

Министерство образования и науки Республики Тыва
Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Республиканский центр психолого-медико-социального
сопровождения «Сайзырал»

Утверждена
Приказом директора
ГБОУ РЦПМСС «Сайзырал»
№ ____ от «__» _____ 2012 г.

ПРОГРАММА

***Психолого-педагогическая коррекция и
реабилитация несовершеннолетних, склонных к
употреблению ПАВ.***

***Арт-терапевтическая программа
«Жизнь без наркотиков»***

Автор – составитель Чайбар Л.Л.

Пояснительная записка

В период кризисных обострений в развитии общества наблюдается возрастание эмоциональной напряженности не только взрослых, но и детей, подростков. Следствием этого являются разнообразные неврозы, эмоциональные отклонения и употребление алкоголя, ПАВ. В раннем подростковом возрасте, как переходном периоде, нормой считается некоторый конформизм, экспансивность поведения детей. Вместе с тем, наблюдаются серьезные неспецифические поведенческие проявления: повышенная агрессия и страхи. Подростки испытывают самые разнообразные негативные эмоции, и дети нуждаются в помощи для их преодоления.

Возможный способ решения этой задачи – формирование у ребенка способности произвольно вызывать в сложной ситуации различные закрепленные в его памяти музыкальные и художественные образы, с которыми связано преодоление негативных переживаний.

Эти образы сформированы в процессе упражнений на специально организованных занятиях. Стабилизации психического состояния ребенка может способствовать умение произвольно вызывать и другие положительные воспоминания. Для решения этой задачи в настоящее время все большую популярность приобретают интегративные методы восстановления, укрепления и сохранения физического и психического здоровья подрастающего поколения. Одним из таких перспективных методов признана арт-терапия.

Термин «АРТ-ТЕРАПИЯ» (art – искусство, art therapy – лечение искусством) означает лечение человека всеми видами творчества его психоэмоционального состояния. Арт-терапия имеет большое значение при работе с трудными или психически неуравновешенными детьми. Она предоставляет ребенку возможность проигрывать, переживать, осознавать конфликтную ситуацию или какую-либо проблему наиболее удобным для психики ребенка способом. С помощью различных форм искусства на психику ребенка оказывается самое щадящее и положительное воздействие. В истории арт-терапии не зафиксировано ни одного случая отрицательного результата терапии.

Лечебное действие музыки на организм человека известно с древних времен. Корифеи античной цивилизации Пифагор, Аристотель, Платон обращали внимание современников на целебную силу воздействия музыки, которая, по их мнению, устанавливает пропорциональный порядок и гармонию во всей Вселенной, в том числе и нарушенную гармонию в человеческом теле.

Первые же попытки научного объяснения этого феномена относятся к XVII в., а широкие экспериментальные исследования – к XIX в. Большое значение музыке в системе психологического воздействия на психику человека придавали С.С. Корсаков, В.М. Бехтерев и другие известные русские ученые. Подробный обзор литературы, посвященной различным аспектам музыкотерапии, представлен в работах Л.С. Брусиловского (1971), В.Ю. Завьялова (1995), Швабе (1974), Галинской (1977) и др. [22; 392 – 394].

Слово «арт-терапия» (art therapy) стало впервые использоваться в 1940 гг. в странах английского языка такими авторами, как М. Наумбург и А. Хилл, для обозначения разных форм клинической практики. Общим для всех них выступало

психологическое “сопровождение” клиентов с эмоциональными, психическими и физическими нарушениями в ходе их занятий изобразительным творчеством с целью их лечения и реабилитации.

В образовательных учреждениях разных стран в настоящее время все более активно применяется такой инновационный здоровьесберегающий подход, как психотерапия искусством. Согласно международной классификации, психотерапия искусством представлена четырьмя модальностями:

- арт-терапией (психотерапией посредством изобразительного творчества),
- драматерапией (психотерапией посредством сценической игры),
- танцевально-двигательной терапией (психотерапией посредством движения и танца)
- музыкальной терапией (психотерапией посредством звуков и музыки).

Музыкальная терапия (МТ) или музыкотерапия (метологистика) сегодня – это весьма обширное поле различных методов и технологий, использующих музыку, пение, отдельные звуки и звукосочетания терапевтической целью.

В современной музыкотерапии традиционно выделяют 3 “отрасли” (или вида): 1. Клиническая МТ; 2. Оздоровительная МТ; 3. Экспериментальная МТ.

Клиническая МТ занимается вопросами лечения различных психосоматических нарушений, устранением патологических синдромов, восстановлением нарушенных жизненно важных функций после перенесенных заболеваний.

Оздоровительная МТ используется для активизации резервных возможностей человека, снятия нервного перенапряжения и утомления, для повышения работоспособности, социальной адаптации, развития психических и интеллектуальных способностей, общего оздоровления.

Экспериментальная МТ работает в области поиска и апробации новых музыкотерапевтических технологий и методик. В ее задачи входит также исследование реакций, возникающих в живых системах различного уровня в результате музыкотерапевтического воздействия (особенно перспективны исследования реакций на музыкальное воздействие клеточных структур).

