

Департамент образования администрации Города Томска  
Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Дом Детского творчества «У Белого озера» г. Томска

Утверждена  
педагогическим советом  
структурного подразделения  
Протокол № 7 от 25.08.2023  
Рекомендована к реализации  
НМС МАОУ ДО  
ДДТ «У Белого озера»  
Протокол № 9 от 28.08.2023

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ДО ДДТ  
«У Белого озера» г. Томска  
\_\_\_\_\_ Т.Н. Пазинич  
Пр.№ 177 от 30.08.2023

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
разноуровневая программа «Подружись с собой»**

Направленность: социально-гуманитарная  
Возраст обучающихся: 8-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:  
Корчагина Елена Юрьевна,  
педагог-психолог

Томск – 2023

## Информационная карта образовательной программы

<b>I. Наименование программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа «Подружись с собой»
<b>II. Направленность</b>	Социально-гуманитарная
<b>III. Сведения об авторах (составителях)</b>	
1. ФИО	Корчагина Елена Юрьевна
2. Место работы	МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» СП ДЮЦ «Огонёк»
3. Должность	Педагог-психолог, педагог дополнительного образования
4.Квалификационная категория	
<b>IV. Сведения о педагогах и иных специалистах, реализующих программу</b>	
1.ФИО	Корчагина Елена Юрьевна
2.Образование	высшее
3.Место работы	МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» СП ДЮЦ «Огонёк»
4.Должность	Педагог-психолог, педагог дополнительного образования
5.Квалификационная категория	
<b>V. Сведения о программе</b>	
1.Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Послание Президента РФ Федеральному собранию-2020;</li> <li>● Указ Президента РФ № 204 от 7 мая 2018 г. «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;</li> <li>● Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);</li> <li>● Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся";</li> <li>● Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);</li> <li>● Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);</li> <li>● Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";</li> </ul>

- «Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования»;
- Концепция развития ДОД до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28 сентября 2020 года N 28;
- Приказ Министерства Просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) «О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях» N ИР-352/09 от 30.05.2013 г.;
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации N 996-р от 29.05. 2015 г.);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.);
- Устав МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» (Утв. 6.06. 2022);
- Целевая комплексная Программа развития МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска на 2021 - 2024 гг (Пр. № 161 от 23.09. 2021)
- Программа воспитания МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска на 2023-2024 уч. г. (Пр. № 177 от 30.08.2023);
- Положение о разработке и утверждении дополнительных общеразвивающих программ МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» (Пр. № 3 от 27.05.2022);
- Положение об аттестации учащихся детских объединений МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 161 от 23.09.2021)
- Положение о внутренней системе оценки качества образования (ВСОКО) МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г.Томска (Пр. № 138 от 01.09.2021)
- Положение о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г.Томска (Пр. № 2 от 08.04.2021);

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Положение об организации образовательного процесса с применением электронного обучения и с использованием дистанционных технологий (Пр. № 138 от 01.09.2021);</li> <li>● Положение о реализации национальных проектов в МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г.Томска (Пр. № 3 от 27.05.2022г.);</li> <li>● Дорожная карта (план мероприятий) ДДТ по достижению показателей муниципального проекта «Успех каждого ребёнка» (Пр. № 186 от 30.08.2022)</li> </ul>
2. Объем и срок освоения программы	1 год (9 месяцев), 144 часа
3. Форма обучения	Очная
4. Возраст обучающихся	8-18 лет
5. Особые категории обучающихся	-
6. Тип программы	Модифицированная
7.Статус программы	Диплом 2 степени Регионального этапа всероссийского конкурса дополнительных общеразвивающих программ (в том числе разноуровневых), номинация «Социально-гуманитарная».
8. Характеристика программы	
по месту в образовательной модели	Разновозрастного детского объединения
по форме организации образовательного процесса	
9. Цель программы	Формирование и развитие коммуникативных компетенций, навыков управления собой и самопознания у детей и подростков.
10. Учебные курсы/ дисциплины/разделы (в соответствии с учебным планом)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Личность. Эмоции и чувства. Самоотношение.</li> <li>– Я и другие.</li> <li>– Базовые ценности и нравственные ориентиры.</li> </ul>
11. Ведущие формы и методы образовательной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>– методы и средства арт-терапии</li> <li>– игровые технологии</li> <li>– психологические и социальные игры</li> <li>– тренинги</li> <li>– психо-коррекционные упражнения</li> <li>– проективные инструменты и методики</li> <li>– групповая работа (группа 6 человек).</li> <li>– индивидуальные занятия</li> </ul>
12. Формы мониторинга результативности	Входная диагностика (тестирование, наблюдение обучающихся); Аттестация по итогам полугодия (наблюдение, тестирование); Аттестация по итогам года (тестирование).
13. Результативность реализации программы	Сохранность контингента обучающихся: Количественная - 66,7 %, Качественная – 50 % (2022-2023 учебный год).

14. Цифровые следы реализации программы	<a href="http://ogonek.dou.tomsk.ru/o-nas/">http://ogonek.dou.tomsk.ru/o-nas/</a>
15. Дата утверждения и последней корректировки	20.06.2022 30.08.2023
15. Рецензенты	Солодовникова О.М., педагог-психолог

## Содержание программы

<b>I. Раздел «Комплекс основных характеристик программы»</b>	<b>8</b>
1.1. Пояснительная записка	8
1.2. Цель и задачи программы	10
1.3. Содержание программы	11
1.4. Прогнозируемые результаты	12
<b>II. Раздел «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	<b>13</b>
2.1. Примерный годовой календарный учебный график	13
2.2. Условия реализации программы.	14
2.3. Мониторинг реализации программы. Формы аттестации	15
2.4. Методическое обеспечение образовательной программы.	17
<b>III. Список литературы</b>	<b>20</b>
<b>IV. Приложения</b>	<b>23</b>
1. Рабочая программа курса	24
2. Возрастные особенности детей и подростков	29
3. Общие требования к освоению программы	30
4. Рабочая программа воспитательной работы	37
5. Концепция программы «Подружись с собой»	40
6. Использование метафорических ассоциативных карт в арт-терапевтической работе	41
7. Принципы программы «Подружись с собой»	42
8. Заповеди арт-терапии.	43
9. Диагностические методики исследования личности	44
10. Дидактические материал. Описание настольных игр	73
11. Методические разработки Корчагиной Е.Ю.	75

## **I. Раздел «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Подружись с собой» разработана с целью формирования и развития коммуникативных компетенций, навыков управления собой и самопознания у детей и подростков.

#### **Актуальность программы.**

Современные дети слишком много времени проводят за компьютером и в Интернете. Длительное время они были лишены возможности обычного общения в период дистанционного обучения в силу ограничений, связанных с новой короновирусной инфекцией. Как следствие у них не развиваются в достаточной мере коммуникативные навыки для полноценной жизни в социуме. Также в связи с общим кризисом социальных институтов семьи и школы, дети не получают необходимой первичной социализации и социальной адаптации, не умеют взаимодействовать с другими детьми и взрослыми, часто не имеют жизненных целей и ценностей, социально приемлемых и значимых для общества.

Программа «Подружись с собой» направлена на решение проблем, связанных с социальной самореализацией, социальным, личностным и ценностным самоопределением детей и подростков.

Коренные изменения подходов к оценке роли и места человека в мире проявились во всех сферах социально-экономической жизни общества. Это позволяет перейти к осознанию человеческой жизни как высшей ценности в мире, к пониманию образования, адаптированного не только к потребностям государства, но и к растущим образовательным, социокультурным и духовным запросам личности каждого человека.

В соответствии с Законом об образовании РФ программа направлена на удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном совершенствовании. К стратегическим национальным приоритетам в сфере реализации образовательных программ относятся сбережение народа Российской Федерации и развитие человеческого потенциала, укрепление традиционных российских духовно-нравственных ценностей, культуры и исторической памяти, устойчивое развитие экономики Российской Федерации на новой технологической основе, развитие безопасного информационного пространства.

Гуманистические цели и ценности современного образования предполагают раскрытие всей полноты индивидуальных, личностных проявлений ребёнка, направляя его на формирование своей социальной роли творца, автора собственной жизни.

**Новизна программы** заключается в комплексном сочетании арт-терапевтических упражнений, психологических игр, психо-коррекционных методов и приемов, проективных инструментов в виде метафорических ассоциативных карт и метафорических игр [Приложение № 6], сторителлинга

(сочинение историй), тренинговых занятий в групповом формате и индивидуальной работы.

На индивидуальных занятиях у обучающихся будет возможность проработать проблемы психологического характера, которые актуализируются в процессе групповых занятий или тренинга. Использование современных психологических и арт-терапевтических методов и приёмов таких как игра, использование метафорических ассоциативных карт, работа с метафорой, сторителлинг повышают эффективность групповых и индивидуальных занятий.

