муниципальное общеобразовательное учреждение
Каменниковская средняя общеобразовательная школа

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Каменниковской СОШ
_____ Н.Н.Петрова
Приказ 01-02/31-1 от 21 мая 2025 г.

Дополнительная общеразвивающая программа арт-терапии «РАЗНОЦВЕТНЫЕ КРАСКИ»

(социально-психологическое направление)

Составила:
педагог-психолог Шляхтина О.Г.

2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Арттерапия – естественный и бережный метод исцеления и развития души через художественное творчество, активно развивающийся как комплекс психотерапевтических методик с 1940-х гг.

Арттерапия не имеет ограничений и противопоказаний, всегда ресурсна и используется практически во всех направлениях психотерапии, в педагогике, в социальной работе и бизнесе.

Любой человек способен выразить себя, свои чувства и свое состояние мелодией, звуком, движением, рисунком. Для некоторых людей – это единственный способ дать миру знать о себе, заявить о себе как о творческой личности. Предоставить такую возможность всем нуждающимся – **задача *арт-терапии***.

Занятия Арт-терапией способствуют:

- Развитию креативности личности
- Формированием образного мышления
- Развитие мелкой моторики
- Стимулирует творчество и осознание чувств
- Помогает членам группы лучше взаимодействовать друг с другом
- Формирование представлений о себе;
- Осознание и выражение своих чувств, развитие эмоционального интеллекта.

Занятия проводятся для группы детей 7- 10 человек, продолжительность 40 минут.

Программа предназначена для воспитанников начальной школы.

Программа рассчитана на 8 занятий.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	**Тема занятия**
1	Установление межличностных контактов в группе. Знакомство с изобразительной техникой марания.
2	Групповое рисование ватными полочками.
3	Музыка, настроение, эмоции. Рисование своего состояния в разные периоды.
4	Я -маленькая рыбка. Взаимодействие с бумагой
5	Зависть и злость. Лепка данного чувства
6	«Летняя фантазия». Работа с листьями.
7	Прощание со страхами». Рисование карандашами.
8	Работа с чувством обиды. Всегда ли мы поступаем правильно?»

ЗАНЯТИЕ 1

<u>Знакомство с правилами группы. Установление межличностных контактов в группе. Знакомство с изобразительной техникой марания.</u>

Цель: Знакомство участников группы между собой и с тренером, создание благоприятной атмосферы в классе. Знакомство с методами арт-терапии.

Материалы: бумага разного формата; краски, губки, кисточки, клубок ниток, одноразовые тарелочки;

1. **Ритуал начала занятия «Клубок»**

   Дети сидят на стульях по кругу. Тренер передает клубок ниток ребенку. ребенок при этом называет ласковое, вежливое слово, пожелание, передавая клубок следующему участнику. Так клубок раскручивается пока не пройдет через всех участников.

1. **Упражнения для первичного знакомства «Снежный ком».**

   Все играющие усаживаются в круг. Ведущий объясняет условия игры: он называет свое имя, следующий игрок называет имя предыдущего игрока, а затем свое, следующий игрок называет имена двух предыдущих игроков и свое, и т.д.

1. **«Мое настроение» техника марания.**

   В буквальном понимании «марать» — значит «пачкать, грязнить». В нашем случае, в условиях арт-сессии, речь идет о спонтанных рисунках школьников, выполненных в абстрактной манере. Определение «марание» выбрано в связи с неструктурированностью изображений, отсутствием сюжета, сочетанием отвлеченных форм и цветовых пятен.

   Беседа на тему «Какое мое настроение сегодня?». От чего может манятся настроение?

   Затем дети на листах бумаги с помощью кисточек, губок, пальцев изображают свое настроение. Затем идет обсуждение. Какие эмоции и чувства вызывает рисунок?

1. **Ритуал прощания «Солнечные лучики»**

   Все стоят в кругу, протягивают руки вперед в центр круга. Все должны почувствовать себя теплым солнечным лучиком и взяться за руки.

