|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮДиректор ОГБУ «Биробиджанский психоневрологический интернат»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Н.Ежеля«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г г. Биробиджан |

**«Цветные эмоции».**

**Коррекционно-развевающая программа по арт-терапии с людьми с ограниченными возможностями здоровья.**

**Коррекционно-развевающая программа по арт-терапии с людьми с ограниченными возможностями здоровья.**

**«Цветные эмоции».**

 **Цель программы:** повышение социальной адаптации инвалидов, формирование положительного фона для активизации резервов здоровья, психики, творческих способностей.

**Задачи программы:**

• профилактика тревожных и депрессивных состояний, повышение адаптационных возможностей организма;

 • поспособствовать восстановлению эмоционально фона;

 • профилактика стрессовых и депрессивных состояний;

 • развитие творческих способностей и навыков самовыражения;

 • развитие психических процессов (внимания, мышления, воображения, памяти).

**Количество участников в группе:** 4–6 человек.

**Периодичность занятий:** 1 раз в неделю

**Учебно-тематический план занятий**

**Занятие «Волшебные краски»**

Цель: Воспитание добрых чувств, уверенности в себе, формирование мотиваций деятельности, снятие эмоционально-психического напряжения.
Задачи: Учить эмоционально-чувственному восприятию: испытывать радость от возможности поделиться с друзьями, помочь другу.
Развитие воображения, символических представлений, креативности.
Развивать желание детей участвовать в совместных игровых действиях, навыки содружества педагога и детей.
Интеграция образовательных областей: «Социализация», «Музыка», «Коммуникация», «Здоровье», «Чтение художественной литературы», «Художественно-творческая деятельность».
Ход занятия:

Здравствуйте, ребята! (Звучит песня «Где водятся волшебники»)
Я маг, волшебник-чародей! Я рада вас видеть в школе волшебников. Давайте поприветствуем, друг друга, для этого все вместе возьмемся за руки, улыбнемся друг другу и скажем «Доброе утро!» Молодцы!
-Ребята, скажите, пожалуйста, а вы верите в сказку? В волшебство?
- А что такое волшебство?
- Это чудо. Чудеса. Сказка. Превращение…
- Настоящие волшебники говорят, что волшебство – это творчество.
Сегодня я хочу предложить вам стать волшебниками и отправиться в сказочное путешествие в волшебную страну.
- Вы готовы приступить к превращениям? Тогда начнем. Вот наш поднос со всеми необходимыми вещами для волшебства.
(мука в стаканчиках, краска, соль, подсолнечное масло, вода, клей ПВА).

Сказка о волшебнице и грустном короле в черно-белом царстве.

Ребята волшебница поделилась со мной рецептом «Волшебных красок», а я хочу им поделиться с вами.

Приступим к волшебству.

Ребята, возьмите в руки волшебные горшочки с мукой. Давайте познакомимся с ней, потрогайте ее руками. Какая мука на ощупь? (мягкая, холодная). Дайте ей тепло своих рук, и тогда в ней появится волшебная сила. Теперь мы добавим соль. Возьмите пятью пальчиками и смешайте с мукой. Мука никогда не встречалась с солью, она ее боится. Надо их подружить.
А теперь в наш горшочек мы добавим «живую воду», чтобы у нас получилась настоящая волшебная краска. Перемешайте хорошо, чтобы не оставалось комочков, иначе краска может не получиться (добавляем воду, чтобы тесто было жидким до густоты сметаны).
Теперь в наш сосуд мы добавим волшебный эликсир и снова все тщательно перемешиваем (каждому ребенку в стакан с мукой наливаем столовую ложку масло). Волшебный эликсир придаст нашей краске блеск.
Еще мы добавим клей, чтобы наши картины были прочными. Снова хорошо перемешиваем. Вот уже почти все готово. Нам осталось придать нашей волшебной краске цвет. Выберите себе тот цвет, который вам нравится, и добавьте немного в краску.
Вы молодцы! Вы сотворили настоящее волшебство: изготовили волшебные краски. Давайте поставим их в центр. Сейчас мы их испробуем и нарисуем нашу сказочную страну.
ИГРА-ТРЕНИНГ     «ВОЛШЕБНЫЕ КРАСКИ» (проводится под музыку).
Представьте, что вы — художники. Руки — это кисти. А вот и наш материал, на котором вы будете рисовать. Внимательно слушайте музыку и начинайте рисовать волшебную страну, какой вы ее себе представляете. Вы волшебники, вам и решать какой она будет.
Какие цвета у вас получились?
Что можно нарисовать красным, зеленым, синим, желтым, оранжевым, голубым  и т.д.?
Перед вами чистый лист. Как мы будем рисовать волшебными красками? Правильно – руками, будем прикладывать свою фантазию, свои силы, творить, чтобы на ваших листах волшебная страна ожила и засияла. Как сделать так, чтобы было красиво? Можно краски капать, размазывать, отпечатывать, водить их друг к другу в гости. Нарисовать чудесную радугу, и, конечно же, жителей волшебной страны, маленьких, разноцветных.
(Детям предлагается прессованный картон, включается спокойная музыка, и дети рисуют руками) .
Какая прекрасная картина у нас получилась! Посмотрите, нравиться ли вам то, что вы создали? Вы смогли бы жить в таком ярком мире? (самооценка своей работы, работы своей группы и других групп). А что же вы нарисовали, расскажите пожалуйста.