**Педагогическая целесообразность.** Данная программа направлена на развитие функциональной грамотности, навыков общения и управления собой. Одно из наиболее распространенных определений функциональной грамотности дал отечественный психолог Алексей Алексеевич Леонтьев: *«Функциональная грамотность – это способность человека использовать приобретаемые в течение жизни знания для решения широкого диапазона жизненных задач в различных сферах человеческой деятельности, общения и социальных отношений».*

Еще в IV веке до нашей эры древнегреческий философ Аристипп, ученик и друг Сократа, говорил о том, что «детей надо учить тому, что пригодится им, когда они вырастут». Функциональная грамотность сегодня стала важнейшим индикатором общественного благополучия, а функциональная грамотность школьников – важным показателем качества образования. Сегодня делается акцент на умения применять полученные знания, особенно в сфере дополнительного образования детей.

Умение выражать свои эмоции, управлять собой, умение общаться необходимым для полноценного функционирования в обществе и являются важной составляющей функциональной грамотности. Данная программа ориентирована на приобретение обучающимся коммуникативных умений и компетенций, навыков управления собой, которые они потом смогут применять в жизни. Также эта программа направлена на воспитание обучающихся на основе духовно-нравственных ценностей, исторических и культурных традиций российского народа и базовых ценностей русской культуры, таких как милосердие, сострадание, терпимость, любовь к людям, сотрудничество. Исходя из целей и задач развития дополнительного образования детей, данная программа создаёт условия для развития талантов и способностей детей, самореализации в творческой деятельности и самопознании, а также воспитания высококонформной, гармонично развитой и социально ответственной личности.

### **Целевая группа:**

Программа рассчитана на обучающихся от 8 до 18 лет.

Участниками программы могут стать дети и подростки у которых есть потребность:

- В самопознании, самореализации и самосовершенствовании;
- В формировании коммуникативных и лидерских компетенций;
- В развитии навыков саморегуляции и управления собой;



- Есть интерес к психологии, как возможной сфере профессиональной самореализации.

Для таких детей есть возможность не только получить психологические знания и личностные навыки, но и попробовать себя в роли ведущего психологических игр, практик или упражнений, приобрести навыки и компетенции, которые помогут в дальнейшем профессиональном самоопределении или деятельности.

Программа может быть полезна также детям, у которых есть сложности с самооценкой, отношением к себе, управлением своими чувствами и эмоциями, самореализацией, общением и адаптацией в социуме.

С учетом потребностей участников можно разработать индивидуальный образовательный маршрут и скорректировать для них программу обучения, что позволяет сделать наличие в программе часов индивидуальных занятий.

**Практическая значимость программы** заключается в развитии коммуникативных компетенций, в том, чтобы привить у детей и подростков интерес к социальной активности, к саморазвитию, пониманию себя, личностному взаимодействию, приобрести навыки самопознания и управления собой.

По мнению многих специалистов, арт-терапия является безболезненной и актуальной технологией, которая эффективно развивает коммуникативные навыки, стабилизирует эмоциональные состояния детей, формирует социально приемлемые формы реагирования отрицательных эмоций, способствует самореализации и самопознанию.

Арт-терапия предоставляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально приемлемой манере. Рисование, живопись красками или лепка являются безопасными способами разрядки напряжения; (Концепция программы «Подружись с собой». Приложение № 5)

Арт-терапия позволяет формировать навыки управления собой и коммуникативные компетенции, которые необходимы человеку в современном обществе и являются составной частью функциональной грамотности.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Формирование и развитие коммуникативных компетенций, навыков управления собой и самопознания у детей и подростков.

#### **Учебные:**

- Формировать умения работы с рисунком и метафорой, как арт-терапевтическими инструментами;
- Формировать навыки самопознания, самонаблюдения, рефлексии;
- Формировать навыки регулирования эмоциональных состояний и управления собой;
- Формировать навыки доброжелательного и корректного общения с другими людьми;
- Формировать навыки самопрезентации, проведения групповых игр и упражнений;

#### **Развивающие:**

- Развивать интерес и эмоционально-положительное отношение к личностному самопознанию;
- Развивать умение слушать других людей, эмпатию;
- Развивать эмоциональный и социальный интеллект.

**Воспитательные:**

- Формировать навыки позитивного восприятия себя и других;
- Способствовать изменению негативных стереотипов поведения, формировать социальные навыки детей и подростков;
- Формировать навыки сотрудничества, взаимопомощи и поддержки, доброжелательного отношения друг к другу;
- Формировать социальную активность детей;

Для реализации цели и задач программы рекомендуется применение следующих методов: арт-терапевтические и игровые технологии и эмпирические — тестирование, наблюдение, интерпретация результатов арт- деятельности.

### 1.2. Содержание программы

Содержание программы состоит из трех основных взаимосвязанных разделов:

- Личность. Эмоции и чувства. Самоотношение.
- Я и другие. Коммуникация.
- Базовые ценности и нравственные ориентиры.

Программа работы объединения рассчитана на 1 год обучения.

Количество обучающихся в группе – 6 человек.

Обучение проводится с учетом индивидуальных способностей учащихся, их уровня знаний и умений. На занятиях детям предоставляются возможности удовлетворять свои интересы и сочетать различные направления и формы занятий. Главное на занятиях - не сообщение знаний, а выявление опыта детей, включение их в сотрудничество, активный поиск знаний. Особенности этой программы заключаются в сочетании групповой и индивидуальной форм работы.

На основе Устава ДДТ «У Белого озера» в соответствии с СанПин [16], для занятий в объединении предусмотрен следующий режим занятий. Количество часов и занятий в неделю составляет 4 часа:

- групповое занятие (2 часа);
- индивидуальные занятия (2 часа).

#### Учебный план

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации, контроля	
		теория	практика			всего
			груп.	инд.		
1	Личность. Эмоции и чувства. Самоотношение.	5,5	21,5	37	54	Тестирование и диагностика. Рефлексия и обратная связь.

2	Я и другие. Коммуникация.	5,5	21,5	37	54	Рефлексия и обратная связь. Тестирование.
3	Базовые ценности и нравственные ориентиры.	5	13	18	36	Рефлексия и обратная связь. Тестирование.
	<b>ВСЕГО</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	<b>72</b>	<b>144</b>	Тестирование и диагностика.

Основной акцент программы направлен на личность субъектов программы, развитие навыков самопознания и самосовершенствования. Содержание ее включает достаточный, для достижения цели программы объем теоретического материала, занятия строятся в основном из практических заданий, тренинговых упражнений, самонаблюдения, что позволяет обучающимся приобретать практические навыки.

### 1.3.1. Содержание разделов программы

#### 1. Личность. Эмоции и чувства. Самоотношение.

В данном разделе обучающиеся исследуют свой внутренний мир, познакомятся с такими основными понятиями как самоотношение, «Образ Я», эмоции, чувства, воля, агрессия, научиться выражать агрессию и сильные чувства, и эмоции социально приемлемым образом, приобретут навыки саморегуляции и управления собой, получают опыт работы со своими страхами и теневыми сторонами, принятием себя как целостной личности. Познакомятся с транзактным анализом Эрика Бёрна и теорией субличностей.

#### 2. Я и другие. Коммуникация.

Обучающиеся приобретут навыки доброжелательного общения друг с другом, принятия себя и других, осознание своих и чужих границ, смогут развить свой эмоциональный и социальный интеллект, получают возможность во взаимодействии друг с другом формировать и развивать эмпатию и коммуникативные компетенции, смогут проработать свои сложности психологического плана в общении, научиться навыкам самопрезентации.

#### 3. Базовые ценности и нравственные ориентиры.

Познакомятся с тем, что такое базовые ценности русской культурной традиции, такие как добро, зло, любовь, милосердие, сострадание, личная и гражданская идентичность, что такое ответственность и что означает управлять своей жизнью. Научатся оказывать и принимать поддержку. Познакомятся с понятием целеполагания.

### Прогнозируемые результаты образовательной программы

- Формирование коммуникативных качеств личности
- Развитие социальной активности;

#### Обучающийся научится:

- знакомиться, присоединяться к группе;
- благодарить;
- выражать свои теплые чувства к другому;
- принимать комплименты;

- извиняться;
- предлагать помощь другу, проявить заботу;
- просить помощи;
- справляться со своими эмоциями;
- соблюдать правила игры;
- слушать и слышать собеседника;
- осознавать свои чувства и выражать их;
- договариваться о распределении ролей в совместной деятельности;

**Обучающийся также разовьёт личностные Универсальные учебные действия (УУД):**

***Самоопределение:***

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- социальная и коммуникативная компетентность.
- гражданская идентичность в форме осознания себя, как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю;

***Смыслообразование:***

- мотивация своей деятельности (социальная, учебно-познавательная и внешняя);
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.

***Нравственно-этическая ориентация:***

- навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение находить выходы из спорных ситуаций;
- эстетические потребности, ценности и чувства;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость.

