

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Школа №100 имени Героя Советского Союза И.Н.Конева»
городского округа Самара

Рассмотрено на заседании педагогического совета Протокол № 6 от 27.05.2026	Согласовано: Зам. директора по ВР  Абанина Ю.А. «17» июня 2026г	Утверждаю: Директор  Ильин К.Ю. Приказ № 162- од «17» июня 2026г М.П.
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 5-9 классов
«Арт -Терапия»

Направление: художественное

Срок реализации: 1 год

Автор: Холостых О.Н., учитель изобразительного искусства

муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Школа №100 имени Героя
Советского Союза Конева И. Н.» городского округа Самара

Самара 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

Актуальность и назначение программы курса внеурочной деятельности

«Арт- терапия»

Цели изучения курса внеурочной деятельности

Взаимосвязь с программой воспитания

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

Метапредметные результаты

Предметные результаты

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1 Живопись

Раздел 2 Лепка

Раздел 3 Рисунок

Тематическое планирование

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Трудности и социально-экономические проблемы современного мира привели к явной невротизации населения. Каждого третьего ребёнка можно отнести к категории детей с нарушениями психоэмоционального состояния. Неустойчивость настроения, раздражительность, возбудимость, неумение «держать себя в руках», приводят этих детей в группу риска. Нарушается их социальная адаптация, возникают страхи, чувство одиночества и беспомощности, нерешительность в общении, скованность. Изобразительная деятельность в арт-терапии играет решающую роль в восстановлении эмоционального равновесия психики ребёнка благодаря индивидуальному и групповому выражению себя в изотворчестве.

В основе современного определения арт-терапии лежат понятия экспрессии, коммуникации, символизации, с действием которых и связано художественное творчество.

Методика рассматриваемого понятия базируется на убеждении, что внутреннее «Я» человека отражается в зрительных образах всякий раз, когда он спонтанно, неособенно задумываясь о своих произведениях, рисует, пишет картину, лепит.

Принято считать, что образы художественного творчества отражают все виды подсознательных процессов, включая страхи, внутренние конфликты, воспоминания детства, сновидения. Здесь можно говорить о некотором преимуществе арт-терапии перед другими формами психотерапевтической работы:

- практически каждый человек (независимо от своего возраста) может участвовать в арт-терапевтической работе, которая не требует от него каких-либо способностей к изобразительной деятельности или художественных навыков;
- арт-терапия является средством преимущественно невербального общения. Это делает ее особенно ценной для тех, кто недостаточно хорошо

владеет речью, затрудняется в словесном описании своих переживаний;

- изобразительная деятельность является мощным средством сближения людей. Это особенно ценно в ситуациях взаимного отчуждения, при затруднении налаживания контактов;

- продукты изобразительного творчества являются объективным свидетельством настроений и мыслей человека, что позволяет использовать их для оценки состояния, проведения соответствующих исследований;

- арт-терапия является средством свободного самовыражения, предполагает атмосферу доверия, терпимости и внимания к внутреннему миру человека;

- арт-терапевтическая работа в большинстве случаев вызывает у людей положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию;

- арт-терапия основана на мобилизации творческого потенциала человека, внутренних механизмов саморегуляции. Она отвечает фундаментальной потребности в самоактуализации – раскрытии широкого спектра возможностей человека и утверждения им своего индивидуально неповторимого способа бытия в мире.

При использовании арт-терапии предлагаются разнообразные занятия художественно-прикладного характера: рисование, лепка, выжигание, поделки из ткани, меха, природного материала. При этом специальная подготовка, талант исполнителей и художественные достоинства работ не столь значимы. Важны и сам процесс творчества, и особенности внутреннего мира человека. Спонтанный характер творческой деятельности на арт-терапевтических занятиях в отличие от процесса обучения изобразительному искусству.

Сейчас арт-терапия приобрела педагогическое направление. Использование данного термина несвязано буквально с лечением заболевания (как известно “therapia” в переводе с латинского означает лечение). Педагогическое направление связано с укреплением психического здоровья

ребенка и выполняет психогигиенические (профилактические) и коррекционные функции.

Процесс создания творческого продукта базируется на таких психологических функциях, как активное восприятие, продуктивное воображение, фантазия, символизация. Символическая функция, абстрагируя ту или иную функцию предмета или явления, позволяет ребёнку увидеть его благодаря символическому выражению в новом ракурсе, в новых отношениях с миром, то есть установить новое его значение и сделать шаг в направлении разрешения психотравмирующей ситуации.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «АРТ- ТЕРАПИЯ»

Данная программа способствует успешной адаптации ребенка в условиях коллектива, стабилизации эмоциональной сферы, снижению тревожности, неуверенности в себе, агрессивности. Группа сверстников дает возможность удовлетворить потребность во взаимодействии с детьми, научиться учитывать мнение других и отстаивать свое, проявлять активность, сдержанность и пр.

Цель: самоадаптация и самовыражение, саморегуляция детей в продуктах творчества.

Задачи и функции:

- формирование духовности и культуры
- создание психологической атмосферы личностной безопасности
- эмоциональная поддержка
- избавление от тревожности и стресса
- стратегия и вербализация чувств и переживаний, актуализируемых в процессе творчества
- формирование толерантности, способности к успешной социализации и адаптации в обществе

Адресность программы:

Программа по арт-терапии адресована детям с 5-9 классы в возрасте 11-16 лет. Программа реализуется в течение учебного года.

Продолжительность занятий 40 минут 1 раз в неделю, всего 34 часа в год.

Форма работы: индивидуальная и групповая. Количество человек в группе- 10-15 человек.