Новизна разработки:

В системе различных направлений психотерапии искусством арт-терапия рассматривается как совокупность психологических методов воздействия, осуществляемых в контексте изобразительной деятельности клиента и психотерапевтических отношений и используемых с целью лечения, психокоррекции, психопрофилактики, реабилитации и тренинга лиц с различными физическими недостатками, эмоциональными и психическими расстройствами, а также представителей групп риска. Большинство отечественных авторов, затрагивающих в своих публикациях тему арт-терапии, она также понимается как система здоровьесберегающих воздействий, либо как одна из форм психотерапии, основанная на занятиях клиентов изобразительным творчеством.

Педагогическое направление арт-терапии – имеет неклиническую направленность, и на первый план выходят задачи развития, воспитания и

социализации, а также забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье средствами художественной деятельности.

Реализация системы эстетического воспитания методами арт-терапии среди подростков употребляющих ПАВ и алкоголь предполагает решение двух взаимосвязанных задач:

- 1) всемерное использование специфических возможностей каждого вида искусства с целью многостороннего художественно-творческого развития личности подростка, расширение сферы его духовных потребностей;
- 2) обогащение на этой основе общеэтических представлений и знаний учащихся, необходимых для формирования у них здорового образа жизни и позитивного отношения к окружающим.

Практическое значение применения техник арт-терапии состоит в следующем:

- участники приобретают ценный опыт позитивных изменений;
- постепенно происходит самопринятие;
- гармонизация личности, личностный рост;
- развивается рефлексия и анализ своего поведения, мыслей и чувств;
- улучшается общая атмосфера в группе, расширяются связи с другими детьми.

Практически все существующие на сегодняшний день методы (технологии), используемые в каждой из перечисленных выше “отраслей” МТ, универсальны, поскольку применяются в работе как с больными, так и со здоровыми людьми.

Цель программы:

- Снижение импульсивности, тревоги, агрессии.
- Снятие эмоционального и мышечного напряжения.
- Совершенствование коммуникативных навыков и творческих способностей.
- Воспитание межличностного доверия и группового сотрудничества.
- Развитие познавательных процессов.
- Развитие чувственного аппарата на основе сенсорных эталонов.
- Расширение эмоционального опыта
- Развитие умения экспериментировать.

Задачи программы:

1. 1) формирование позитивного самовосприятия и восприятия других людей;
- 2) повышение уровня осознанности в эмоциональной и поведенческой сферах;
- 3) пробуждение творческого потенциала;
- 4) наиболее полное самовыражение личности посредством творчества;
- 5) коррекция межличностных отношений;
- 6) повышение адаптации подростка за счет гармонизации межличностных отношений;
- 7) укрепление позитивного отношения к себе и окружающим

Методологическую и теоретическую основу программы составили:

Исследования в области арт-терапии Грехова А.В., Копытина А.И., Сьюзан Коган, С.В.Шушарджана, Нордоффа-Роббинса, А. Монгетти.

Особенности программы:

Детей не учат рисовать или петь по нотам - смысл психологической арт-терапевтической работы в том, что дети получают возможность выразить себя, могут делать то, что в обычной жизни им не удастся. В результате удовлетворяется интерес к разрушительным действиям, выплескиваются отрицательные эмоции, высвобождается психологическая энергия, которая обычно тратится на неэффективное напряжение, и дети становятся спокойнее и расслабленнее. Демонстративность, негативизм, агрессия уступают место инициативности и творчеству.

В результате работы в данном направлении возникает положительный эмоциональный настрой группы, у детей облегчается невербальный выброс негативных эмоций. Проработка негативных эмоций позволяет снимать тревогу, отыгрывать агрессию и злость, искать ресурсы для дальнейшего развития. Такая деятельность способствует творческому самовыражению, развитию воображения, эстетического опыта, снижает утомляемость, развивает потенциал личности и повышает групповую сплочённость.

Ожидаемые результаты:

Развитие у детей навыков решения проблем и их способность справляться со стрессом, повышение их межличностной компетентности и совершенствование коммуникативных навыков. Раскрытие творческого потенциала подростков и формирование здоровых потребностей в повседневной жизни.

В результате занятий дети должны овладеть:

- Способами разрядки агрессии, гнева;
- Способами снятия эмоционального и мышечного напряжения;
- Приемами эффективного межличностного взаимодействия;
- Понимать и осознавать свое «Я»;
- Адекватно оценивать себя и своих товарищей;
- Контролировать свои непосредственные побуждения и импульсы;
- Выражать свою индивидуальность в творческой деятельности;
- Эффективно сотрудничать в группе (создавать коллективные произведения).

Структура занятия

Каждое занятие состоит из нескольких этапов:

I этап. Настрой и установление контакта с группой, для облегчения эмоционального реагирования в процессе коррекционной работы.

II этап. Актуализация визуальных, аудиальных, кинестетических ощущений

III этап. Индивидуальная или групповая творческая работа

IV этап. Релаксация. Заключительный этап предполагает рефлексивный анализ в благоприятной обстановке. Здесь обычно присутствуют элементы спонтанной

«взаимотерапии» в виде доброжелательных высказываний, положительного программирования, поддержки. Атмосфера эмоциональной теплоты, эмпатии, заботы позволяет каждому участнику арт-терапии пережить ситуацию успеха в той или иной деятельности. Участники приобретают положительный опыт самоуважения и самопринятия, у них укрепляется чувство собственного достоинства, снижается агрессивность, постепенно корректируется образ «Я». В завершение необходимо подчеркнуть успех всех и каждого.

