



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
городской Дворец детского и юношеского творчества



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ГДЮТ
О.В. Михневич
Приказ от 16.01.2023 г. № 6



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СТУДИЯ АРТ-ТЕРАПИИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ»

Направленность программы: художественная
Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Хлыбова Анна Михайловна,
педагог дополнительного образования

г. Нижний Тагил
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр
2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	3
2.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	7
2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	8
2.4. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	8
2.4.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН	8
2.4.2 УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН	9
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	9
3.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА УЧЕБНЫЙ ГОД	9
3.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	9
3.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	10
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	10
ПРИЛОЖЕНИЕ (рабочие программы модулей)	13

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) общеразвивающей программы: «Студия арт-терапии для подростков» - художественная

Актуальность общеразвивающей программы:

Подростковый возраст – самый трудный и самый сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности. Современная жизнь диктует молодому человеку особые условия: необходимо быть уверенным в себе, креативным, конкурентоспособным, иметь нестандартный подход к делу.

Наиболее важным отличительным признаком этого периода являются фундаментальные изменения, происходящие в сфере самосознания подростка, которые имеют кардинальное значение для всего последующего развития и становления подростка как личности. В подростковом возрасте у молодых людей активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, всё более развиваются способности проникновения в свой собственный мир, начинается осознание своей особенности и неповторимости.

Поскольку подросток еще не обладает достаточным умением правильно анализировать собственные личностные проявления, то возможны конфликты, порождаемые противоречием между уровнем притязаний подростка, его мнением о себе и его реальным положением в коллективе, отношением к нему со стороны взрослых и сверстников. Подростку необходима помощь взрослого человека, чтобы помочь выявить и преодолеть переживания и внутриличностные конфликты, возникающие в процессе его личностного развития.

Неосознаваемые внутренние конфликты и переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать их. Изобразительная деятельность может являться альтернативным «языком», более точным и выразительным, чем слова, это инструмент для исследования бессознательного человека. Потребности, чувства, переполняющие подростка, выплескиваются в воображаемой ситуации. Невозможные в реальной жизни желания легко исполняются в мире фантазий. Поэтому воображение и фантазия в ряде случаев приносят успокоение, снимая напряженность и устраняя внутренний конфликт.

Одной из наиболее динамично развивающихся в последние годы форм работы с группами является групповая арт-терапия, в ходе которой смутные побуждения предстают перед подростком в яркой образной форме, он лучше осознает собственные влечения и эмоции. Арт-терапия приобретает все большую популярность среди психологов, как наиболее экологичный, безболезненный метод воздействия на эмоциональное состояние ребенка. Арт-терапия дает выход внутренним конфликтам и сильным эмоциям, помогает при интерпретации вытесненных переживаний, способствует повышению самооценки подростка. Арт-терапия имеет «инсайт-ориентированный» характер и направлена на изменение мироощущения человека и системы его отношений (включая окружающий мир и самого себя), достижение им лучшего понимания своих переживаний либо такое изменение их «качества», которое делает человека более аутентичным, творческим, счастливым.

Работа по развитию позитивной Я-концепции является актуальной именно на этой возрастной ступени, и с этой задачей прекрасно справляются методы арт-терапии. Еще одно весомое преимущество арт-терапии заключается в том, что она не имеет противопоказаний.

Арт-методы позволяют получить доступ к самым скрытым переживаниям подростка и корректно помочь ему, особенно при обращении к тем реальным проблемам или фантазиям, которые по каким-либо причинам затруднительно обсуждать вербально. Работа над рисунками, картинками – это безопасный способ разрядки разрушительных и саморазрушительных тенденций. Методы арт-терапии позволяют проработать мысли и эмоции, которые человек привык подавлять.

Помимо всего этого у ребенка развивается чувство внутреннего контроля, т.к. при проведении занятий задействованы кинестетические и зрительные анализаторы, что стимулирует развитие сенсомоторных умений и в целом – правого полушария головного мозга, отвечающего за интуицию и ориентацию в пространстве.

Применение арт-терапевтических приемов не рассматривается как лечебное воздействие, это общеразвивающие методы, способы налаживания взаимопонимания детей и взрослых и улучшения их психоэмоционального состояния.

Арт-терапия дает возможность детям и подросткам выразить свои эмоции, как позитивные, так и негативные, выйти за привычные рамки стереотипов, проявлять спонтанность, узнать больше о своих внутренних переживаниях, развивать познавательные процессы, проявить свое творческое начало.

