

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №17» имени Казиахмедова С.Г.
городского округа « город Дербент» Республики Дагестан

Утверждаю
Директор СОШ №17
Шихмагомедова А. А.
« 1 » 2023/24



**Программа
арт-терапии для работы с детьми
возвращенных из Арабской республики Сирии и республики
Ирака
по МБОУ СОШ№17 за 2023-2024 уч.год.**

**Составитель
педагог психолог Мисриханова Р.А.**

г.Дербент

Практический материал для работы с детьми возвращенных из зон боевых действий.

Арт-терапией называется один из методов, основанный на применении творческих навыков ребенка. Её цель заключается в успокоении, расслаблении человека и достижении им внутренней гармонии. С помощью искусства человек способен выразить свои самые тайные эмоции – злость, страх, обиду, неуверенность.

Выплескивая наружу отрицательные чувства, он «наводит порядок» в своей душе, его внутреннее состояние улучшается.

Основные цели арт-терапии:

- выражение эмоций и чувств, связанных с переживаниями своих проблем;
- активный поиск новых форм взаимодействия с миром;
- подтверждение своей индивидуальности, неповторимости и значимости;
- повышение адаптивности и гибкости в постоянно меняющемся мире.

Арт-терапия применяется:

- при психологических травмах, потерях, посттравматическом стрессовом расстройстве, что является актуальным в послевоенное время;
- кризисных состояниях;
- внутри - и межличностных конфликтах;
- при развитии целостности личности;

Спектр возможностей арт-терапии очень широк:

- направлена на решение психологических проблем;
- может принимать участие практически каждый человек, независимо от своего пола, возраста, социального статуса;
- помогает устанавливать отношения между людьми, т.к. с помощью искусства человек не только выражает себя, но и больше узнает о других;
- позволяет познавать себя и окружающий мир – в творчестве человек воплощает свои эмоции, чувства, надежды, страхи, сомнения и конфликты;
- развивает творческие возможности: во время занятий арт-терапией человек может открыть в себе неизвестные ранее таланты, реализовать свой внутренний потенциал;
- является хорошим способом социальной адаптации;
- в арт-терапии, в основном, используются средства невербального общения, это очень важно для людей, которым сложно выразить свои мысли в словах.

Примеры заданий:

Упражнение «Раскрашивание мандалы»

Цель:

- развитие творческих способностей;
- развитие произвольности поведения;
- развитие воображения;
- снятие внутреннего напряжения, релаксация;
- развитие мелкой моторики рук;
- графомоторных навыков;
- воспитание аккуратности;
- активизация бессознательного.

Материал: набор готовых мандал, релаксационная музыка, краски, карандаши, вода, кисти, пастель (желательно люшеровских цветов) по выбору испытуемого.

Правила работы:

1. Выбор мандалы и сюжет работы ребенок осуществляет самостоятельно.
2. Материалы для работы и цветовую гамму (карандаши, фломастеры, краски, пастель, чернила и пр.) ребенок выбирает самостоятельно.
3. Процесс работы ограничен только степенью насыщения, пресыщения и удовлетворения работой.
4. Психолог фиксирует состояния напряжения / расслабленности, связанное с процессом работы.

5. Осуществляется принцип невмешательства в работу ребенка.
6. Принцип избегания оценочных комментариев по поводу работы.
7. Ребенок, при желании, даёт название своей мандале.
8. После работы важно дать возможность ребенку проговорить о своих чувствах, переживаниях по поводу.

Время работы с одной мандалой 20–60 минут. Если ребенок устал, ему можно дать возможность продолжить работать с мандалой в следующий раз.

Работа с мандалами включает в себя 3 этапа:

1. Организационный. Психолог предлагает выбрать те материалы, которые необходимы для рисования.

2. Основной. Психолог раскладывает перед ребенком готовые мандалы. Дает четкую инструкцию о том, что нужно выбрать один «волшебный круг». Начинать разрисовывать и разукрашивать можно от центра или от края к центру. Можно вносить изменения в рисунок.

После окончания рисования психолог предлагает назвать мандалу. Задает следующие вопросы:

Почему ты выбрал этот «волшебный круг»?

Расскажи, что ты здесь видишь? (психолог отмечает высказывания ребенка).

Что для тебя значат эти цвета?

Расскажи о границе (контуре) своего «волшебного круга».

Что тебе было сложно делать, а что легко?

Что ты сейчас чувствуешь?

Ты доволен результатом?

Хотел ли ты что-нибудь изменить?

3. Завершающий. После окончания рисования психолог предлагает посидеть молча, «покатать волшебный круг». Найти ему место. Сказать, если есть негативные переживания (хочется изменить, разрезать, порвать).

