

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия

Тульская область, город Узловая

<p><b>Согласовано</b> Заведующий кафедрой __Аверкова М.И.__ Протокол № 1 от 26.08.2022г.</p>	<p><b>Утверждено</b> на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 29.08.2022г.</p>	<p><b>Утверждаю</b> Директор МБОУ гимназии _____/С.В. Мытарев/ Приказ № 106/1-д от 31.08.2022 г.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Социально - гуманитарной направленности  
кружка «ПУТЬ К УСПЕХУ»**

**Возраст обучающихся: 16- 17 лет**

Составитель: педагог - психолог

Богдановская В.В.

Узловая 2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности арт-мастерская «Зеркало души» составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Письма Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03 – 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта общего образования».
3. Федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 г № 986, зарегистрирован в Минюсте России 03.02.2011 г., регистрационный номер 19682).
4. Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 г № 2106, зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2011 г., регистрационный номер 19679).
5. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно –эпидемиологическое требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (утверждены приказом Минобрнауки России от 29.12.2010 г № 3189, зарегистрирован в Минюсте России 03.03.2011 г., регистрационный номер 19993).
6. Годового календарного учебного графика
7. Положения о об организации внеурочной деятельности обучающихся гимназии (утверждено приказом директора от 28.02.2015 г. № 48-П)

### Актуальность данной программы

Данная программа содержит высокий коррекционный потенциал: способствует успешной адаптации в условиях нового 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, сдерживаться и пр.

Согласно данным многочисленных исследований полученный в детстве травматический опыт отражается на общем развитии несовершеннолетних и ведет к нарушениям взаимоотношений с окружающими. В этих условиях часто формируется искаженное восприятие подростков самих себя, нарушается самопринятие. Значимое для подростков самопознание отходит на второй план, уступая место переживаниям неполноценности, ненужности, отверженности. Как правило, это вызывает внутреннюю напряженность, повышенную тревожность и чувствительность к мнению окружающих, неадекватные защитные реакции. Эмоциональная закрытость таких подростков мешает самораскрытию и самовыражению. Как следствие возникает дезадаптация несовершеннолетних в социуме.

Исследования показали имеющиеся нарушения в психоэмоциональном развитии и социально-психологической адаптации:

- негативная «Я-концепция», дисгармоничная, искаженная самооценка, низкая степень самопринятия;
- трудности эмоционального развития, импульсивность, повышенная тревожность, страхи, агрессивность;
- переживание эмоционального отвержения, чувство одиночества, стрессовые состояния, депрессия;

- неадекватное поведение, нарушение отношений с близкими людьми, конфликты в межличностных отношениях, неудовлетворенность.

**Отличительной особенностью программы «Путь к успеху»** является использование арт-терапевтического подхода, который мягко помогает работать с эмоциональными особенностями подростков, потому что изобразительное творчество помогает отразить негативные эмоции и сублимировать негативные чувства и переживания в творческую, созидательную активность. Это помогает получить психологическую разрядку, ребёнок приобретает положительный опыт самореализации через творчество, что повышает его самооценку, за счет приобретения и актуализации новых знаний, умений, навыков, а значит повышения уровня собственной компетенции в области владения техниками изобразительного искусства и получения одобрения его деятельности со стороны педагога и сверстников.

Термин «арт-терапия» (буквально: терапия искусством) ввел в употребление в 1938 г. Андриан Хилл. А. И. Копытин даёт следующее определение арт – терапии: «Арт – терапия – это направление в психотерапии, психокоррекции и реабилитации, основанное на занятиях клиентов (пациентов) изобразительным творчеством»[31]. Арт-терапия не имеет ограничений и противопоказаний, всегда ресурсна и используется практически во всех направлениях психотерапии, в педагогике, в социальной работе.