Автор-составитель: Чайбар Л.Л.

Возраст участников: 14-18 лет

Количество часов по программе: 18

Тематический план

№	Название темы	Всего часов
1	1.1.«Путешествие в прекрасное» Знакомство. Принятие правил поведения в группе. Выявление художественных предпочтений и уровня приобщенности всех участников группы к различным видам искусства. 1.2. «Цветные звуки моего тела» Работа с телом, умение выражать свое эмоциональное состояние.	2
2	2.1. «Котелок отличного настроения». Формирование представлений о себе, изучение и выражение своих чувств и эмоций; формирование позитивного самовосприятия; развитие коммуникативных навыков. 2.2. Оценка внутреннего состояния. Техника снятия эмоционального и физического напряжения – упражнения и релаксация под любимые музыкальные отрывки.	2
3	3.1. «По следам Бременских музыкантов». Стимуляция гуманных чувств через жесты и мимику. Пластическое интонирование под музыку определенных эмоциональных состояний человека. 3.2. Исполнение любимых песен караоке.	2
4	4.1. «Образы в музыке и пластика персонажа» на снижение тревожности. Создание коллажа в стиле музыкального произведения. Самостоятельная работа с журнальными репродукциями по созданию конструктора, соответствующего характерам предложенных персонажей. 4.2. Пластика персонажа. (Демонстрация различных видов поведения: агрессивного, пассивного, уверенного, испуганного и т.д.)	2
5	5.1. «Грустно-весело» Эмоции. Различные эмоциональные состояния персонажа. Слушание отрывков музыкальных произведений. Способы снятия эмоционального напряжения, агрессии. 5.2.Пластика персонажа под музыку, изображение различных эмоциональных состояний с помощью пантомимы.	2

6	6.1. «Кляксы». Развитие позитивных эмоций. Работа с кляксами. Работа с эмоциями с помощью цветных пятен. Выбор цвета и размера изображения соответствующего определенному эмоциональному состоянию. 6.2. Психокоррекция негативных эмоций цветом (синий, желтый, красный, зелёный)	2
7	7.1. Психотехника: «Волшебный граммофон» Прослушивание и составление любимого музыкального репертуара. 7.2. «Если бы я был ...» Песенная и двигательная импровизация на известную песню. Работа с реальным и желаемым образом себя. Самопринятие.	2
8	8.1. Психотехника: «Если бы музыку носили в кармане...» Составление любимого репертуара для публичного исполнения. Укрепление адекватной самооценки. 8.2. Работа с личными ассоциациями при прослушивании и исполнении музыкального произведения и песни.	2
9	9.1. «Что такое дружба?» Как в музыке выражается дружба и любовь Развитие коммуникативной культуры через коллективное творчество. 9.2. Составление музыкального коллажа известными песенными отрывкам о жизни класса.	4
	ИТОГО:	20

Содержание программы

Занятие №1 «Путешествие в прекрасное»

Цель: Создание благоприятного психологического климата. Диагностика психологической готовности и интереса к творческому самовыражению.

Ключевые понятия: взаимоуважение, искусство, правила, открытость, творчество, самовыражение.

Установка: «Все имеют право на творческое самовыражение».

Содержание: Познакомиться с детьми. Выявить музыкальные и творческие наклонности. Создать доверительную теплую атмосферу общения и творчества. Ознакомить с основными видами искусства. Ввести понятия слушание музыки и исполнительство. Установление доверительного отношения друг к другу, и формам индивидуального творческого самовыражения.

Ведущий: «Сегодня мы с вами откроем чудесный мир.... Мир искусства дает нам возможность увидеть и услышать себя и других, но для начала, давайте познакомимся, ведь нам предстоит долгая и увлекательная дорога в мир прекрасного...» (Представление учащихся, кратко о художественных предпочтениях и желаниях).

Упражнение: «Установи контакт»

Материалы: нет

Цель: формирование умения устанавливать контакт невербальными средствами под музыку.

Все участники располагаются большим кругом. Каждый из участников выходит в центр и под музыку пытается любыми доступными средствами и движениями, но только невербальными, установить контакт с каждым участником.

Рефлексия

«Цветные звуки моего тела»

Цели: Совместное прослушивание музыки, направленное на поддержание взаимных контактов, взаимопонимания и доверия. Использование цветовой палитры в выражении своего эмоционального состояния. Осознание реакции своего тела и общего состояния; обучение способам выражать своё состояние; снятие стрессового напряжения.

Материалы: бумага разного формата; цветной/белый картон; краски; набор карандашей/фломастеров/мелков.

Наше тело может звучать, как целый оркестр. И каждая часть тела звучит по-своему. Нужно только уметь слышать своё тело. Давайте послушаем тело прямо сейчас.

Сядьте удобно, расслабьтесь. Закройте глаза.

Итак, послушайте своё тело...Представьте себе, какая мелодия или просто звуки могут звучать внутри него. Это мелодия или звуки возникнут в нашем представлении сами собой. Не прогоняйте их. Послушайте их.

Теперь сосредоточьтесь на затылке...

Теперь сосредоточьтесь на глазах... Слушайте их...