Групповая арт-терапия предполагает:

- * тесный психологический контакт всех членов процесса (контакт глаз);
- * демократизм отношений;
- * чувство значимости – повышение самооценки;
- * чувство коллективизма;
- * высокая степень активизации самостоятельной работы каждого члена группы (даже робкие включаются в работу);
- * дифференцированный подход;
- * творческий подход;
- * рассмотрение вопроса с многих точек зрения;
- * умение слушать и принимать чужую точку зрения;
- * умение высказывать, отстаивать свою точку зрения;
- * развитие речи и коммуникативных навыков;
- * умение четко и ёмко излагать свои мысли.

климат (доброжелательность, открытость, откровенность).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА:

Занятия по арт-терапии решают воспитательные, диагностические, коррекционные, развивающие педагогические задачи.

У ребенка появится понимание себя, своего внутреннего мира и эмоционального состояния. Диагностические тесты помогут педагогу определить направление приоритетных задач для развития каждого ребенка.

Предметными результатами являются:

умение различать основные виды художественных материалов;
формирование начальных знаний в области искусства;
способность к созданию своего творческого продукта и воплощения в нем собственного внутреннего мира;

уверенное владение техникой работы с различными видами материалов (ткань, бумага, нить, краски, цифровые материалы, глина, пластилин и т.д.).

Метапредметными результатами являются:

освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
объективная оценка результатов собственного труда;
формирование знаково-символической деятельности учащихся;
формирование произвольности психических процессов;
формирование наглядно-действенного и наглядно-образного мышления;
развитие моторных способностей детей.

Личностными результатами являются:

развитие творческого воображения;
выражение своего эмоционального состояния в процессе творчества;
преодоление коммуникативного зажима;
понимание своего внутреннего мира;
развитие новых творческих способностей;
появление учебной инициативности и самостоятельности суждений;
формирование эмоциональной культуры учащихся;
снижение эмоциональной тревожности;
повышение самооценки;
развитие самосознания;
закрепление положительных поведенческих реакций;
уверенная работа в группе, преодоление стеснения.

**СФОРМИРОВАННОСТЬ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ
(УУД) В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:**

Регулятивные УУД:

овладение способностью принимать и сохранять цели деятельности;
осуществление целеполагания;
овладение действиями планирования — определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата;

составление плана и последовательности действий;
овладение действием контроля;
осуществление действия коррекции;
способность к действию оценки, оценка результатов работы;
освоение способов решения проблем творческого характера;
способность к рефлексии.

Личностные УУД:

принятие социальной роли ученика;
сформированность внутренней позиции школьника;
принятие и соблюдение норм школьного поведения;
осуществление морального выбора с адекватной нравственной оценкой действий;
развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
овладение навыками адаптации в социуме.

Умение оценивать свое положение в системе социальных отношений.

Познавательные УУД:

овладение логическими операциями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации;
установление аналогий, простых причинно-следственных связей.
Способность отличать известное от неизвестного;
Умение оценить собственные мысли и действия со стороны

Коммуникативные УУД:

способность к планированию учебного сотрудничества с учителем и сверстниками; возможность постановки вопросов;
способность к разрешению конфликтов;
умения излагать свое мнение и оценку событий;
умения знакомиться, присоединяться к группе;
умения благодарить и принимать комплименты;
умения выразить свои теплые чувства к другому;
умения слушать и слышать собеседника;

умение осознавать свои чувства и выражать их;

умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности.

При проведении занятий соблюдаются следующие правила:

- не использовать принуждение, указания, требования
- ребёнок имеет право работать в собственном темпе
- ребёнок имеет право отказаться от выполнения задания и может наблюдать за деятельностью других детей
- введение запрета на сравнительные оценочные суждения, отметки, критику.

Арт-занятия предоставляют каждому участнику оставаться самим собой, не испытывать неловкости, стыда, обиды, от сравнения с более успешными детьми, продвигаться в развитии соответственно своей природе.

Для занятий необходимы бумага для рисования, ватманы, ручки, простые карандаши, ластики, наборы цветных карандашей, фломастеров, маркеров, пастель, краски акварельные, гуашь, кисти; клей, цветная бумага, пластилин

Формы подведения итогов:

Выставки, совместные плакаты, декорации к праздникам и спектаклям.

ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом программы воспитания МБОУ Школа № 100 г.о. Самара. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося.

Учебный план

№	Разделы/Темы	Количество часов	
		теория	практика
1	Введение	1	
Раздел «Живопись»		4	8
1	Тема 1. Мандала личного пространства	1	2
2	Тема 2. Метафорический портрет «Я в образе растения»	1	2
3	Тема 3. Триптих (прошлое, настоящее, будущее)	1	2
4	Тема 4. Я в будущем	1	2

Раздел «Лепка»		4	8
5	Тема 5. Что я люблю	1	2
6	Тема 6. Меня злит	1	2
7	Тема 7. Мой страх	1	2
8	Тема 8. Что я не люблю	1	2
Раздел «Рисунок»		2	7
9	Тема 9. Автопортрет	0,5	1
10	Тема 10. Рисунок по кругу	0,5	2
11	Тема 11. Картина-превращение	0,5	2
12	Тема 12. Маленький пожиратель снов	0,5	2
Итого		11	23

Структура арт-терапевтического занятия

Этапы работы:

- Приветствие
- Комментарий

Позволяет спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия.

- Разминка – воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности. Выполняет функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Она проводится не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями. Разминочные упражнения выбираются с учетом актуального состояния группы. Одни позволяют активизировать детей, поднять их настроение; другие, напротив, направлены на снятие эмоционального возбуждения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА

Вводное занятие.

Раздел I «Живопись»

Мандала личного пространства

Теория. Происходит знакомство участников, сплочение группы, настрой на работу, развитие креативности и воображения. Погружение в работу.

Практика. Проводится диагностика невербальной креативности и самооценки учащихся.

Материалы. Акварель, гуашь, кисти, баночка, палитра, лист А4

Тема. Метафорический портрет «Я в образе растения».