**Раздел II «Комплекс организационно-педагогических условий».**

**1.3. Примерный годовой календарный учебный график**

МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска

(в соответствии с примерным годовым учебным графиком департамента образования администрации г. Томска для МОУ г. Томска на 2022-2023 уч. г.)

№ п/п	Число / Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1 четверть	01.09 – 27.10	Согласно учебному расписанию	<ul style="list-style-type: none"> <li>• учебные занятия,</li> <li>• участие в конкурсах «Огонек»</li> </ul> СП	8 уч. недель. 1 г.о. – 32 ч. Итого: 32 ч	ДДТ «У Белого озера», СП «Огонек», ул. Вокзальная, 41.	Входная диагностика и текущий мониторинг
осенние каникулы	28.10 – 05.11		<ul style="list-style-type: none"> <li>• учебные занятия</li> </ul>	9 календарных дней 1 г.о. – 4 ч. Итого: 4 ч	ДДТ «У Белого озера», СП «Огонек», ул. Вокзальная, 41.	

2 четверть	06.11– 29.12	Согласно учебному расписанию	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>учебные занятия,</i></li> <li>• <i>аттестационные мероприятия</i></li> </ul>	8 уч. недель. <i>1 г.о. – 32 ч.</i> <i>Итого: 32 ч</i>	<i>ДДТ</i> <i>«У Белого озера», СП «Огонек», ул. Вокзальная, 41.</i>	Аттестац ия по итогам полугоди я
<i>зимние каникулы</i>	30.12– 08.01.			10 календарных дней		
3 четверть	09.01 – 22.03	Согласно учебному расписанию	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>учебные занятия,</i></li> <li>• <i>участие в конкурсах</i></li> </ul>	11 уч. недель <i>1 г.о. – 44 ч.</i> <i>Итого: 44 ч</i>	<i>ДДТ</i> <i>«У Белого озера», СП «Огонек», ул. Вокзальная, 41.</i>	Текущий контроль
<i>весенние каникулы</i>	23.03– 31.03	Согласно учебному расписанию	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>учебные занятия по расписанию</i></li> </ul>	9 календарных дней <i>1 г.о. – 4 ч.</i> <i>Итого: 4 ч</i>	<i>ДДТ</i> <i>«У Белого озера», СП «Огонек», ул. Вокзальная, 41.</i>	
4 четверть	01.04 – 24.05		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>учебные занятия,</i></li> <li>• <i>аттестационные мероприятия</i></li> </ul>	7 уч. недель. <i>1 г.о. – 28 ч.</i> <i>Итого: 28 ч</i>	<i>ДДТ</i> <i>«У Белого озера», СП «Огонек», ул. Вокзальная, 41.</i>	Аттестац ия по итогам учебного года
<b>Итого: 36 недель: 34 уч. недели +2 каникулярные недели 1 г.о – 144 ч</b>						

#### 1.4. Условия реализации программы

1. При реализации программы педагогу необходимо учитывать **возрастные особенности** обучающихся. Подробное описание представлено в Приложение № 6

2. **Организационно-педагогические условия** реализации программы подразумевают психолого-педагогическое и коррекционное сопровождение обучающихся по программе «Подружись с собой» в форме групповых и индивидуальных занятий и состоит из следующих основных этапов

1. Подбор конкретных методик для выполнения поставленных задач

2. Этап групповой диагностической работы (выделение детей, у которых есть сложности социально-психологического характера; систематическое наблюдение за динамикой участников группы).

3. Этап консультативной работы – составление индивидуальной программы занятий, построение индивидуального образовательного маршрута (при необходимости индивидуальная встреча с родителями обучающегося; активизация родителей на позитивное вмешательство в развитие ребенка).

4. Итоговый этап – повторная диагностика, обработка и анализ полученных данных, обсуждение результатов работы, обсуждение эффективности проведенной работы.

Функции психолого-педагогического сопровождения обучающихся:

- эмоционально-ценностная функция позволяет учащимся выбрать и закрепить основные ценности и смыслы жизни, выступающие источником эмоциональных переживаний, способствующие овладению соответствующим опытом;
- действенно-практическая функция заключается в овладении разнообразным опытом практической деятельности и социально приемлемым поведением;
- коммуникативная функция формирует навыки общения и построения отношений с людьми различных возрастных и социальных групп населения;
- функцию социализации, включающую обучающихся в социальное пространство посредством создания условий, позволяющих им участвовать в разнообразных видах деятельности и отношений.

**3. Психолого-педагогические условия** применения методов и средств арт-терапии для развития коммуникативных компетенций и навыков управления собой у детей:

- благоприятная эмоциональная атмосфера;
- новизна и разнообразие предметов, приемов и форм работы с целью развития любознательности детей;
- поддержка детской инициативы, возможности воплощать оригинальные идеи;
- подбор арт-терапевтических упражнений для занятий должен проводиться с учетом индивидуальных и возрастных особенностей ребенка и с учетом цели занятий.

#### **4. Материально-техническое обеспечение:**

- 1) Большой стол, стулья и возможность модифицировать пространство для психогимнастических двигательных практик и подвижных игр;
- 2) Компьютер.
- 3) Бумага формата А4, А3, альбомы для рисования или бумага для акварели/гуаши, ватман А1, обои.
- 4) Материалы для лепки (детский пластилин).
- 5) Краски (гуашь, акварель).
- 6) Карандаши, фломастеры, цветные мелки, пастель.
- 7) Дидактический материал (метафорические ассоциативные карты, психологические игры, памятки, специальная литература, аудиоматериалы)
- 8) Настольные игры («Семейка Гномс», «Роботы», «Лепёшка», «Тюрьма», «Поддержка», «Шкатулка доброго волшебника» и др.)

### **1.5. Мониторинг реализации программы Формы мониторинга результативности**

В процессе реализации программы предусматривается проведение входной диагностики и аттестационных мероприятий в середине и в конце учебного года. Мониторинг проводится с использованием различных методик. Уровень освоения программы каждым из учащихся определяется и

корректируется на основании данных текущего мониторинга и промежуточной аттестации. Перевод на следующий уровень освоения программы происходит по итогам аттестационных мероприятий (входная диагностика, аттестация по итогам полугодия и аттестация по итогам освоения программы. Все процедуры мониторинга взаимосвязаны между собой, т.е. учитываются итоги предыдущего этапа, и проводятся в соответствии с Уставом ДДТ.

Данные формы мониторинговых мероприятий являются ведущими и дополняются иными формами и методами сбора информации о качестве освоения программы учащимся (см. табл. График организации аттестационных мероприятий). Аттестационное образовательное событие строится по тем же организационным принципам и содержательным основаниям, что и обычное учебное занятие.

### График организации аттестационных мероприятий

Виды мониторинговых мероприятий	Задачи	Сроки	Методы и формы сбора информации
Входная диагностика (для детей 1 года обучения)	Определение уровня тревожности, агрессии, скрытых эмоций, внутрисемейных отношений, индивидуальной оценки личности и степени ее адаптированности.	Сентябрь-октябрь	Тестирование; включенное наблюдение на занятиях; Обратная связь. Рефлексия.
Текущий контроль	Выявление динамики личностных изменений.	на каждом учебном занятии	Рефлексия, наблюдение.
Аттестация по итогам полугодия Тестирование.	Определение качества реализации программы и освоения её учащимися, оценка качества предметных, метапредметных, личностных результатов каждого обучающегося и учебной группы, корректировка стратегии и тактики освоения ребёнком содержания программы	Декабрь	Тестирование. Промежуточная диагностика. Наблюдение, рефлексия. Опрос участников группы.
Аттестация по итогам года Тестирование.	Определение качества реализации программы и освоения её учащимися, оценка качества предметных, метапредметных, личностных результатов каждого обучающегося и учебной группы, корректировка стратегии и тактики освоения ребёнком содержания программы	Май	Опрос участников группы.  Тестирование. Промежуточная диагностика. Наблюдение, рефлексия.

**Оценка эффективности** работы достаточно сложна и может быть проведена лишь частично. Не все изменения удастся зафиксировать; многие изменения могут не иметь конкретных, объективно регистрируемых проявлений, так как невербальные арт-методики воздействуют не только на сознание, но и на подсознание. Для улучшения оценки эффективности целесообразно использовать не только количественный подход, но и качественный анализ, выявлять изменения в системе отношений, в общей картине поведения и т. п. Может помочь экспертная оценка общего состояния ребенка со стороны других специалистов, работающих с ним.

Сферы анализа, то, что имеет значение при анализе творчества:

- как человек себя выражает;
- что он выражает;
- в какой форме;
- как это воздействует на человека или группу

Учитывается спонтанность арт-терапии. Для терапии искусством важен сам процесс и те особенности, которые конечный продукт творчества помогает обнаружить в психической жизни творца.

