

Муниципальное автономные дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город-курорт Анапа  
детский сад №7 «Колокольчик»

**Е.П. Чигинцева, М.В. Костюрова**

**ПРОГРАММА  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ  
РОДИТЕЛЕЙ И БЛИЗКИХ  
ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ  
«АРТ-ВЕЧЕРА «ТЕРРИТОРИЯ СПОКОЙСТВИЯ»**

г-к Анапа  
2023

Методическое пособие посвящено организации психолого-педагогической помощи родителям, и в первую очередь, родителям детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья.

Программа «Арт-вечера «Территория спокойствия» посвящена рассмотрению возможностей использования методов арт-терапии в психологической работе с воспитывающими взрослыми. Занятия-встречи помогают решить проблему полноценного использования эмоциональных ресурсов семьи «особенного ребенка» в целом и гармонизации эмоциональных проявлений и реагирования конкретного родителя в частности.

Программа «Территория спокойствия» - проект, направленный на стабилизацию психологического состояния родителей, профилактику эмоционального выгорания, формирование умений психологической защиты и самовосстановления ресурсного состояния методами арт-терапии. Научно доказано, что арт-терапевтическая работа в большинстве помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию.

Методические материалы содержат конспекты с описанием арт-терапевтических упражнений и техник, которые вызывают у родителей положительные эмоции, снижают психоэмоциональное напряжение, запускает у взрослых внутренний механизм саморегуляции тем самым происходит стабилизация психологического состояния родителей.

Пособие предназначено для организации психокоррекционной деятельности специалистов, работающих с родителями (законными представителями) детей с ограниченными возможностями здоровья.

## Содержание

I. Название, авторы программы, адресат программы	4
II. Цели и задачи программы	4
III. Актуальность программы	5
IV. Научные и методические основания программы	5
V. Организационные аспекты реализации программы	6
VI. Этапы реализации программы	7
VII. Содержание программы (тематический план встреч)	7
VIII. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы	11
IX. Диагностический инструментарий программы	12
X. Ожидаемые результаты реализации программы	12
XI. Библиографическое описание	13
Приложение (диагностический инструментарий, конспекты мероприятий)	14-24

## **I. Название программы:**

Программа психолого-педагогического сопровождения родителей и близких детей с ограниченными возможностями здоровья «Арт-вечера «Территория спокойствия»

### **Авторы программы:**

Чигинцева Е.П. - старший воспитатель, педагог-психолог высшей квалификационной категории МАДОУ д/с №7 «Колокольчик», МО г-к Анапа

Костюрова М.В. – педагог-психолог МАДОУ д/с №7 «Колокольчик», МО г-к Анапа

### **Адресат программы:**

1. Родители детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ).
2. Замещающие родители, воспитывающие приемных детей с ОВЗ.
3. Другие члены семьи, обеспечивающие основной уход и воспитание ребенка с ОВЗ в семье.

## **II. Цели и задачи программы**

*Цель:* оказание психологической помощи адресатам программы в нормализации психоэмоционального состояния, связанной с рождением и/или воспитанием ребенка с ОВЗ.

### *Задачи:*

1. Содействовать преодолению психологических проблем воспитывающих взрослых, связанных с воспитанием ребенка с ОВЗ, посредством арт-терапевтических методов и приемов.
2. Создать условия для преодоления социальной изоляции получателей услуги, воспитывающих детей с ОВЗ.
3. Способствовать получению каждым родителем (другими законными представителями) поддержки от специалистов ДОО.

### **III. Актуальность программы**

Актуальность Программы (степень ее важности в данный момент для повышения уровней общей и психолого-педагогической культуры субъектов образовательного процесса) высока, так после обнаружения нарушения у ребенка, его родители сталкиваются с множеством проблем. Многие семьи, не зная, как отреагируют на известие о нарушении ребенка родственники, друзья и знакомые, и, опасаясь получения повторных психологических травм, становятся малообщительными и избирательными в контактах, попадая в ситуацию социальной изоляции. Они сужают круг знакомых и даже родственников по причине характерных особенностей состояния и развития больного ребенка, а также из-за личностных установок самих родителей (страха, стыда). Нередко подобные реакции становятся результатом некорректного отношения окружающих (знакомых и незнакомых) к ребенку и членам его семьи.