**Занятие 2.** **Картина из пластилина «Моё настроение»**

**Цель занятия:**знакомство с участниками, установление коммуникативного и интерактивного общения, выяснения ожиданий и опасений участников, снятия эмоционального напряжения, развитие творческого потенциала. Самопрезентации.

**Вводная часть**

**Информационное сообщение:** «Цель и задачи наших тренинговых занятий».

Ведущий знакомит участников с целями и задачами групповой работы. Обговариваются условия и режим работы, вводятся правила групповой работы. Ведущий рассказывает, в какой форме будут проходить занятия и каким основным темам они будут посвящены.

**Процедура знакомства:** участники называют свои имена и высказывают свои опасения и ожидания относительно предложенной формы работы, сообщают определенную информацию о себе, ведущий предлагает участникам написать на бейджике свое имя или то, как бы они хотели, чтобы их называли в группе. Прикрепить бейджик на груди.

**Основная часть занятия**

**Упражнение «Дерево цели»**

Цель: определить условия эффективной деятельности группы, предпосылки успешной работы в группе.

Оборудование: маркеры, плакаты.

Ход упражнения:

а) ведущий задает вопрос: «Чего я жду, на что надеюсь, принимая участие в этой группе?», «Что мне в себе нравится, а что мешает комфортно и уверенно чувствовать?», «Что для этого нужно?»;

б) участники разбиваются на микрогруппы (по 2 человека) и пытаются закончить предложения на тему: «Я в группе... Доверие в группе», «Чувствую себя уверенно, потому что...»: Что меня смущает... Что для этого необходимо сделать?

**Творческая работа:** Картина из пластилина «Моё настроение»

Цель: сплочение коллектива. Способствовать эмоциональному раскрытию личности, развитию творческого потенциала и коммуникативных способностей через создание картины из пластилина.

Оборудование: плотный белый картон, доска для лепки, простые восковые карандаши, салфетка, палитра, стакан для рисования, кисточка, акриловые краски, пластилин.

Ведущий предлагает всем участникам необычным способом рассказать о том, с каким настроением каждый из них пришёл в группу. Для этого он демонстрирует оборудование и сообщает, что на занятии каждый сможет создать картину, которая будет символизировать его настроение. Картина будет нарисована, не только красками, а ещё и пластилином.

Техника, с помощью которой будут созданы наши картины, называется «Пластилинография». Пластилинография - это рисование объёмных картин при помощи мягкого воскового пластилина с использованием дополнительных материалов.

Для работы нам понадобиться плотный белый картон, доска для лепки, простые восковые карандаши, салфетка, палитра, стакан для рисования, кисточка, акриловые краски, пластилин.

Ведущий предлагает участникам взять белый картон и простым карандашом прорисовать своё настроение.

После завершения прорисовки объясняется техника работы с пластилином.

Для фона, вы можете использовать акриловые краски, если это вам необходимо. Хочу отметить, что акриловая краска, после высыхания, приобретает глянцевую поверхность. Это является необходимым для того, чтоб пластилин легко прилипал и хорошо держался. Для рисования пластилином мы используем такие же приёмы, как и при лепке из пластилина: смешивание, прижатие, надавливание, размазывание.

Преимущество акриловой краски вы сможете оценить в том случае, если вы наложили пластилин, и Вам не понравилось, то при помощи стека вы можете всё легко исправить и продолжить работу.

Если Вам необходимо вдавить какую либо деталь, для этого используйте восковой карандаш. Всё объяснение сопровождается показом. Ведущий рисует пластилином своё настроение.

Участники приступают к работе после объяснения техники рисования пластилином.

После завершения работы, ведущий предлагает каждому участнику продемонстрировать свою картину из пластилина – «Моё настроение» и продолжить фразу «Моё настроение сегодня …. Потому, что …».

**Заключительная часть**

**Рефлексия**

В конце занятия ведущий предлагает участникам вспомнить, что было на занятии. Задает вопросы:

* Интересной ли была для вас работа?
* Какие чувства вы испытывали во время занятия?
* Способствовала ли творческая работа улучшению вашего настроения?

**Упражнение «Поделись своей энергией»**

Все участники становятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Ведущий объясняет правило упражнения. Сейчас, лёгким нажатием руки своего соседа, я поделюсь с ним своей энергией. Как только вы получите импульс от своего соседа, сразу же передайте таким же способом немного своей энергии соседу, который стоит от вас по другую руку.

После завершения передачи импульса все прощаются.

**Занятие 3. Мандала «Моё состояние здесь и сейчас»**

**Цель занятия:** разработка правил работы группы для эффективного ее функционирования. Создание в группе атмосферы доверия, которая будет способствовать свободному выявлению чувств и поможет осознать их. Формирование положительной мотивации и заинтересованности занятием.

**Вводная часть**

**Упражнение**«Моё имя означает?»

Упражнение проводится в кругу. Каждый участник называет свое имя (рассказывает о себе и о своем имени).

**Пластический этюд** «Согреем друг друга лучами добра»

Цель: создание положительного эмоционального фона, повышение интеграции и сплоченности членов группы.

От нежных имен тепло, словно от солнца. Мне кажется, что каждый из нас стал похож на яркое солнце. Давайте согреем друг друга лучами – ладонями. (Участники ласково касаются друг друга ладонями).

**Основная часть занятия**

**Упражнение «Правила работы группы»**

Цель: выработать правила работы группы для эффективного ее функционирования.

Оборудование: маркеры, скотч, плакат «Наши правила».