Выключается музыка, психолог благодарит за работу.

Упражнение «Невидимка» (рисование свечой)

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Материал: бумага, свечи восковые, парафиновые, акварель или краски. Гуашь для этого способа рисования не подходит, т.к. не обладает блеском. Можно использовать тушь.

Методика проведения: сначала дети рисуют свечой все, что желают изобразить на листе (или согласно теме). На листе получается волшебный рисунок, он есть, и его нет. Затем на лист наносится акварель способом размыва. В зависимости от того, что вы рисуете, акварель может сочетаться с тушью.

Упражнение «Процарапывание»

Цель: развитие воображения, мелкой моторики рук, снятие психоэмоционального напряжения.

1 вариант. Графическая работа на мыльной подкладке.

Материал: кусочек мыла, гуашь или тушь, перо звездочка.

Методика проведения: работа, выполненная таким образом, напоминает гравюру, так как создается линия длиной разного направления, плавностью и получается бархатистой за счет углубления поверхности процарапывания.

Лист бумаги сначала намыливают, затем покрывают гуашью, тушью или краской, после высыхания ручкой с пером звездочкой процарапывают рисунок.

2 вариант. Графическая работа на восковой подкладке.

Материал: кусочек стеариновой свечи, акварельные краски, кисти, тушь, перо звездочка.

Методика проведения: красками делают рисунок или закрашивают лист сочетаниями различных тонов, в зависимости от того, что вы задумали.

Затем тщательно протирают кусочком свечи так, чтобы стеарином была покрыта вся плоскость листа. После чего тушью покрывают всю работу (весь лист). Иногда два раза.

Процарапывают после высыхания.

Упражнение «Парное рисование»

Цель: развитие саморегуляции, произвольности поведения, умения работать по правилам, развитие способности конструктивного взаимодействия. Техника проводится в парах.

Материал: краски, кисточки, карандаши, мелки, бумага, стаканчики для воды, цветная бумага, журналы, ножницы, клей, фломастеры, маркеры.

Ход работы: группа делится по парам, каждой паре раздается по листу бумаги, коробке красок, карандашей. Другие материалы могут лежать на отдельном столе, чтобы любой ребенок мог подойти и взять то, что ему может понадобиться.

Методика проведения: «Сейчас мы будем рисовать в парах. Двое рисуют на одном листе бумаги какую-то единую композицию или образ. При этом есть очень важное условие: нельзя заранее договариваться о том, что это будет за рисунок, нельзя разговаривать в процессе работы.»

Кроме красок и карандашей можно дополнять образ цветной бумагой, использовать готовые образы из журналов, вырезая и приклеивая их в дополнение к композиции.»

После того, как рисунки будут готовы, проводится обсуждение и выставка работ. Можно задать вопросы авторам, что им помогло, как они действовали, как договаривались на невербальном уровне, что именно будут рисовать и т.д. Так же обсуждается и негативный опыт взаимодействия в процессе парного рисования.

Упражнение «Разноцветие»

Цель: снятие напряжения, тактильная стимуляция, развитие творческого воображения.

Материалы: Камни, шишки, коряги, гуашь, кисть, емкость с водой.

Инструкция: Попросить ребенка раскрасить предметы так, как он захочет. После того, как рисунки будут готовы, проводится обсуждение и выставка работ.

Упражнение «Цветок»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Материалы: бумага, кисти, краски, карандаши, фломастеры.

Методика проведения: Закрой глаза и представь прекрасный цветок. Как он выглядит? Как он пахнет? Где он растет? Что его окружает? А теперь открой глаза и попробуй изобразить все, что представил. Каково настроение у твоего цветка? Давай придумаем историю про него.

Примечания: важно закончить упражнение на положительном настроении, если ребенок сочинил грустную историю или у его цветка плохое настроение, то можно предложить дополнить рисунок или историю так, чтобы настроение стало хорошим.

Упражнение «Каракули»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, умение понимать партнера без слов, снимать эмоциональное напряжение.

Материалы: бумага, карандаш.

Методика проведения: Нарисуй любые линии, какие только захочешь. А сейчас я продолжу твой рисунок. Хочешь продолжить рисунок еще? Давай подумаем, на что похожи наши каракули? Дорисуем недостающие детали?

Примечания: ведется своеобразный диалог на бумаге, который может продолжаться до тех пор пока оба не решат, что рисунок закончен. Можно попытаться увидеть в каракулях смысл, а можно просто водить карандашом по бумаге слушая своё состояние.