Кроме того, зачастую родителям нелегко выстроить конструктивное взаимодействие и с ребенком. Им не хватает информации о закономерностях развития как типично развивающихся детей, так и детей с ОВЗ.

Эти и другие факторы могут приводить к стрессу, который испытывают родители, воспитывающие ребенка с ОВЗ. Подобное состояние может привести к значительному снижению уровня их энергичности, когнитивных способностей, к постоянным неудачам, разрывам личных отношений. Для смягчения стресса родителям важно знать особенности своего состояния, способы снятия напряжения и уметь пользоваться ресурсами, которые они смогут реализовать с помощью художественных приемов в рамках Арт-вечеров «Территория спокойствия».

### **IV. Научные и методические основания программы.**

Арт-терапия – направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на применении искусства и творчества. В узком смысле слова, под арт-терапией обычно подразумевается терапия

изобразительным творчеством, имеющая целью воздействие на психоэмоциональное состояние человека (Б.Д. Карвасарский).

Методы арт-терапии, в отечественной психологии, для коррекции психических состояний у взрослых широко использовал в своей работе М.Е. Бурно (1989), а неврозов у детей – А.И. Захаров (1986), также методы арт-терапии в своей работе применяли специалисты в области клинической психологии, психотерапии, сказкотерапии, музыкотерапии: В.М. Бехтерев, Б.Ф. Ломов, В.И. Петрушин, А.И. Копытин, О.А. Карабанова, Г.Э. Бреслав, Т.Д. Зинкевич и др. Помимо психологов, изучением арт-терапии занимались многие известные педагоги, благодаря трудам которых использование арттерапии в образовательных учреждениях стало возможным, среди них: Т.И. Бакланова, Н.М. Сокольникова, Т.С. Комарова, Л.Д. Лебедева и др.

Возможности арт-терапии, это – опосредованное отношение между педагогом и обучающимся через творческую деятельность и продукт творчества; использование символов и образов в рисовании для интеграции внутреннего «Я» и реальности; творческий процесс и продукт творчества, позволяет сделать неосознаваемое видимым и с помощью дальнейшей вербализации помогает осознать и переработать на новом уровне свой прошлый опыт, повысить самооценку; творческое взаимодействие стремление к результату способствует возникновению чувства внутреннего контроля и порядка (О.С. Гуро).

#### **V. Организационные аспекты реализации программы (количество занятий, время и место встреч и др.)**

Программа рассчитана на работу в течение двух лет. Реализация программы предполагает организацию мероприятий с родителями и близкими детей с ОВЗ. Занятия проводятся один раз в квартал в течение 30 минут, во вторую половину дня, в домашних условиях семьи.

## **VI. Этапы реализации программы, организационные аспекты**

**1-й этап** – этап подготовительных организационных процедур, исходной диагностики, знакомства и установления отношений с участниками программы.

Подготовка необходимых материалов и средств арт-терапевтической деятельности; исходная диагностика; налаживание эмоционального контакта между участниками программы и педагогом-психологом (установление доверительных отношений).

**2-й этап** – основной (коррекционный) этап.

Поддержание атмосферы психологической безопасности и доверия; самораскрытие участников в контексте встреч; раскрытие индивидуальных потребностей, чувств и проблем участников; преодоление тревоги и сопротивления; постепенная коррекция нарушений в эмоциональной сфере, в поведении, в отношении к себе и другим; раскрытие личностных ресурсов.

**3-й этап** – завершающий этап, оценка конечных результатов и подведение итогов.

Подведение итогов: ретроспективный обзор работ; создание фотоальбома – дневника, отражающего разные этапы работы в формате презентации в электронном виде; анкета обратной связи; рекомендации по дальнейшей работе; планирование перемен; заключительная диагностика.