В настоящее время под арт-терапией понимают использование всех видов искусства. Этот метод позволяет экспериментировать с чувствами, исследовать и выражать их на символическом уровне. Арт-терапия — это метод развития и изменения сознательных и бессознательных сторон психики личности посредством разных форм и видов искусства. «Процесс арт-терапии позволяет сделать неосознаваемое видимым (создание продукта творчества) и посредством вербализации продукта творчества помогает человеку осознать и переработать на новом уровне свой прошлый опыт»[26, 15].

Арт - терапия все чаще рассматривается как инструмент прогрессивной психологической помощи, способствующей формированию здоровой и творческой личности, а также реализации на практике таких функций социализации личности, как адаптационная, коррекционная, мобилизующая, регулятивная, реабилитационная и профилактическая. « Несмотря на тесную связь с лечебной практикой, арт – терапия во многих случаях приобретает преимущественно психопрофилактическую, социализирующую и развивающую направленность»[64, 8].

Основная цель арт - терапии — гармонизация внутреннего состояния клиента, то есть восстановление его способности находить оптимальное, способствующее продолжению жизни состояние равновесия.

#### **Задачи арт - терапии по М. В. Киселёвой [26]:**

1. акцентировать внимание клиента на его ощущениях и чувствах;
2. создать оптимальные для клиента условия, способствующие наиболее четкой вербализации и проработке тех мыслей и чувств, которые он привык подавлять;
3. помочь клиенту найти социально приемлемый выход как позитивным, так и негативным чувствам.

«Основная техника арт - терапевтического воздействия — это техника активного воображения, открывающая клиенту неограниченные возможности для самовыражения и самореализации в продуктах творчества при активном познании своего «Я» [15, 16].

В работе М. В. Киселёвой «Арт – терапия в практической психологии и социальной работе» обозначены следующие коррекционные возможности арт-терапии:

Достижение положительных психокоррекционных результатов в арт-терапии происходит за счет следующих феноменов:

- развитие и усиление внимания к своим чувствам и переживаниям, что повышает самооценку;
- сам процесс творчества, дающий возможность свободно выразить свои чувства, потребности и фантазии в виде продукта творчества (рисунка, коллажа, скульптуры, звуковой композиции, сказочной истории, танца) и являющегося безопасным способом разрядки напряжения;
- возможность заново пережить внутренние конфликты прошлого в результате соприкосновения со своим бессознательным и общения с ним на символическом языке образов в условиях безопасного пространства и безусловной поддержки со стороны психолога;
- возникновение чувства внутреннего контроля и порядка, так как творчество приводит к необходимости организовывать окружающее пространство (формы и цвета, звуки, слова, движения);
- освоение новых форм опыта» [15, 16].

Учитывая широкие возможности арт – терапии, в реализации психопрофилактической, социализирующей и развивающей задач, мы вправе использовать её элементы в программе работы с самосознанием подростков , проходящих курс социальной реабилитации, как **технологии, позволяющей выполнить следующие условия:**

- поддержание атмосферы высокой терпимости и безопасности,
- переживания каждым участником ситуации успеха, осознания собственных возможностей и способностей;
- наличие возможности коллективной деятельности и работы в группах,
- новизна и необычность предлагаемых для овладения техник,
- формирование практических умений создавать творческие продукты, возможность в дальнейшем выполнять работы самостоятельно;
- формирование стремления к самопознанию, погружению в свой внутренний мир и ориентации в нём.

Наиболее важными условиями, на наш взгляд, являются **условия выделенные М. В. Киселёвой:** условия безопасного пространства и безусловной поддержки со стороны психолога [16], а также необходимость учёта в работе профилактических и развивающих задач, что обеспечит выполнение принципа системности в психолого – педагогической работе.

Создание ребенком продуктов художественной деятельности облегчает процесс коммуникации, установления отношений со значимыми взрослыми и сверстниками на разных этапах развития личности. Интерес к результатам творчества ребенка со стороны окружающих, принятие ими продуктов художественной деятельности, повышает самооценку, самопринятие ребенка. И именно это обеспечивает решение важнейшей задачи — адаптации ребенка посредством искусства и художественной деятельности в макросоциальной среде.

