Практика |
| 1 | Организационное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 2 | 2 |  |
|  | **Самопознание** | **20** | **2** | **18** |
| 2 | Мой внутренний мир | 6 | 2 | 4 |
| 3 | Автопортрет | 4 |  | 4 |
| 4 | Любимая сказка | 6 |  | 6 |
| 5 | Коллаж – какой я | 4 |  | 4 |
|  | **Самовыражение** | **26** | **4** | **22** |
| 6 | Моя самая грустная история | 2 |  | 2 |
| 7 | Я расскажу вам свой сон | 4 |  | 4 |
| 8 | Ларец счастья | 6 |  | 6 |
| 9 | Магия музыки | 4 | 2 | 2 |
| 10 | Мое настроение | 10 | 2 | 8 |
|  | **Семья** | **10** | **2** | **8** |
| 11 | Моя семья | 6 | 2 | 4 |
| 12 | Письмо-рисунок маме | 4 |  | 4 |  |
|  | **Самоорганизация** | **24** | **2** | **22** |
| 13 | Карта отличного настроения | 4 | 2 | 2 |
| 14 | Ярмарка ресурсов | 2 |  | 2 |
| 15 | Цвет моего настроения | 6 |  | 6 |
| 16 | Источники силы | 4 |  | 4 |
| 17 | Коллаж-мой жизненный путь. | 4 |  | 4 |
| 18 | Мир моей мечты | 4 |  | 4 |
|  | **Общение** | **22** | **2** | **20** |
| 19 | Внутренний мир Друга | 4 | 2 | 2 |
| 20 | Дружба рисунками | 4 |  | 4 |
| 21 | Открываем новую Галактику | 4 |  | 4 |
| 22 | Рисунок на память | 4 |  | 4 |
| 23 | Подарок другу | 6 |  | 6 |
|  | **Восприятие** | **28** | **6** | **22** |
| 24 | Рисуем музыку, цвет и ритм | 6 | 2 | 4 |
| 25 | Цветотерапия | 22 | 4 | 18 |
|  | **Характер** | **12** | **2** | **10** |
| 26 | Портреты того, что внутри и снаружи. | 6 | 2 | 4 |
| 27 | Прекрасный сад | 4 |  | 4 |
| 28 | **Итоговое занятие** | 2 |  | 2 |
|  | **Итого** | **144** | **22** | **122** |
|  |  |  |  |  |

**Содержание.**

**Вводное занятие.**

**Тема 1.** Организационное собрание. Инструктаж по технике безопасности.

**Самопознание.**

**Тема 2.** Мой внутренний мир.

**Теоретическая часть.** Мир внешний и мир внутренний.Познание внутреннего мира. Разговор со своим Я. Социальное Я. Физическое Я. Психологическое Я. Глубины внутреннего мира . Самораскрытие через спонтанное творчество, проявление отношений и эмоциональных реакций. Поддержка положительной самооценки . Понимание себя и других людей.

**Практическая часть.** Изотерапия (Волшебные краски)

**Тема 3.** Автопортрет

**Практическая часть.** Изотерапия.

**Тема 4.** Любимая сказка.

**Практическая часть.** Сказкотерапия

Оригами ( изготовление пальчиковых кукол)

Драмотерапия

Изотерапия

**Тема 5.** Коллаж «Какой я?»

**Практическая часть.** Изготовление коллажа .

Аппликация.

**Самовыражение**

**Тема 6.** Моя самая грустная история

**Практическая часть.** Мандалотерапия( Рисунок в круге)

**Тема 7.** Я расскажу вам свой сон

**Практическая часть.** Изотерапия.

**Тема 8.** Ларец счастья

**Практическая часть.** Изотерапия .

Лепка.

**Тема 9.** Магия музыки

**Теоретическая часть.** Беседа о музыке. Влияние музыки на эмоциональное состояние. Обсуждение:Какая музыка нравится вам? Какую музыку слушаете, когда вам грустно? Когда радостно? Почему?

**Практическая часть.** Музыкотерапия.

Изотерапия.

**Тема 10.** Мое настроение

**Теоретическая часть.** Понятие настроения. Изменчивость настроения .  Колебания настроения.

**Практическая часть.**  Рисуем настроение.

Монотипия

Лепка из соленого теста

Изотерапия

**Семья**

**Тема 11.** Моя семья.

**Теоретическая часть.** Функции семьи. Структура семьи.

**Практическая часть.** Изотерапия,

Куклотерапия.