## **VII. Содержание программы (тематический план)**

<b>Тема занятия</b>	<b>Цель</b>	<b>Форма работы, техники арт-терапии</b>	<b>Количество занятий</b>
«Затерянный мир»	Побуждение личности к самораскрытию, исследованию собственного эмоционального состояния.	Тест 20 утверждений М.Куна и Т. Мак-Портленда «Кто Я» Техника «Каракули» Техника «Метафоричный автопортрет»	1

«Волшебство внутри нас»	Осознание и принятия своих индивидуальных особенностей, формирование позитивного отношения к самому себе и окружающим, расширение представлений о своем внутреннем мире, поиск внутренних ресурсов для преодоления трудностей.	Ресурсный круг «Наполняем сосуд» Притча «Сосуд жизни» Упражнение «Наполняем сосуд» Арт-терапевтическое упражнение «Укрась свой сосуд»	1
«Познавая себя»	Снятие эмоционального напряжения, повышение самооценки.	Ресурсный круг «Дождь в лесу» Упражнение «Прогулка по лесу» Арт-терапевтическое упражнение «Поющий лес»	1
«Превратности жизни»	Осознание собственных переживаний и эмоциональных состояний, снижение уровня тревожности.	Упражнение «Какого я цвета» Арт-терапевтическое упражнение – оригами «Превратности жизни» Упражнение «Нарисуй свою мандалу»	1
«В поисках внутренних и внешних ресурсов»	Поиск и актуализация внутренних и внешних ресурсов, профилактика эмоционального выгорания через арт-терапевтические практики	Упражнение «Мои ресурсы» Упражнение «Круг поддержки» Упражнение «Внутренние и внешние ресурсы» Релаксация «Дом моей души»	1
«Искусство быть счастливым»	Формирование позитивного отношения к себе, своему ребенку, через творческое включение	Арт-терапевтическое упражнение «Матрешка» Упражнение «Что таится в имени моего ребенка» («Тайна имени») Упражнение «Погружение в детство» Коллаж «Мы вместе - это счастье»	1
«Созерцание души»	Профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок,	Упражнение «Рассмотри предмет» Арт-терапевтическое	1

Техники расслабления»	создание положительного эмоционального состояния.	упражнение «Воздушный шар» Стретчинг-упражнения Упражнение-визуализация «Море»	
«Позволь себе освободиться»	Снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, освоение способности релаксации и расслабления	Упражнение-визуализация «Внутренний огонек» Упражнение «Семь свечей» Фрактальное рисование «Нарисуй свое Я»	1

### *Краткое содержание мероприятий*

1. *Занятие «Затерянный мир»* предполагает теоретическую часть, в которой раскрывается сущность методов арт-терапии и вырабатываются правила работы в группе. Практическая часть содержит индивидуальное тестирование участников, направленное на исследование персональных качеств, позитивное самопринятие собственного Я. Техника «Каракули», которое проводится под музыкальное сопровождение, побуждает к самораскрытию, исследованию собственного эмоционального состояния, развитию творческого воображения. Техника «Метафоричный автопортрет» помогает выразить те эмоционально окрашенные аспекты к себе, которые трудно поддаются вербализации. Участникам объясняется суть слова метафора. Далее происходит индивидуальная работа над своими автопортретами. В конце занятия проходит рефлексивный самоанализ.

2. *Занятие «Волшебство внутри нас»* направлено на поиск внутренних ресурсов для преодоления трудностей родителей. В начале мероприятия организуется ресурсный круг, во время которого участники получают положительный настрой на занятие. Притча, использованная педагогом-психологом, позволит участникам найти аналогию с реальными явлениями. По ходу выполнения творческой работы участникам предлагается в индивидуальном режиме обратиться к своей душе (составить диалог, может

быть, выслушать монолог, задать интересующий вопрос или выслушать просьбу своей души). По окончании задания каждый представляет «сосуд» своей души.

3. Занятие *«Познавая себя»* нацелено на снятие эмоционального напряжения участников Программы. Все моменты занятия имеют практическую направленность, в начале – психогимнастика и ресурсный круг с элементами релаксации. В ходе занятия участники выполняют арт-терапевтическое упражнение *«Поющий лес»* посредством техники монотипия. Автор каждой картины дает ей название и делится впечатлениями о полученном рисунке.

4. В ходе занятия *«Превратности жизни»* участники поупражняются в эмоциональных характеристиках цвета, создадут оригами *«Кораблик эмоций»*, а также познакомятся с бережной и безопасной техникой психологической самопомощи – созданием мандалы.

5. Занятие *«В поисках внутренних и внешних ресурсов»* разработано с целью ресурсирования родителей детей с ОВЗ, предоставления для них возможности замедлиться и обратиться к себе, узнать немного себя, наполниться положительными эмоциями. Изначально участники кратко знакомятся с понятием ресурсов, с их значением для человека. В основной части даются упражнения для исследования ресурсов (предметные и окружающие), их осознания, исследуются собственные внутренние ресурсы. в заключительной части участникам предоставляется возможность снизить напряжение и погрузиться в медитацию.