### **Практическая значимость программы**

Проведение занятий по программе развивает уверенность в своих силах. Способствует снятию детских страхов. Учит детей свободно выражать свой замысел. Побуждает детей к творческим поискам и решениям. Учит детей работать с разнообразными художественными, природными и бросовыми материалами. Развивает творческие способности, воображение и полёт фантазии. Во время работы дети получают эстетическое удовольствие. Воспитывается уверенность в своих творческих возможностях, через использование различных изобразительных техник.

**Цель программы – гармонизация эмоциональной сферы подростков, формирование положительного Я – образа.**

**Задачи:**

- Развивать способность к самовыражению личности;
- Раскрыть творческий потенциал и внутренние ресурсы подростков;
- Развивать потребность в самопознании, стремление к самопониманию;
- Развивать эффективные психологические защиты и механизмы;
- Стимулировать выход подавляемых эмоций социально приемлемыми способами;
- Содействовать эмоциональному отреагированию травмирующих переживаний;
- Развивать и корректировать навыки коммуникации, развивать связанные с творческой деятельностью здоровые установки и потребности;
  - Содействовать формированию положительной «Я-концепции»;
  - Содействовать укреплению собственной личной ценности подростков;
  - Способствовать сохранению и укреплению психического и эмоционального здоровья.

**Обучающие:**

1. Знакомство детей с различными техниками изобразительного творчества, с многообразием материалов, используемых в изобразительном искусстве.
2. Обучение детей работе с разнообразными художественными, природными и бросовыми материалами.
3. Обучение детей свободно выражать свой замысел.
4. Обучение созданию коллективных работ.

**Развивающие:**

1. Развитие у детей художественно-творческих способностей посредством различных техник изобразительного творчества.
2. Развитие художественно-эстетического вкуса, трудовой и творческой активности детей.
3. Развитие творческих способностей, воображения и фантазии.
4. Побуждение детей к творческим поискам и решениям.

**Воспитывающие:**

1. Организация досуга детей.
2. Воспитание целеустремленности, усидчивости, взаимопомощи.
3. Получение возможности творческой самореализации личности ребенка.
4. Воспитание уверенности в своих творческих возможностях, через использование различных изотехник.
5. Перевод энергии негативных чувств и переживаний в русло творческой, созидательной активности.
6. Приобретение положительного опыта самореализации через творчество и получение одобрения деятельности со стороны педагога и сверстников.

*Объем и срок освоения программы*

Рабочая программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю)

*Режим занятий*

Форма занятий – групповая. Учебный процесс строится согласно календарно-тематическому планированию.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности:**

Освоение детьми программы внеурочной деятельности «Путь к успеху» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта.

- освобождение ребенка от негативных переживаний (тревожности, страхов, агрессии), внутри личностных конфликтов;
- адекватная самооценка;
- удовлетворенность собой и своим окружением;
- свобода творческого самовыражения;
- умение работать со своими переживаниями;
- раскрытие внутренних ресурсов ребенка.

Программа обеспечивает достижение обучающихся следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### **Личностные результаты**

- обучатся процессу творчества, дающему возможность свободно выразить свои чувства, потребности и фантазии в виде продукта творчества и являющегося безопасным способом разрядки напряжения;
- получают возможность заново пережить внутренние конфликты прошлого в результате соприкосновения со своим бессознательным и общения с ним на символическом языке образов в условиях безопасного пространства и безусловной поддержки со стороны психолога;
- смогут перевести напряжение от возможно пережитого негативного опыта в позитивное русло творчества, что должно помочь нивелировать тревожность, страхи, неуверенность в себе;
- будут бережно относиться к своему здоровью;
- закрепят навыки уважительного отношения к иному мнению;
- овладеют навыками коммуникации при общении со сверстниками в совместной деятельности.