Теория. Арттерапия через рисунок может быть очень эффективным способом выразить свои чувства и эмоции, особенно если вы нарисуете растение. Растения символизируют жизнь, рост и обновление, а также могут отражать различные эмоциональные состояния.

Вовремя арттерапии вы можете нарисовать растение, которое наиболее соответствует вашему настроению или эмоциональному состоянию. Например, вы можете выбрать цветок, чтобы выразить свою радость или ветвь с листьями, чтобы передать свою грусть. Вы можете использовать разные цвета и текстуры, чтобы передать глубину своих чувств.

Практика. Происходит осознание своей индивидуальности, своего внутреннего «я». Повышение уровня самооценки.

Выберите цвета, которые ассоциируются с вашим представлением о растении.

Нарисуйте контуры растения на листе бумаги. Вы можете выбрать любое растение, которое вы считаете подходящим, или нарисовать свое собственное.

Заполните внутреннюю часть растения. Это может быть просто цвет, или вы можете добавить детали, такие как листья, цветы или плоды.

Напишите свои мысли, чувства или эмоции, связанные с этим растением, вокруг него или внутри его контуров.

Рассмотрите, что вы нарисовали и написали. Какие чувства или мысли вызывает вас это изображение? Какие сообщения вы получаете из своего рисунка? Это может помочь вам понять свои эмоции и мысли, а также выразить их.

Материалы. Акварель, гуашь, кисти, баночка, палитра, лист А4

Тема: Триптих (прошлое, настоящее, будущее)

Теория. Триптих - это художественный объект, состоящий из трех панелей, расположенных рядом друг с другом и обычно связанных общей

темой.

Практика. Происходит Осознание себя в мире, роль и место своего «я».

Прошлое: Следует начать работу с одной из панелей, которая представляет прошлое. Ученик рисует или создает коллаж, отражающий эмоции, связанные с прошлыми событиями, которые могут влиять на его текущее состояние ученика.

Настоящее: Переходим к созданию второй панели, отражающей настоящее. Здесь можно предложить создать работу, которая отображает текущее состояние ученика, его чувства, эмоции и т.д.

Будущее: Наконец, переходим к созданию третьей панели, которая отражает будущее. Здесь можно предложить создать работу, которая отображает то, что ученик хочет достичь в будущем, его мечты и цели.

Таким образом, создание триптиха может помочь ученику обратить внимание на свои эмоции и почувствовать облегчение от их выражения. Кроме того, процесс создания художественной работы может помочь ученику сосредоточиться, снизить уровень стресса и улучшить настроение.

Материалы. Акварель, гуашь, кисти, баночка, палитра, несколько листов А4

Раздел II «Лепка»

Тема: Что я люблю

Теория. Беседа о том, что приносит положительные эмоции в жизнь

Практика. Происходит осознание своих положительных чувств.

Для выполнения этой техники ученикам предлагается использовать глину или другой материал для лепки и создать объект, который отражает то, что они любят. Например, они могут создать изображение любимого животного, игрушки, любимых цветов или предметов, которые они связывают с приятными воспоминаниями.

Во время создания объекта ученики могут фокусироваться на своих чувствах и эмоциях, связанных с тем, что они любят. Они могут описывать свои эмоции и чувства или писать о них в дневнике.

Эта техника может помочь ученикам снизить уровень стресса, улучшить настроение и повысить уровень удовлетворенности жизнью. Она может также помочь улучшить самооценку, так как ученики могут чувствовать себя более уверенно, когда фокусируются на своих сильных сторонах и интересах.

Материалы. Глина или пластилин разных цветов, стеки

Тема: Меня злит

Теория. техника помогает ученикам выразить и понять свой гнев и злость, а также искать способы управления этими эмоциями.

Практика. Для выполнения этой техники ученикам предлагается использовать глину или другой материал для лепки и создать объект, который отражает то, что их злит. Например, они могут создать изображение животного, которое вызывает у них злость, или создать другой объект, который ассоциируется у них со злостью.

Во время создания объекта ученики могут фокусироваться на своих чувствах и эмоциях, связанных со злостью. Они могут описывать свои эмоции и чувства или писать о них в дневнике.

Эта техника может помочь ученикам осознать и выразить свою злость, а также развить стратегии управления ею. Она может также помочь уменьшить уровень напряжения и стресса, связанных с злостью, и помочь ученикам улучшить свои отношения с другими людьми, когда они научатся более эффективно выражать свои эмоции и управлять ими.

Материалы. Глина или пластилин разных цветов, стеки

Тема: Мой страх

Теория. Техника лепки "мой страх" может быть полезной для работы с эмоциональными проблемами, включая страхи и тревогу. Эта техника может помочь ученикам выразить и понять свои страхи, а также искать способы решения и преодоления их.

Практика. Происходит снятие тревожности, повышение эмоционального положительного отношения к ситуации. Для выполнения этой техники ученикам предлагается использовать глину или другой материал для лепки и создать объект, который отражает их страхи. Например, они могут создать изображение животного, которое вызывает у них страх, или создать другой объект, который ассоциируется у них со страхом.

Эта техника может помочь ученикам осознать и выразить свои страхи, а также развить стратегии решения и преодоления их. Она может также помочь уменьшить уровень тревоги и напряжения, связанных со страхами, а также помочь улучшить самооценку и уверенность в себе, когда ученики преодолевают свои страхи.

Материалы. Глина или пластилин разных цветов, стеки

Тема: Что я не люблю

Теория. Беседа о эмоциях и чувствах, связанных с негативными переживаниями. Эта техника может помочь ученикам обработать свои негативные эмоции, осознать их и найти способы управлять ими.

Практика. Для выполнения этой техники ученикам предлагается использовать глину или другой материал для лепки и создать объект, который отражает то, что они не любят. Например, они могут создать изображение животного, которое вызывает у них неприязнь, или создать другой объект, который ассоциируется у них с негативными эмоциями.

