**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ «НОВОРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено  на педагогическом совете  ГКУ СО КК «Новороссийский СРЦН»  протокол № 1  от «27» августа 2021 года | УТВЕРЖДАЮ  Директор ГКУ СО КК  «Новороссийский СРЦН»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В. Субботина  Приказ № 342  от «27» августа 2021 года |

**КОРРЕКЦИОННАЯ ПРОГРАММА**

**«АРТ- ТЕРАПИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Составитель: педагог- психолог  Анна Сергеевна Надолинская |

город Новороссийск

2021 год

**Пояснительная записка**

 Согласно данным многочисленных исследований современное общество наиболее подвержено психотравмам. Полученный в детстве травматический опыт отражается на общем развитии несовершеннолетних и ведет к нарушениям взаимоотношений с окружающими. В этих условиях довольно часто формируется специфическое отношение несовершеннолетних к себе, нарушается самопринятие. Значимое для подростков самопознание отходит на второй план, уступая место переживаниям неполноценности, ненужности, отверженности. Как правило, это вызывает внутреннюю напряженность, тревожность, неадекватность защитных реакций на обиды, повышенную чувствительность к мнению окружающих и т.д. Внутренняя скованность, эмоциональная закрытость таких подростков мешает самораскрытию и самовыражению.Как следствие длительного воздействия на несовершеннолетних травмирующих ситуаций в семье и учебных заведениях и других сферах социума возникает дезадаптация.

Исследования показали имеющиеся нарушения в психоэмоциональном развитии и социально- психологической адаптации:

* Негативная «Я-концепция», дисгармоничная, искаженная самооценка, низкая степень самопринятия;
* Трудности эмоционального развития, импульсивность, повышенная тревожность, страхи, агрессивность;
* Переживания эмоционального отвержения, чувство одиночества, стрессовые состояния, депрессия;
* Неадекватное поведение, нарушения отношений с близкими людьми, конфликты в межличностных отношениях, неудовлетворенность   
  в семейной ситуации, ревность, враждебность к окружающим.

Данная программа направлена на компенсацию последствий длительного воздействия травматических ситуаций — гармонизацию эмоциональной сферы, развитие способности к самопознанию и самовыражению подростков.

**Цель программы:** гармонизация эмоциональной сферы   
подростков через развитие способности к самовыражению и самопознанию.

**Задачи:**

* Развивать способность к самовыражению личности,
* раскрыть творческий потенциал и внутренние ресурсы подростков.
* Развивать потребность в самопознании, стремление к самопониманию.
* Развивать эффективные психологические защиты и механизмы.
* Стимулировать выход подавляемых эмоций социально приемлемыми способами.
* Содействовать эмоциональному отреагированию травмирующих переживаний.
* Развивать и корректировать навыки коммуникации, развивать связанные с творческой деятельностью здоровые установки и потребности.
* Содействовать формированию положительной «Я»- концепции.
* Содействовать укреплению собственной личной ценности подростков.
* Способствовать сохранению и укреплению психического и эмоционального здоровья.

**Критерии эффективности программы:**

* Создание положительного эмоционального настроя.
* Улучшение процесса коммуникации со сверстниками и взрослыми, развитие способности к взаимному принятию, эмпатии.
* Возможность обращения к тем реальным проблемам или фантазиям, которые по каким-либо причинам затруднительно обсуждать вербально.
* Развитие способности к пониманию своих чувств, умение выражать их, в социально приемлемой форме.
* Развитие способности давать выход разрушительных и саморазрушительных тенденций безопасным способом, через прорабатывание мыслей и эмоций, которые подростки привыкли подавлять.
* Развитие чувства внутреннего контроля.
* Способствует творческому самовыражению, развитию воображения, получению эстетического опыта, развитию практических навыков изобразительной деятельности, художественных способностей в целом.
* Повышает адаптационные способности к повседневной жизни.
* Снижение утомления, снятие негативных эмоциональных состояний и их проявлений.
* Эффективна в коррекции различных отклонений и нарушений личностного развития, опираясь на здоровый потенциал личности, внутренние механизмы саморегуляции и исцеления.