**Метапредметными результатами** изучения курса являются формирование следующих базовых учебных действий (УД).

#### **Регулятивные УД:**

- умение проговаривать последовательность действий;
- развитие чувства внутреннего контроля и порядка, так как творчество приводит к необходимости организовывать окружающее пространство (формы и цвета, звуки, слова, движения).

#### **Познавательные УД**

- умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- умение анализировать, сравнивать, группировать различные материалы, инструменты;

#### **Коммуникативные УД**

- умение осуществлять совместную деятельность;

- умение сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми, умение слушать других участников;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.

**Другими результатами** изучения курса являются следующие знания и умения:

- выявления и инициации потенциальных художественных возможностей каждого ребенка,
- обогащения новым опытом художественной деятельности,
- развития эмоциональной сферы и творческой активности,
- развития и коррекции коммуникативных качеств личности, навыков конструктивного общения.
- активное участие в процессе создания творческих работ;
- позитивный настрой детей в работе.

#### **Критерии эффективности программы:**

- создание положительного эмоционального настроения;
  - улучшение процесса коммуникации со сверстниками и взрослыми, развитие способности к взаимному принятию;
  - овладение навыками саморегуляции;
  - умение выражать свои чувства символически по средствам визуальных образов;
  - способность конструктивно решать внутренние противоречия;
- развитие способности к управлению своим поведением, выстраиванию конструктивной модели поведения в сложных ситуациях.

#### **Содержание программы**

Методологической основой программы послужили концепции З.Фрейда, К. Юнга, К. Роджерса, практические наработки и исследования А.И. Копытина, Н.А. Сакович, Л.Д. Лебедевой.

При реализации программы используются техники: изотерапия, сказкотерапия, мандала-терапия, музыкотерапия, нейрографика, МСТ – графика, лепка, коллаж и пр.

#### **Учебно-тематический план**

<b>№раздела</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1</b>	<b>Вводные занятия</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Мои чувства и эмоции</b>	<b>12</b>
<b>3</b>	<b>Позитивный образ будущего</b>	<b>20</b>
<b>4</b>	<b>Заключительное занятие. Итоги</b>	<b>1</b>

#### **Структура занятий:**

1. ритуал приветствия,
2. разминочные упражнения,
3. реализация арт-техники и обсуждение продукта,
4. рефлексия занятия,
5. ритуал прощания.

## Информационно-методическое обеспечение.

### Материально-техническое оснащение.

#### материалы:

- бумага цветная разной плотности;
- картон цветной, серый, белый;
- набор разноцветного пластилина;
- алюминиевая фольга;
- клей ПВА, клеящий карандаш;
- альбомы,
- цветные карандаши и фломастеры,
- гуашь, акварельные краски;
- ленты, разноцветные нитки мулине, лоскутки ткани;
- картинки из журналов;
- маркеры, гелевые ручки.

### Список литературы:

1. Агафонов А.Ю. Сознание и осознание // Известия Самарского научного центра РАН. Самара: Изд-во Самарского научного центра РАН, 2003. – 7с.
2. Будасси С.А. Защитные механизмы личности. М.: Модус, 1998. – 112с.
3. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 160 с: ил.
4. Грабенко Т. М., Зинкевич – Евстигнеева Т. Д. Коррекционные, развивающие, адаптирующие игры. – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2004.- 64 с.
5. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. Минск: Харвест, 1998. - 800 с.
6. Дженнингс С., Минде А. Д. Сны, маски и образы. Практикум по арт-терапии / пер. с англ. И. Динерштейн. – М.: Изд- во Эксмо, 2003. – 384 с, илл.
7. Дилео Д. Детский рисунок: диагностика и интерпретация. — М: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. — 272 с, илл. (Серия «Психологический практикум: тесты»).
8. Дольто Ф. На стороне подростка; Спб: Петербург – XXI век, 1997. – 280с.
9. Дубровина И.В., Лисина М.И. Возрастные особенности психического развития детей. М.: АПН СССР, 1982. – 268с.
10. Емельянова Е. В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. – СПб.: Речь, 2008.- 336 с.
11. Журбин В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса // Вопросы психологии. 1990. №4. – с. 14-22
12. Захарова А.В. Психология формирования самооценки. Минск: Новое знание, 1993. – 100с.
13. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Игры в сказкотерапии. — СПб., Речь, 2006. - 208 с.
14. Казакина М.Г. Самооценка личности школьника и педагогические условия ее формирования. Л.: Изд-во ЛГПИ им. А.И. Герцена, 1981г. - 65с.
15. Казанская В. «Подросток. Трудности взросления./2-е издание, дополненное.»: Питер; Спб.; 2008. – 69 с.
16. Киселёва М. В. Арт – терапия в практической психологии и социальной работе. – Речь, 2007. – 336 с.

