Егорова Анна Ивановна, педагог-психолог МБОУ ЦПМСС

Актуальность. Коррекционно-развивающая программа «Познаю себя» - это территория творчества, проявления и раскрытия себя каждым ребенком. Учитывая трудности, возникающие у подростков в процессе самоопределения: недостаточное знание самого себя, заниженная или завышенная самооценка и уровень притязаний, неуверенность в своих силах, тревожность,
программа позволит детям изучить личностные особенности, развить навыки самопознания и саморазвития с помощью арт-терапии.

Арт-терапия любому человеку даёт возможность выразить свой внутренний мир через творчество, она признана во всем мире одной из самых эффективных и, при этом увлекательных видов психологической помощи. Главной задачей арт-терапии является достижение гармонии психического состояния личности при помощи самовыражения и самопознания.

Одной из популярных и эффективных техник современной арт-терапии является техника составления коллажа (объединение, наклеивание разнородных элементов).

Актуальность: использование техники коллаж, где при работе используются уже готовые элементы, поэтому не требуются специальные навыки, что значительно облегчает создание желаемого образа у подростков, у которых силен стереотип «Я не умею рисовать».

Техника коллажа дает широкий простор для творчества, получения положительных эмоций, создает мотивацию к самостоятельной деятельности, дает возможность выразить свой внутренний мир и получить удовлетворение от работы.
Создание коллажа позволяет экспериментировать с чувствами, исследовать и выражать их на символическом уровне.

Основные принципы использования арт-терапии при работы с подростками:

- в творческом процессе неважно качество или художественная ценность создаваемого арт-объекта, главное сосредоточиться на задании и полностью погрузиться в сам процесс, осуществить самопознание и самовыражение.

- основывается на утверждении, что внутреннее состояние человека неосознанно отражается в зрительных образах, а значит и в его творческих процесса.

Ожидаемые результаты:

Результатом освоения программы является развитие позитивного отношения к собственной личности, раскрытие индивидуальных особенностей, повышение чувства уверенности в себе, снятие тревожности, эмоционального напряжения, желание творческого самовыражения.

Цель программы: программа ориентирована на содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности, развитию положительного, целостного образа «Я», самопринятия, развитие таких качеств как креативность, снятие эмоционального напряжения, тревожности, рефлексия.

Задачи программы:

1. Способствовать развитию творческого самовыражения,

2. Помощь в раскрытии индивидуальных особенностей,

3. Формирование позитивного отношения к себе,

4. Формирование навыка построения позитивных жизненных целей.

5. Развитие целеполагания, найти свои ресурсы.

Адресная группа: подростки с 11 до 16 лет.

Срок реализации: 2017 – 2018 учебный год.

Периодичность мероприятий: 1 занятие в неделю

Продолжительность мероприятий: 5 занятий по 1,5 часа

Форма проведения: групповые занятия (6 - 12 человек)

Методические материалы:

- использование ТСО;

- необходимые материалы для занятий.

Материалы: бумага для основы (формата А-4, А-3), ножницы, клей, фломастеры, цветные карандаши, журналы разнопланового содержания (важно, чтобы в арсенале

участников были не только глянцевые журналы с идеальными фигурами и лицами, но и различные семейные журналы с обычными людьми, жизненными историями и иллюстрациями к ним, изображением природы, деловой жизни людей; также можно использовать реальные фотографии с собственным изображением и комбинировать их с журнальными картинками и т.д.).

Особенности программы: разработка и последующее применение программы осуществлялось в соответствии с возрастными особенностями подростков. Ориентирована на осознанию ценности и уникальности собственной личности, развитию положительного, целостного образа «Я», самопринятия, развитие таких качеств как креативность, рефлексия.

Программа включает 5 занятий

Методические приемы, используемые на занятиях:

- настрой, вовлечение в творческий процесс;

- актуализация ощущений, формирование темы для работы;

- невербальная, творческая деятельность;

- обсуждение переживаемых чувств.

Психотерапевтический эффект:

Предполагает развитие интереса подростков, снижение эмоциональной напряженности, снятию тревожности, психологический комфорт и позитивные чувства.

В занятии используются здоровьесберегающие технологии: игротерапия, арттерапии.

Материалы: бумага для основы (формата А-4, А-3), ножницы, клей, фломастеры, цветные карандаши, журналы разнопланового содержания (важно, чтобы в арсенале участников были не только глянцевые журналы с идеальными фигурами и лицами, но и различные семейные журналы с обычными людьми, жизненными историями и иллюстрациями к ним, изображением природы, деловой жизни людей; также можно использовать реальные фотографии с собственным изображением и комбинировать их с журнальными картинками и т.д.)

Структура и организация занятий:

1. Игры – разминки. Цель: создание положительных эмоций, настрой группы, Помогает сосредоточить внимание детей, настроить их на работу.
2. Основная часть. Игры и упражнения для актуализация ощущений, формирование темы для работы; Невербальная творческая деятельность. Здесь решаются главные задачи занятия.

3. Итог занятия. Обсуждение процесса и результатов работы. Рефлексия позволяет детям высказать и обобщить впечатления от занятия, осознать чувства и эмоциональные переживания.
4. возрастающий интерес детей к выполнению заданий, творчество
5. повышение уровня активности детей на занятиях, проявляющихся в желании сотрудничать друг с другом;
6. стабилизация эмоционального состояния подростка

Критерии оценки результатов работы*:*

УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название темы.

Периодичность

Время

Всего часов

1.

Занятие 1.

Знакомство.

1 р в неделю

10.00 – 11.30

1ч 30 мин.

2.

Занятие 2

1 р в неделю

10.00 – 11.30

1ч 30 мин.

3.

Занятие 3

1 р в неделю

10.00 – 11.30

1ч 30 мин.

4.

Занятие 4

1 р в неделю

10.00 – 11.30

1ч 30 мин.

5.

Занятие 5

1 р в неделю

10.00 – 11.30

1ч 30 мин.

Данная программа состоит из пяти занятий и прошла апробацию в летнем тренинговом лагере «ДРУГой мир» для детей и подростков от 7 до 17 лет на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Центр психолого-медико-социального сопровождения» городского округа «город Якутск». В программе также были использованы психогимнастика, медитивно-релаксационные и арт-терапевтические упражнения.

В ходе реализации данной программы дети и подростки создавали различные

творческие продукты, развили такие качества как креативность. Как показала проективная диагностика, у 82% детей и подростков снизилась ситуативная и личностная тревожность, у 35% - повысилась самооценка. Программа своих целей достигла, проведена работа по осознанию ценностей и уникальности собственной личности, развитию положительного, целостного образа «Я», самопринятия.

В настоящий момент данная программа активно используется в рамках индивидуального психологического сопровождения детей и подростков.