ЗАНЯТИЕ 2

<u>«Свободный рисунок в круге». Групповое рисование ватными полочками.</u>

Цель: благодаря «раскачивания» двигательных и функциональных стереотипов создать почву для общего укрепления эмоциональной сферы, уменьшение зависимости от стереотипов, повышение настроения, развитие воображения, налаживание коммуникации, объединение.

Материалы: клубок, альбом, краски, ватные палочки.

1. **Ритуал начала занятия «Клубок»**

2. **«Свободный рисунок в круге».**

   Ребята удобно рассаживаются за столами, делая круг, перед каждым альбом, краски и ватные палочки. Каждый начинает рисовать на свободную тему. Через определенное кол-во времени рисунок передается по кругу, каждый следующий привносит что-то свое в

рисунок. После того как рисунки возвращаются к хозяевам происходит обсуждение. Что получилось? Нравится ли это обладателю. Хотелось бы что-нибудь дорисовать?

1. **Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук “Лимон”.** Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:
   Я возьму в ладонь лимон.
   Чувствую, что круглый он.
   Я его слегка сжимаю –
   Сок лимонный выжимаю.
   Все в порядке, сок готов.
   Я лимон бросаю, руку расслабляю.

   Выполнить это же упражнение левой рукой.
2. **Ритуал прощания «Круг друзей»**

Стоя в круге, все держатся за руки. Затем предлагается с помощью рукопожатий передать друг другу чувство радости, нежности, поздороваться друг с другом, потанцевать, попрощаться.

ЗАНЯТИЕ 3

Цель: способствовать умению передавать настроение музыки, снятие эмоционального напряжения, развитие творческого самовыражения.

Материалы: краски, альбомы, музыка.

Ритуал начала занятия «Клубок настроения»

Дети говорят о том какое у каждого сегодня настроение, перечисляя по очереди, передавая клубок по кругу.

«Музыка-настроение»

Упражнение с использованием музыкальных композиций. Дети прослушивают 4 музыкальных композиции совершенно разных по направлению и стилю. После каждой композиции дети пытаются передать на бумагу то впечатление, эмоции от прослушанной музыки. Так 4 раза. После чего идет обсуждение всех работ. «какие эмоции вызвала музыка, какая композиция больше подходит ребенку?»

«Массажная гимнастика»

Встаньте друг за другом в круг. Положите руки на плечи впереди стоящего. А теперь слушаем и повторяем за мной массажные движения:

- «Царь, царица по саду гуляют»

-«Царь уехал за границу, а царица в Ленинград»

«царь посеял пшеницу, а царица виноград»

- «Винограда- много-много, а пшеницы – ни шиша!»

- «Царь заплакал, а царица – ха-ха-ха»

Ритуал прощания «Солнечные лучики»

ЗАНЯТИЕ 4

Я - маленькая рыбка. Взаимодействие с бумагой.

Цель: развитие творческого воображения, мелкой моторики, снятие эмоционального напряжения, развитие межличностного общения.

Материалы: цветная бумага, фольга, бусины, скотч, ножницы, клей, фломастеры.

1. **Ритуал начала занятия «Клубок»**
2. **«Несуществующий зверек».** Используя бумагу, создайте объёмную композицию. Тема композиции: «Не существующий зверек». Можно пользоваться ножницами, клеем, скотчем и пр.

   Сначало дети передают по кругу лист бумаги, фольгу, участники делают с ним всё, что захочется (мять, рвать, вырезать.); затем из получившегося материала нужно создать композицию. Можно вырезать фигурки из бумаги (гафрированный, цветной и пр.), пакеты, коробки, обёртки от конфет, использоватЬ клей, скотч.

1. **Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук “Лимон”.**
   Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак.
   Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:
   Я возьму в ладонь лимон.
   Чувствую, что круглый он.
   Я его слегка сжимаю –
   Сок лимонный выжимаю.
   Все в порядке, сок готов.
   Я лимон бросаю, руку расслабляю.
   Выполнить это же упражнение левой рукой.

1. **Ритуал прощания «Круг друзей»**

   Стоя в круге, все держатся за руки. Затем предлагается с помощью рукопожатий передать друг другу чувство радости, нежности, поздороваться друг с другом, потанцевать, попрыгать, попрощаться.