6. Занятие *«Искусство быть счастливым»* направлено на формирование позитивного отношения к себе, своему ребенку, через творческое включение. Участники выполняют арт-терапевтическое упражнение *«Матрешка»*, где представляют свою собственную многогранную и многоликую индивидуальность. Далее родители *«погрузились в детство»*, выполнили упражнения по формированию позитивных установок восприятия своей семьи оформив коллаж *«Мы вместе - это счастье»*.

7. В ходе занятия «Созерцание души. Техники расслабления» участники освоят простые и эффективны упражнения для релаксации и расслабления. Упражнение «в тишине» «Рассмотри предмет» подходит в случаях, когда тревога становится навязчивой и перерастает в навязчивые психологические состояния, арт-терапевтическое упражнение «Воздушный шар», где участники определяют рейтинг жизненных ценностей, стретчинг-упражнение и упражнение-визуализация увеличат глубину расслабления участников занятия в прогрессирующей мышечной релаксации.

8. Занятие «Позволь себе освободиться» нацелено на снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, освоение способности релаксации и расслабления. В начале занятия участники освоят упражнение «Внутренний огонек». Для этого упражнения используется методика визуализации, направленная на представление светлого луча, появляющегося в верхней части головы и медленно движущегося сверху вниз, освещая лицо, руки, плечи приятным теплым сиянием. Упражнение «Семь свечей» - это простая и эффективная техника релаксации, сочетающая концентрацию на воображаемом объекте и дыхательное упражнение. В заключении встречи участники познакомятся с методом фрактального рисования. Упражнение «Нарисуй свое Я» позволит улучшить психофизическое состояние и самочувствие участников встречи.

### **VIII. Ресурсы, необходимые для реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий:

- кадровое обеспечение программы,
- методическое обеспечение программы,
- материально-техническое обеспечение.

#### **1. Кадровое обеспечение:**

В реализации программы участвует педагог-психолог ДОО, реализующий программу.

## 2. Научно-методическое обеспечение:

- методические пособия;
- интернет-ресурсы.

## 3. Материально-техническое обеспечение:

- наличие канцелярских принадлежностей, дополнительный материал для творчества (фурнитура, скрепки, стикеры, стразы магниты, нитки, проволока и т.д);
- аудиоматериалы и видеотехника;
- планшетный компьютер.

## **IX. Диагностический инструментарий программы**

Для контроля результатов до начала и после окончания цикла встреч проводится Оценка родительского психоэмоционального состояния при помощи адаптированных вариантов методик.

Диагностическими методами выступили:

1) Цветовой тест Люшера, целью которого является определение эмоционального состояния через восприятие цвета) (модификация Л. А. Ясюковой) (приложение 1);

2) «Проективная методика диагностики тревожности», целью которой является определение уровня личной тревожности (автор - А.М. Прихожан, модифицированная) (приложение 2).

## **X. Ожидаемые результаты реализации программы**

1. Эмоциональное состояние родителей (других законных представителей) детей с ОВЗ нормализовалось.

2. Сформированы поддерживающие социальные связи родителей (других законных представителей) и семьи.

3. Снижен риск инвалидного стиля жизни семьи.

## Библиографическое описание

1. Использование методов арт-терапии в консультировании родителей детей с ограниченными возможностями здоровья: методические рекомендации / сост. В.И. Королёва. – Ханты-Мансийск: Институт развития образования, 2017. - 50 с.

2. Калачина, И.В. Организация психолого-педагогического сопровождения семьи дошкольника с ограниченными возможностями здоровья в организации дополнительного образования / И.В. Калачина // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2018. - № 1 (64). С.164-69

3. Киселева, М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. – М.; Речь, 2007. - 336 с.

4. Копытин, А.И. Руководство по групповой арт-терапии. - СПб.: Речь, 2003.-320 с.

5. Копытин, А.И. Теория и практика арт-терапии. - СПб.: Питер, 2002. - 368 с.

6. Левченко, И.Ю. Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии: методическое пособие / И.Ю. Левченко, В.В. Ткачева – М.: Просвещение, 2008. - 239 с.