Ход упражнения: на предыдущем занятии мы пытались определить, что нужно, для того, чтобы вы комфортно чувствовали себя в группе, могли принимать активное участие в её деятельности. Попробуем на основе выделенных предпосылок успешной работы в группе сформулировать свои правила.

Ориентировочные правила:

* Добровольность и активность. Не хочешь – не делай.
* Не перебивай. Каждый хочет быть услышанным.
* Честность, правдивость.
* Конфиденциальность.
* Здесь и теперь.
* Обсуждай действие, а не личность, и только то, что происходит в группе теперь.
* Не оценивай.

**Индивидуальная работа.**Мандала «Моё состояние здесь и сейчас»

Данный метод является не только коррекционным, но и диагностическим. Именно с помощью мандал психолог может не только определить состояние каждого участника, но и помочь им закрепить достигнутого результата. Мандалы – это мощный инструмент диагностики и психотерапии. Поможет наладить диалог каждого участника со своим бессознательным.

Художественное творчество наиболее древняя и естественная форма коррекции эмоционального состояния. С помощью нашей работы вы сможете более полно познать себя. Метод Мангалатерапии позволит вам работать с собой.

Ведущий предлагает участникам изобразить своё состояние в настоящее время в круге, в образах и цветах именно так как они себе его представляют и чувствуют.

А для этого, выберите из палитры всех карандашей три цвета, которые на ваш взгляд импонируют вам больше всего, то есть самые приятные для вас. И этими темя цветами в круге создайте некий рисунок, который будет отображать: Вас, желаемые ваше состояние и препятствия, которые мешают приобрести желаемое состояние. Вы можете рисовать символически.

Участники приступают к работе.

А теперь необходимо после создания трёх образов дорисуйте схематично некую жизнь, которая бурлит вокруг этих трёх образов (какие-то события, какие-то ситуации, люди, встречи). Всё необходимо изобразить схематично. Просто рисуйте, даже если в данный момент вы и не понимаете на что это похоже. Ваше бессознательное заговорит с вами языком образов и символов. Чем больше символизма, тем больше понимания.

Участники работают.

А теперь посмотрите внимательно на свой рисунок. На что это похоже? Что это за мир? Как бы вы его назвали? Что это?

Посмотрите, в вашей мандале есть, что-то важное и уникальное. Этот рисунок несёт в себе важную информацию. Ваше бессознательное включилось в работу и говорит вам про ресурс, благодаря которому вы сможете преодолеть любые преграды на пути к своему хорошему самочувствию.

Посмотрите на рисунок и выделите какой-то элемент или деталь, которая будет символизировать ваш ресурс или ваше качество, уникальную способность, талант.

Может на данный момент, вы и не понимаете, как именно это должно проявиться в вашей жизни, но есть в вашем рисунке нечто важное. Выделите эту часть для себя и обведите ярким цветом.

А теперь напишите для себя: «Что транслирует эта часть? Что символизирует? О, чём она вам говорит?».

Ваша задача сейчас будет заключаться в следующем. Приготовьте, пожалуйста, сейчас второй лист бумаги с кругом и положите его справа от себя.

Теперь мы возвращаемся к первой работе и обведённую вами часть, ресурсную часть, вам необходимо выделить из работы (аккуратно вырвать или вырезать). После того, как вы выделили ресурсную часть из Мандала, перенесите её на чистый лист и расположите по центру. Кто хочет, может приклеить её.

Теперь разорвите первую мандалу, а на второй вам необходимо создать образ хорошего самочувствия, который должен выходить из состояния центрального образа. Где будет этот образ относительно центральной части? И, что будет происходить вокруг вас, когда ваш центральный образ подружиться с вашим хорошим состоянием. То есть сейчас мы создаём мандалу взаимодействия ресурсного образа с желаемым самочувствием. На данном этапе работы вы можете использовать все цвета.

Участники работают.

Посмотрите на свою работу. Выразите ей огромную благодарность, за то, что она появилась в вашей жизни. И дайте ей нежное имя.

Это ваш ключ к преодолению преград на пути к успеху.

Если бы ваша работа могла бы выразить вам свою благодать и передать внутренний посыл, дать рекомендацию или совет. Чтоб она сказала?

Ответы участников.

Это и является вашим внутренним посылом, вашим благополучием. Послушайте ваше сердце, что говорит Вам ваша работа? Помните, это сказано вашим бессознательным и должно быть воплощено в жизнь для улучшения своего состояния.

**Заключительная часть**

**Рефлексия**

* Получили ли вы вдохновение от своей мандалы?
* А совет или рекомендацию?
* Было ли интересным для вас сегодняшнее занятие?
* С каким настроением вы уходите?

**Занятие 4.** **Картина из атласных цветов «Будем знакомы»**

**Цель занятия:**Продолжать формировать навыки коммуникативного общения и работы в группе. Снятие эмоционального напряжения, развитие творческого потенциала участников.

**Вводная часть**

**Упражнение** «Комплименты для товарища»

Упражнений выполняется по кругу. Участники, называя соседа по имени, говорят ему комплимент.

Ведущий предлагает участникам познакомиться со всеми, кто присутствует на занятии, поближе.

**Основная часть занятия**

**Творческая работа.**Картина из атласных цветов «Будем знакомы»

Ведущий предлагает участникам создать общую картину из атласных лент, которая будет иметь название «Будем знакомы».

Сейчас вам будет представлена техника канзаши из атласных лент. Вам представиться возможность научится делать цветок из атласных лент.

Ведущий предлагает ознакомиться с представленной техникой.