Общеразвивающая программа «Студия арт-терапии для подростков» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. № 678-р).

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

5. «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях» (методические рекомендации). МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ. Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение Свердловской области «Дворец молодежи» Региональный модельный центр. Екатеринбург 2021г.

6. Согласно ФЗ № 273 (ст. 12. п.5) образовательные программы самостоятельно разрабатываются и утверждаются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, а именно Уставом МАУ ДО ГДДЮТ.

Региональные социально-экономические и социокультурные потребности и проблемы (особенности развития региона, конкретной территории, социальный заказ муниципального образования, потенциал образовательного учреждения); Согласно Постановлению Правительства Свердловской области от 18 сентября 2019 г. N 588-ПП «Об утверждении Стратегии развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года», основной задачей является создание условий для привлечения талантов в экономику и социальную жизнь Свердловской области (Глава 4. Дополнительное образование детей и взрослых). Особый ресурс арт-терапии заключается именно в том, что она дает возможность раскрыть способности, помочь подростку, опираясь на свои сильные стороны, преодолевать жизненные трудности.

Потребности и проблемы детей и их родителей или законных представителей. Спектр показаний для арт-терапевтической работы в

системе образования: развитие творческих способностей и креативности детей и подростков, трудности эмоционального развития, импульсивность, тревожность, страхи, переживания эмоционального отвержения, стрессы, нарушения отношений с близкими людьми, конфликты, враждебность к окружающим.

Отличительные особенности программы, новизна. Арт-терапия расширяет диапазон общения с ребенком, помогает лучше понимать детские и взрослые переживания, создает «площадку» для благополучного развития. Развивает способность мыслить творчески, что делает ребенка и подростка более жизнерадостным, стойким к стрессовым ситуациям. Студия арт-терапии является доступной и эффективной формой групповой работы в условиях образовательного учреждения: она соответствует возрастным особенностям детского и подросткового контингента и не требует значительных материальных затрат. Арт-терапия ресурса, дает ребенку возможность самовыражения, в результате чего происходят улучшения в его эмоциональной и поведенческой сферах, помогает подросткам формировать позитивную Я-концепцию.

Адресатом программы являются подростки 14-17 лет. Подростковый возраст является важным переходным этапом в развитии личности, на этом этапе активно начинают формироваться качества, необходимые для интеграции в более широкую и «взрослую» социальную жизнь, становление нового уровня самосознания «Я» -концепции, выражающегося в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие – уникальность и неповторимость. Благополучное отношение с взрослыми, основывающееся на понимании подростка, и принятие является важной предпосылкой его психического и личностного здоровья в настоящем будущем.

В этом пункте так же необходимо указать условия приема детей: в группу набираются дети без предварительной подготовки и начального художественного образования, имеющие интерес к рисованию и мотивацию к данному виду деятельности.

Режим занятий: занятие 1 раз в неделю по 3 академических часа.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

Перерыв между учебными занятиями - 10 минут.

Общее количество часов в неделю - 3 часа.

Занятия проводятся - 1 раз в неделю по 3 часа.

Объем программы – 108 часов (36 занятий).

Срок освоения программы – 1 год, 108 часов.

Особенности организации образовательного процесса.

Формы реализации: очная форма. Возможна реализация программы с применением дистанционных образовательных технологий.

Уровень: стартовый.

Формы обучения: теоретические и практические занятия.

Виды занятий: занятия по изотерапии.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: выставка работ учащихся.

2.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Цель общеразвивающей программы: развитие позитивной «Я-концепции» у подростков с помощью методов арт-терапии.

Задачи общеразвивающей программы

Развивающие:

- сформировать мотивацию на самопознание, саморазвитие и самовыражение, содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности, развитию положительного, целостного образа «я», самопринятия;
- актуализировать осознание внешних и внутренних ресурсов своей личности;
- обучить подростков способам выражения своих чувств через использование различных техник изобразительного творчества;
- развить художественно-творческие способности и эстетический вкус подростков посредством арт-терапевтических техник.

Воспитательные:

- стабилизировать эмоциональное состояние (снятие напряжения, тревожности, агрессивности) средствами арт-техник;
- воспитать уверенности в своих творческих возможностях через использование различных изотехник, научить переводить энергию негативных чувств и переживаний в русло творческой, созидательной активности;
- способствовать приобретению положительного опыта самореализации подростков через творчество.