Теперь сосредоточьтесь на губах...

Перейдите к носу...

Теперь послушайте свою шею...

Теперь плечи...

Теперь перейдите к рукам...

Послушайте грудь...спину...

Прислушайтесь к животу...пояснице...

Теперь прислушайтесь к ягодицам...

Послушайте свои ноги...отдельно послушайте стопы...

А теперь постарайтесь послушать всё тело целиком...

Теперь откройте глаза.

Мы можем не только слышать своё тело, но и видеть его в разнообразных красках. Что бы это увидеть нам с вами надо взять лист бумаги и карандаши/краски.

Для начала надо нарисовать на листе бумаги силуэт своего тела. Когда он будет готов – изобразите карандашами или красками то, как вы чувствуете своё тело. Постарайтесь нарисовать этот образ.

Примечание: Выполнив данное упражнение, задумайтесь:

- звучание какой части тела вам понравилось больше всего, а какое не понравилось?

- что по вашему мнению, означают цвета, которые вы взяли для каждой части тела?

- гармонирует ли звучание тела с той цветовой гаммой, которую вы выбрали?

Когда мы слышим своё тело и умеем видеть его в разных красках – мы не только начинаем лучше понимать своё состояние, выражать его без слов, но и снимать стрессовое напряжение. Например, если вы из-за чего-то расстроились, вы можете сесть, услышать все звуки, а потом выразить их цветом. Может быть, ваши краски будут тёмными, а звуки не слишком мелодичными – всё равно это поможет вам снять излишнее напряжение, а потом вы сможете обдумать всё более спокойно.

Релаксация.

Цели: снятие мышечных зажимов, восстановление сил.

Материалы: нет

Описание упражнения:

Сядьте в удобное кресло или лягте на коврик. Пусть спина опирается на спинку кресла или прижата к полу (если вы сидите в кресле, поставьте ноги на пол, но не скрещивайте их; если ноги не достают до пола, подложите под них подушку.)

1. Начинаем с рук. Сожмите руки в кулаки. Как можно сильнее напрягите мышцы. Представьте ощущение этого напряжения - как сильно натянутую верёвочку. Теперь разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Они шевелятся как листочки дерева на ветру. Встряхните их. Испытайте чувство свободы, успокоения.

2. Теперь переходим к ногам. Напрягите их, включая пальцы. Затем напрягите икры, колени, бедра, всю ногу. Потрясите ногами и пошевелите пальцами.

3. Напрягите туловище - начните с плеч, затем перейдите к груди и животу. Ощутите пространство вокруг пояса, в том месте, где обычно носят ремень. Расслабьте живот. Потом – грудь. Если вы чувствуете напряжение в плечах, мягко положите руки на пол или на подлокотники. Несколько раз глубоко вдохните животом, пока напряжение не пропадет. Затем расслабьте поясницу. Вы чувствуете себя спокойно и расслабленно, как верёвочка, которую перестали натягивать.

4. Теперь наморщите лоб. Плотно закройте глаза. Затем откройте. Наморщите ненадолго нос. Сожмите и разожмите зубы. Погримасничайте, напрягая и расслабляя разные части лица.

5. Проверьте, не чувствуете ли вы напряжения в какой-нибудь части тела. Избавьтесь от него, напрягая и расслабляя мышцы. Сделайте глубокий вдох-выдох. Если вы сидите в кресле, медленно поднимитесь, если на полу, медленно перекатитесь на бок и встаньте.

Примечание: Так как психика полностью отражается в нашем теле, определенные психические проблемы приводят к появлению мышечных зажимов. Выявляя и устраняя их через тело, мы тем самым способны изменять и наше душевное состояние.

Домашнее задание: Подумать какие цвета нравятся вам и почему?

Занятие № 2 «Котелок отличного настроения».

I. Цель: Формирование представлений о себе, выражение своих чувств и эмоций; формирование позитивного самовосприятия; развитие коммуникативных навыков. Оценка внутреннего состояния.

Материалы: бумага разного формата; цветной/белый картон; краски; набор карандашей/фломастеров/мелков; ножницы, клей, пластилин.

Ключевые понятия: позитивный настрой, коммуникативные навыки, выражение эмоционального состояния.

Установка: «Я хочу сказать всем....»

Рефлексия прошлого занятия: Анализ домашнего задания.

Содержание:

«Сегодня мы с вами побудем настоящими волшебниками, и сварим отличное настроение! Да-да, именно его! А знаешь как? Для этого у нас есть волшебный рецепт!

Сегодня мы будем варить настроенье.

Положим чуть-чуть озорного веселья,

100 грамм баловства,

200 грамм доброй шутки

И станем все это варить 3 минутки.

Затем мы добавим небес синева

И солнечных зайчиков пару.

Положим еще свои лучшие сны

И ласковый голос мамы.

Теперь мы это перемешаем!

Заглянем под крышку...

А там у нас у нас не варенье!

Там наше отличное настроение!

Итак, что же нам потребуется? Озорное веселье, баловство, шутки, небес синева, солнечные зайчики, лучшие сны и голос мамы.

Ты готов/а приступить к волшебству? Да? Тогда начинаем!»