ЗАНЯТИЕ 5

Чтение сказки «Найда». Сказкотерапия

Цель: на вербальном и эмоциональном уровне показать ребенку что такое хорошо, что такое плохо, примерить на себя роли обидчика и обиженного, сильного и слабого, развивать умение высказывать свое мнение по проблеме.

Материалы: альбом, карандаши.

1. **Чтение сказки «Найда»**

«НАЙДА»

Ты, милок, глянь-ка на себя в зеркало... Видишь, уголки рта книзу опустились и на лбу морщинки. Не по годам это. И глаза вон припухли. Зачем вчера скандалила-то? Матери сердце рвала? На все, что у подружек есть, никаких денег не хватит... А ты не завидуй! Зависть, ведь она душу ест, как ржа железо. Не успеешь оглянуться, как станет жизнь

сплошной погоней за добычею. А добыча, милок, она ведь тоже разною бывает. Иной за знаниями да счастьем тянется, а иной за тряпки жилы рвет.

Ты присядь-ка. Поведаю я тебе одну быль, а ежели покажется она тебе сказкой — что ж, может, и так...

Жили в одной деревне два брата, погодками были. Захар только на годочек старше Маркуши. Выросли в одном доме, ладно да дружно меж собою жили. А как подросли — женились, своими домами обзавелись, вот соседями и оказались. Маркуша нашел себе невесту в родной деревне. Маша в большой семье выросла, все умела по хозяйству и характером оказалась мягка да уступчива. Да и сам Маркуша небольно востер, спокойный да услужливый. Детки у них, конечно, семья. Мария за мужем как за каменной стеной: и от непогоды, и от невзгоды есть где укрыться.

А старший Захар — мужик строгий, хотя и справедливый. Женился он на Анисье. Та тоже в деревне выросла, многое могла-умела, да уж больно завистливой была, вечно всеми недовольная. Кабы живы были родители, может, и подсказали бы сыночкам, как невесту выбирать, а то братья — сами себе хозяева. Понравилась девка, ну и посватали. А предки наши не зря говаривали: «Выбирай коня по зубам, а невесту — по родителям!»

С Марией-то Маркуша не ошибся, не прогадал. У той в родной избе братьев да сестер мал мала меньше, только не бедствовали родители. Работали, старались, сами со всеми управлялись, да и ребятня помогала, как могла. Отец в их доме хозяином был, уважали его дети, слушались. А мать — женщина покладистая да рукодельная. Оттого и Мария хорошей хозяйкою стала.

А родной дом Анисьи — иной! В том доме — мать хозяйка. Отца, что жена, что дети, и за человека не считали, рта раскрыть не позволяли. Бывало, если что не по-материному, криком баба заходилась. Ну мужик и молчал. А чтоб душу себе не рвать, уходил из дома от греха подальше.

Махнет, бывало, рукою: «Делай, как знаешь!» И вон из избы. Вот Анисья спервоначалу и в своем дому так же. Но Захар — не отец. Бабе командовать в избе не дозволил. Вот и озлобилась Анисья. Да еще как мать-то напоет: мол, ты в семье уж и не хозяйка. Совсем терпенья нет.

Правда сказать, по чужим-то дворам Анисья не хаживала: муж не позволял. А вот к Марии нет-нет да и наведается. А вернется — все ей в своем доме не так сделается. То у Марии занавески новые, то куры чаще несутся, то дети бережливее: одежду вон сколь носят. А свои незнамо, как рвут! Послушает Захар ее, послушает, в сердцах и плюнет — да вон из дома! Не поймет он: у Марии детей полон двор, едят не очень сладко, а щеки, смотри, румяные, сама всегда улыбается. С чего это? А у Анисьи и детей-то — сын да дочка, и на столе чего только нет, а сохнет-вянет баба. Неужто от зависти?