**Оценка работы** совместно с группой проводится путем опроса участников периодически раз в 1 - 2 мес. и предполагает ответы на следующие вопросы:

- какова общая атмосфера в группе, характер взаимодействия между участниками, степень их вовлеченности в работу;
  - какова степень общего интереса к происходящему, основные ощущения и чувства, связанные с работой, достигнутые результаты или отмеченные изменения в собственном состоянии;
  - пожелания или предложения участников относительно дальнейшей работы.
- Сам педагог анализирует свою работу по таким параметрам, как:
- было ли проявление положительных эмоций у участников занятий, какова была степень их вовлеченности в работу;
  - были ли отрицательные чувства, с чем они были связаны и как были восприняты другими;
  - что получили участники группы от работы;
  - был ли результат работы позитивным, т. е. имел ли место определенный лечебно-коррекционный или развивающий эффект;
  - были ли решены основные задачи работы и если нет, то почему.

### **Методическое обеспечение образовательной программы**

Основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга, структурными составляющими которого являются ритуал приветствия (в кругу), разминка, двигательная активная игра, традиционное прощание (в кругу). В качестве основных средств обучения используются игры и упражнения (при необходимости – психотерапевтические приемы и техники), с помощью которых решается целый комплекс задач. Принципы ведения занятий основаны на гуманистической психологической парадигме.



Виды используемых методических средств:

- ролевые игры;
- психогимнастические и двигательные игры;
- эмоционально-символические методы;
- проективные методики и инструменты;
- дискуссионные игры;
- релаксационные методы;
- рисуночные методы;
- когнитивные методы;
- метод свободных ассоциаций;
- метод направленного воображения.

Результаты программы будут достигаться с помощью использования в процессе обучения методов и средств арт-терапии, игровых технологии и методов проектной деятельности

Арт-терапия (от англ. art — «искусство» + терапия) — направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на применении для терапии искусства и творчества. (Приложение № 8)

В основе творческих способностей человека лежат процессы мышления и воображения. Поэтому основными критериями развития творческих способностей в младшем школьном возрасте мы выделили развитие следующих качеств:

- развитие качеств дивергентного (творческого) мышления (беглость и гибкость мышления, оригинальность и разработанность мышления, словарный запас);
- развитие творческой активности ребенка (чувство новизны, направленность на творчество, самооценка собственной деятельности).

**Таблица Приемы и методы организация образовательного процесса**

<b>Основные разделы программы</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приемы и методы организация образовательного процесса (в рамках занятия)</b>	<b>Дидактический материал</b>
1. Личность Эмоции и чувства. Самоотношение.	Беседа. Тренинг. Занятие-игра. Арт-терапевтическое занятие. Занятие с метафорическими ассоциативными картами и элементами игры.	Рассказ, беседа демонстрация, игра, психокоррекционные упражнения и практики, арт-терапевтические упражнения Рисование, лепка из пластилина.	Распечатки. Карточки с картинками и словами. Игры на развитие эмоционального интеллекта

	Игра.		
2. Я и другие. Коммуникация.	Беседа. Тренинг. Занятие-игра. Арт-терапевтическое занятие. Занятие с метафорическими ассоциативными картами и элементами игры.	Проективные и арт-терапевтические инструменты и практики Сочинение истории. Игра. Видеопросмотр.	Метафорические ассоциативные карты. Карточки с картинками и словами. Игры на развитие социального и эмоционального интеллекта
3. Базовые ценности и нравственные ориентиры	Беседа. Тренинг. Занятие-игра. Занятие с метафорическими ассоциативными картами и элементами игры.	Проективные и арт-терапевтические инструменты и практики. Игра.	Распечатки. Метафорические ассоциативные карты Картинки Игровой материал. Психологическая игра «Поддержка»

### 1.5.1. Примерная структура занятий

Структура занятия может быть следующей. Начинается оно с ритуала приветствия, далее педагог выявляет общую атмосферу в группе, настраивает всех на работу. Потом проводится актуализация визуальных, аудиальных, кинестетических ощущений. Представляется разработка темы в музыке, движениях, образах, дети играют в рамках заданной темы, участвуют в мини-беседах. После второго этапа начинается тренинговая, игровая или индивидуальная, групповая изобразительная работа. Затем следует этап вербализации (активизация вербальной и невербальной коммуникации), рефлексивный анализ и ритуал прощания - окончания занятия)

Этапы работы	Комментарий
<b>Ритуал приветствия.</b>	Позволяет сплочивать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия.
<b>Разминка</b> – воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности.	Выполняет функцию настройки на продуктивную групповую деятельность, позволяют активизировать детей, поднять их настроение; другие, напротив, направлены на снятие эмоционального возбуждения.

<b>Основное содержание занятия</b> – совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия	Техники направлены одновременно на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы.
<b>Рефлексия</b> – оценка занятия (беседы).	Две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), саморефлексия – что я чувствовал в процессе выполнения упражнения или задания? и смысловая (почему это важно, зачем мы это делали).
<b>Ритуал прощания.</b>	По аналогии с ритуалом приветствия.

### **III. Список литературы** **Нормативные документы**

1. Дорожная карта (план мероприятий) ДДТ по достижению показателей муниципального проекта «Успех каждого ребёнка» (Пр. № 186 от 30.08.2022)
2. Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
3. [«Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования»](#) (дата обращения: 22.08.2023);
4. Концепция развития ДОД до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.);
6. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) «О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях» N ИР-352/09 от 30.05.2013 г.;
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
9. Положение о внутренней системе оценки качества образования (ВСОКО) МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 138 от 01.09.2021)
10. Положение о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 2 от 08.04.2021);

11. Положение о разработке и утверждении дополнительных общеразвивающих программ МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» (Пр. № 3 от 27.05.2022);
12. Положение о реализации национальных проектов в МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 3 от 27.05.2022г.);
13. Положение об аттестации учащихся детских объединений МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 161 от 23.09.2021)
14. Положение об организации образовательного процесса с применением электронного обучения и с использованием дистанционных технологий (Пр. № 138 от 01.09.2021);
15. Послание Президента РФ Федеральному собранию-2020;
16. Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28 сентября 2020 года N 28;
17. Приказ Министерства Просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
18. [Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"](#)(дата обращения: 22.08.2023);
19. Программа воспитания МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска на 2023-2024 уч. г. (Пр. № 177 от 30.08.2023);
20. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации N 996-р от 29.05. 2015 г.);
21. Указ Президента РФ № 204 от 7 мая 2018 г. «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
22. Устав МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» (Утв. 6.06.2022);
23. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся";
24. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
25. Целевая комплексная Программа развития МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска на 2021 - 2024 гг (Пр. № 161 от 23.09. 2021)

### **Литература для педагога-психолога**

1. Арт-терапия детей и подростков / А. И. Копытин, Е. Е. Свистовская. / Москва: Когито-Центр, 2007 (М.: Типография «Наука» РАН). - 196 с.

2. Горобченко А., Евменчик М. Уникальные колоды метафорических ассоциативных карт // Адукатар. № 1 (19). 2011. С. 34–36.
3. Буравцова Н.В. Использование ассоциативных карт в работе с детьми и подростками. Буравцова Н.В. Новосибирск, 2017, 200 стр.
4. Н. В. Дмитриева и Н. В. Буравцова. Метафорические карты в пространстве консультирования и психотерапии. 2015 г., 228 стр.
5. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. / М: Издательство «Ось-89», 1999. — URL: <https://gigabaza.ru/doc/155576.html>
6. Дмитриева Н. В., Буравцова Н. В. Принципы и способы использования ассоциативных карт в психологии и психотерапии // Смальта. 2015. № 1. С. 19–22.
7. Дмитриева Н. В., Перевозкина Ю. М., Левина Л. В., Буравцова Н. В. Методологические основы и принципы работы с ассоциативными картами // Развитие человека в современном мире материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2 частях. ФГБОУ ВПО «Новосибирский государственный педагогический университет». 2015. С. 242–251.
8. Дмитриева Н. В., Перевозкина Ю. М., Левина Л. В., Буравцова Н. В. Основные этапы работы с ассоциативными картами // Развитие человека в современном мире материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2 частях. ФГБОУ ВПО «Новосибирский государственный педагогический университет». 2015. С. 261–270.
9. Капридова, Е. А. Настольные психологические игры в работе школьного психолога / Е. А. Капридова, Л. В. Дёмина. // Образование и воспитание. — 2018. — № 5 (20). — С. 24-26. — URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/108/3623/> (дата обращения: 07.06.2023).
10. Эдит Крамер. Арт-терапия с детьми / М.: Генезис, 2018. - 320 с.
11. Кац Г., Мухаматулина Е. Метафорические карты: Руководство для психолога. М.: Генезис, 2015. 160 с.
12. Мартынова, М. А. Метафорические карты и возможности их применения в работе практического психолога / М. А. Мартынова. // Современная психология: материалы V Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2017 г.). — Казань: Бук, 2017. — С. 65-78. — URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/254/12837/> (дата обращения: 07.06.2022).
13. Морозовская Е. Мир проективных карт: Обзор колод, упражнения, тренинги. М.: Генезис, 2015. 168 с.
14. «Практикум по арт-терапии» под редакцией А.И. Копытина. / Санкт-Петербург, 2000 г.
15. Программа по внеурочной арт-терапевтической деятельности «Подружись с собой» / URL: <https://www.uchmet.ru/library/material/148939/> (дата обращения: 27.08.2023).
16. А. А. Реан, Я.Л. Коломинский, Социальная педагогическая психология. / СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 574 с.