Упражнение «Рисование под музыку»

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Материалы: Краски акварельные или гуашевые, широкие кисти, бумага, аудиокассета Вивальди «Времена года».

Методика проведения: Рисование под музыку Вивальди «Времена года» большими мазками.

- Лето – красные мазки (ягоды)

- Осень – желтые и оранжевые (листья)
- Зима – голубые (снег)
- Весна – зеленые (листья)

Упражнение «Маски»

Цель: Самовыражение, самосознание. Работа с различными чувствами и состояниями. Развитие навыков, активного слушания, эмпатии, умения без оценочно относиться друг к другу.

На заранее заготовленных трафаретах масок нарисовать те лица, какими Вы бываете, и те лица, какими хотели бы быть. Рассказать историю от лица каждой маски. По окончании работы устроить выставку масок. Найти среди всех масок похожие друг на друга маски.

Упражнение «Конверты радости и огорчений»

Цели: развитие умений открыто выражать свои чувства по отношению к различным жизненным ситуациям, снятие напряжения. Возраст: старший дошкольный;

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

Описание упражнения: «За целый день успевают произойти масса разных событий – что-то насвеселит, что-то нас удивляет, что-то нас радует, а что-то нас и огорчает. Давай с тобой сделаем конвертики, в которых сможем собирать всё то, что запомнилось за день. В один из них мы будем собирать свои радости, а в другой будем прятать огорчения».

Теперь предложите ребёнку изготовить конверты. Для этого можно использовать как обычные почтовые конверты (которые затем можно разрисовать, сделать на них какую-либо аппликацию), так и изготовить самостоятельно. Для этого можно придумать свою форму, выбрать сам материал (альбомные листы, белый/цветной картон, фольгу и т.д.) Когда конверт радости и конверт огорчений будет готов – начинайте их заполнять.

Возьмите небольшие листы и попросите ребёнка написать на них, или нарисовать то, что обрадовало его, а что огорчило. И распределите это по соответствующим конвертам. Затем предложите ему с помощью рук изобразить весы. Пускай он положит один конверт на правую ладонь, а другой на левую. Как он считает, что перевешивает? Радость? Отлично, скажите, что завтра, когда мы вновь будем заполнять наши конвертики – её, наверно, станет ещё больше! Перевешивают огорчения? Скажите, что, конечно, это грустно. Новедь мы их убрали в конверт, они больше не в тебе – а вот в этом конверте. А значит, они потеряли власть над тобой. А завтра мы вновь продолжим заполнять наши конвертики, и ещё посмотрим – кто ж перевесит!

В процессе заполнения конвертов можно с ребёнком периодически пересматривать их содержимое, что-то обсуждать, убирать или добавлять. Пусть ребёнок сам решит, как долго он будет «вести» такие конверты. Когда он захочет прекратить – проведите «полную ревизию» содержимого.

Предложите конверт с накопившимися радостями хранить в надёжном месте, что бы всегда была возможность пересматривать его, если вдруг будет грустно. А вот с конвертом огорчений предложите «расправиться». Пусть ребёнок придумает способ, как огорчения навсегда уйдут из его жизни (скажем, конверт можно разорвать и затоптать; можно разрезать, или опустить в воду, и ждать пока размокнет и т.д.)

Упражнение «Мелки - наперегонки»

Цель: Отреагирование напряжения и агрессивных тенденций, гармонизация эмоционального состояния, физическая и эмоциональная стимуляция.

Материалы: Мелки, лист картона.

Инструкция: Ребенок в разном темпе (медленно-быстро) делает штрихи на бумажном шаблоне в виде бабочки, зебры, слона и т.д.

Упражнение «Ахи-страхи» (рисования на клеёнке)

Цель: коррекция страхов, тревожности.

Материалы: плотная силиконовая прозрачная клеёнка формата А4 или А5 (под прозрачную клеенку ребенок может подложить бумагу любого оттенка по желанию), гуашь, кисти, стаканчик с водой, губка, вода (раковина, либо тазик с водой), салфетки, жидкое мыло или клей ПВА (для того чтобы краски хорошо наносились на клеенку, необходимо гуашь смешать с жидким мылом, либо с клеем ПВА).

Описание метода: Психолог предлагает ребенку изобразить свои страхи на клеенке, объясняя тем, что если вдруг захочется что-то исправить, то это можно сделать легким касанием губки. Ребенок рассказывает о своем страхе, а затем страх необходимо трансформировать, так, чтобы он перестал быть пугающим.

Инструкция:

- Перед тобой на столе клеенка и краски. Нарисуй на клеенке свой самый большой страх, если тебе захочется что-то исправить, ты можешь сделать это при помощи губки.