Нам понадобиться атласная лента шириной 2,5 см. и длинной примерно около метра. Ленту берём изнанкой к себе и заворачиваем под прямым углом, опускаем вниз и свободный край заворачиваем под низ – это будет первый лепесток. Нанизываем лепесток на иголку с ниткой. Дальше ленту поднимаем вверх, опускаем вниз, поворачиваем направо и налево с внутренней стороны – это второй лепесток. Так же нанизываем его на иголку с ниткой. Продолжаем по всей длине ленты. Лишний остаток ленты обрезаем и обрабатываем спичками. Далее сшиваем наш цветочек. Края лент заворачиваем вовнутрь. Расправляем наш цветочек, наклеиваем украшение на серединку, а с обратной стороны приклеиваем кружочек из фетра для того, чтоб удобней было приклеить цветок на плоскость для создания картины.

Для того чтоб приступить к работе, вам необходимо закрыть глаза и подумать с каким именно из цветов вы себя ассоциируете. А теперь откройте глаза и возьмите ленту того цвета о котором подумали и, который для вас кажется вашим отражением в зеркале. Если вы видели себя в свете нескольких цветов, тогда и лент возьмите ровно столько и таких цветов, с которыми провели ассоциацию.

Участники выбирают ленты для работы.

Теперь можете приступать к созданию цветка из атласа, который выбрали. Те, у которых несколько лент, должны сделать именно такое количество цветов.

Участники создают цветы.

Теперь я предлагаю Вам очень внимательно посмотреть на всех участников и определить себя рядом с тем человеком, с которым вам комфортно. Ваш цветок будет на картине рядом с цветком этого участника группы, но только в том случае если на плоскости место тоже будет вам подходить.

Все участники располагают и закрепляют свои цветы. Общая картина создана.

**Заключительная часть**

**Упражнение**«Не спеши, но помни»

Ведущий предлагает нарисовать «цветок дружбы» ромашку. Рисуя каждый лепесточек, проговаривайте такие слова, чтобы доказать, что каждый из вас — настоящий друг, например:

* Я стараюсь быть честным с другом.
* Если нужно, я всегда помогаю другу.
* Я помню все хорошо и стараюсь забыть плохое.

А теперь подарите свои цветочки тому, кому хотите сделать подарок.

**Рефлексия**

А теперь, я попрошу вас ответить на несколько вопросов по кругу.

* Было ли интересным для вас занятие и данная техника создания картины?
* Какой цвет вы выбрали для своего цветка? Почему?
* Удалось ли вам поместить свой цветочек в комфортном для вас месте?
* Если нет, то почему?
* Какие чувства испытывали во время создания общей картины?

**Занятие 4. Рисунок на крахмале «Мой мир»**

**Цель занятия:**Созданиепсихологически непринужденной атмосферы в группе. Раскрытие внутреннего потенциала участников. Развитие навыка слышать себя и выявлять собственные потребности.

**Вводная часть**

**Упражнение**«Давайте поздороваемся»

В начале упражнения ведущий говорит о разных способах приветствия, реально существующих и шуточных.

Участникам предлагается поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, носом, щекой, предложить свой собственный необыкновенный способ приветствия для сегодняшнего занятия.

**Основная часть занятия**

**Арт-терапия** Рисунок на крахмале «Мой мир»

Перед вами разведённый крахмал на блюде. Для рисования необходимо взять зубочистку выдавливаем акриловую краску (гуашь), которая созвучна с нашим внутренним миром. Так как сегодня каждый из вас будет рисовать картину по теме «Мой мир». Прислушайтесь к своему внутреннему миру и начинайте рисовать. Можете смешивать цвета для получения новых оттенков. Ведите по крахмалу туда, «куда зовёт рука». Вода очень легко воспринимает ваши движения, а внутри густой крахмал. Можете поиграть водой и ваш рисунок будет изменяться. Рисуйте зубочисткой так, как будто у вас в руках кисть.

Данная техника позволит каждому из Вас стать художником.

Выбирая цвета для прорисовывания, прислушайтесь к себе.

**Заключительная часть**

**Релаксация**(звучит музыка)

Закройте глаза возьмите в руки ваш рисунок и прислушайтесь к своему внутреннему состоянию. Вы можете делать движения руками под музыку или передавать движениями своё внутреннее состояние. Что сейчас у вас в душе? Вам хорошо и спокойно? Вы отдыхаете или трудитесь?

Лёгкий и нежный ветерок дует вам в лицо. Вы чувствуете себя счастливым человеком? Полны ли вы энергии. Прислушайтесь к себе. Сделайте последнее движение руками. А теперь откройте глаза. Посмотрите на свою картину. Изменилась она или нет? Что теперь вы видите в своём рисунке?

**Рефлексия**

* Получили ли вы вдохновение от рисования?
* Было ли интересным для вас сегодняшнее занятие?
* С каким настроением вы уходите?

**Занятие 6.** **Коллажирование «Сочувствие»**

**Цель занятия:**Формирование навыка релаксации. Развитие сочувствия участников к себе и окружающим. Развивать желание вступать в дружеское взаимодействие**.**

**Вводная часть**

**Упражнение** «Чашка доброты»

Участники под музыку для релаксации выполняют задания ведущего.