17. Ушакова Т. Метафорические карты «Роботы»: Работа с детьми, подростками и родителями. М.: Генезис, 2016. 48 с.
18. М.А. Шевченко. Психологические тесты в рисунках. Познание себя и медитация / Москва : АСТ, 2018. – 144 с.
19. Маргарита Шевченко / Психологические рисуночные тесты для детей и взрослых, Москва : АСТ ; 2017. – 176 с.
20. Шмаков, С. А. Игры учащихся - феномен культуры / Москва: Новая школа, 1994. - 238 с.

<b>IV. Приложения</b>	<b>23</b>
1. Рабочая программа курса	24
2. Возрастные особенности детей и подростков	29
3. Общие требования к освоению программы	30
4. Рабочая программа воспитательной работы	37
5. Концепция программы «Подружись с собой»	40
6. Использование метафорических ассоциативных карт в арт-терапевтической работе	41
7. Принципы программы «Подружись с собой»	42
8. Заповеди арт-терапии.	43
9. Диагностические методики исследования личности	44
10. Дидактические материал. Описание настольных игр	73
11. Методические разработки Корчагиной Е.Ю.	75

Рабочая программа курса

Тематические блоки	Формы, приёмы и методы работы	Кол-во часов			
		теория	практ		всего
			груп.	инд.	
<b>Первый раздел. Личность. Эмоции и чувства. Самоотношение.</b>		5,5	21,5	27	54
Вводное занятие. Знакомство. «Снежный ком». «Самый-самый мой плакат» «В чём мне повезло». «Котелок отличного настроения». Входящая диагностика - выявление уровня тревожности, агрессивности, скрытых эмоций. (Тесты «Кактус», Тест «Несуществующее животное»). Тест «Моя семья».	Беседа. Игры на знакомство. Тестирование.	0,5	1,5	5	7
Командообразующие игры «Снежный ком», «Здравствуй я рад тебя видеть...», «Импульс», «В чём мы похожи?» Проективный рисунок «Наша группа». Тесты «Дом. Дерево. Человек». «Куб»	Тестирование. Игры. Рефлексия.	-	2	5	7
Самопознание. Какой? Какая Я? Моё имя. «Визитка». «Ищу друга». Психологическая игра «Стул для комплиментов».	Беседа Практические упражнения. Игра. Рефлексия.	0,5	1,5	-	2
Базовые чувства и эмоции. Изображаем эмоции. Используем карточки эмоций метафорической игры «Семейка Гномс».	Беседа Практические упражнения. Игра. Рефлексия.	0,5	1,5	2	4
«Радуга чувств». Способы выражение сильных чувств и эмоций через спонтанный рисунок. Упражнение «Передай чувство или эмоцию». «Зеркало».	Практическое упражнение. Рефлексия.	-	2	2	4

Все оставляет свой след. Монотипия. Влияние музыки на эмоциональное и душевное состояние человека. Гармонизация себя с помощью музыки и рисования.	Беседа. Практическое упражнение. Рефлексия.	0,5	1,5	2	4
Агрессия. Экологичные способы проявления агрессии. «Пластилиновый гнев».	Беседа. Практическое упражнение. Рефлексия.	0,5	1,5	2	4
Меняем отношение к тому, что нас огорчает. «Пессимист и оптимист (Пустой и полный)» Учимся менять фокус внимания. Тренажер позитивного мышления (игра в перевертыши).	Практические упражнения. Игра. Рефлексия.	-	2	2	4
Отношение к себе. Диагностика самоотношения с помощью МАК «Роботы».	Беседа. Тестирование. Рефлексия.	1	1	3	5
Тест «Автопортрет». «Я-образ». «Я» - реальный. «Я» – идеальный. Понятие о самооценке и ее видах. «Горячий стул». Тест на самооценку.	Практическое упражнение. Тестирование. Рефлексия.	<b>0,5</b>	2	2	<b>4,5</b>
Формирование позитивного самоотношения. Характер. Положительные качества личности. Виды отрицательных качеств личности. Упражнение «Рисуем себя». То, что мне в себе нравится. Я и мои теневые стороны. Мои недостатки. Принятие себя как целостной личности.	Беседа. Практическое упражнение. Рефлексия.	0,5	2	2	4,5
Волевые качества. Как можно тренировать волю? Самодисциплина. Дневник самонаблюдения. Каким я хочу стать? Свой образ будущего. Игра «Замороженные» (Упражнение на регуляцию поведения).	Беседа.	1	1	-	<b>2</b>
Тестирование по разделу.	Тестирование.	-	2	-	2



<b>Второй раздел. Я и другие. Коммуникация.</b>		5,5	21,5	27	54
Понятие внутреннего мира. Практика «Карта моего внутреннего мира». («Карта моей души»). Упражнение «Чемодан в дорогу». «Мои ценности и приоритеты».	Беседа. Практическое упражнение. Рефлексия.	0,5	1,5	-	2
Трансактный анализ Эрика Бёрна. «Внутренний родитель. Внутренний ребёнок. Внутренний взрослый». «Хочу. Могу. Надо». Актуализация взрослого состояния.	Беседа. Практическое упражнение. Рефлексия.	0,5	1,5	-	2
Правила поведения в обществе. Социально – приемлемые формы проявления эмоций. Ритуалы приветствия и прощания. Игры на знание этикета. Упражнения «Надписи на спине», «Я хочу тебе подарить...».	Беседа. Практическое упражнение. Рефлексия.	1	1	-	2
Самопрезентация. Кто Я? «Мой портрет в лучах солнца». Мои достижения. Составляем рассказ о себе.	Беседа. Практическое упражнение. Рефлексия.	0,5	1,5	2	4
Как выглядит мой страх? Справляемся со страхами с помощью методов арт-терапии.	Беседа. Практическое упражнение. Рефлексия.	0,5	1,5	8	10
Психологическая игра на развитие социального интеллекта Гюнтера Хорна «Лепёшка».	Игра. Рефлексия.	-	2	-	2
Командообразующая игра на сплочение коллектива «Каждому в нашем коллективе есть достойное место». «Солнышко-ромашка»	Игра. Практическое упражнение. Рефлексия.	-	2	2	4
Сторителлинг. Герои и сюжеты русских сказок. Сочиняем и рисуем общую сказку (историю) «Путешествие героя». «Сказочная страна».	Рассказ. Практическое упражнение. Рефлексия.	1	1	-	2
Беседа на тему «Профессия – психолог». Какие качества нужны для этой профессии?	Беседа, упражнения. Рефлексия.	1	1	6	8

Профориентационная игра. Профориентационное тестирование.					
Игра на командообразование «Городок».	Игра. Рефлексия.	-	2	-	2
Понятие внутренних границ. Учимся говорить нет! Терпимость, уважение прав и границ другого. Игра «Разыщи радость» Рисование на тему «Я люблю больше всего...»	Упражнения, игры. Рефлексия.	0,5	1,5	2	4
Психологическая игра на развитие социального интеллекта Гюнтера Хорна «Тюрьма».	Игра. Рефлексия.	-	2	-	2
Тестирование по разделу. Промежуточное тестирование.		-	2	8	10
<b>Третий раздел. Базовые ценности и нравственные ориентиры.</b>		5	13	18	36
Что значит «Быть Человеком?» «Человек это звучит гордо!» Классики русской литературы о человеке. Что такое «гармонически развитая личность»? В человеке все должно быть прекрасно. Танцевальный этюд «Подари движение». Тест на самооценку.	Беседа. Беседа. Игра. Рефлексия. Тестирование.	1	1		2
Понятие базовых ценностей. Добро-зло. Притча «Два волка». Отношение к другим людям как базовая ценность. Дружба. Любовь. Милосердие. Сострадание. Ответственность. Просмотр видеороликов о добре, сострадании.	Беседа. Практическое упражнение. Просмотр видеороликов. Рефлексия.	1	1	-	2
Поддержка. Виды поддержки. Психологическая игра «Поддержка».	Игра. Рефлексия.	-	2	-	2
Личная и гражданская идентичность. Что означает быть гражданином своей	Беседа. Просмотр презентации и видео материалов.	1	1	-	2