Мария да Маркуша не могли, конечно, своих-то ребят так потчевать. Каждый кусок на счету. А вот, гляди ты, в дом приблудную собаку приняли. Нашла ребятня собаку ничейную. Ох, и худа была! Вот и просят у родителей в дом принять, на улицу собаку не гнать. Ну те и оставили. Найдой ту псину назвали, потому как найденышем была. Анисья злилась: самим есть нечего — собаку завели! Добро, что ли, охранять хозяйское, которого нету?

Найда со временем выросла, любимицей сделалась. Дети, бывало, сами кусочек не съедят — ей несут. Ну и Найда, конечно, хлеб свой честно отрабатывала. Мимо их двора, бывало, идешь — тишина, а попробуй, калитку-то отвори! Тут как тут Найда. Всех в деревне знала: кого молча пропускала, перед кем хвостиком виляла, а кого и лаем поливала. Всяк свое сполна получал. И только Анисью собака совсем не выносила. Та — в избу, а Найда — в

конуру, та на крыльцо — собака под ворота бегом. Только Анисья все равно собаку ненавидела. Не могла ей простить коз своих. Однажды, слышь, зашли Анисьины козы в Марьин огород и давай там хозяйничать! Сколь помяли-поломали! Так ведь дома у соседей никого не было — кто бы догадаться мог, чьи козы здесь покомандовали? Так эта Найда подняла лай. Мало того, козы назад в свой двор кинулись, так собака их не выпустила. Так и прознали, чьи козы оскандалились.

Ну как такую обиду собаке простить? Вот и решила Анисья Найду извести. А как? Травки какой-то сварила да в миску собаке потихоньку и вылила. Потом ту посудину за огородами закопала, чтоб никто случайно не отравился. Утром выходит ребятня, а Найда уж мертвая возле конурки лежит. Вот слез-то было! А отчего умерла — никто не прознал. Закопали Найду за огородами, первое время даже веночки ни на могилку из одуванчиков плели да носили.

И вот с этого самого дня и началось у Анисьи неладное. Непонятное началось. Стала баба, как стемнеет, везде эту Найду встречать: во дворе, у бани, в сенях. Стоит да смотрит на бабу. Не лает, не кусает, а просто глазами глядит. И так Анисье от взгляда того муторно, так на душе гадко, хоть во двор вовсе не выходи.

Мужу сказала — тот на смех поднял. Дети Найду ни разу не видали, а у Анисьи она все под ногами путается. А дальше — больше. Стала Анисья примечать: где Найда покажется — там жди беды! Увидала собаку в курятнике — наутро две наседки пали. Отчего только? Встретила Найду у порога - дня через два ступенька под ногами сама подломилась, чуть баба не разбилась. Появилась собака на сеновале, брошенные кем-то грабли так Анисью по лбу тюкнули, что искры из глаз! Потом с неделю платок до самых бровей повязывала, шишку прикрыть старалась. А Захар все свое. Смеется: опять, мол, Найда виновата?

А тут как-то ночью уж все услыхали. Как залает вдруг собака во дворе! Да так лает — спасу нет! Надрывается, словно хозяев на помощь зовет. Тут уж не только Анисья на крыльцо выскочила. Ребятня Марьина столпилась на своем крыльце, крича: «Найда! Найда!» Глядят, а никакой собаки во дворе и нет. Откуда ей взяться, собаке-то? Анисья уж совсем напугалась: знает, что неспроста это, ну и спустилась с крылечка. А из колодца вроде стоны да крики. Подбежала к колодцу, вниз-то глянула, а там сынок ее меньшой висит, за ведро уцепился, чуть вовсе не утопился. Видать, среди ночи вышел во двор да в колодец и свалился. Закричала баба. Захар выскочил да Маркуша с Марией помогли. Достали мальчонку.

Тут и стали все про Найду говорить: вспомнили, кто шум то поднял. Выходит, Найда мальчонку от верной гибели спасла. Заплакала Анисья да и созналась, как собачонку уморила. А та, видишь, вновь ей сына подарила. Захар, конечно, на жену рассердился, за жестокосердие отругал. А Мария Анисью успокаивает, слезы утирает, словами уговаривает.