- Устройтесь удобно, закройте глаза, дышите спокойно, ровно, глубоко. Расслабьтесь. Представьте перед собой лист белой бумаги, а на нем свою любимую чашку. Разрисуйте мысленно ее так, как вам хочется. Еще раз внимательно рассмотрите чашку. Наполните ее до краев любимым напитком. А теперь представьте еще одну чашку, пустую, и отлейте в нее. А рядом еще пустая... И еще... Отлейте во все чашки своего любимого напитка. А теперь загляните в свою чашку. Она опять полная! Что с ней случилось? Эта чашка стала особенной очаровательной. Ведь она наполнилась вашей добротой. Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажем: «Это я! У меня есть такая чашка!»

Обсуждения. Закончив упражнение, участники рассказывают о том. Какие чашки видели, обмениваются мнениями, почему чашка всегда наполнялась.

Вопрос:

* Почему чашка каждый раз становится полнее, хоть вы из нее отливали в другие чашки?

**Основная часть занятия**

Сегодня мы будем составлять с вами необычный коллаж – кофейный коллаж на тему «Сочувствие». Но для начала …

**Упражнение**Мозговой штурм

Что такое сочувствие? Вам необходимо сказать одно слово, с которым можете ассоциировать сочувствие.

**Коллажирование**«Сочувствие»

Сегодня мы будем создавать общий коллаж из кофейных зёрен. Наш коллаж должен нести в себе понимание того, что для нас всех значит сочувствие.

Прослушайте инструкцию по кофейному коллажированию.

Для составления коллажа на будут необходимы определённые материалы: картон, разного вида жгут, кофе, клей титан.

Для начала необходимо картон обтянуть тканью или мешковиной. Вставить подложку в рамку. После на ткани прорисовать необходимый рисунок. По прорисованным линиям выкладывается жгут, для удобства крепиться английскими булавками. После чего аккуратно приклеиваем жгут на основу. Все те детали, которые будут заполнены кофейными зёрнами, необходимо залить клеем (титан), поэтапно. После того, как небольшой участок рисунка залит будет клеем, необходимо его засыпать кофейными зёрнами и аккуратно, равномерно распределить. После того, как все необходимые детали рисунка будут заклеены кофейными зёрнами, их необходимо вскрыть акрилом, чтоб придать коллажу ослепительность.

Участники приступают к работе.

По завершению работы ведущий просит ответить на вопрос. Что вы видите в созданном коллаже.

**Заключительная часть**

**Упражнение**«Стань моим другом»

Участники предлагают свою дружбу друг другу и при этом выдвигают аргумент. Например: «Я очень хочу, чтоб ты стал моим другом, потому, что …»

**Рефлексия**

* Было ли интересным для вас сегодняшнее занятие?
* Что понравилось вам больше?
* Что нового узнали?
* Получили ли вы вдохновение от коллажирования из кофе?
* С каким настроением вы уходите?

**Занятие 7. Тканевая арт-терапия. Техника «Платочная коммуникация»**

**Цель занятия:**Создание хорошего настроения и эмоционального комфорта в группе. Формирование положительной мотивации и заинтересованности занятием. Развивать умение в познании внутреннего мира себя и окружающих.

**Вводная часть**

**Упражнение** «Передай улыбку и хорошее настроение»

Участники садятся в круг, берут друг друга за руки, смотрят в глаза соседу справа и дарят улыбку. Так улыбка передается по кругу. Можно поздороваться с тем, кто сидит справа, сказать «Доброе утро!» и назвать имя. Если участники готовы, предложить им передать прикосновение или ласковое поглаживание.

**Основная часть занятия**

**Техника** «Платочная коммуникация»

Для выполнения задания ведущая предлагает всем участникам взять в руки большой, лёгкий платок (парэо).

Ведущая обращается к участникам.

Представьте, что платок, который у вас в руках – некая живая субстанция. Что хочется прямо сейчас с ним сделать?

Участники отвечаю.

Ведущий даёт задание.

Если бы сейчас необходимо было показать движение с платком, для того, чтоб показать его максимальный потенциал, чтоб это было за движение?

Ведущий спрашивает каждого участника.

Что значит это движение? Какое чувство это вызывает? Как часто в жизни вы сталкиваетесь с этим чувством?

Ведущий даёт задание.

Если бы в этом пространстве, которое нас окружает, вам бы было предложено найти для вашего платка место, где вы находитесь, а после место, где бы вы хотели быть. Чтоб это было за место?

Ведущий спрашивает каждого участника.

Когда вы разместили в этом месте свой платок, какие чувства у вас это вызывает?

Ведущий даёт задание.

А теперь объединитесь в пары и составьте композицию, представляя, что вы, например: подруги, деловые партнёры, соседи. Как бы вам комфортно было бы взаимодействовать.

Ведущий спрашивает каждую пару.

Расскажите, почему именно так? Какие ощущения это у вас вызывает?

Ведущий предлагает всем взять свой платок так, чтоб было комфортно.

Что вы чувствуете? Отличается ли это чувство от того, которое вы испытывали после выполнения первого задания? Ответы участников.

Что вы можете сейчас сделать с платком, чтоб он почувствовал себя комфортно и защищённо с вашей стороны?

Данная техника даёт возможность продиагностировать как человек относиться сам к себе (обращение с платком).

* Чем была для вас данная техника?
* Что смогли вы понять про себя как личность?

Ведущий предлагает участникам солёное тесто для того, чтоб каждый вылепит из него выход из прорисованной ими конфликтной ситуации.

Что за выход из конфликтной ситуации вы создали из теста?

**Заключительная часть**

**Упражнение**«Подари подарок»

Ведущий задаёт вопросы участникам:

* Нравится ли вам получать подарки?
* А дарить их?
* Что нравится больше?