Выберем какую-нибудь красивую кастрюльку. Участники группы, решат что из волшебных ингредиентов нарисуют, или слепят из пластилина, а что просто озвучат или изобразят другим способом. Допустим, небо, улыбку, и иллюстрацию к лучшему сну можно нарисовать или слепить из пластилина. Солнечный зайчик и озорное веселье изобразить с помощью пантомимы, а шутку просто рассказать.

То, что сделано своими руками – кладите в котелок, то, что вы решили изобразить пантомимой – покажите. А то, что захотели сказать – скажите, заглядывая внутрь котелка.

II. Упражнение с элементами рефлексии «Слепой и глухонемой»

Цель: понять законы общения.

Этот метод требует взаимного доверия и откровенности. Суть метода лучше всего выражают слова Халиля Джебрана «Ты слепой, а я глухонемой, поэтому возьмемся за руки и постараемся понять друг друга».

Партнеры, разбившись на пары, распределяют роли – «слепой» (он должен быть с закрытыми глазами), другой – «глухонемой» (он должен молчать). «Глухонемой водит «слепого» «по лесу» 15-20 минут, затем партнеры меняются ролями. Задача ознакомить «слепого» с окружающим миром.

Примечание: сразу же обсудить опыт. Вопросы «слепому»:

- Что ты чувствовал, когда ничего не мог видеть?
- Доверял ли ты поводырю?
- Если да – почему?
- Если нет – почему?
- Какой мир он показал тебе?
- Что нового ты понял и открыл?
- Как чувствуешь себя сейчас?

Вопросы «поводырю»(глухонемому):

- Чувствовал ли ты ответственность за человека, которого водил?
- Что при этом тяжелее всего? Почему?
- Что понравилось – водить или быть ведомым? Почему?
- Что испытал нового и важного?

III. Релаксация

Упражнение на снятие мышечных зажимов.

Цель: снятие мышечных зажимов, восстановление сил.

Материалы: нет

Описание упражнения:

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

- дышите глубоко и медленно;
- пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе;
- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно подделать гримасы – удивления, радости и пр.).

Примечание: Так как психика полностью отражается в нашем теле, определенные психические проблемы приводят к появлению мышечных зажимов. Выявляя и устраняя их через тело, мы тем самым способны изменять и наше душевное состояние.

Домашнее задание. Тренировка упражнения на снятие физического напряжения.

Занятие № 3 «По следам Бременских музыкантов».

Цель: Стимуляция гуманных чувств через жесты и мимику. Пластическое интонирование под музыку определенных эмоциональных состояний человека.

Ключевые понятия: импровизация, искусство, сказочность, оригинальность, творчество, самовыражение.

Установка: «Все имеют право на творческое самовыражение».

Рефлексия прошлого занятия.

I.Содержание

Ребята все мы с детства хорошо знаем сказку «Бременские музыканты». Горячо любимые нами персонажи не раз видели по телевизору. ... Ребятам предлагается на выбор персонаж и его песни из мультфильма. Проводится конкурс на лучшее исполнение номера. Главное чтобы атмосфера была доброжелательной и дружелюбной. Дети высказывают друг другу пожелания и комплименты.

II.Упражнение «Отображение»

Цель: Упражнение дает возможность быть ведущим и ведомым, дает опыт руководства, поощряет осознание своих частей тела.

Участники разбиваются на пары. Точкой из соприкосновения является любая часть тела (например запястье или ладонь). Один из них становится ведущим. Под музыку ведомый должен следовать за ведущим. Через несколько минут ведущий должен стать ведомым и повторить упражнения.

III.Рефлексия «Изобрази настроение»

Цель: разобраться в своих чувствах и выразить их при помощи тела.

Замечание: метод хорош для рефлексии. Если занятия группы длятся несколько дней, метод используют ежедневно перед началом или окончанием работы.

Задание выполняются парами. Необходимо под музыку выразить при помощи тела свое настроение, состояние на данный момент. Один из партнеров принимает

несколько разных поз, выражающих настроение. Он должен выбрать соответствующую позу, в которой может замереть. Когда он замирает, партнер изображает эту позу на бумаге и пытается почувствовать его настроение. Затем партнеры меняются ролями. Они выясняют, что поняли по положению тел друг друга, почему выбрали именно такие позы.

IV.Релаксация

«Плывущее по реке дерево»

Цели: обучение снятию стрессового напряжения.

Описание упражнения:

«Удобно расположись в кресле (диван/коврик) несколько раз глубоко вдохни и выдохни. Затем неторопливо произнесите в полной тишине: «Я абсолютно спокоен и расслаблен». Повтори это несколько раз.

Представь себе широкую, неторопливо несущую свои воды реку. Присядь на её берегу. По реке сплавляют плоты. Посмотри налево, и ты увидишь как по реке плывёт большое дерево... Проследи за ним глазами...Как оно сначала проплывает совсем рядом с тобой, и потом исчезает вдаль. И скажи: «С этим деревом уплывают все мои заботы и печали. Они медленно тают вдаль». Повтори это несколько раз.