2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты: опыт, который обучающиеся приобретают на групповых занятиях с элементами арт-терапии, имеет не только эффект «поддержки» в сложный для подростков период, но и создает определенный социально-психологический «иммунитет», помогающий решать сложные проблемы, возникающие в межличностном общении.

Личностные результаты: развитие способностей к систематическому анализу проведенного времени. Сформированные социальные навыки (самовосприятие, саморазвитие, самореализация). Стабильные психосоматические процессы, положительное психоэмоциональное состояния. Подростки смогут перевести эмоциональное напряжение в позитивное русло творчества, что должно помочь нивелировать тревожность, страхи, неуверенность в себе, приобрести чувство внутреннего контроля и

порядка. Новые умения и навыки, которые формируются в процессе творческой работы, раскрытие творческого потенциала и оригинальности мышления помогут подросткам эффективно осваивать сложности реального мира.

Предметные результаты: подростки познакомятся с различными способами и приемами нетрадиционных техник рисования с использованием различных изобразительных материалов; научатся организовывать досуг социально одобряемым и приемлемым способом, научатся получать радость от самореализации в творчестве. Будет развит интерес и любовь к изобразительному искусству как средству выражения чувств, приобщения к миру прекрасного. Дети обучатся создавать коллективные работы, разовьют стремление к взаимопомощи и умение работать самостоятельно.

2.4. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

2.4.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Модуль	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Первый год обучения	108	75	43	Тест, практическая работа
Итого:		108	75	43	

2.4.2. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

Содержание программы предусматривает комплекс занятий, распределенных по следующим модулям, рабочие программы которых представлены в приложениях программы (Приложение 1):

Приложение № 1. Рабочая программа модуля «Первый год обучения»

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

3.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА УЧЕБНЫЙ ГОД

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

1. С 15.08.2023-01.09.2023: Набор детей в объединения. Проведение родительских собраний, комплектование учебных групп.
2. Начало учебного года: с 1 сентября 2023 года.
3. Конец учебного года: 31 мая 2024 года
4. Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.
5. Каникулы: с 01 июня по 31 августа 2024 года.
6. Сроки продолжительности обучения:

<i>1 полугодие</i>	(с 01.09. по 30.12.2023)
<i>2 полугодие</i>	(с 09.01 по 31.05.2024)
<i>Летний период</i>	(с 01.06. по 31.08.2024)

3.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия:

- Учебный кабинет.
- Оборудование: ученические парты, ученические стулья, учительский стол, учительский стул, проектор, ноутбук.
- Инструменты для творчества: краски акварельные, гуашь, цветная бумага, бумага для акварели формата А3 и А4, кисти синтетика, палитра, материал для покрытия парт.
- Раздаточный материал: шаблоны для раскрашивания, тематические фото, карточки с тестовыми заданиями.

Кадровые условия: педагог дополнительного образования.

Методические материалы:

№ п / п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение	Дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педаг.технологии	Формы учебного занятия
1	Знакомство. Введение в программу. Вводное занятие, инструктаж.				
2	Самопрезентация				
3	Арт-терапевтические техники работы с эмоциональным состоянием				

3.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Характеристика оценочных материалов

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля / промежуточной аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)

Личностные результаты				
Метапредметные результаты				
Предметные результаты				

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N196»;
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
6. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
7. Устав МАУ ДО ГДДЮТ.

Литература, использованная при составлении программы:

1. «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях» (методические рекомендации). МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ. Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение Свердловской области «Дворец молодёжи» Региональный модельный центр. Екатеринбург, 2021 г.

2. Арт-технологии в работе педагога : учебно-методическое пособие / М-во образования и науки Арханг. обл., Арханг. обл. ин-т открытого образования ; [авт.-сост.: канд. пед. наук, доц. Е. Г. Ромицына]. - Архангельск: Издательство Архангельского областного института открытого образования, 2013.

3. Вальдес Одриосола, М.С. Арттерапия в работе с подростками. Психотерапевтические виды художественной деятельности: методическое пособие / М.С. Вальдес Одриосола. - Москва : ВЛАДОС, 2007.

4. Вальдес Одриосола, М.С. Интуитивное рисование: Развитие творческих способностей средствами арттерапии / М.С. Вальдес Одриосола. - Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2009.