Ведущий предлагает каждому участнику подарить подарок для всей группы. Каждый участник проигрывает на инструменте свой подарок и отвечает на вопросы:

* Что это был за подарок?
* Почему он нужен каждому присутствующему?

**Рефлексия**

* Было ли интересным для вас сегодняшнее занятие?
* Что понравилось вам больше?
* Что нового узнали вы узнали про себя?
* С каким настроением вы уходите?

**Занятие 8. Солевая изо-терапия «Конфликтные ситуации»**

**Цель занятия:**продолжать развитие навыков совмеﹶстной деﹶятеﹶльности. Развивать эмпатию участников группы. Обеﹶспеﹶчить психологичеﹶскую разгрузку всех участников группы. Научить находить выход из конфликтной ситуации.

**Вводная часть**

Упражнеﹶниеﹶ «Картина двух художников»

Ведущий даёт задание: объедениться в пары и неﹶ договариваясь, деﹶржась вдвоеﹶм за один карандаш нарисовать любую картину: кошку, домик, еﹶлку и т.д.

* Какие чувства вы испытывали работая в паре?
* Удалось ли вам выполнить задание?
* Что вам помагало, что мешало?

**Основная часть занятия**

**Солевая изо-терапия** «Конфликтные ситуации»

Ведущий предлагает всем участникам заняться рисованием необычным способом – рисование солью.

Для этого каждый участник приступает к следующему заданию: окрашивание соли. Все участники создают по одному оттенку цвета. Белая соль засыпается в керамическую ступку и добавляется в неё краситель для теста. Соль тщательно перемешивается до приобретения определённого оттенка. Вследствие того, что каждый участник создавал свой цвет, в результате было получено много цветов.

Ведущий предлагает участникам взять и положить перед собой картонные листы.

Далее следует инструкция:

На сегодняшнем занятии мы будем рисовать картину солью на тему «Конфликтные ситуации».

Для этого Вам необходимо прорисовать рисунок клеем (клей-карандаш), после чего выбирая определённый цвет, наносить соль на прорисованный клеем рисунок.

Участники приступают к работе.

После завершения задания, участникам предлагается представить свою картину и ответить на вопросы:

* Что означает ваша картина?
* Какие чувства вы испытывали во время выполнения задания?
* Возможен ли выход из конфликтной ситуации, изображённой на вашей картине?
* Предложите выход из представленной конфликтной ситуации.

**Заключительная часть**

**Упражнение**«Дерево и Лось»

Ведущий предлагает всем участникам объединиться в пары. Один – дерево, а второй – Лось. Дерево стоит прочно, а Лось трётся, упирается, пытается сломать дерево.

После хлопка в участники в паре меняются ролями. Участник, который был деревом, становиться теперь Лосём и наоборот.

После упражнения ведущий задаёт вопросы:

* Что означало для вас противостояние, когда вы были в роли дерева и в роли Лося?
* Какие чувства у вас вызвало данное упражнение?

**Рефлексия**

* Было ли интересным для вас сегодняшнее занятие?
* Часто ли в вашей жизни возникают конфликтные ситуации?
* Какие именно выходы вы находите из создавшихся конфликтных ситуаций?
* Что нового узнали?
* С каким настроением вы уходите?

**Занятие 9.** **Сказкотерапия «Сказка апельсиновые друзья»**

**Цель занятия:**сформировать навыки саморегуляции и работы над своими чувствами. Способствовать осуществления анализа и самоанализ. Развивать навыки проведения ассоциаций. Продолжать воспитывать желание работать в группе.

Мы все знаем о состоянии безопасного пространстве и поэтому я предлагаю всем настроится на работу. Потому, что это очень важно для работы в группе. Наше занятие сегодня будет основано на одном из методов арт-терапии, а именно Сказкотерапия.

Но для начала…

**Упражнение**«Ассоциация»

Участники перебрасывают мячик друг другу и называют любую ассоциацию, которую у него вызывает оранжевый цвет. Это не обязательно должен быть предмет оранжевого цвета.

Ведущий предупреждает участников о том, что мячик должен побывать у всех.

После завершения упражнения, ведущий уточняет, что данное упражнение было проведено для актуализации оранжевого цвета.

**Основная часть занятия**

Ведущий сообщает о том, что работа в группе будет связана со сказкой. А работать участники будут с оранжевым цветом. Самая яркая звезда на небе светит именно таким цветом. И наша сказка будет посвящена оранжевому цвету. А называется она «Апельсиновые друзья».

Где-то далеко, в космических просторах, среди незнакомых звёзд и чужих галактик, была планетная система, похожая на солнечную. Но отличалась тем, что на ней не было солнца.

Она состояла из маленьких планет, на которых, всегда было темно и холодно. На этой планете стояли домики, похожи на грибы. В них жили существа, похожие на людей. Но отличались они тем, что не было у них чувств. Они не знали солнечного света и поэтому не умели чувствовать. Они никогда не радовались и не грустили, не смеялись, и не плакали, не злились, и не делали добрых дел. Тихо и безразлично сидели они в своих домиках, похожих на грибы или бесцельно бродили по своей холодной планете.

По вечерам, когда угасали отблески холодных планет, и становилась совсем темно, жители планеты собирались вокруг столов, и зажигали желтые и оранжевые лампы. Тогда окна их домов начинали светиться. И в тот момент казалось, что становится светлее.