7. Мельник, С.Н. Теоретические и методические основы социально-психологического тренинга: учебное пособие. - Владивосток: ТИДОТ ДВГУ, 2004. - 74 с.

8. Ткачёва, В.В. Семья ребенка с ограниченными возможностями здоровья: диагностика и консультирование. - М.: Национальный книжный центр, 2014. - 160 с.

9. Услуга «Организация группы поддержки для родителей, имеющих детей с ограниченными возможностями здоровья». Книга 19 / под ред. М.О. Егоровой. - М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2013. - 112 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

### Цветовой тест Люшера для определения родительского психоэмоционального состояния через восприятие цвета (модификация Л. А. Ясюковой)

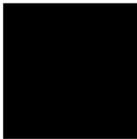
Тест Люшера относится к категории проективных методов и основан на предположении о том, что предпочтения одних цветов другим связаны с устойчивыми личностными характеристиками испытуемого и особенностями его переживания актуальной ситуации.

**Инструкция к тесту.** Из предложенных цветов выберите тот, который Вам больше всего нравится. При этом ориентируйтесь на цвет как таковой, постарайтесь не связывать его с какими-либо вещами - цветом машины, одежды, которая Вам к лицу, косметики и прочим... Выбор необходимо будет сделать 2 раза.

Восьмицветовой тест Люшера

1  1 из 2

Выберите наиболее приятный для Вас цвет

Он-лайн тестирование: <https://onlinetestpad.com/ru/test/895-vosmicvetovoj-test-lyushera>

**Проективная методика диагностики уровня личной тревожности  
родителя  
(автор - А.М. Прихожан, модифицированная)**

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения.

Методика разработана по принципу «шкала социально-ситуационной тревоги». Особенность шкал такого типа состоит в том, что в них человек оценивает не наличие или отсутствие у себя каких-либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу.

Исследование личностной тревожности

1 1 из 20

У меня бывает приподнятое настроение

Никогда

Редко

Часто

Почти всегда

Далее

Исследование личностной тревожности

12 12 из 20

Мне не хватает уверенности в себе

Никогда

Редко

Часто

Почти всегда

Назад

Далее

Он-лайн тестирование: <https://onlinetestpad.com/ru/test/1683999-issledovanie-lichnostnoj-trevozhnosti>

**Сценарии мероприятия в рамках Программы психолого-педагогического сопровождения родителей и близких детей с ОВЗ  
Арт-вечера «Территория спокойствия»**

**Занятие «Затерянный мир»**

**Цель:** создание условий для включения личности в процесс самораскрытия; знакомство со спецификой работы в группе, со структурой занятий, установление принципов работы в группе, знакомство с каждым членом в группе.

На первом занятии раскрывается сущность методов арт-терапии и вырабатываются правила работы в группе.

Примерный список основных правил:

1. Внимательно слушать друг друга;
2. Не перебивать говорящего;
3. Уважать мнения друг друга;
4. Не обязательно принимать активное участие в занятии, если не хочется;
5. Все должны чувствовать себя комфортно;
6. Все высказанное на занятии должно оставаться конфиденциальным.

Далее участникам предлагается выполнить методику М. Куна Т. Мак-Партленда «Кто Я?», направленную на исследование личностной идентичности. Эта исследовательская методика не занимает много времени, дает обширный материал для качественной интерпретации.

**Тест 20 утверждений М.Куна и Т. Мак-Портленда «Кто Я»**

В течение 12 минут необходимо дать 20 ответов на вопрос: «Кто я такой?». Ответы стоит давать в том порядке, в котором они спонтанно возникают. Затем участникам предлагается оценить каждое своё качество как позитивное (+), негативное (-), неоднозначное ( $\pm$ ), или поставьте знак того, что вы затрудняетесь в оценке (?) (*бланк для теста см.в Приложении 2*).

**Техника «Каракули»**

Данная изобразительная техника в сочетании с музыкой побуждает к самораскрытию, исследованию собственного эмоционального состояния, развитию творческого воображения.

**Описание техники:** Участникам предлагается выбрать бумагу и изобразительные материалы по желанию, послушать ритм и настроение музыкального произведения, представить себе образ, о котором рассказывает

музыка, затем изобразить его экспрессивно (с помощью каракулей, клякс, линий, точек, пятен, отпечатков и др.)