5. Гребнева, И.В. Применение техник арт-терапии в формировании адекватной самооценки у учащихся [Текст] / И.В. Гребнева // Сборник статей по мат. VI междунар. студ. науч.-практ. конф. – 2012. - № 6.

6. Млодик, И. Ю. Чудо в детской ладошке, или Неруководство по детской психотерапии / И. Ю. Млодик. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер : Питер принт, 2004.

7. Мардер, Л. Д. Личностное развитие ребенка через расширение творческого потенциала на занятиях по арт-терапии / Л. Д. Мардер // Дополнительное образование детей как фактор инновационного развития образования региона : материалы областной педагогической конференции : 6-7 февраля 2013 года / сост.: Н Д. Меньшенина. - Архангельск : АО ИППК РО, 2013.

8. Панасюк, Т. И. Арт-техники для формирования адекватной самооценки у детей и подростков [Текст] / Т.И. Панасюк. – Прогресс: КГУ «Прогрессовская средняя школа», 2017.

9. Экспрессивная терапия в работе психолога : [учеб. пособие] / М. Е. Пермякова, О. С. Чаликова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2016.

Литература для обучающихся (родителей):

1. Адекватная самооценка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.psychologos.ru/articles/view/adekvatnaya-samoocenka>
2. Ахметова, О.А. Возрастные изменения личностных черт у подростков: обзор литературы [Текст] / О.А. Ахметова, Е.Р. Слободская // Культурно – историческая психология. - 2013. - № 4.
3. Хломов, К.Д. Подросток на перекрестке жизненных дорог: социализация, анализ факторов изменения среды развития [Текст] / К.Д. Хломов // Психологическая наука и образование. - 2014. - № 1.
4. Реан, А.А. Подростковая субкультура - зона потенциальных рисков [Текст] / А.А. Реан // Психологическая наука и образование. - 2012. - № 4.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

«ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ»

Учебный (тематический) план

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Знакомство. Введение в программу. Вводное занятие, инструктаж.	3	1	2	Входная диагностика
2.	Самопрезентация	51	17	34	
2.1.	Я и другие. Мое имя.	6	2	4	Диагностика, участие в групповой дискуссии, выполнение заданий, создание и презентация творческих работ
2.2.	Метафорический автопортрет	9	3	6	
2.3.	Мир эмоций и чувств	9	3	6	
2.4.	Как быть эмоционально устойчивым?	9	3	6	
2.5.	Проективная психодиагностика	9	3	6	
2.6.	Целеполагание. Тактика построения жизненных целей.	9	3	6	
3.	Арт-терапевтические техники работы с эмоциональным состоянием	54	17	37	
3.1.	Правополушарное рисование	9	2	7	Диагностика, участие в групповой дискуссии, выполнение заданий, создание и презентация
3.2.	Рисование вверх ногами	6	2	4	
3.3.	Контурное рисование	3	1	2	
3.4.	Цветотерапия. Особенности	3	1	2	

	применения.				творческих работ
3.5.	Рисование с видеоискателем. Основы фототерапии.	6	2	4	
3.6.	Рисование на цветной бумаге. Основы фотоарт-терапии.	6	2	4	
3.7.	Рисование по мокрому листу бумаги. Техника группового рисунка.	6	2	4	
3.8.	Мандала как техника арт-терапии	6	2	4	
3.9.	Пейзажная и предметная монотипия. Печать по трафарету. Нейробика.	9	3	6	
	ИТОГО:	108	35	73	

Содержание модуля

1. Знакомство. Введение в программу. Вводное занятие, инструктаж.

Теория. Вводное занятие, ознакомление с программой курса, правилами проведения арт-терапевтических упражнений. Организация безопасного пространства для взаимодействия и освоения модуля.

Практика. Знакомство группы. Входная диагностика. Упражнения на сплочение, направленные на создание благоприятной атмосферы группы.

2. Самопрезентация

2.1. Я и другие. Типология личности.

Теория: Понятие самоидентичности. «Я-концепция»: характеристика, особенности, значение.

Практика: Методики диагностики свойств личности. Техника «Мое имя». «Тренинг партнерства» с применением арт-терапевтических техник. Упражнения для расширения ролевого репертуара и ролевой гибкости

2.2. Метафорический автопортрет.

Теория. Особенности нашей самооценки. Внешние и внутренние ресурсы личности.

Практика: Диагностическое упражнение «Мой герб». Упражнения «Четыре метафорических портрета» с использованием различных изобразительных средств.