Эта техника может помочь ученикам осознать и выразить свои эмоции и чувства, а также развить стратегии управления ими. Она может помочь уменьшить уровень стресса, связанного с негативными эмоциями, и помочь ученикам улучшить свои отношения с другими людьми, когда они научатся более эффективно выражать свои эмоции и управлять ими.

Материалы. Глина или пластилин разных цветов, стеки

Раздел III «Рисунок

Тема: Автопортрет

Теория: Автопортрет может быть мощным инструментом арттерапии, потому что он позволяет человеку визуализировать и выразить свои эмоции, мысли и чувства относительно самого себя. Этот метод может помочь людям лучше понять свои чувства и мысли, а также повысить уверенность в себе и самооценку.

Практика:

В процессе создания автопортрета в арттерапии, клиент может использовать различные художественные материалы. Важно отметить, что не важно, насколько хорошо нарисован автопортрет, главное - это процесс самого рисования и то, что человек получает из этого опыта.

Кроме того, в арттерапии автопортрет может использоваться в качестве инструмента для изучения различных аспектов личности, таких как личные качества, ценности, проблемы и т.д. Это может помочь человеку лучше понять себя и свои потребности, а также развивать личностные качества, которые он желает улучшить.

В целом, автопортрет является мощным инструментом арттерапии, который может помочь людям выразить свои эмоции и мысли относительно себя, лучше понять себя и свои потребности, а также повысить уверенность в себе и самооценку.

Материалы. пастель, карандаши, ручки, маркеры, мел, листы А4

Тема: Рисунок по кругу

Теория: Рисование по кругу - это одна из техник арттерапии, которая может быть полезна для людей, которые сталкиваются со стрессом, тревогой или депрессией. Рисование по кругу - это простой и доступный способ рисования, который не требует от художника никаких специальных навыков.

Практика: Рисование по кругу - это не только способ выразить свои эмоции и мысли, но и способ расслабиться и сосредоточиться на моменте "здесь и сейчас". Эта техника может быть полезна для тех, кто хочет улучшить

свою ментальную и эмоциональную благополучность.

Материалы. пастель, карандаши, ручки, маркеры, мел, листы А4

Тема: Маленький пожиратель снов

Теория: это техника арттерапии, которая помогает людям визуализировать и изучать свои сны, чтобы лучше понимать свои эмоции и потребности.

Практика:

В этой технике человек создает изображение "маленького пожиравателя снов" - существа, которое посещает его во сне и "съедает" его сны. Затем ученик рисует, что именно маленький пожиратель снов "съедает" - это могут быть сны, которые вызывают тревогу, беспокойство или страх, и которые он хочет избавиться.

Через этот процесс человек может изучать свои сны и эмоции, которые они вызывают, и начать работу с ними. Он может также рисовать маленького пожиравателя снов и его действия, чтобы изучать свои реакции на свои сны и смогут понять их значения.

Важно отметить, что каждый может реагировать по-разному на свои сны, и это может быть частью того, что делает эту технику арттерапии таким индивидуальным и личным. Это также может быть очень эмоциональным и интроспективным опытом, который помогает людям понимать свои внутренние эмоции и потребности.

В целом, "маленький пожиратель снов" - это эффективная техника арттерапии, которая помогает людям визуализировать и изучать свои сны, и использовать их для лучшего понимания себя и своих эмоций.

Материалы. пастель, карандаши, ручки, маркеры, мел, листы А4

Тема: Картина-превращение

Теория: это процесс преобразования изображения или картинка во что-то другое путем добавления или изменения элементов. Эта техника может быть

полезна для людей, которые хотят исследовать свои мысли и чувства, а также для тех, кто сталкивается со стрессом, тревогой или депрессией.

Практика.

Следует найти картину или изображение, которое вас привлекает или вызывает сильные эмоции.

Рассмотрите картину внимательно и обратите внимание на детали. Попробуйте заметить, какие элементы вызывают у вас эмоции или ассоциации.

Начните добавлять или изменять элементы на картине. Работайте над картиной, пока не достигнете желаемого результата. Во время процесса превращения вы можете обнаружить новые мысли, чувства или ассоциации, которые могут помочь вам лучше понять себя.

Когда вы закончите, посмотрите на свою картину-превращение в целом. Вы можете заметить, что новые элементы, которые вы добавили, изменили ваше восприятие и чувства по отношению к изначальной картине.

Техника "картина-превращение" может помочь вам исследовать свои мысли и чувства, выразить их и улучшить свою ментальную и эмоциональную благополучность. Эта техника может быть особенно полезна для людей, которые затрудняются выразить свои эмоции словами.

Материалы. пастель, карандаши, ручки, маркеры, мел, листы А4

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Иллюстративный материал по лексическим темам
2. Образцы работ, выполненные в нетрадиционных техниках;
3. Таблицы по цветоведению;
4. Таблицы по декоративной росписи
5. Справочники по арт-терапии
6. Развивающие и дидактические игры на развитие эмоциональной сферы;
7. Иллюстрации шедевров живописи, графики и декоративно-прикладного искусства;
8. Схемы, технологические карты, модели и алгоритмы;
9. Книги по арт-терапии;

Календарно тематическое планирование

№	Тема	Задачи
Раздел I «Живопись»		
1.	Мандала личного пространства	Осознание своих границ и потребностей.
2.	Метафорический портрет «Я в образе растения»	Осознание своей индивидуальности, своего внутреннего «я». Повышение уровня самооценки.
3.	Триптих (прошлое, настоящее, будущее)	Осознание себя в мире, роль и место своего «я».
4.	Я в будущем	Осознание своих реалистичных планов адекватного восприятия мира.
Раздел II «Лепка»		
5.	Что я люблю	Изображение своих положительных чувств.
6.	Меня злит	Осознание своих чувств, эмоций. Работа над эмоциональным интеллектом.
7.	Мой страх	Снятие тревожности, повышение эмоционального положительного отношения к ситуации
8.	Что я не люблю	Развитие стабильных эмоциональных переживаний. Развитие эмоционального интеллекта.
Раздел III «Рисунок»		
9.	Автопортрет	Осознание своей значимости в окружающем мире.
10.	Рисунок по кругу	Развитие социальных навыков. Осознание собственных границ. Развитие толерантности.
11.	Маленький пожиратель снов	Снятие тревожности, создание собственных символов.
12.	Картина-превращение	Осознание своего «я», своих желаний. Повышение уровня самооценки

Основное содержание занятия:

- Совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия. Техники направлены одновременно на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы. Важен порядок предъявления упражнений

и их общее количество. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике.