На этапе обсуждения участники рассказывают о своем рисунке, отмечают, получилось ли передать задуманный образ, получилось ли у них что-либо неожиданное, и на что оно может быть похоже, что обозначает выбранный для рисунка цвет.

Другие участники группы тоже подключаются к обсуждению, и интерпретации работ, рассказывают о своих впечатлениях от творческого процесса, отмечают эмоциональный климат в группе.

### **Техника «Метафоричный автопортрет»**

Нередко работа над автопортретом помогает выразить те эмоционально окрашенные аспекты к себе, которые трудно поддаются вербализации.

Участникам объясняется суть слова метафора.

Метафора (от др.-греч.μεταφορά - «перенос», «переносное значение») - фигура речи, использующая название объекта одного класса для описания объекта другого класса, в том числе, чтобы кратко выразить объемное значение описываемого объекта. Термин принадлежит Аристотелю и связан с его пониманием искусства как подражания жизни.

Далее проходит индивидуальная работа над своими автопортретами.

Когда портреты готовы, они размещаются в аудитории, и участникам группы предлагается что-либо сочинить от имени автопортрета и воспроизвести текст для всей группы. Данный момент работы, связанный с произнесением обращения в присутствии других членов группы, хотя и предъявляет дополнительную психологическую нагрузку на подростков, часто обеспечивает ощущение безопасности и поддержки, помогая справиться со сложными переживаниями, вызванными «встречей» с самим собой.

После зачитывания обращений происходит обмен впечатлениями и обсуждение рисунков и текстов. Нередко такая работа также помогает актуализировать цели будущего, дать самому себе определенную позитивную установку и закрепить полученные терапевтические эффекты.

### **Рефлексивный анализ**

Каждому участнику предлагается показать свою работу и рассказать о тех мыслях, чувствах, ассоциациях, которые возникли у него в процессе занятия.

### **Ритуал прощания.**

## Занятие «Сосуд моей души»

**Цель:** осознание и принятия своих индивидуальных особенностей, формирование позитивного отношения к самому себе и окружающим. расширить представление о своем внутреннем мире; способствовать поиску внутренних ресурсов для преодоления трудностей.

### Ресурсный круг

Участникам предлагается выбрать любой из предложенных предметов (бусинки, пуговицы, ракушки) и со словами пожелания поместить его в прозрачный круглый сосуд. Предварительно необходимо подержать выбранный предмет в руке, почувствовать его форму, поверхность.

Участники придумывают название для получившейся инсталляции (сосуд добрых пожеланий, сосуд приятных слов, сосуд хорошего настроения...)

Душа человека тоже подобна сосуду - она являетсяместилищем, хранилищем. Участники высказывают свои предположения по поводу, что хранится в душе человека.

Наша жизнь кино цветное

То печалит, то смешит

Может душу успокоить

Может вызвать боль души (*Л.Рубальская*)

### Притча «Сосуд жизни»

В одном небольшом процветающем селении жил мудрец по имени Прашанти, и был у него ученик Кшанти, который под руководством мудрого учителя постигал мир. И вот однажды решил мудрец преподнести своему ученику один важный урок.

- Принеси мне большой стеклянный сосуд.

Кшанти нашел замечательный прозрачный кувшин с широким горлышком.

-А теперь собери перед домом три кучи. В одной должны быть крупные камни, в другой речная галька, а в третьей песок.

Весь день трудился ученик, но выполнил задание.

Вышли они с учителем во двор, и говорит мудрец:

-Положи камни в сосуд!

Наполнил Кшанти стеклянный сосуд доверху и сказал учителю:

-Сосуд полон

-Ты уверен?

-Да, мой учитель.

-А теперь возьми гальку и наполни сосуд!

Кшанти стал брать по несколько галек и бросать поверх камней. Они проскальзывали между ними и падали на дно, пока вновь не наполнили сосуд доверху.

-Полон ли теперь сосуд?

Кшанти с трудом втиснул еще несколько галек и ответил:

-Да, теперь полон.

-А сейчас возьми песок и заполни сосуд!