<p>страны? Патриотизм как часть коллективной и личной идентичности. Моя Родина. Моя страна – Россия. Лучшие люди России, кем можно гордиться – кто они? Примеры для подражания из жизни. Как выбрать?</p>	<p>Рефлексия.</p>				
<p>Управление своей жизнью. Я - автор своей жизни. Понятие ответственности и позиция взрослого как базовые понятия авторства жизни. Актуализация состояния «Я-взрослый».</p>	<p>Беседа. Практическое упражнение. Рефлексия.</p>	1	1	-	2
<p>Моя мечта? Есть ли у меня цель в жизни? Отличие цели, мечты и желания. Понятие жизненной цели. Целеполагание. Создаем «Карту желаний».</p>	<p>Беседа. Практическое упражнение. Рефлексия.</p>	1	1	-	2
<p>Коллаж «Мои изменения и достижения!» Упражнение «Пожелания». Рефлексия.</p>	<p>Практическое упражнение. Рефлексия.</p>	-	2	-	2
<p>Завершающая диагностика: (Тесты «Кактус», «Несуществующее животное». Тест «Дом. Дерево. Человек». «Куб»).</p>	<p>Тестирование.</p>	-	2	8	10
<p>Итоговое тестирование. Подведение итогов за год. «Картина на память». Обсуждение итогов диагностики.</p>	<p>Рефлексия. Тестирование.</p>		2	6	8
<p><b>Итого:</b></p>		<b>16</b>	<b>56</b>	<b>72</b>	<b>144</b>

## Приложение № 2

### Возрастные особенности детей и подростков – 8 -18 лет

Возрастными особенностями детей и подростков являются специфические свойства личности (ее психики) закономерно изменяющиеся в процессе возрастных стадий развития под воздействием процессов воспитания и обучения. Каждый возрастной период(этап) развития личности характеризуется определенным уровнем развития ее познавательных способностей, мотивационной, эмоционально-волевой и перцептивной сферы.

Переход от одного возрастного периода к последующему обозначают как переломный этап индивидуального развития, или критический период. Продолжительность отдельных возрастных периодов в значительной степени подвержена изменениям. Как хронологические рамки возраста, так и его характеристики определяются прежде всего социальными факторами.

Внутри данной возрастной группы 8 – 18 лет можно выделить отдельно возрастные периоды:

- младший школьный возраст — 8-11 лет;
- средний школьный возраст — 12-15 лет;
- старший школьный возраст — 16-18 лет.
- Младший школьный возраст — 6-10 (7-11) лет. Развитие психики детей

этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности — учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер.

У детей в 8 - 9 лет происходит активное формирование собственной точки зрения, мировоззрения и ярко выражена потребность в общении и дружбе.

Для младшего школьника важно, чтобы говорили именно о нём, делали акцент на его личных особенностях и хвалили за дело. Далеко не все дети восьми – одиннадцати лет способны правильно сказать о своих эмоциях, чувствах, злости и они выражают свои эмоции и чувства так, как умеют.

Подростковый возраст от 11-12 до 14-15 лет. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания.

Старший школьный возраст — 16-18 лет (ранняя юность). Главное психологическое приобретение этого периода — это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы.

В период от 14 до 18 лет происходит интенсивное физиологическое и психическое развития. Особое значение в юношеском возрасте приобретает моральное воспитание, увеличивается диапазон социальных ролей и обязательств. Психическое развитие личности в юношеском возрасте тесно связано с обучением, трудовой деятельностью и усложнением общения со взрослыми. В связи с началом трудовой деятельности отношения между личностью и обществом значительно углубляются, что приводит к наиболее четкому пониманию своего места в жизни

**Общие требования к уровням освоения программы**

1. *Стартовый уровень.* Предполагает минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы, выступает в качестве участника тренингов и практических занятий.
2. *Базовый уровень.* Осваивает основные понятия, владеет основами коммуникативных компетенций и навыками управления собой, проявляет активность на занятиях, способен к саморефлексии.
3. *Продвинутый уровень.* Демонстрирует высокий уровень освоения материала, приобрёл практические навыки и умения, может применять их в жизни, может самостоятельно проводить групповые игры и упражнения.

Табл. 2. **Матрица образовательной программы**

УРОВНИ	КРИТЕРИИ	ФОРМЫ И МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ	ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ	РЕЗУЛЬТАТЫ	МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫХ ЗАДАНИЙ
<b>СТАРТОВЫЙ</b>	<p><b>Основы предметных компетенций:</b> Коммуникативные навыки Навыки саморегулирования и управления собой.</p> <p><b>Основные понятия:</b> «Образ Я». Самоотношение. Эмоции и чувства. Воля. Ответственность.</p>	<p>Тестирование, наблюдение педагога; Результаты арт-терапевтической деятельности (творческие работы), беседа.</p>	<p>Тренинги на тренинги и упражнения на общение, сплочение и доверие. Арт-терапевтические занятия и психокоррекционные упражнения. Игровая деятельность</p>	<p>Начал взаимодействовать с другими детьми во время групповых занятий, знает правила общения, вежливые слова Познакомился со социально приемлемыми способами выражения сильных эмоций и чувств, таких как гнев, злость.</p> <p>Освоил основы знаний по основным разделам программы.</p>	<p>Задания направлены на отработку практических навыков.</p> <p>Задания направлены на развитие социального и эмоционального интеллекта.</p>

		(психологические игры); беседа; Сюжетно-ролевая игра, подвижная игра.		
<b>Базовые ценности:</b> Любовь. Добро. Милосердие. Сострадание. Сочувствие. Ответственность.	Беседа, наблюдение.	Беседа, психологические игры и тренинги, просмотр кино и видео материалов.	Познакомился с тем, что такое добро, зло, любовь, сострадание, милосердие.	Задания направлены на развитие социального и эмоционального интеллекта.
<b>Гражданская идентичность.</b>	Беседа, наблюдение.	Беседа, презентации, просмотр кино и видеоматериалов.	Познакомился с понятиями личная и гражданская идентичность, Родина.	
<b>Психические процессы:</b> <b>Познавательные:</b> речь, воображение; представление; <b>Эмоциональные:</b> чувства; эмоции; стресс; аффекты. <b>Волевые:</b> воля; постановка цели; принятие решения.	Тестирование, практические задания. Наблюдение Беседа.	Психологическая игра; тренинги, направленные на общение, сплочение и доверие. арт-терапевтические и игровые упражнения;	Познакомился с правилами этикета, нормами взаимодействия с другими людьми. Научился переносить воображаемые образы на бумагу и рассказывать о них. Научился определять свои чувства и эмоции, познакомился со способами справляться со стрессом и аффектами.  Познакомился с понятиями воля, самодисциплина, целеполагание, принятие решения.	Задания направлены на отработку практических навыков.  Задания направлены на развитие социального и эмоционального интеллекта.
<b>Метапредметные компетенции:</b>	Наблюдение, Включенное педагогическое	Психологическая игра; тренинги, направленные на	Появился интерес к занятиям, возросла активность на занятиях, Ребенок стал задавать вопросы	

	Познавательный интерес, активность на занятии эмоциональная отзывчивость	наблюдение; задание	общение, сплочение и доверие. арт- терапевтические и игровые упражнения;	педагогу и детям по интересующим его вопросам.	
	<b>Коммуникативные компетенции</b>  <b>Регулятивные УУД</b>	Включенное педагогическое наблюдение; Рефлексия.	Выполнение групповых заданий. Тренинги на общение	Ребенок стал более вежливым и отзывчивым к просьбам других детей.  Приобрёл элементарные навыки управления своими эмоциями.	Задания направлены на отработку практических навыков.
<b>БАЗОВЫЙ</b>	<b>Основы предметных компетенций:</b>  Коммуникативные навыки Навыки саморегулирования и управления собой.  <b>Основные понятия:</b> «Образ Я». Самоотношение. Эмоции и чувства. Воля. Ответственность.  <b>Базовые ценности:</b> Любовь. Добро. Милосердие. Сострадание. Сочувствие. Ответственность.	Тестирование, наблюдение педагога; Результаты арт-терапевтической деятельности (творческие работы), беседа.  Тематическое тестирование.  Беседа. Наблюдение педагога.	Психологическая игра; тренинги и упражнения на общение, сплочение и доверие. арт-терапевтические и игровые упражнения; Сочинение историй. Просмотр видео и киноматериалов, знакомство с русской классической литературой.	Обучающийся стал более спокоен и доброжелателен по отношению к другим детям на занятиях, может вежливо взаимодействовать с окружающими. Владеет основами коммуникативных компетенций.  Сформировалось понимание что такое базовые ценности.	Задания направлены на отработку практических навыков.  Задания направлены на развитие социального и эмоционального интеллекта.