В то самое время на нашей родной земле. Ярко светило солнце, росла зеленая трава и цвели яркие цветы. Все люди, особенно дети, веселились и грустили, смеялись и плакали, и делали свои дела.

Однажды, веселые дети собрались вместе и решили, что им нужны приключения. Они построили большую ракету и отправились на ней в межпланетное путешествие. А, чтобы не скучать в пути, они взяли с собой очень много апельсин. Дети весело ели апельсины и улетали все дальше, в глубь неизведанных планет.

Однажды вечером, пролетая по темному космическому пространству, куда проникали лишь отблески далеких космических звезд и не было никакого солнца, дети увидели как в темноте светятся теплым светом окна жителей этой планеты.

Домики стояли на планете, как грибы и окна у них были похожи на большие апельсины. Дети остановили свою ракету и совершили посадку на маленькой планете. Дети взяли с собой много апельсин и побежали в дома, похожи на грибы, и стали угощать жителей планеты. Дети очень веселились и играли вместе с жителями планеты. Именно в тот момент жители наполнились апельсиновым соком и засветились, словно солнечным светом. Они впервые в жизни. Услышали смех и увидели веселье.

А когда дети собрались в обратный путь, планетные жители загрустили. Вот так и произошло чудо. Существа с далекой планеты научились смеяться, веселиться и чувствовать. Их жизнь засверкала разными красками. Осветилась и наполнилась смыслом. На планете от этого стало так светло, как будто над ними появилось солнце.

Так и у детей, с планеты земля, появились в далекой галактике апельсиновые друзья. Они вернулись на землю, зажили прежней жизнью. Они веселились и грустили, смеялись и плакали, росли и делали свои дела. И всякий раз, когда люди смотрели на вечернее небо, они видели как на далекой планете, в домиках похожих на грибы, светятся окна. И сияют добрые чувства! А далекие апельсиновые друзья, радуются и шлют им свою дружбу.

Ведущий предлагает выявить свои впечатления на листе бумаги с помощью линий и цветовых пятен. После завершения работы участники озвучивают ей название и говорят о своих чувствах, о сказке. Анализируются рисунки всех участников.

**Заключительная часть**

**Упражнение**«Вкус апельсина»

Ведущий предлагает всем участникам попробовать апельсин и рассказать о его вкусовых качествах.

* Какие чувства у вас вызывает вкус апельсина?

**Рефлексия**

* Было ли интересным для вас сегодняшнее занятие и чем запомнилось?
* Случались ли в вашей жизни ситуации, когда вы приходили на помощь человеку?
* Как именно вы оказали помощь тому, кто нуждался в ней?
* Что нового узнали?
* С каким настроением вы уходите?

**Занятие 10.** **Музыкотерапия «Мой идеальный мир»**

**Цель занятия:**Помочь участникам познать себя, свои возможности. Формировать навык чувственного и невербального контакта с окружающими. Способствовать снятию нервно-психического напряжения с помощью слушания музыки.

**Вводная часть**

**Упражнение**«Мой интерес»

Ведущий предлагает одному из участников взяться за край нити. Назвать свой интерес в жизни и передать клубок другому участнику, который называя свой интерес, передаёт клубок следующему.

**Основная часть занятия**

**Упражнение**«Шум прибоя»

Участники слушают запись со звуками моря. После этого ведущий им предлагает «подышать», как дышит море во время прибоя. Для этого необходимо сделать тихий и мягкий вдох животом при этом достаточно плавно поднять руки вверх. А потом, выдохнуть на звук «Ш». Выдыхать необходимо долго-долго, втягивая живот. При выдохе должен выйти весь воздух. После чего необходимо плавно опустить руки вниз и снова вдохнуть.

**Упражнение**«Прогулка в лес»

Я предлагаю всем отправиться на прогулку в удивительный лес, где возвышаются разные деревья, растут красивые цветы, поют птицы, весело журчит ручеек, летают яркие бабочки. На прогулке в лесу вы можете собирать грибы и ягоды, слушать прекрасное пение птиц, а так же наблюдать за порханием бабочек и любоваться красками природы. Чтобы прогулка была весёлой, нас будет сопровождать музыка. (Звучит музыка «Шум природы»). Кто хочет поделиться своими впечатлениями от прогулки? Кто что видел?

**Музыкотерапия** «Мой идеальный мир»

У всех участников в руках различные музыкальные инструменты. Ведущий просит проиграть на своём инструменте «Я хороший», после чего следует работа с чувствами:

* Хотелось ли Вам проиграть «Я хороший?
* Что вы услышали в проигрываемой вами мелодии»?
* Хотели бы вы, что-то изменить в проигрывании «Я хороший»?

Тем участникам, которые при ответе на вопрос: «Понравилась ли Вам та мелодия, которую вы исполнили, изображая свой идеальный мир?» дали отрицательный ответ, предлагается внести изменения.

* Что именно вы изменили, и почему теперь исполненная мелодия более сходна с представляемым вами внутренним миром.

Ведущий просит всех участников одновременно представить их идеальный мир.

* Понравилась ли Вам мелодия идеального мира нашей группы?
* Что именно не понравилось?

**Заключительная часть**

**Минутка танцевальной терапии**

Ведущий включает приятную музыку. Начинает танцевать и приглашает участников потанцевать с ним. Все танцуют так, как умеют и хотят. Ведущий дает возможность всем выпустить энергию, это же время служит динамической паузой.

**Рефлексия**

* Было ли интересным для вас сегодняшнее занятие?
* С каким настроением вы уходите?