**Ожидаемый результат:**

Подростковый и юношеский периоды благоприятны для применения арт-терапевтических методик. Общение через экспрессивную продукцию нередко предпочтительнее вербальной коммуникации, поскольку помогает молодым людям «спрятать» свои переживания в визуальных образах и избежать прямого контакта с взрослым. По мере осознания своих внутрипсихических проблем и конфликтов подростки постепенно могут переходить к их вербализации, преодолению, разрешению.Таким образом, по окончанию цикла занятий подростки должны иметь следующие умения и навыки:

* Развитие стремления к самопознанию.
* Осознание своей творческой индивидуальности.
* Овладение навыками саморегуляции.
* Понимание системы своих отношений (включая отношения к самому себе) и и связанные с ними чувства.
* Умение выражать свои чувства символически по средствам визуальных образов.
* Способность находить компромисс и конструктивно решать внутренние противоренчия.
* Развитие положительной «Я-концепции», адекватной самооценки и самопринятия;
* Развитие способности к управлению своим поведением, выстраиванию конструктивной модели поведения в сложных ситуациях.

Учебный план

программы «Арт- терапия для подростков».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Этапы реализации программы | Количество часов | | |
| Всего | Теоретическая  часть занятия | Практическая часть занятия |
| 1. | Этап подготовительных организационных процедур и исходной диагностики | 1 | 7мин | 53 мин |
| 2. | Коррекционный этап и оценка промежуточных результатов | 10 | **\_** | 10 |
| 3. | Завершающий этап, оценка конечных результатов программы | 2 | **\_** | 2 |
| Всего | | 13час | 7 мин. | 12ч. 53 мин. |

Календарно- тематический план программы

«Арт- терапия для подростков».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы реализации программы, тема или содержание занятий | | Количество часов | | |
| Всего | Теорети-  ческая часть  занятия | Практическая часть занятия |
| 1. | Подготовительно- организационный этап с исходной диагностикой | 1ч. | 7мин | 53 мин |
| 1.1. | Знакомство -«Презентация себя» | 1 | 7мин. | 53мин |
| 2. | Коррекционный этап и оценка промежуточных результатов | 10ч. | - | 10ч. |
| 2.1 | Наш внутренний мир-колыбель мудрости | 1 | - | 1 |
| 2.2. | Грани талантов | 1 | - | 1 |
| 2.3. | Маска собственной личности | 1 | - | 1 |
| 2.4 | Недостатки- ключи к достоинствам | 1 | - | 1 |
| 2.5 | Путь желаний и возможностей | 1 | - | 1 |
| 2.6 | Эмоции в рисунках-бесконечность возможностей | 1 | - | 1 |
| 2.7. | Я своими глазами и глазами других | 1 | - | 1 |
| 2.8. | Мысли в лабиринтах | 1 | - | 1 |
| 2.9. | Невидимый мост друг к другу | 1 | - | 1 |
| 2.10 | «Символическое послание»**-** оценка промежуточных результатов | 1 | - | 1 |
| 3. | Завершающий этап, оценка конечных результатов программы | 2ч | - | 2ч |
| 3.1. | «Я вчерашний, я завтрашний» | 1 | - | 1 |
| 3.2. | «Символическое послание»**-** оценка конечных результатов | 1 | - | 1 |
| Всего | | 13 ч | 7мин. | 12ч.53 мин |

**Содержание программы:**

Занятия проводятся в групповой форме с подростками, но многие упражнения могут быть использованы для индивидуальной работы. Группы имеют мобильную форму. Для достижения максимальных результатов группа не должна превышать 10 человек. Программа рассчитана на три месяца, 13 часов, из которых 7 минут отводится на теоретическую часть, 12 часов 53 минуты на практическую часть.

Программа состоит из трех этапов:

Первый этап состоит из подготовительных организационных процедур и исходной диагностики;

Второй этап коррекционный с оценкой промежуточных результатов;

Третий этап Завершающий с оценкой конечных результатов программы.

Все этапы тесно связаны друг с другом и направлены на гармонизацию эмоциональной сферы, развитие способности к самопознанию и самовыражению подростков, на развитие способности к социальной адаптации.