- Придумай ему название своему рисунку.

- Расскажи про свой страх историю (уточняющие вопросы: какой он, где живет, что он любит делать, специально ли он пугает тебя, а можешь ли ты сделать что-то, чтобы твой страх был не таким пугающим и т.п.)

- Изменим свой страх так, чтобы он стал нестрашным.

Если ребенок затрудняется, можно предложить ему варианты изменения страха:

- подрисовать что-нибудь, чтобы образ стал смешным;
- угостить вкусным, нарисовав конфеты, печенье, и т. д.;
- заштриховать его: спрятать в коробку;
- избавиться от страха, смыв водой (клеенка останется чистой);

Игра – разминка «Чудесные превращения»

Цель: развивать воображение, образное восприятие, раскрыть творческий потенциал, снять эмоциональное напряжение, тревожность, формировать коммуникативные навыки.

Материал: цветные карандаши, бумага, музыкальное сопровождение.

Методика проведения: Дети садятся напротив друг друга за столы, положив перед собой два карандаша и бумагу. Один ребенок рисует необычную линию, закорючку, зигзаги, беспорядочные значки и просит другого ребенка завершить «чудесное превращение»: превратить его каракули во что-нибудь интересное. Затем дети поочередно дополняют рисунок. По ходу игры участники рассказывают о содержании своих картинок и обо всем, что они думают. Задание выполняется под музыку.

Игра – разминка «Волшебный салют»

Цель: развивать эмоциональную сферу, снять психическое напряжение и тревожность, активизировать творческий интерес.

Материал: Дождевики или защитные фартуки, обои или большой лист бумаги, кисти, зубные щетки, краски.

Методика проведения: Дети надевают дождевики, или защитные фартуки. На полу расстилают обои или большой лист бумаги. Дети манипулируют любым способом кистью или зубной щеткой, начинают брызгать на лист бумаги цветной краской, устраивая «волшебный салют» - великолепное зрелище!

Упражнение «Настроение»

Цель: снять эмоциональное напряжение, снизить тревожность, учить пониманию своих чувств.

Материал: бумага для акварели, краски.

Методика проведения: Детям предлагается на мокром листе бумаги изобразить свое настроение. Этот рисунок имеет диагностическое значение: у тревожных детей обычно много темных тонов, у агрессивных – темных в сочетании с красным цветом. Если много темных красок в рисунке ребенка, с целью коррекции эмоционального состояния предлагается нарисовать еще один рисунок с использованием только трех цветов: голубого, желтого и красного.

Упражнение «Волшебные зеркала»

Цель: формирование положительной Я-концепции, повышение уверенности в себе, снижение тревожности.

Материалы: цветные карандаши либо фломастеры, бумага А4.

Процедура: Участникам предлагается нарисовать себя в 3-х зеркалах, но не простых, волшебных: в первом – маленьким и испуганным, во втором – большим и веселым, в третьем – не боящимся ничего и сильным.

Вопросы:

1. Какой человек выглядит симпатичнее?
2. На кого ты сейчас похож?
3. В какое зеркало ты чаще всего смотришься в жизни?
4. На кого ты хотел бы быть похож?
5. Какие ощущения у тебя возникали в процессе рисования 3-х рисунков?

Упражнение «Рисуем круги...»

Цель: развитие спонтанности, рефлексии; позволяет прояснить личностные особенности, ценности, притязания, характер проблем каждого участника, его положение в группе; выявляет межличностные и групповые взаимоотношения, их динамику, имеет потенциал для формирования групповой сплоченности.

Материалы: Два рулона (по одному на каждый стол) плотной бумаги.

Разнообразные изобразительные материалы и средства в достаточном количестве: карандаши, фломастеры, краски, гуашь, кисти, баночки с водой, ластик, скотч.

Ход упражнения: Группа садится вокруг стола, им предлагаются ватман, простые карандаши, краски, кисточки, глянцевые журналы и клей. Каждый из участников рисует фигуру круга, а так же может дорисовывать чужие рисунки, писать пожелания друг другу. По окончании работы участники делятся впечатлениями о совместной работе, показывает свои рисунки, рассказывает о замысле, сюжете, чувствах, зачитывает, при желании, вслух добрые пожелания, которые ему написали другие участники.

Инструкция: Займите место за одним из столов. При желании свое местоположение можно изменить. Вы вправе свободно передвигаться вокруг стола и работать на любой территории. Нарисуйте кружок желаемого размера понравившимся цветом. Затем нарисуйте на листе еще один-два круга любого размера и цвета. Обведите контуры рисунков.