- Рефлексия.
- Прощание.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

2. Аметова Л.А. "Формирование арт-терапевтической культуры младших школьников. Сам себе арт-терапевт". М., 2003.
3. Алексеева М.Ю. "Практическое применение элементов арт-терапии в работе учителя". М., 2003.
4. Бетенски М. "Что ты видишь? Новые методы арт-терапии". М., 2002.
5. Богданович В. "Новейшая арт-терапия. О чем молчат искусствоведы". Золотое Сечение, 2008.
6. Бурно М.Е. "Терапия творческим самовыражением". М., 1989
7. Берн Э. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. – В кн.: Игры, в которые играют люди. – СПб.: Лениздат, 2004
8. Вальдес Одриосола М. - "Арттерапия в работе с подростками. Психотерапевтические виды художественной деятельности." Методическое пособие. Владос, 2005.
9. Вальдес Одриосола М. Интуитивное рисование: Развитие творческих способностей средствами арттерапии 2009.
10. Вачков И.В. "Арт-терапия. Развитие самопознания через психологическую сказку". М., 2001.
11. Выготский Л.С. Психология искусства. М., 1965. Дженингс С., Минде А. "Сны, маски и образы. Практикум по арт-терапии". М., 2003.
12. "Диагностика в арт-терапии. Метод "Мандала" ред. А.И.Копытина. СПб., 2002.
13. Копытин А. Арт-терапия детей и подростков 2007.

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 100 имени Героя Советского Союза И.Н.Конева»
городского округа Самара

Программа рассмотрена и принята
на Педагогическом Совете
Протокол № 5 от 06.04.2023 г

Утверждаю
Директор МБОУ Школа № 100
г.о. Самара
К.Ю.Ильин
Приказ № 164 от 26.05.23



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Арт-терапия»**

Направленность программы: социально-гуманитарная

Возраст: 15-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы
Минязова Р.Р.
Учитель Изобразительного искусства
МБОУ Школа № 100 г.о. Самара

Самара, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Трудности и социально-экономические проблемы современного мира привели к явной невротизации населения. Каждого третьего ребёнка можно отнести к категории детей с нарушениями психоэмоционального состояния. Неустойчивость настроения, раздражительность, возбудимость, неумение «держаться в руках», приводят этих детей в группу риска. Нарушается их социальная адаптация, возникают страхи, чувство одиночества и беспомощности, нерешительность в общении, скованность. Изобразительная деятельность в арт-терапии играет решающую роль в восстановлении эмоционального равновесия психики ребёнка благодаря индивидуальному и групповому выражению себя в изотворчестве.

Методика рассматриваемого понятия базируется на убеждении, что внутреннее «Я» человека отражается в зрительных образах всякий раз, когда он спонтанно, неосознанно задумываясь о своих произведениях, рисует, пишет картину, лепит.

Принято считать, что образы художественного творчества отражают все виды подсознательных процессов, включая страхи, внутренние конфликты, воспоминания детства, сновидения. Здесь можно говорить о некотором преимуществе арт-терапии перед другими формами психотерапевтической работы:

- практически каждый человек (независимо от своего возраста) может участвовать в арт-терапевтической работе, которая не требует от него каких-либо способностей к изобразительной деятельности или художественных навыков;
- арт-терапия является средством преимущественно невербального общения. Это делает ее особенно ценной для тех, кто недостаточно хорошо владеет речью, затрудняется в словесном описании своих переживаний;
- изобразительная деятельность является мощным средством сближения людей. Это особенно ценно в ситуациях взаимного отчуждения, при затруднении в налаживании контактов;

- продукты изобразительного творчества являются объективным свидетельством настроений и мыслей человека, что позволяет использовать их для оценки состояния, проведения соответствующих исследований;
- арт-терапия является средством свободного самовыражения, предполагает атмосферу доверия, терпимости и внимания к внутреннему миру человека;
- арт-терапевтическая работа в большинстве случаев вызывает у людей положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию;
- арт-терапия основана на мобилизации творческого потенциала человека, внутренних механизмов саморегуляции. Она отвечает фундаментальной потребности в самоактуализации – раскрытии широкого спектра возможностей человека и утверждения им своего индивидуально неповторимого способа бытия в мире.

При использовании арт-терапии предлагаются разнообразные занятия художественно-прикладного характера: рисование, лепка, выжигание, поделки из ткани, меха, природного материала. При этом специальная подготовка, талант исполнителей и художественные достоинства работ не столь значимы. Важны и сам процесс творчества, и особенности внутреннего мира человека. Спонтанный характер творческой деятельности на арт-терапевтических занятиях в отличие от процесса обучения изобразительному искусству.

Сейчас арт-терапия приобрела педагогическое направление. Использование данного термина несвязано буквально с лечением заболевания (как известно “therapia” в переводе с латинского означает лечение). Педагогическое направление связано с укреплением психического здоровья ребенка и выполняет психогигиенические (профилактические) и коррекционные функции.

Процесс создания творческого продукта базируется на таких психологических функциях, как активное восприятие, продуктивное

воображение, фантазия, символизация. Символическая функция, абстрагируя ту или иную функцию предмета или явления, позволяет ребёнку увидеть его благодаря символическому выражению в новом ракурсе, в новых отношениях с миром, то есть установить новое его значение и сделать шаг в направлении разрешения психотравмирующей ситуации.