Теперь открой глаза и скажи себе: «Я абсолютно спокоен. У меня всё хорошо, и так будет всегда»

Примечание: При желании образ реки и плывущего по ней дерева, вы можете заменить чем-то другим. Скажем, это может быть птица, парящая в небе. Сам ход выполнения упражнения остаётся неизменным. Меняются лишь образы. В данном случае заботы и печали будут связывать уже именно с птицей. И когда она будет пропадать из виду – с ней будут «улетать» ваши трудности. Подойдите к этой задаче творчески. Постарайтесь найти для себя образы, наиболее близкие именно вам.

Домашнее задание

Попрактиковать приемы релаксации самостоятельно.

Занятие № 4 «Образы в музыке - образы в жизни» Урок-диспут (продолжение занятия № 3)

Цель: Создание коллажа в стиле музыкального произведения. Снижение тревожности и агрессии.

Ключевые понятия: слушание, образ, в соответствии настроению, коллаж, аппликация.

Установка: «Мир моими глазами -»

Рефлексия прошлого занятия

I.Содержание

Диспут

1.Сегодня мы с вами поговорим о вечной борьбе добра и зла. В чем и в ком сосредоточен образ «зла», и как в нашем мире существует «добро»...Чего больше добра или зла? Что нужно сделать, чтобы добро побеждало зло, и возможно ли это? Дети должны высказать свое мнение, аргументировать его, если необходимо

убедить своих товарищей в своей правоте. Слушание отрывков из произведений композиторов Прокофьева, Моцарта.

Практическая часть

2. Разделить группу на секторы по темам: «Добро», «Зло», «Трусость», «Подвиг». Поделить раздаточный материал (обрезки и иллюстрации из журналов). Дети должны составить инсталляции на свои темы. Показать и пояснить свои подделки.

II. Упражнение «Ералаш»

Цель: снятие мышечных зажимов, снижение уровня тревожности и агрессии. Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение стоя в кругу. По команде ведущего «Огонь» участники начинают интенсивные движения телом под музыку. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Злой» участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз дает разные команды, («Добрый, Испуганный, Веселый, Капризный, Счастливый» и т.д.)

III. Релаксация «Встреча с ребенком внутри себя»

Цели: снятие утомления, формирование самопринятия.

Материалы: нет

Описание упражнения: «Начнём с расслабления. Прими удобную позу. Твоё тело расслаблено. Глаза закрыты. Сделай несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.

Теперь представьте себя в каком-нибудь тихом и уютном месте. Может быть, это будет светлая роща ранним солнечным утром: слышишь, как звонко поют птицы? Может быть, это будет маленький песчаный пляж на берегу ласкового теплого моря, мягко освещенного закатным солнцем. Волны плавно накатываются одна за другой, тихо шуршат по песку... Попытайся вспомнить самое приятное место из своего детства, место, где ты чувствовал себя очень комфортно.

Вспомни себя таким, каким ты был в раннем детстве. Представь, что этот малыш стоит сейчас перед тобой. Попытайся понять, что он чувствует. Выглядит ли он радостным или печальным? Может быть, он рассержен или обижен на кого-то? Может быть, он чего-то боится?

Погладь малыша по голове, улыбнись ему, обними его. Скажи, что любишь его, что теперь всегда будешь рядом с ним, будешь поддерживать его и помогать ему. Скажи: «Я люблю тебя. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Ты прекрасен! Я хочу, чтобы ты был счастлив».

После этих слов представь, что малыш улыбается тебе в ответ и обнимает тебя крепко-крепко. Поцелуй его, скажи, что твоя любовь неизменна и всегда остается с ним: «Я всегда с тобой. Я люблю тебя!». Теперь отпусти малыша, помаши ему на прощание рукой.

Теперь сделай глубокий вдох-выдох, открой глаза.

Скажи себе: «Я принимаю и люблю себя полностью. Я создаю свой прекрасный мир, наполненный радостью и любовью. Я счастлив».

По завершению упражнения уделите внимание тому, насколько отчётливо вам удалось увидеть себя в детстве, и что при этом почувствовали. Постарайтесь ответить для себя на вопросы:

- Что вызывало наибольший интерес и удовольствие, а что было трудно?
- Хотелось бы вам по-настоящему вернуться в детство и что-то изменить?
- Что в данный момент вам хотелось бы сделать или сказать?

Примечание: Будет особенно хорошо, если это упражнение вы станете периодически повторять. Постараетесь для себя отмечать: меняется ли в вашем воображении образ малыша; какие чувства по-прежнему с вами, и появляются ли новые.

Домашнее задание

Занятие № 5 «Грустно-весело»

Цель: Эмоции. Различные эмоциональные состояния персонажа. Слушание отрывков музыкальных произведений. Способы снятия эмоционального напряжения, агрессии.

Ключевые понятия: позитивный настрой, положительные эмоции,

Установка: «я умею побеждать грусть»

I.Содержание

Ребята сегодня мы продолжим разговор об эмоциях, скажите почему люди так часто испытывают грусть и реже радость? Что дает нам чувство грусти и печали, а что печалит человека больше всего? Какие поступки не надо совершать чтобы не испытывать чувство грусти и печали? Нужна ли нам печаль? Как помочь печальному человеку, давайте вместе подумаем. ...

В музыке как и во всех видах искусств очень ярко отображены печаль и радостькомпозиторы используют определенные приемы, что изобразить радость и печаль, мы сейчас с вами вместе послушаем два отрывка музыкальных произведений и вы мне скажите, что чувствовали, прослушивая музыку....