Ученик стал брать горсти песка и сыпать поверх камней и гальки. Легко просачивались песчинки между ними, пока не заполнили его доверху. Полюбовался Кшанти на свою работу и сказал

-Вот теперь сосуд точно полон. Запомни Кшанти, нельзя делать поспешных выводов. Наша душа в течение всей жизни наполняется содержимым. Есть в ней и крупные события, которые могут изменить нашу жизнь, и повседневные дела и заботы, которые мы часто даже не замечаем и мелкие штрихи, но без них наш сосуд жизни не будет полон и все они имеют важное значение для его наполнения.

### **Упражнение «Наполняем сосуд»**

Каждый по очереди встанет в круг и назовет качества или умения, которыми он хотел бы наполнить свой сосуд, а потом закроет глаза и представит, как эти качества вливаются в его тело. Группа поможет это почувствовать через аккуратные поглаживания, касания, добавляя те качества, которые они еще хотели бы пожелать центральному участнику.

Упражнение выполняется с каждым желающим участником.

После прекращения поглаживаний центральному участнику предлагается с закрытыми глазами немного побыть в этом состоянии и открыть глаза, когда захочется. Необходимо дать каждому возможность высказать свои впечатления от упражнения. Что чувствовал участник в момент касаний? Удалось ли представить себя в образе сосуда, а необходимые характеристики в виде жидкости? Были ли ощущения приятными или нет?

### **Арт-терапевтическая техника «Роспись сосуда»**

Предлагается путешествие по лабиринтам души при помощи красок и кисти на сосуде.

Психолог предлагает раскрасить стеклянную бутылочку или баночку, отражая метафорическим образом те качества, которыми каждый наполнял свой сосуд в предыдущем упражнении, через цвет, форму, фигуры, образы.

Задание выполняется под музыкальное сопровождение.

По ходу работы участникам предлагается в индивидуальном режиме обратиться к своей душе (составить диалог, может быть, выслушать монолог, задать интересующий вопрос или выслушать просьбу своей души).

После проводится обсуждение: почему именно так «художники» решили расписать свой сосуд, что они хотели изобразить?

### **Рефлексия занятия**

### **Ритуал прощания**

## **Занятие «Познавая себя»**

**Цель:** познание собственных сильных сторон, творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, повышение самооценки, развитие креативности.

### **Психогимнастика «Дождь в лесу»**

Психолог произносит текст, участники выполняют действия. Небольшим словесным рассказом педагог-психолог оживляет воображение участников: «Представьте, что вы в лесу. В лесу светило солнце, и все деревья потянули к нему свои ветки. Высоко-высоко тянутся, чтобы каждый листочек согрелся (*участники поднимаются на носки, высоко поднимают руки, перебирая пальцами*). Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны (*участники раскачиваются в стороны, напрягая мышцы ног*). Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали капли дождя (*легкими движениями пальцев касаются спины впереди стоящего соседа*). Дождь стучит все сильнее и сильнее (*усиливают движения пальцами*). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями (*глядят ладонями по спине впереди стоящего соседа*). Но вот снова появилось солнце, деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя, оставили только необходимую влагу. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни».

### **Упражнение «Прогулка по лесу».**

Психолог: «Жил-был Зеленый Лес. Это был не просто Зеленый Лес, а Поющий Лес. Березы там пели нежные песни берез, дубы – стародавние песни дубов. Пела речка, пел родничок, но звонче всех пели, конечно, птицы. Синицы пели синие песни, а малиновки – малиновые». Как прекрасно идти тоненькой ленточкой тропинки и, забывая обо всем, растворяться в величественной красоте леса! Он будто бы раскрывает для тебя свое объятие, и ты замираешь в немом удивлении. Тишина восхищает тебя. Ты стоишь неподвижно, словно ждешь чего-то. Но вот налетает ветер, и все сразу оживает. Просыпаются деревья, сбрасывают из себя солнечную листву – письма Осени и Леса. Ты ждал их так долго! Перебирая каждый листок, в

конце концов, находишь письмо, адресованное только тебе. О чем думает Лес? О чем мечтает? Вглядываясь в оранжевые прожилки Кленового письма, можно обо всем узнать: Лес пишет тебе о Лете с солнцем, которое смеется, и соловьиных трелях, о весне с ее первыми цветами, журавлями и цветущими деревьями. О волшебнице-зиме, которая в скором времени придет, накроет Лес своим снежным ковром, и он заблестит на солнце. Пока же Лес живет в Осени и радуется каждому мгновению, не обращая внимания, что плывут дни, месяцы... И Осень изменяется. Она все чаще грустит и плачет осенним дождем. А как чудесно сидеть в лесу под елкой и наблюдать за серебристыми каплями! Дождь наполняет лес неповторимой свежестью. Тебе совсем не грустно, наоборот – ты радуешься, когда вдруг видишь маленькие разноцветные грибы, которые незаметно появились под деревом. Твоя душа взлетает высоко к небесам. И это чувство полета ты прячешь глубоко в сердце, чтобы донести его к следующей Осени, а может, чтобы пронести через всю жизнь...