**Тема 12.** Письмо-рисунок маме

**Практическая часть.** Изотерапия.

**Самоорганизация**

**Тема 13.** Карта отличного настроения

**Теоретическая часть.** Что такое карта.Какие бывают карты.Как выглядит карта моего настроения.

**Практическая часть.** Изотерапия.

Сказкотерапия.

**Тема 14.** Ярмарка ресурсов

**Практическая часть.**Мандалотерапия.

Изотерапия.

**Тема 15.** Цвет моего настроения

**Практическая часть.** Монотипия

Изотерапия

**Тема 16.** Источники силы

**Практическая часть.** Изотерапия.

Аппликация.

Оригами.

**Тема 17.** Коллаж-мой жизненный путь.

**Практическая часть.** Аппликация

**Тема 18.** Мир моей мечты

**Практическая часть.** Изотерапия. Лепка из соленого теста.Сказкотерапия.

**Общение**

**Тема 19.** Внутренний мир Друга

**Теоретическая часть.** Что такое дружба. Кто такой друг? Правила эффективного общения. Как предотвратить конфликт.

**Практическая часть.** Изотерапия. Монотипия.

**Тема 20.** Дружба рисунками

**Практическая часть.** Изотерапия ( парный рисунок)

**Тема 21.** Открываем новую Галактику

**Практическая часть.** Изотерапия.

Лепка из соленого теста.

Макетирование.

**Тема 22.** Рисунок на память

**Практическая часть.** Изотерапия.

Монотипия.

**Тема 23.** Подарок другу

**Практическая часть.** Лепка из соленого теста.

Изотерапия.

Музыкотерпаия.

**Восприятие**

**Тема 24.** Рисуем музыку, цвет и ритм

**Теоретическая часть.**Восприятие , чувства и ощущения. Обсуждение. Какие звуки вызывают у вас приятные ощущения? Какие вызывают страх? Какие неприятны? Какие звуки вызывают любопытство?

**Практическая часть.** Изотерапия.

Музыкотерапия.

**Тема 25.** Цветотерапия

**Теоретическая часть.**Что такое цветотерапия. Цвет носитель информации.Радуга.

**Практическая часть.** Изотерапия.

Монотипия.«Мой портрет в лучах солнца»

**Характер**

**Тема 26.** Портреты того, что внутри и снаружи.

**Теоретическая часть.** [Типы и черты характера человека](http://www.grandars.ru/college/psihologiya/harakter-cheloveka.html#a1).[Общее понятие о характере и его проявлениях](http://www.grandars.ru/college/psihologiya/harakter-cheloveka.html#a2)

**Практическая часть.** Изотерапия.

Монотипия.

**Тема 27.** Прекрасный сад

**Практическая часть.** Изотерапия .

Сказкотерапия.

**Тема 28.** Итоговое занятие

**Практическая часть.** Изотерапия .

**СПИСОК 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.Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — СПб.:Речь, 2003.

5.Роджерс, К.Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию/ К.Р. Роджерс; пер. с англ.  М.Злотник. – М.: Изд-во ЭКСИМО-Пресс, 2001.

6.Сакович, Н.А. Практикум по креативной психотерапии: Учебно-методическое пособие/ Н.А. Сакович.-Минск, 2005

7.Юнг, К. Архетип и символ: [Перевод]. М.: Ренессанс, 1991.

8.Зинкевич – Евстигнеева Т.Д. «Практикум по сказкотерапии», Спб, «Речь», 2006г.

9.Капская А.Ю., Мирончик Т.Л. «Развивающая сказкотерапия для детей», СПб. «Речь», 2006 г.

10.Киселева М. В. «Арт-терапия в работе с детьми»: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. - СПб.: Речь, 2006г.

11.Копытин А. И., Свистовская Е. Е. «Арт - терапия детей и подростков». - М.: Когито - Центр, 2007.

12.Копытин А.И., Корт Б. «Техники аналитической арт-терапии», Спб, Речь, 2007г.

13.Капская А.Ю., Мирончик Т.Л. «Планета чудес». Развивающая сказкотерапия для детей. 224 с. обл. Речь, СПб, 2008г.