(Моцарт, Шопен)

II.Упражнение «Танцы противоположности» (из Фонеля)

Цель: проработка с противоположными эмоциями. Они должны, работая парами, выразить чувства — противоположности в импровизационных танцах.

Материал: запись ритмичной музыки и набор карточек с названиями эмоций (чувств):

1. детей просят разбиться на пары, и каждой паре дается карточка с названием эмоций. Такими эмоциями могут быть : веселый — грустный, жадный-щедрый; смелый-трусливый; нервный-спокойный; бодрый-скучающий: сердитый-довольный.
2. дети знакомятся с карточками, не показывая их окружающим. Их задача — придумать танец, в котором они будут изображать противоположные чувства.
3. Задача других уча группы — отгадать ,какие чувства — противоположности изобразила в своем танце пара.
4. Предложите назвать свои танцы и отметить понравившиеся

III.Рефлексия

«Раскрашивание контура человека»

Цель: внимание к собственным чувствам и переживаниям, установление связи между чувством и его проявлениями в теле.

Участниками раздаются листы бумаги с контурами человека. Под медитативную музыку группе предлагается раскрасить контур человека, используя разные цвета, вспоминая свои ощущения в теле после упражнения «Танцы противоположности»

IV.Релаксация

«Плывущее по реке дерево»

Цели: обучение снятию стрессового напряжения.

Описание упражнения:

«Удобно расположись в кресле (диван/коврик) несколько раз глубоко вдохни и выдохни. Затем неторопливо произнесите в полной тишине: «Я абсолютно спокоен и расслаблен». Повтори это несколько раз.

Представь себе широкую, неторопливо несущую свои воды реку. Присядь на её берегу. По реке сплавляют плоты. Посмотри налево, и ты увидишь как по реке плывёт большое дерево... Проследи за ним глазами...Как оно сначала проплывает совсем рядом с тобой, и потом исчезает вдаль. И скажи: «С этим деревом уплывают все мои заботы и печали. Они медленно тают вдаль». Повтори это несколько раз.

Теперь открой глаза и скажи себе: «Я абсолютно спокоен. У меня всё хорошо, и так будет всегда»

Примечание: При желании образ реки и плывущего по ней дерева, вы можете заменить чем-то другим. Скажем, это может быть птица, парящая в небе. Сам ход выполнения упражнения остаётся неизменным. Меняются лишь образы. В данном случае заботы и печали будут связывать уже именно с птицей. И когда она будет пропадать из виду – с ней будут «улетать» ваши трудности. Подойдите к этой задаче творчески. Постарайтесь найти для себя образы, наиболее близкие именно вам.

Домашнее задание

Занятие № 6 «Кляксы»

Цель: Развитие позитивных эмоций. Работа с кляксами. Работа с эмоциями с помощью цветных пятен. Выбор цвета и размера изображения соответствующего определенному эмоциональному состоянию.

Ключевые понятия: палитра, изображение, отображение, эмоциональное состояние, радость, печаль, ярость, спокойствие.

Установка «Раскрашу свой мир»

I.Содержание

Ребята, вы помните что мы на прошлом занятии раскрашивали с вами контур тела, выбираю при этом определенные цвета, соответствующие вашим эмоциям, сегодня мы будем работать с цветом, мы разделимся на группы. Каждая группа выберет себе песню которую будет исполнять. Затем на листе бумаге используя цветовые пятна, кляксы будете отображать смысл и настроение песни. Поделитесь

с группой, почему вы выбрали именно этот цвет, форму и размер кляксы. (песни из репертуара современных исполнителей, детские песни, народные)

II. Упражнение «Крепкие объятия»

Цель: снятие усталости, выработка доверия

Заранее выбирается человек, который становится в центр круга, группа двигается под музыку. Когда музыка останавливается, ведущим называется номер. Если это «4», то четверо участников должны крепко обняться, если номер «6» - обнимаются шестеро и т.д. Если называется число большее, чем количество участников в группе, то тогда все бегут в центр комнаты и обнимают человека стоящего в центре комнаты.

III. Рефлексия «Равновесие»

Цель: изучение альтернативной модели поведения.

Участники разбиваются на пары, встают друг против друга на расстоянии 70- 100 см вытягивая руки вперед и соприкасаются ладонями. Задача каждого из них — заставить партнера потерять равновесие (сойти с места), сохранив его самому. Это упражнение хорошо проделать несколько раз с разными партнерами, так как каждый человек выбирает свою собственную стратегию выполнения данного упражнения в зависимости не только особенностей своего характера, но и от особенности установившегося контакта с партнером.

IV. Релаксация

Релаксация.

Цели: снятие мышечных зажимов, восстановление сил.

Материалы: нет

Описание упражнения:

Сядьте в удобное кресло или лягте на коврик. Пусть спина опирается на спинку кресла или прижата к полу (если вы сидите в кресле, поставьте ноги на пол, но не скрещивайте их; если ноги не достают до пола, подложите под них подушку.)

1. Начинаем с рук. Сожмите руки в кулаки. Как можно сильнее напрягите мышцы. Представьте ощущение этого напряжения - как сильно натянутую верёвочку. Теперь разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Они шевелятся как листочки дерева на ветру. Встряхните их. Испытайте чувство свободы, успокоения.