2.3. Мир эмоций и чувств.

Теория. Эмоции и человеческие взаимоотношения. Теории эмоций. Эмоции и художественное творчество. Техники эмоционального контроля. «Контейнирование».

Практика: Арт-терапевтические техники для снятия напряжения. Упражнения «Планета чувств», «Ветки эмоций», «Копилка побед», «Все мы разные», «Незавершенные дела». Тренинг «Как быть с эмоциями». Прорисовывание эмоций. Создание коллажа «Все грани моего Я».

2.4. Как быть эмоционально устойчивым.

Теория. Понятие асертивности. Асертивное поведение как наиболее конструктивный способ межличностного взаимодействия. Фундамент устойчивости личности, признаки снижения устойчивости. Способы самопомощи в сложных ситуациях.

Практика: Тест на асертивное поведение. Упражнения «Копилка побед», «Полчаса тревоги», «Незавершенные дела», «Три сценария сложной ситуации», «Ресурсный лист», медитация «Возвращение в тело».

2.5. Проективная психодиагностика.

Теория. Учимся познавать себя с применением проективных методик. Рисуночные методы диагностики и их интерпретация.

Практика: Проективная методика «Мои праздники» (диагностика эмоциональной направленности личности, ее ценностной сферы); методика «Три дерева», методика цветовых выборов. Проективные психодиагностическая методика «Счастье». Рисуночный тест «Кактус».

2.6. Целеполагание. Тактика построения жизненных целей

Теория. Понятие целеполагания, интеграция во времени. Осознание своего места на жизненном пути в данный момент. Рефлексия интересов и ценностных установок.

Практика: Тренинг развития жизненных целей. Работа с целеполаганием, планированием действий по достижению целей. Формирование тактики построения жизненных целей.

3. Арт-терапевтические техники работы с эмоциональным состоянием

3.1. Правополушарное рисование.

Теория. Правополушарное рисование: суть техники, особенности. Гармония рисунка. Вводные техники правополушарного рисования.

Практика: Создание картины в технике правополушарного рисования. Упражнения «Ларец счастья» и «Сундук того, что меня огорчает» (визуализация).

3.2. Рисование вверх ногами.

Теория. Рисование вверх ногами: суть техники, особенности.

Практика: Создание картины в технике рисования вверх ногами. Упражнение «Космический корабль» (направленная визуализация).

3.3. Контурное рисование.

Теория. Особенности техники контурного рисования.

Практика: Создание картины в технике контурного рисования. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

3.4. Цветотерапия. Особенности применения.

Теория. Характеристика цветотерапии как арт-терапевтического метода; анализ значения цветов; цветодиагностика.

Практика:

3.5. Рисование с видеоискателем. Основы фототерапии.

Теория. Особенности техники рисования с видеоискателем. Работа с образом «я» с использованием фотографических техник. Фотоколлаж, фотоассамбляж, фотоинсталляция.

Практика: Создание картины в технике рисования с видеоискателем. Создание фотоколлажа. Упражнение «Прекрасный сад».

3.6. Рисование на цветной бумаге. Основы фотоарт-терапии.

Теория. Особенности техники рисования на цветной бумаге. Особенности фотоарт-терапевтических практик.

Практика: Создание картины в технике рисования на цветной бумаге. Создание индивидуальных и групповых фотоарт-объектов. Упражнение «Два письма».

3.7. Рисование по мокрому листу бумаги. Техника группового рисунка.

Теория. Особенности рисования по мокрому листу бумаги. Особенности создания коллективных работ на тему межличностного общения.

Практика: создание картины в технике рисования по мокрому листу бумаги. Создание групповой работы. Упражнение-релаксация «Водопад».

3.8. Мандала как техника арт-терапии.

Теория. Сущность понятия «мандала». Назначение мандалы в процессе саморегуляции, виды узоров.

Практика: Создание рисунка в технике мандала.

3.9. Пейзажная и предметная монотипия. Печать по трафарету. Нейробика.

Теория. Знакомство с основами пейзажной и предметной монотипии. Особенности печати по трафарету. Нейробика – наука о том, как активизировать мыслительную деятельность.

Практика: Создание картин в технике пейзажной и предметной монотипии. Создание работ с отпечатками трафаретов. Дыхательные упражнения. Упражнения для коррекции письма и чтения. Упражнения для тренировки переключаемости внимания.