17. Киселёва М. В. Арт – терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. – СПб.: Речь, 2006. – 160 с.
18. Кле М. Психология подростка. М.: Педагогика, 1991. – 176с.
19. Кон И.С. Психология юношеского возраста. М.: Просвещение, 1989. – 225с.
20. Копытин А. И. Теория и практика арт – терапии – СПб.: Питер, 2002. – 368 с.
21. Копытин А. И. Тренинг по фототерапии. – СПб.: Издательство «Речь», 2003.- 96 с.
22. Мудрик А.В. Роль социального окружения в формировании личности подростка. М.: Знание, 1979. - 39с.
23. Арт – терапия / сост. и общая редакция А. И. Копытина – СПб.: Питер, 2001.- 320 с. Ил. – (Серия «Хрестоматия по психологии»).
24. Арт – терапия – новые горизонты/ Под ред. А. И. Копытина – М.: Когито- Центр, 2006. – 336 с.

### Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема	Кол-во часов
1	Вводный урок. Правила группы. Материалы для занятий. Творческая работа: «Презентация себя»	1
2	Знакомство с собой. Диагностическая техника «Вулкан»	1
3	Коллаж «Мое настроение»	1
4	Упражнение «Карта эмоций»	1
5	Упражнение «Колесо баланса чувств в значимых сферах»	1
6	Упражнение «Сундук огорчений». «Отпускаем стресс»	1
7	Упражнение на расхламление внутреннего пространства «Убери мусор»	1
8	Техники работы с безопасным выражением негативных эмоций «Прогноз погоды»	1
9	Техника «Кораблик после шторма»	1
10	Рисование по мокрому листу бумаги красками «Размываем обиду»	1
11	Обида. Что за ней стоит?	1
12	Техники работы с обидой.	1
13	Что такое нейрографика? Рисуем нейрографическую линию. Основные этапы работы в нейрографике.	1
14	Алгоритм снятия ограничений в технике нейрографика: «Снятие напряжения»	1
15	Злость. Конструктивная и неконструктивная злость. Способы работы.	1
16	Сказка про несуществующее животное. Использование техники МАК.	1
17	Страх. Работа со страхом в технике МСТ-графика.	1
18	Сказка «Самый страшный страх». Польза страха.	1
19	Грусть. Трансформация чувства грусти в технике «Чувство к чувству»	1
20	На что похожа моя грусть? Использование техники МАК	1

	«Расширение пространства»	
21	Диагностика «Мое состояние сейчас» в технике работы с цветной бумагой.	1
22	Работаем по индивидуальному запросу. Актуальное состояние.	1
23	Коллаж «Мои чувства-мои друзья»	1
24	Упражнение «Котелок отличного настроения»	1
25	Создаем образ будущего. Техника «Советы сказочных героев»	1
26	Коллаж «Мои желания»	1
27	Техники работы с исполнениями желаний.	1
28	Упражнение «Маска силы»	1
29	Упражнение «Пирог счастья»	1
30	Упражнение «Поделись отличным настроением»	1
31	Упражнение «Копилка положительных эмоций»	1
32	Упражнение «Мои жизненные подарки»	1
33	Коллаж «Мои достижения»	1
34	Упражнение Образ «Я»	1
35	Заключительное занятие. Мои изменения. Результаты.	1