2. Теперь переходим к ногам. Напрягите их, включая пальцы. Затем напрягите икры, колени, бедра, всю ногу. Потрясите ногами и пошевелите пальцами.

3. Напрягите туловище - начните с плеч, затем перейдите к груди и животу. Ощутите пространство вокруг пояса, в том месте, где обычно носят ремень. Расслабьте живот. Потом – грудь. Если вы чувствуете напряжение в плечах, мягко положите руки на пол или на подлокотники. Несколько раз глубоко вдохните животом, пока напряжение не пропадет. Затем расслабьте поясницу. Вы чувствуете себя спокойно и расслабленно, как верёвочка, которую перестали натягивать.

4. Теперь наморщите лоб. Плотно закройте глаза. Затем откройте. Наморщите ненадолго нос. Сожмите и разожмите зубы. Погримасничайте, напрягая и расслабляя разные части лица.

5. Проверьте, не чувствуете ли вы напряжения в какой-нибудь части тела. Избавьтесь от него, напрягая и расслабляя мышцы. Сделайте глубокий вдох-выдох. Если вы сидите в кресле, медленно поднимитесь, если на полу, медленно перекатитесь на бок и встаньте.

Примечание: Так как психика полностью отражается в нашем теле, определенные психические проблемы приводят к появлению мышечных зажимов. Выявляя и устраняя их через тело, мы тем самым способны изменять и наше душевное

Домашнее задание

Занятие № 7 «Волшебный граммофон»

Цель: Прослушивание и составление любимого музыкального песенного репертуара.

Ключевые понятия: репертуар, творческий облик, любимые песни, любимый композитор, исполнитель, солист, певец.

Установка: «моя любимая музыка со мной»

I.Содержание

Сегодня мы с вами будем выбирать песни и мелодии которые вам очень нравятся, и если получится мы их будем исполнять, а самое главное, они всегда будут с вами, вы можете исполнять их для себя и для своих близких друзей и родных. Каждый человек имеет, в душе что-то очень дорогое для себя и пусть это будет ваша любимая песня. Ну а кто по смелее может и танец сочинит к песне. Работа с песенным материалом (караоке исполнение песен, сопровождение танцевальными движениями).

II.Упражнение «Балет моего тела»

Цель : упражнение поощряет осознание частей тела

каждый участник при помощи рук, кистей, ног, пальцев ног и рук, туловища пытается изобразить свечку, цветок, дерево, веер, птицу и т.д.

III.Рефлексия «Изобрази настроение»

Цель: разобраться в своих чувствах и выразить их при помощи тела.

Замечание: метод хорош для рефлексии. Если занятия группы длятся несколько дней, метод используют ежедневно перед началом или окончанием работы.

Задание выполняются парами. Необходимо под музыку выразить при помощи тела свое настроение, состояние на данный момент. Один из партнеров принимает несколько разных поз, выражающих настроение. Он должен выбрать соответствующую позу, в которой может замереть. Когда он замирает, партнер

изображает эту позу на бумаге и пытается почувствовать его настроение. Затем партнеры меняются ролями. Они выясняют, что поняли по положению тел друг друга, почему выбрали именно такие позы.

IV.Релаксация «Цепочка смеха»

цель: расслабиться, снять напряжение после работы

Участники ложатся на пол так, чтобы они могли положить друг другу головы на живот. Сначала ложиться один, затем другой и кладет свою голову на живот первому, третий на — живот второму и т. д. Лежащий в начале «цепочки» начинает громко смеяться. Вскоре смех передается по всей цепочке.

Домашнее задание

Занятие № 8 «Если бы музыку носили в кармане...»

Цель: Составление любимого репертуара для публичного исполнения. Укрепление адекватной самооценки. Работа с личными ассоциациями при прослушивании и исполнении музыкального произведения и песни.

Ключевые понятия: предпочтения, образность, музыкальность, способность, публичность, репертуар.

Установка: «я умею петь и танцевать »

I.Содержание

На прошлом занятии мы с вами составляли свой репертуар, который мы выбрали из всего разнообразия песен и мелодий, мы его выбирали для себя выражая таким образом свои чувства, эмоции и воспоминания. Сегодня мы сделаем репертуар который мы сможем «подарить» исполнить для широкого круга слушателей, поделиться с другими. Возможно это будут те же песни, и в этом ничего страшного.

II.Упражнение

III.Рефлексия

IV.Релаксация

Домашнее задание

Занятие № 9 «Что такое дружба?»

Цель: Развитие коммуникативной культуры через коллективное творчество.

Ключевые понятия:

Установка

I.Содержание

II.Упражнение

III.Рефлексия

IV.Релаксация

Домашнее задание

Литература

1. Грехова А.В. Педагогические возможности использования элементов арт-терапии на уроках искусства. – М., 2003
2. Копытин А.И. Системная арт-терапия. - М.: 1999
3. Копытин А.И., Свистовская М.А. Арт-терапия детей и подростков.- М.: 2001
4. Сьюзан Коган. Оздоровление звуковым и изобразительным искусством. – М.:1996
5. Постоева Л.Д., Лукина Г.А. Интегрированные коррекционно-развивающие занятия для детей 4 – 6 лет.- М.: 2006