<b>Гражданская идентичность.</b>	Беседа.	Беседа. Презентации. Фото, кино и видеоматериалы.	Имеет представление о том, что такое Родина, Российская Федерация, что значит быть гражданином своей страны.	
<b>Психические процессы:</b> Психические процессы: <b>Познавательные:</b> воображение; представление; <b>Эмоциональные:</b> чувства; эмоции; стресс; аффекты. <b>Волевые:</b> воля; постановка цели; принятие решения.	Беседа. Тестирование. Результаты арт-терапевтических упражнений.	Психологическая игра; тренинги, направленные на общение, сплочение и доверие. арт-терапевтические и игровые упражнения;	Ребенок владеет умением рассказывать о своих эмоциях, чувствах, навыками саморефлексии и самоанализа. Обучающийся освоил социально приемлемые способы выражения агрессии, злости, обиды и навыки трансформации своих негативных эмоций и чувств. Приобрел навыки сочинения историй и самопрезентации. Появился интерес к самопознанию, сформировались навыки работы со своими эмоциями, чувствами. Готов к переходу на продвинутой уровень.	Задания направлены на отработку практических навыков.
<b>Метапредметные компетенции:</b> Познавательный интерес, активность на занятии	Беседа педагога и детей; наблюдение педагога; результаты выполнения различных творческих заданий.	Психологическая игра; тренинги, направленные на общение, сплочение и доверие. арт-терапевтические и игровые упражнения; Выполнение заданий.	У обучающегося сформирован познавательный интерес к обучению, может проявлять инициативу, выступить в качестве ведущего групповой игры или практического упражнения.	Задания направлены на отработку практических навыков.



	<b>Регулятивные УУД</b>	Результаты выполнения арт-терапевтических и тестовых заданий, коллективных заданий. Беседа. Тестирование, наблюдение педагога.	Психологическая игра; коммуникативные тренинги, арт-терапевтические и игровые упражнения. Соблюдение норм и правил поведения. Круг общения.	Умеет общаться в разных ситуациях, наладить отношения со сверстниками, справляться с конфликтными ситуациями, спокойно относится к проявлению агрессии и негативных эмоций со стороны других. Готов к совместной деятельности. Может свободно обращаться с просьбой и за помощью и поддержкой к взрослым и сверстникам, оказывать помощь и поддержку другим. У ребенка сформированы навыки планирования работы, владеет элементарными навыками публичного выступления.	. Задания направлены на отработку практических навыков.
<b>ПРОДВИНУТЫЙ</b>	<b>Основы предметных компетенций:</b> Коммуникативные навыки Навыки саморегулирования и управления собой. <b>Основные понятия:</b> «Образ Я». Самоотношение. Эмоции и чувства. Воля. Ответственность.	Тестирование, наблюдение педагога; Результаты арт-терапевтической деятельности (творческие работы), беседа. Тематическое тестирование.	Психологическая игра; тренинги и упражнения на общение, сплочение и доверие. арт-терапевтические. психокоррекционные и игровые упражнения;	У ребенка сформированы основы коммуникативной компетенции: владеет основными видами общения (вербальным, невербальным, опосредованным)  Способен доброжелательно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности: игровой, коллективной, проектной, т.д. Знает и соблюдает нормы и правила поведения. Владеет понятиями: личность, «Образ Я», самоотношение, воля, ответственность, управление собой. Дети успешно завершили обучение по всем разделам программы	Задания направлены на отработку практических навыков, приобретение опыта проведения групповых игр и упражнений.

				«Подружись с собой», соответствуют характеристике продвинутого уровня	
<b>Базовые ценности:</b> Любовь. Добро. Милосердие. Сострадание. Сочувствие. Ответственность.	Беседа, наблюдение педагога; выполнение различных творческих заданий	Беседа педагога и детей;		У ребенка сформирован позитивный образ себя и других людей. Имеет представление о базовых ценностях.	Задания направлены на развитие социального и эмоционального интеллекта.
<b>Гражданская идентичность.</b>	Беседа.	Беседа педагога и детей; наблюдение педагога.		Имеет первичные представления о себе, семье, государстве	
<b>Психические процессы:</b> Психические процессы:  <b>Познавательные:</b> воображение; представление;  <b>Эмоциональные:</b> чувства; эмоции; стресс; аффекты.  <b>Волевые:</b> воля; постановка цели; принятие решения.	Беседа педагога и детей; наблюдение педагога; выполнение различных творческих заданий. Тестирование.	Психологическая игра; тренинги, направленные на общение, сплочение и доверие. арт-терапевтические и игровые упражнения;  Выполнение заданий.		Ребенок способен внимательно слушать других. Задавать корректные вопросы, выражать свои эмоции, чувства, отношение социально приемлемым образом. У детей развиты навыки принятия себя и других людей, эмпатии, активное слушание. Происходит снижение степени агрессии и тревожности. Научились справляться с проявлениями своей и чужой эмоциональной агрессии, со своими чувствами и эмоциями, стрессовыми состояниями. Есть понимание своих и чужих границ, принятие чужой точки зрения. Умение встать на позицию или точку зрения другого человека.	Задания направлены на отработку практических навыков, приобретение опыта проведения групповых игр и упражнений.

<p><b>Метапредметные компетенции:</b></p> <p>Познавательный интерес, активность на занятии</p>	<p>Беседа. Тестирование, наблюдение педагога; Результаты арт-терапевтических упражнений. Тематическое тестирование.</p>	<p>Психологическая игра; тренинги, направленные на общение, сплочение и доверие. арт-терапевтические и игровые упражнения; Выполнение творческих заданий.</p>	<p>Сформирован интерес к познанию себя и приобретению общепсихологических знаний.</p>	<p>Задания направлены на отработку практических навыков.</p>
<p><b>Регулятивные УУД</b></p>	<p>Беседа. Тестирование, наблюдение педагога.</p>	<p>Психологическая игра; тренинги, направленные на общение, сплочение и доверие. арт-терапевтические и игровые упражнения; Выполнение заданий.</p>	<p>Приобретены навыки управления собой, есть понятие о самодисциплине. Сформировано представление о целеполагании. Приобретен опыт участия и проведения групповых игр и арт-терапевтических упражнений.</p>	<p>Задания направлены на отработку практических навыков, приобретение опыта проведения групповых игр и упражнений.</p>

## Рабочая программа воспитательной работы на 2023-2024 уч. г.

### Аннотация

Рабочая программа воспитательной работы ориентирована на решение задач государственной политики в сфере образования, культуры и социального развития, опирается на актуальную нормативно-правовую базу РФ, региона, МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска.

Детско-юношеский центр «Огонёк» входит в состав МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» как структурное подразделение.

Содержательные направления воспитательной работы структурного подразделения выбраны в соответствии с программой воспитания МАУДО ДДТ «У Белого озера».

**Гражданское воспитание**, направлено на формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры.

**Патриотическое воспитание**, направлено на воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности.

**Духовно-нравственное воспитание** направлено на основу духовнонравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков. *Цель и задачи программы воспитания*

**Ценности научного познания**, направлено на воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учетом личностных интересов и общественных потребностей. Программа «Подружись с собой» направлена на формирование навыков и опыта познания себя и других и получение знаний с учетом личностных интересов и общественных потребностей.

Создание условий для личностного развития обучающихся, приобщения их к традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе; формирование у обучающихся социально-активной позиции, стремления к саморазвитию, приобретение ими опыта осуществления социально значимых дел средствами образовательно воспитательной среды.

**План воспитательной работы программы «Подружись с собой»**

Направление деятельности	Наименование мероприятия	Срок реализации	Планируемый результат	Формы работы
<p>1. Духовно-нравственное воспитание</p>	<p>1. Поддержка семейного воспитания (работа с родителями):                      1. Родительские собрания.                      2. Индивидуальные консультации и совместный анализ динамики развития детей.</p> <p>2. Беседа «Что такое хорошо, что такое плохо», «Добро и зло. Любовь к ближним. Сострадание, милосердие как базовые ценности русской культуры». Просмотр видеороликов со стихами русских поэтов о добре и сострадании к животным «Стихи о рыжей дворняге», «Тысяча лошадей».</p> <p>3.. Беседа «Вежливость. Умение говорить хорошие слова.».</p> <p>4. «Человек – это звучит гордо! Классики русской литературы о человеке».</p>	<p>1.Сентябрь, май.</p> <p>2. Декабрь, май.</p> <p>По рабочей программе курса (Приложение 5).</p>	<p>1. Знакомство родителей с учебными дисциплинами, планом работы на год, с правилами поведения на занятиях (сентябрь), анкетирование;                      2. Повышение уровня психолого-педагогической грамотности родителей в вопросах воспитания детей.</p> <p>Бережное отношение детей к себе и к окружающим людям. Заложены основы этических и эстетических чувств в детях. Дети усвоят элементарные нормы поведения в социуме.</p> <p>Знакомство с высокими морально-этическими принципами образа человека в русской литературе.</p>	<p>Беседа, консультация.</p> <p>Беседы, презентация, видеопросмотр.</p>

2. Профессионально-личностное воспитание	1. Беседа «О помогающих профессиях» (психолог и др.) 2. Профессия «Педагог».	По рабочей программе курса (Приложение 5).  Октябрь	Дети получают навыки проведения психологических игр. Знакомство с профессией педагог.	Беседа, игра.
3. Гражданско-патриотическое воспитание	1. Беседы «Моя родина - Россия». Викторина. 2. День народного единства. «Все вместе мы - Россия» 3. «Томское деревянное зодчество. Культурно-символический код деревянных наличников Томска». 4. «Русская воинская доблесть и слава. Крейсер «Варяг» (история и подвиг). 5. «Подвиги советских воинов во время Великой отечественной войны».	По рабочей программе курса (Приложение 5).  Май  Февраль	Начало формирования знаний народных традиций и любви к малой Родине. Формирование патриотизма, воспитание любви к Отечеству, обществу, истории, культуре, традициям.	Беседа, видеопросмотр, презентация.
4. Экологическое воспитание.	1. Страницы истории атомной энергетики «Припять. Покинутый город». 2. Беседа об экологии «О пользе нескошенной травы».	По рабочей программе курса (Приложение 5).  Апрель	Бережное отношение детей к окружающему миру и природе.	Беседы, видеопросмотр, презентация.