Занятия проводятся один раз в неделю, в форме тренингов. В основе программы лежат методы арт-терапии. В занятиях используются в основном средства изобразительного творчества. В целях профилактики психического пресыщения рисуночные упражнения сочетаются с использованием музыки, двигательных упражнений, психогимнастики, с сочинением историй, методом образной визуализации и пр.

Структура занятий по предлагаемой программе такова, что каждое занятие начинается с создания в группе «рабочей» атмосферы — подготовки участников к спонтанной художественной деятельности и внутригрупповой коммуникации. С этой целью используются разогревающие двигательные упражнения, элементы психогимнастики, а также несложные изобразительные приемы. Например, различные варианты техники «каракули» (по Д. Винникотту), «проба красок» и другие, предназначенные для того, чтобы снизить контроль со стороны сознания. Следующий этап занятия предполагает создание каждым в отдельности или группой в целом тематического рисунка. Этот этап занятия располагает к психодиагностике. Так, достаточно исчерпывающие сведения об авторе можно получить при интерпретации рисунков в соответствии с устоявшимися критериями известных проективных методик.

Следующий этап групповой работы — создание условий для внутригрупповой коммуникации. Считается, что вербализация внутренних переживаний помогает снизить их остроту и в какой-то мере освободиться от них. Поэтому каждому участнику предлагается показать свою работу   
и рассказать о тех мыслях, чувствах, ассоциациях, которые возникли   
у него в процессе изобразительной деятельности.

Заключительный этап предполагает рефлексивный анализ работы   
в безопасной обстановке группы: элементы спонтанной «взаимотерапии» посредством доброжелательных высказываний, положительного программирования, поддержки. Атмосфера эмоциональной теплоты, эмпатии, заботы, как правило, складывающаяся на занятиях, позволяет каждому участнику тренинга пережить ситуацию успеха в той или иной деятельности. В итоге приобретается положительный опыт самоуважения и самопринятия, укрепляется чувство собственного достоинства.

**Материал:**бейджи, цветные и простые карандаши, краски, маркеры, фломастеры, лист ватмана и др.

**Особенности организации работы группы:**

* На занятиях используют только краски, исключение составляет первое занятие, где участникам предлагается выбор между красками, карандашами и фломастерами. Это обусловлено тем, что многие подростки опасаются использовать краски как инструмент самовыражения на первых занятиях, мотивируя это тем, что не умеют «аккуратно» рисовать,   
  т. е. «так, как им хочется». Свободный выбор средств самовыражения на первом занятии позволяет обеспечить «мягкий» переход к использованию красок.
* Занятия сопровождаются спокойной музыкой, что способствует   
  в сочетании с использованием красок быстрому расслаблению участников группы.
* Каждое упражнение и занятие в целом обязательно заканчивается рефлексивным анализом сопутствующих чувств и мыслей.
* Арт-терапия эффективна в малых группах, численностью от 5 до 10 человек, так как это способствует созданию доверительной атмосферы. Кроме того, позволяет уделить больше внимания каждому участнику группы, что очень важно для подростков в процессе самопознания.
* Для проведения занятий желательна группа детей с разницей в возрасте не более 1—2 лет. Программа предназначена для подростков в возрасте 12—17 лет.
* Максимальная длительность каждого занятия 1 час, при   
  условии сочетания разнонаправленных упражнений, препятствующих психическому пресыщению.

**Список литературы**

1. Арт- терапия в образовательной правктике. Методическое пособие/А.И. Копытин, Н.В.Балабанова. краснодар 2006.- 96 с.
2. Дилео, Д. Детский рисунок: диагностика и интерпретация / Д. Дилео. — М. : Апрель-Пресс ; ЭКСМО-Пресс, 2001. — 272 с.
3. Лебедева, Л. Д. Практика Арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л. Д. Лебедева. — СПб. : Речь, 2003. — 256 с.
4. Оклендер В. Окна в мир ребенка: руководство по детской психотерапии / В. Оклендер ; пер. с англ. — М. : Класс,2001. — 336 с.
5. Остер, Д. Рисунок в психотерапии / Д. Остер, П. Гоулд. — М. : ВИНИТИ, 2000. — 184 с.
6. Практикум по арт-терапии / под ред. А. И. Копытина. — СПб. : Питер, 2000.