С того дня, с той самой ночи стала Анисья все больше к жизни Марьиной присматриваться. Что понравится, не злится, не завидует, а себе перенимает. Меньше на близких ворчать да кричать стала. И Захар теперь чаще с близкими в избе оставался: где с детишками поиграет, где с женою поговорит. Скоро уж и совсем в доме ладно сделалось.

Вот и суди: собака, а человека изменить смогла! Найда, она и для Анисьи найдой стала. Вроде, как себя баба нашла, зависть-злобу в душе извела. Когда через полгода сын да дочка маленького щенка притащили, мать не ругалась и не гнала. Даже сама той собачонке имя дала. Догадываешься какое?

НРАВСТВЕННЫЙ УРОК:

Зависть и злоба не приносят счастья в дом. Не плюй в колодец, пригодится воды напиться.

1. **Обсуждение. ВОСПИТАНИЕ ДОБРЫХ ЧУВСТВ:**

— Какое доброе дело сделала Мария?

— Какое злое дело совершила Анисья? Почему ты так думаешь?

— Хотели бы вы быть похожими на Марию? Почему?

— Что такое зависть?

— Почему можно сказать, что Найда и после смерти делала людям добро?

— Что поняла Анисья в конце сказки и почему приняла щенка в свой дом?

Лепка собаки Найды из пластилина. Обсуждение того, у кого какая она получилась. Обсуждение темы злости и зависти в жизни каждого из нас.

ЗАНЯТИЕ 6

«Летняя фантазия». Работа с листьями.

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие смекалки, воображения, стимулирование положительных эмоций.

Ход занятия

1. Ритуал начала занятия «Клубок»
2. Беседа на тему: Что такое лето? Какое оно бывает? С какими эмоциями у вас оно представляется?
3. Все ребята встают в круг.

«Закройте глазки. Я считаю: раз-два-три. Вот вы и листочки. Кто желтый листочек, кто красный, кто зеленый. Живут наши листочки на могучем дереве. Вот такое могучее дерево (Все тянут руки вверх). Листочкам хорошо. Солнышко их пригревает. Но вдруг подул сильный ветер. От сильного ветра листочки один за другим стали падать на землю. Падают листочки неслышно, плавно. Легли на землю и отдыхают. Солнышко пригревает. Пришли жучки паучки пощекотали листики, прилетели птички потоптали наши листики. Подул теплый ветерок и поднял наши листики…..полетели листики…далеко…далеко…там тепло…и светит солнышко…Я считаю раз-два-три. И мы вернулись обратно

Рисование своего листочка, можно использовать настоящий свежий лист дерева. Обсуждение того, какие они получились. Чем отличаются друг от друга.

В конце каждый листочек приклеивается к стволу дерева (заранее подготовленный)

ЗАНЯТИЕ 7

Прощание со страхами». Рисование карандашами.

Цель: коррекция страхов, агрессии, снятие напряжения, развитие творческого воображения, гармонизация эмоционального состояния.

Материалы: клубок, альбомы, карандаши, мелки, нитки.

1. Ритуал начала занятия **«Клубок»**

2. Беседа на тему «Страхи». Дети рассуждают на тему страхов. Каждый рассказывает о том, чего он боится или боялся.

   - чего мы боимся?

   - какой он страх?

   «Мой страх»

   Детям предлагается нарисовать свой страх (на что он похож). После предлагается разорвать рисунок и выбросить в мусорное ведро.

   «Мелки – наперегонки»

   Ребенок в разном темпе (медлен – быстро) делает мелками(карандашами) штрихи на листе бумаги, до тех пор пока не остановится сам.

   Физминутки для рук и пальцев

   1. Соедините поочерёдно пальцы правой и левой руки, начиная с мизинца или, наоборот, с большого пальца.

   2. Соедините кисти рук и разведите пальцы в стороны, изображая цветочек. Затем сомкните пальцы, и у вас получится бутончик. Чередуйте задания “цветочек”, “бутончик”

   3. Соедините пальцы обеих рук так, будто в руках держите маленький шарик, и постепенно начинайте шарик надувать. Шарик увеличивается, и пальчики разводятся в стороны.

ЗАНЯТИЕ 8

Всегда ли мы поступаем правильно?» Социально - психологический тренинг.