### **Арт-терапевтическое упражнение «Поющий лес»**

Участникам предлагается нарисовать запомнившейся лес посредством техники монотипия. Психолог предлагает намочить половинку листа водой, а затем добавить разноцветных пятен (можно нарисовать Поющий лес). Затем рисунок накрывается сухой половиной листа и изображение отпечатывается.

Далее автор каждой картины дает ей название и делится впечатлениями о полученном рисунке.

Можно попросить участников говорить от лица картины, идентифицируясь с ней.

### **Обсуждение и интерпретация рисунков**

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы себя чувствуете?
2. Как бы вы назвали свой рисунок?
3. Что изображено на вашем рисунке?
4. Какие чувства вызывают рисунки других участников?
5. Постарайтесь найти в группе сходный с вашим образ или рисунок?

### **Рефлексия, ритуал прощания.**

## **Занятие «Превратности жизни»**

**Цель:** осознание собственных переживаний и эмоциональных состояний, развитие творческого мышления, снижение уровня тревожности.

### **Упражнение «Какого я цвета?»**

Инструкция: «Наше занятие мы начнем с небольшой разминки: подумав некоторое время, каждый скажите, какого вы сейчас цвета. Мы не

говорим о цвете вашей одежды, о любимом цвете, а попробуем сказать об отражении вашего состояния в цвете... Расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, — и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас, и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали».

Психолог дает группе время на обдумывание цвета (1 мин), и по кругу предлагает каждому рассказать о цвете настроения, об изменениях цвета с утра до момента встречи и обозначении цвета «сейчас».

### **Арт-терапевтическое упражнение – оригами «Превратности жизни»**

Психолог задает вопрос участникам: от чего зависит эмоциональное состояние человека? Ваше эмоциональное состояние? Далее участники совместно с психологом выполняют фигуру – оригами: «Превратности жизни» (см. схему в Приложении 3).

Далее необходимо нарисовать фломастерами и цветными карандашами на разворотах заготовки различные рожицы, отражающие различные эмоциональные состояния (например, радость, злость, грусть).

После завершения работы проводится обсуждение: в каких ситуациях вы испытываете радость, грусть, злость? Какое эмоциональное состояние чаще свойственно вам? Почему? Что можно сделать, чтобы улучшить настроение?

Психолог предлагает создать мандалу. Рисую или раскрашивая мандалу, человек изображает гармоничную структуру, а потому его мысли упорядочиваются, настроение повышается, что непременно приводит к релаксации, гармонизации внутреннего эмоционального состояния.

### **Упражнение «Нарисуй свою мандалу»**

«Нарисуйте простым карандашом круг диаметром, соответствующим размеру вашей головы. До края листа должно оставаться не меньше 3 см. Найдите в круге центральную точку, которая вызвала бы у вас ощущение равновесия. Это поможет вам достичь устойчивого состояния. Вспомните про те природные формы, которые растут и развиваются из центра, например, про цветы, снежинки или морские раковины. Вы являетесь частью природы, и поэтому у вас тоже есть некий центр, из которого вы можете расти и развиваться. Начните рисовать с этого центра – вашего центра – изображая определенную фигуру того или иного цвета, и пусть композиция вашего рисунка выстраивается сама собой, как бы без вашего

непосредственного участия. С помощью этого рисунка вы сможете узнать о себе нечто новое».

Обсуждение

- Какие ощущение у вас были при выполнении упражнения?
- Какие трудности у Вас возникали?

**Рефлексия**

**Ритуал прощания**

Приложение 4

### Тест 20 утверждений М.Куна и Т. Мак-Портленда

<i><b>Я - .....</b></i>
<i><b>Я -</b></i>

## БАЗОВАЯ ФОРМА «КАТАМАРАН»

1-й способ