Соедините линиями свои круги с теми кругами, которые вам особенно понравились. Представьте, что прокладываете дороги. Заполните пространство каждого из своих кругов сюжетными рисунками, значками, символами, т.е. придайте им индивидуальность. Далее походите вокруг листа-картины, внимательно рассмотрите рисунки. Если вам очень хочется дорисовать что-либо в кругах других участников, попробуйте с ними об этом договориться. С согласия авторов напишите добрые слова и пожелания около рисунков, которые вам понравились. Будьте бережны к пространству и чувствам других! Зарисуйте оставшееся свободное пространство листа узорами, символами, значками и др. Прежде всего, договоритесь с другими участниками о содержании и способах создания фона для коллективного рисунка.

Вопросы для обсуждения:

1. «Как вы себя чувствуете?»
2. «Как ваше настроение сейчас?».
3. «Расскажите о своем рисунке?»
4. «Дополняли ли вы работы других участников?»
5. «Какие трудности возникали по ходу работы?» и др.

Упражнение «Сказка о бабочке сновидений»

Цель: актуализация эмоционального и когнитивного компонента переживания сновидений, изучение «ночных страхов», поиск внутреннего ресурса.

Материалы и оборудование: лист бумаги формата А4, фломастеры;

материалы для изготовления коллажа: газеты, журналы, открытки, краски, карандаши, фломастеры, клей ПВА, ножницы, силуэтное изображение бабочки, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

Процедура:

1. Психолог демонстрирует разнообразие материалов для изготовления коллажа.
2. Изготовление коллажа.

Возьмите лист с нарисованным силуэтом бабочки. С помощью цветных карандашей, красок, любых других средств (вырезки из газет, журналов) в цвете выразите свое эмоциональное отношение к бабочке. Нарисуйте лицо бабочки.

3. После изготовления коллажа ребенок представляет свою работу.

Дальнейшее взаимодействие психолога с ребенком осуществляется с учетом задач коррекции, а также интеллектуальных и рефлексивных возможностей ребенка.

Упражнение «Моя планета»

Цель: развивать воображение, снимать эмоциональное напряжение.

Инструкция: «Закрой глаза и представь себе планету в космосе. Какая планета? Кто населяет эту планету? Легко ли до неё добраться? По каким законам на ней живут? чем занимаются жители? Как твою планету зовут? Нарисуй эту планету»
Дети выполняют рисунки, после чего проводится обсуждение работ.

Упражнение «Моя эмблема»

Цель: формирование представлений о себе; осознание своих интересов, устремлений; формирование самоуважения.

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

Описание упражнения: Покажите ребёнку различные эмблемы, рассмотрите их. «Как ты видишь, эмблема - это отличительный знак, на котором изображается то, что символизирует какую-то идею, человека, предметы.

А, что символизирует тебя? Какие предметы наиболее ярко отражают твой образ жизни, интересы, планы? Попробуй создать свою собственную эмблему»

После изготовления эмблемы:

- рассмотрите её вместе с ребёнком;
- пусть он расскажет, почему изобразил именно эти предметы;
- понравилось ли ему то, как он воплотил задуманное?

Упражнение «Оригами «Птица радости»

Цель: развитие у детей позитивной самооценки, веры в свои возможности, творческих способностей.

Материал: бумага, цветные карандаши, фломастеры, ватман.

Методика проведения: Психолог беседует с детьми: «Что происходит с нами, когда нам хорошо, здорово, когда мы счастливы и нам говорят хорошие слова? У нас словно вырастают крылья! Так давайте сделаем свою птицу радости, счастья и удачи!»

Все делают из бумаги фигурку птицы и раскрашивают её.

Далее детям предлагается подумать и создать на ватмане общий мир под названием «Небо» для своих птиц и придумать небольшой рассказ про свою птицу. Затем все обсуждают, что получилось и как это делалось.

Список литературы:

1. Вальдес Одриосола, М. С. Арттерапия в работе с подростками. Психотерапевтические виды художественной деятельности : методическое пособие / М. С. ВальдесОдриосола. - Москва : ВЛАДОС, 2007
2. Воронова, А. А. Арт-терапия для детей и их родителей / А.А. Воронова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2013
3. Киселева, М. В. Арт-терапия в работе с детьми : руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / - Санкт-Петербург : Речь, 2006
4. Копытин, А. И. Арт-терапия детей и подростков - 2-е изд., стер. - Москва : Когито-Центр, 2014
5. Млодик, И. Ю. Чудо в детской ладошке, или Неруководство по детской психотерапии - Санкт-Петербург [и др.] : Питер 2004 -