**Занятие 11.** **Эспресс топиарий из салфеток «Дерево счастья»**

**Цель занятия:**Развивать навык анализа. Воспитывать у участников желание быть счастливыми. Выявить оправдались ли ожидания участников.

**Вводная часть**

Сегодня мы завершаем работу по нашей программе. Это наше последнее занятие, которое мы посвятим такому приятному ощущению, как ощущение счастью.

**Упражнение** «Будь счастлив»

Ведущий просит всех участников пожелать счастья тому, кто выходит в центр круга. Участник, стоящий в центре благодарит всех за тёплые пожелания.

**Основная часть занятия**

**Эспресс топиарий из салфеток** «Дерево счастья»

Ведущий задаёт вопросы:

* Какой, по вашему мнению, счастливый человек?
* Что нужно для счастья?

Ведущий предлагает всем участникам создать дерево счастья.

Техника. Для того, чтоб сделать топиарий из салфеток необходим определённый материал: кашпо, кабель канал, газета, салфетки, алебастр, клей пистолет, ножницы, стиплер, декоративная лента и бусинки.

Необходимо сделать шар для топиария и для этого понадобиться газета. Показ.

Шар обматывается ниткой. Следующий шаг – закрепление ствола. Далее необходимо сделать заготовки для топиария, и для этого необходима салфетка. Показ. Салфетку необходимо дважды свернуть и по второй линии сгиба разрезаем. Каждая часть по средине скрепляется стиплером, из заготовки вырезаем круг. Из заготовки формируется цветок. Показ. Каждый слой загибаем к середине, формируя цветок.

Далее обматывается ствол топиария лентой. После чего шар обклеивается цветами без просветов. Для украшения используем салфетки.

Кому бы вы хотели подарить такой топиарий?

**Заключительная часть**

**Упражнение**«Дерево счастья»

Ведущий предлагает каждому участнику закрыть глаза, прислушаться к шуму деревьев и почувствовать, увидеть, что «дерево счастья» дарит вам свои подарки на память о наших занятиях:

* Что это были за подарки?
* Почему именно этот подарок вы получили?

**Рефлексия**

* Были ли интересными для вас наши занятия?
* Что больше всего вам понравилось?
* Какие чувства вы испытывали на протяжении всей программы?
* Оправдались ли ваши ожидания?
* С каким настроением вы уходите?

 **Занятие 12 «Сказка о бабочке сновидений»**

**Цель**: актуализация эмоционального и когнитивного компонента переживания сновидений, изучение «ночных страхов», поиск внутреннего ресурса.

**Материалы и оборудование**: лист бумаги формата А4, фломастеры; материалы для изготовления коллажа: газеты, журналы, открытки, краски, карандаши, фломастеры, клей ПВА, ножницы, силуэтное изображение бабочки, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

**Процедура:**

1. Психолог демонстрирует разнообразие материалов для изготовления коллажа. Психолог. Для выполнения следующего задания нам необходимо нарисовать бабочку. (Нижеследующий текст предназначен для взрослого: символическое значение бабочки можно объяснить для дальнейшей работы).

Бабочка во многих культурах – символ души, бессмертия, возрождения и воскресения, так как это крылатое небесное существо появляется на свет из обыкновенной гусеницы. У кельтов она олицетворяет душу и огонь, у китайцев – бессмертие, досуг в изобилии и радость. Сон также считался подобием кратковременной смерти, когда душа каждую ночь оставляет свою телесную оболочку и отправляется в своеобразное путешествие. Бабочки помогают душе «вернуться» в свое тело. А на крыльях они несут воспоминания о путешествии души.

2. Можно попросить участников закрыть глаза. Под медитативную музыку психолог рассказывает сказку.

В одной волшебной стране на огромном цветочном лугу живут бабочки снов. Днем они чаще всего спят, уютно устроившись в бутонах цветов. Но с наступлением ночи бабочки просыпаются и разлетаются по всему миру. Каждая бабочка спешит навестить своего человека – ребенка или взрослого.

У бабочки снов удивительные крылья. Одно крыло бабочки светлое. Оно пахнет цветами, летним дождем и сладостями. Это крылышко покрыто разноцветными пылинками добрых и веселых снов, и если бабочка взмахнет над человеком этим крылышком, то ему всю ночь снятся добрые и приятные сны.

Но у бабочки есть и другое, темное крылышко. Оно пахнет болотом и покрыто черной пылью страшных и печальных снов. Если бабочка взмахнет над человеком темным крылом, то ночью ему приснится неприятный или печальный сон.

Каждому человеку бабочка снов дарит и добрые, и страшные сны.

Постарайтесь вспомнить свои самые приятные сны (пауза), а теперь – самые страшные сны. Открывайте глаза.

**3. Изготавление коллажа.**

Возьмите лист с нарисованным силуэтом бабочки. С помощью цветных карандашей, красок, любых других средств (вырезки из газет, журналов) на одном крыле постарайтесь отразить содержание своего страшного сна, а на другом крыле – содержание приятных снов. В цвете выразите свое эмоциональное отношение к своим снам. Нарисуйте лицо бабочки.

4. После изготовления коллажа клиент представляет свою работу. Дальнейшее взаимодействие психолога с клиентом осуществляется с учетом задач коррекции или консультирования, а также интеллектуальных и рефлексивных возможностей клиента.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Ваши чувства и переживания в процессе выполнения упражнения?
2. Ощущали ли вы сопричастность группе, защищенность?
3. Понравилось упражнение, было ли ощущение комфорта?