Отличительные особенности программы «Арт- терапия»

Данная программа способствует успешной адаптации ребенка в условиях коллектива, стабилизации эмоциональной сферы, снижению тревожности, неуверенности в себе, агрессивности. Группа сверстников дает возможность удовлетворить потребность во взаимодействии с детьми, научиться учитывать мнение других и отстаивать свое, проявлять активность, сдержанность и пр.

Цель: самоадаптация и самовыражение, саморегуляция детей в продуктах творчества.

Задачи и функции:

- формирование духовности и культуры
- создание психологической атмосферы личностной безопасности
- эмоциональная поддержка
- избавление от тревожности и стресса
- стратегия и вербализация чувств и переживаний, актуализируемых в процессе творчества
- формирование толерантности, способности к успешной социализации и адаптации в обществе

Адресность программы:

Программа по арт-терапии адресована детям в возрасте 15-18 лет. Программа реализуется в течение учебного года, 34 часа.

Режим занятий: Продолжительность занятий 40 минут 1 раз в неделю.

Форма организации деятельности:

Беседы, самостоятельная работа, практическая работа, выставка

Форма работы: индивидуальная и групповая. Количество человек в группе- 10-15 человек.

Групповая арт-терапия предполагает:

- * тесный психологический контакт всех членов процесса (контакт глаз);
- * демократизм отношений;
- * чувство значимости – повышение самооценки;
- * чувство коллективизма;
- * высокая степень активизации самостоятельной работы каждого члена группы (даже робкие включаются в работу);
- * дифференцированный подход;
- * творческий подход;
- * рассмотрение вопроса с многих точек зрения;
- * умение слушать и принимать чужую точку зрения;
- * умение высказывать, отстаивать свою точку зрения;
- * развитие речи и коммуникативных навыков;
- * умение четко и ёмко излагать свои мысли.

климат (доброжелательность, открытость, откровенность).

Ожидаемые результаты:

Применение арт-терапевтических приёмов позволяет получить следующие позитивные результаты:

- освобождение ребенка от негативных переживаний (фобий, тревожности и т.п.), внутриличностных конфликтов;
- свобода творческого самовыражения;
- умение работать со своими переживаниями (анализ, реагирование, принятие и т.д.);
- раскрытие внутренних ресурсов ребенка;
- стремление к самопознанию и самовыражению;
- снижение эмоциональной тревожности;
- повышение самооценки;
- развитие коммуникативных навыков.

При проведении занятий соблюдаются следующие правила:

- не использовать принуждение, указания, требования

- ребёнок имеет право работать в собственном темпе
- ребёнок имеет право отказаться от выполнения задания и может наблюдать за деятельностью других детей
- введение запрета на сравнительные оценочные суждения, отметки, критику.

Арт-занятия предоставляют каждому участнику оставаться самим собой, не испытывать неловкости, стыда, обиды, от сравнения с более успешными детьми, продвигаться в развитии соответственно своей природе.

Для занятий необходимы бумага для рисования, ватманы, ручки, простые карандаши, ластики, наборы цветных карандашей, фломастеров, маркеров, пастель, краски акварельные, гуашь, кисти; клей, цветная бумага, пластилин

Формы подведения итогов:

Выставки, совместные плакаты, декорации к праздникам и спектаклям.

Учебный план

№	Разделы/Темы	Количество часов	
		теория	практика
1	Введение	1	
Раздел «Живопись»		4	8
1	Тема 1. Мандала личного пространства	1	2
2	Тема 2. Метафорический портрет «Я в образе растения»	1	2
3	Тема 3. Триптих (прошлое, настоящее, будущее)	1	2
4	Тема 4. Я в будущем	1	2
Раздел «Лепка»		4	8
5	Тема 5. Что я люблю	1	2
6	Тема 6. Меня злит	1	2
7	Тема 7. Мой страх	1	2
8	Тема 8. Что я не люблю	1	2
Раздел «Рисунок»		2	7
9	Тема 9. Автопортрет	0,5	1
10	Тема 10. Рисунок по кругу	0,5	2
11	Тема 11. Картина-превращение	0,5	2
12	Тема 12. Маленький пожиратель снов	0,5	2
итого		11	23

Структура арт-терапевтического занятия

Этапы работы:

- Приветствие
- Комментарий

Позволяет спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия.

- Разминка – воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности. Выполняет функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Она проводится не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями. Разминочные упражнения выбираются с учетом актуального состояния группы. Одни позволяют активизировать детей, поднять их настроение; другие, напротив, направлены на снятие эмоционального возбуждения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА

Вводное занятие.

Раздел I «Живопись»

Мандала личного пространства

Теория. Происходит знакомство участников, сплочение группы, настрой на работу, развитие креативности и воображения. Погружение в работу.

Практика. Проводится диагностика невербальной креативности и самооценки учащихся.

Материалы. Акварель, гуашь, кисти, баночка, палитра, лист А4

Тема. Метафорический портрет «Я в образе растения».

Теория. Арттерапия через рисунок может быть очень эффективным способом выразить свои чувства и эмоции, особенно если вы нарисуете растение. Растения символизируют жизнь, рост и обновление, а также могут отражать различные эмоциональные состояния.

Вовремя арттерапии вы можете нарисовать растение, которое наиболее соответствует вашему настроению или эмоциональному состоянию.

Например, вы можете выбрать цветок, чтобы выразить свою радость или ветвь с листьями, чтобы передать свою грусть. Вы можете использовать разные цвета и текстуры, чтобы передать глубину своих чувств.

Практика. Происходит осознание своей индивидуальности, своего внутреннего «я». Повышение уровня самооценки.

Выберите цвета, которые ассоциируются с вашим представлением о растении.