Цель: формировать осознание последствий реакции в конфликтных или напряженных ситуациях, формировать чувство эмпатии, дружественного отношения друг к другу.
Материалы: краски, альбомы, музыка.

1. Ритуал начала занятия «Клубок»

1. «**Кто всех глупее». Проблемная ситуация**

   Незнайка рассказывает детям случай, происшедший с ним давно, но который его до сих пор беспокоит. Возвращаясь как- то домой, он нечаянно споткнулся о камень. Ему стало очень больно. В это время к нему подбежал котенок, и Незнайка пнул его ногой. Теперь он об этом очень сожалеет, ему стыдно и неприятно.
   Чтобы помочь Незнайке, взрослый предлагает послушать рассказ В. Осеевой «Кто всех глупее»:
   «Жили-были в одном доме мальчик Ваня, девочка Таня, пес Барбос, утка Устинья и цыпленок Боська.
   Вот однажды вышли они все во двор и уселись на скамейку — мальчик Ваня, девочка Таня, пес Барбос, утка Устинья и цыпленок Боська.
   Посмотрел Ваня направо, посмотрел налево, задрал голову кверху. От нечего делать взял да и дернул за косичку Таню. Рассердилась Таня, хотела дать Ване сдачи, да видит — мальчик большой, сильный. И ударила девочка ногой Барбоса. Завизжал Барбос, обиделся, оскалил зубы. Таня — хозяйка, трогать ее нельзя. И цапнул Барбос утку Устинью за хвост. Всполошилась утка, пригладила свои перышки; хотела цыпленка Боську своим клювом ударить, да раздумала. Вот и спрашивает ее Барбос:
   - Что же ты, утка Устинья, Боську не бьешь? Он слабее тебя.
   - Я не такая глупая, как ты, — отвечает Барбосу утка.

- Есть глупее меня, — говорит пес и на Таню показывает.
Услыхала Таня.
И глупее меня есть, — говорит и на Ваню смотрит.
Оглянулся Ваня — сзади никого.
"Неужели я самый глупый из всех?" — подумал Ваня».
Совместное обсуждение проблемной ситуации:

- А как вы считаете, ребята, кто самый глупый в рассказе В. Осеевой «Кто всех глупее»?
- Что чувствовала Таня, когда Ваня дернул ее за косичку?
- Что хотела сделать Таня, рассердившись?
- Почему она ударила ногой собаку?

3. Беседа на тему «Когда мы обижаем тех, кто слабее нас?»

Далее детям предлагается рассказать о случаях, похожих на те, о которых они только что узнали. Взрослый выслушивает ответы детей, обобщает и задает вопросы:

- Как вы думаете, правильно ли мы поступаем, когда, рассердившись или разозлившись, вымещаем свой гнев на тех, кто слабее: безобидных животных, людях?
- Как чувствует себя обиженный человек (животное)?
- Что чувствует человек, когда кого-либо незаслуженно обидел?

4. Рисование «Обиды»

С помощью красок детям предлагается изобразить состояние человека, незаслуженно обидевшего кого-либо. По окончании рисования дети обсуждают цветовую гамму, которую они использовали в своих рисунках.

Взрослый знакомит детей с рядом советов, которые могут пригодиться в тех случаях, когда нам бывает трудно и мы не можем честно и открыто сказать о своих чувствах.

Советы
- Если ты чувствуешь, что совершил что-то нехорошее и не можешь сразу честно об этом сказать, то вырази свои чувства в своем дневнике, в котором ты можешь записывать самые сокровенные мысли (срабатывает эффект исповеди, когда, раскаиваясь, человек получает физическое и эмоциональное облегчение и воссоздает полную картину того, что произошло, многое для себя проясняя).

- Умей признать свою вину или ошибку и постарайся ее исправить: извинись за совершенное необдуманное действие, утешь обиженного.

- Если ты разгневан, то лучше ударь по подушке или боксерской груше, и ты почувствуешь облегчение.

- Чтобы почувствовать себя лучше, нужно заняться своим любимым делом (хобби).

5. Ритуал прощания «Круг друзей»