Нарисуйте контуры растения на листе бумаги. Вы можете выбрать любое растение, которое вы считаете подходящим, или нарисовать свое собственное.

Заполните внутреннюю часть растения. Это может быть просто цвет, или вы можете добавить детали, такие как листья, цветы или плоды.

Напишите свои мысли, чувства или эмоции, связанные с этим растением, вокруг него или внутри его контуров.

Рассмотрите, что вы нарисовали и написали. Какие чувства или мысли вызывает вас это изображение? Какие сообщения вы получаете из своего рисунка? Это может помочь вам понять свои эмоции и мысли, а также выразить их.

Материалы. Акварель, гуашь, кисти, баночка, палитра, лист А4

Тема: Триптих (прошлое, настоящее, будущее)

Теория. Триптих - это художественный объект, состоящий из трех панелей, расположенных рядом друг с другом и обычно связанных общей темой.

Практика. Происходит Осознание себя в мире, роль и место своего «я».

Прошлое: Следует начать работу с одной из панелей, которая представляет прошлое. Ученик рисует или создает коллаж, отражающий эмоции, связанные с прошлыми событиями, которые могут влиять на его текущее состояние ученика.

Настоящее: Переходим к созданию второй панели, отражающей настоящее. Здесь можно предложить создать работу, которая отображает

текущее состояние ученика, его чувства, эмоции и т.д.

Будущее: Наконец, переходим к созданию третьей панели, которая отражает будущее. Здесь можно предложить создать работу, которая отображает то, что ученик хочет достичь в будущем, его мечты и цели.

Таким образом, создание триптиха может помочь ученику обратить внимание на свои эмоции и почувствовать облегчение от их выражения. Кроме того, процесс создания художественной работы может помочь ученику сосредоточиться, снизить уровень стресса и улучшить настроение.

Материалы. Акварель, гуашь, кисти, баночка, палитра, несколько листов А4

Раздел II «Лепка»

Тема: Что я люблю

Теория. Беседа о том, что приносит положительные эмоции в жизнь

Практика. Происходит осознание своих положительных чувств.

Для выполнения этой техники ученикам предлагается использовать глину или другой материал для лепки и создать объект, который отражает то, что они любят. Например, они могут создать изображение любимого животного, игрушки, любимых цветов или предметов, которые они связывают с приятными воспоминаниями.

Во время создания объекта ученики могут фокусироваться на своих чувствах и эмоциях, связанных с тем, что они любят. Они могут описывать свои эмоции и чувства или писать о них в дневнике.

Эта техника может помочь ученикам снизить уровень стресса, улучшить настроение и повысить уровень удовлетворенности жизнью. Она может также помочь улучшить самооценку, так как ученики могут чувствовать себя более уверенно, когда фокусируются на своих сильных сторонах и интересах.

Материалы. Глина или пластилин разных цветов, стеки

Тема: Меня злит

Теория. техника помогает ученикам выразить и понять свой гнев и злость, а также искать способы управления этими эмоциями.

Практика. Для выполнения этой техники ученикам предлагается использовать глину или другой материал для лепки и создать объект, который отражает то, что их злит. Например, они могут создать изображение животного, которое вызывает у них злость, или создать другой объект, который ассоциируется у них со злостью.

Во время создания объекта ученики могут фокусироваться на своих чувствах и эмоциях, связанных со злостью. Они могут описывать свои эмоции и чувства или писать о них в дневнике.

Эта техника может помочь ученикам осознать и выразить свою злость, а также развить стратегии управления ею. Она может также помочь уменьшить уровень напряжения и стресса, связанных с злостью, и помочь ученикам улучшить свои отношения с другими людьми, когда они научатся более эффективно выражать свои эмоции и управлять ими.

Материалы. Глина или пластилин разных цветов, стеки

Тема: Мой страх

Теория. Техника лепки "мой страх" может быть полезной для работы с эмоциональными проблемами, включая страхи и тревогу. Эта техника может помочь ученикам выразить и понять свои страхи, а также искать способы решения и преодоления их.

Практика. Происходит снятие тревожности, повышение эмоционального положительного отношения к ситуации. Для выполнения этой техники ученикам предлагается использовать глину или другой материал для лепки и создать объект, который отражает их страхи. Например, они могут создать изображение животного, которое вызывает у них страх, или создать другой объект, который ассоциируется у них со страхом.

Эта техника может помочь ученикам осознать и выразить свои страхи, а также развить стратегии решения и преодоления их. Она может также помочь уменьшить уровень тревоги и напряжения, связанных со страхами, а также

помочь улучшить самооценку и уверенность в себе, когда ученики преодолевают свои страхи.

Материалы. Глина или пластилин разных цветов, стеки

Тема: Что я не люблю

Теория. Беседа о эмоциях и чувствах, связанных с негативными переживаниями. Эта техника может помочь ученикам обработать свои негативные эмоции, осознать их и найти способы управлять ими.

Практика. Для выполнения этой техники ученикам предлагается использовать глину или другой материал для лепки и создать объект, который отражает то, что они не любят. Например, они могут создать изображение животного, которое вызывает у них неприязнь, или создать другой объект, который ассоциируется у них с негативными эмоциями.

Эта техника может помочь ученикам осознать и выразить свои эмоции и чувства, а также развить стратегии управления ими. Она может помочь уменьшить уровень стресса, связанного с негативными эмоциями, и помочь ученикам улучшить свои отношения с другими людьми, когда они научатся более эффективно выражать свои эмоции и управлять ими.

Материалы. Глина или пластилин разных цветов, стеки

Раздел III «Рисунок»

Тема: Автопортрет

Теория: Автопортрет может быть мощным инструментом арттерапии, потому что он позволяет человеку визуализировать и выразить свои эмоции, мысли и чувства относительно самого себя. Этот метод может помочь людям лучше понять свои чувства и мысли, а также повысить уверенность в себе и самооценку.

Практика:

В процессе создания автопортрета в арттерапии, клиент может использовать различные художественные материалы. Важно отметить, что не

важно, насколько хорошо нарисован автопортрет, главное - это процесс самого рисования и то, что человек получает из этого опыта.

Кроме того, в арттерапии автопортрет может использоваться в качестве инструмента для изучения различных аспектов личности, таких как личные качества, ценности, проблемы и т.д. Это может помочь человеку лучше понять себя и свои потребности, а также развивать личностные качества, которые он желает улучшить.

В целом, автопортрет является мощным инструментом арттерапии, который может помочь людям выразить свои эмоции и мысли относительно себя, лучше понять себя и свои потребности, а также повысить уверенность в себе и самооценку.

Материалы. пастель, карандаши, ручки, маркеры, мел, листы А4

Тема: Рисунок по кругу

Теория: Рисование по кругу - это одна из техник арттерапии, которая может быть полезна для людей, которые сталкиваются со стрессом, тревогой или депрессией. Рисование по кругу - это простой и доступный способ рисования, который не требует от художника никаких специальных навыков.

Практика: Рисование по кругу - это не только способ выразить свои эмоции и мысли, но и способ расслабиться и сосредоточиться на моменте "здесь и сейчас". Эта техника может быть полезна для тех, кто хочет улучшить свою ментальную и эмоциональную благополучность.

Материалы. пастель, карандаши, ручки, маркеры, мел, листы А4

Тема: Маленький пожиратель снов

Теория: это техника арттерапии, которая помогает людям визуализировать и изучать свои сны, чтобы лучше понимать свои эмоции и потребности.

Практика:

В этой технике человек создает изображение "маленького пожирателя

снов" - существа, которое посещает его во сне и "съедает" его сны. Затем ученик рисует, что именно маленький пожиратель снов "съедает" - это могут быть сны, которые вызывают тревогу, беспокойство или страх, и которые он хочет избавиться.

Через этот процесс человек может изучать свои сны и эмоции, которые они вызывают, и начать работу с ними. Он может также рисовать маленького пожирающего снов и его действия, чтобы изучать свои реакции на свои сны и смогут понять их значения.

Важно отметить, что каждый может реагировать по-разному на свои сны, и это может быть частью того, что делает эту технику арттерапии таким индивидуальным и личным. Это также может быть очень эмоциональным и интроспективным опытом, который помогает людям понимать свои внутренние эмоции и потребности.

В целом, "маленький пожиратель снов" - это эффективная техника арттерапии, которая помогает людям визуализировать и изучать свои сны, и использовать их для лучшего понимания себя и своих эмоций.

Материалы. пастель, карандаши, ручки, маркеры, мел, листы А4

Тема: Картина-превращение

Теория: это процесс преобразования изображения или картинки во что-то другое путем добавления или изменения элементов. Эта техника может быть полезна для людей, которые хотят исследовать свои мысли и чувства, а также для тех, кто сталкивается со стрессом, тревогой или депрессией.

Практика.

Следует найти картину или изображение, которое вас привлекает или вызывает сильные эмоции.

Рассмотрите картину внимательно и обратите внимание на детали. Попробуйте заметить, какие элементы вызывают у вас эмоции или ассоциации.

Начните добавлять или изменять элементы на картине. Работайте над

картиной, пока не достигнете желаемого результата. Во время процесса превращения вы можете обнаружить новые мысли, чувства или ассоциации, которые могут помочь вам лучше понять себя.

Когда вы закончите, посмотрите на свою картину-превращение в целом. Вы можете заметить, что новые элементы, которые вы добавили, изменили ваше восприятие и чувства по отношению к изначальной картине.

Техника "картина-превращение" может помочь вам исследовать свои мысли и чувства, выразить их и улучшить свою ментальную и эмоциональную благополучность. Эта техника может быть особенно полезна для людей, которые затрудняются выразить свои эмоции словами.

Материалы. пастель, карандаши, ручки, маркеры, мел, листы А4

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Иллюстративный материал по темам
2. Образцы работ, выполненные в нетрадиционных техниках
3. Таблицы по цветоведению
4. Таблицы по декоративной росписи
5. Справочники по арт-терапии
6. Развивающие и дидактические игры на развитие эмоциональной сферы
7. Иллюстрации шедевров живописи, графики и декоративно-прикладного искусства
8. Схемы, технологические карты, модели и алгоритмы
9. Книги по арт-терапии;

Календарно тематическое планирование

№	Тема	Задачи
Раздел I «Живопись»		
13.	Мандала личного пространства	Осознание своих границ и потребностей.
14.	Метафорический портрет «Я в образе растения»	Осознание своей индивидуальности, своего внутреннего «я». Повышение уровня самооценки.
15.	Триптих (прошлое, настоящее, будущее)	Осознание себя в мире, роль и место своего «я».
16.	Я в будущем	Осознание своих реалистичных планов адекватного восприятия мира.
Раздел II «Лепка»		
17.	Что я люблю	Изображение своих положительных чувств.
18.	Меня злит	Осознание своих чувств, эмоций. Работа над эмоциональным интеллектом.
19.	Мой страх	Снятие тревожности, повышение эмоционального положительного отношения к ситуации
20.	Что я не люблю	Развитие стабильных эмоциональных переживаний. Развитие эмоционального интеллекта.
Раздел III «Рисунок»		
21.	Автопортрет	Осознание своей значимости в окружающем мире.
22.	Рисунок по кругу	Развитие социальных навыков. Осознание собственных границ. Развитие толерантности.
23.	Маленький пожиратель снов	Снятие тревожности, создание собственных символов.
24.	Картина-превращение	Осознание своего «я», своих желаний. Повышение уровня самооценки

Основное содержание занятия:

- Совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия. Техники направлены одновременно на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы. Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность предполагает чередование

деятельности, смену психофизического состояния ребенка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике.

- Рефлексия.
- Прощание