### Концепция программы «Подружись с собой»

По мнению многих специалистов, арт-терапия является безболезненной и актуальной технологией, которая развивает коммуникативные навыки, стабилизирует эмоциональные состояния детей, социально приемлемые допустимые формы реагирования отрицательных эмоций, способствует самореализации и самопознанию.

Возможности арт-терапии распространяются: на сам процесс художественного творчества, дающего возможность выразить, заново пережить внутренние конфликты и, в конечном счете, разрешить их (Э. Крамер); на отвлечение от «болезненных переживаний» (А. Хилл); на преодоление сомнения в своей способности свободно выражать свои страхи; выступает в соприкосновении со своим бессознательным и «разговаривает» с ним на символическом языке образов.

Выражение содержания своего собственного внутреннего мира помогает человеку справиться с проблемой. (М. Наумбург). Арт-терапия способствует развитию у обучающихся навыков решения проблем и их способности справляться со стрессом, повышение их межличностной компетентности и совершенствование коммуникативных навыков, а также раскрытию творческого потенциала и формирование у обучающихся здоровых потребностей.

Арт терапия – это язык искусства: красок, форм, линий и образов, при помощи которого можно выразить то, что сложно сказать словами.

Приобщение ребенка к искусству, «погружение» его в мир единства чувств и мыслей, преобразующих человека, обогащает его, раскрывает творческий потенциал. Таким образом, нельзя решать актуальные проблемы современности вне искусства - мощнейшего средства воспитания и образования.

Арт-терапия – это область, которая использует невербальный язык искусства для развития личности. Арт- терапия основывается на том, что художественные образы способны помочь нам понять самих себя и через творческое самовыражение сделать свою жизнь более счастливой. Арт терапия - это метод направленный на реализацию скрытой энергии в результате творческого осмысления, тренировки, личностного роста и, как воздействие на мотивационную, эмоциональную и адаптивную сферы личности.

Творчество – неисчерпаемый ресурс для самовыражения и кратчайший путь к резервуару психики человека. Через творчество и рефлексия над продуктом и процессом творения, мы можем повысить уровень понимания себя и других людей, справиться со стрессом и травмирующими событиями, расширить свои познавательные способности и насладиться радостями творчества.

Изобразительное творчество является мостом между миром фантазии и реальностью. Оно включает в себя элементы того и другого, позволяя создать некий синтез, который ни ребёнок, ни взрослый не могут создать без помощи художественных средств.

### **Использование метафорических ассоциативных карт в арт-терапевтической работе**

В программе используются также арт-терапевтические проективные методики и инструменты в виде тестов, работы с метафорическими ассоциативными картами, метафорические игры.

Диапазон применения метафорических ассоциативных карт как проективного стимульного материала как в групповой, так и в индивидуальной работе детьми огромен.

Метафорические ассоциативные карты (сокращенно — МАК) представляют собой набор карточек размером с игральную карту или открытку, на которых может быть изображено все, что угодно: люди, пейзажи, животные, сказочные персонажи, абстракция — абсолютно разные по стилю и содержанию картинки, иногда подкрепленные словами и фразами.

Метафорические ассоциативные карты позволяют наладить коммуникацию и создать атмосферу доверия, активизируют интерес к самоисследованию и саморазвитию. МАК прекрасно работают на задачу создания желаемого контекста, в котором каждый получает доступ к своему творческому началу. Работа с метафорическими ассоциативными картами это всегда игра. Игры и игровые технологии давно и активно применяются в педагогике и психологии. Игры дают возможность решать проблемы детей незаметно для них самих, так как работа проходит в виде игры — самого естественного состояния для ребенка. Такая терапия органично вписывается в детскую жизнь и не оставляет следов от специальной работы с психологом.

В качестве преимуществ психологических игр как инструмента Е.А. Капридова, выделяет следующие:

- активизация процессов внимания, восприятия, памяти, мышления, воображения;
- создание атмосферы безопасности, что дает возможность свободно выражать свои чувства и намерения, проявлять себя;
- игра учит осознавать свои и чужие границы;
- развивают эмпатию, способность понимать чувства и мотивы других людей,
- развивают навыки взаимодействия и коммуникации;
- способствуют формированию дружеской атмосферы в группе,
- обсуждение игрового процесса является мостиком для установления контакта, доверительных отношений и последующей работы психолога с ребенком.



**Принципы программы «Подружись с собой»**

1. Личностно-ориентированная направленность
2. Принцип научной организации
3. Принцип добровольности и заинтересованности обучающихся
4. Принцип целостности
5. Принцип непрерывности и преемственности процесса образования
6. Принцип личностно – деятельностного подхода
7. Принцип детоцентризма (в центре находится личность ребенка)
8. Диалогический принцип. В творческом взаимодействии появляется возможность для развития позитивных качеств личности, его неограниченных творческих возможностей, решения социально-педагогических проблем и т. д.
9. Принцип оптимистического подхода в коррекционной работе с детьми предполагает организацию «атмосферы успеха» для каждого ребенка, веры в его положительный результат, утверждение этого чувства в ребенке, поощрение его малейших достижений.
10. Принцип всеобщности художественно-эстетического развития означает, что художественно-эстетическое развитие является необходимым для всех детей без исключения, независимо от их индивидуальных особенностей, художественных способностей, национального происхождения, особенностей, связанных с наличием у ребенка тех или иных нарушений развития. Этот принцип является условием формирования социально активной личности уже в детском возрасте и подготовки ее к духовной жизни и труду.
11. Принцип опоры на положительное в ребенке, на сильные стороны его личности. Выявляя в ребенке с проблемами в развитии положительное и опираясь на него, делая ставку на доверие, педагог помогает ему овладеть новыми способами художественной деятельности и поведения, переживать радость, внутреннее удовлетворение.
12. Принцип событийности, согласно которому с детьми проводится не мероприятие, а организуется совместное бытие в определенном пространстве, времени и организационных формах, объединяющее детей и взрослых на основе общих ценностей и переживаний.

### Заповеди арт-терапии

1. Перед ребенком категорически запрещается ставить задачу «нарисовать красиво». Здесь перед педагогом стоит совсем иная задача: выплеснуть, вырисовать весь накопленный стресс, чтобы улучшить состояние своего здоровья.
2. Продукт деятельности анализируется исключительно самим автором. Если автор отказывается это делать, то комментировать не следует. Надо ждать момента раскрытия, в ином порядке будет нарушена «инсайт-ориентированная» методика. Допустимо по желанию ребенка еще раз вернуться к изделию.
3. Сам процесс творчества уже излечивает.
4. Если ребенок проявляет агрессию и другие очень негативные, разрушительные эмоции — педагогу всегда стоит предпочесть — лепку.
5. На первых порах лучше предпочесть рисунок наклеиванию коллажей, вырезанных из журналов. Создание коллажей — это последняя, самая высшая и заключительная стадия арт-терапевтической работы, когда вся основная «чёрная работа» уже сделана и можно наслаждаться чистым созерцанием при минимуме творческих усилий. Начинают с рисунка.
6. Иметь самый широкий выбор цветовой палитры — карандашей, красок или фломастеров. Однако, предпочитайте краски. Потому что кисть более пластична и свободна. Усилие нажима и строгость линии, которых требует карандаш, менее способствуют раскрепощению, особенно на первых порах.
7. Для создания рисунков не пользоваться линейкой, циркулем и прочими приспособлениями для получения более «красивого» изображения. Все арт-терапевтические рисунки нужно выполнять от руки.
8. Искусство представляет ребенку практически неограниченные возможности для самосовершенствования и самореализации как в процессе творчества, так и в его продуктах. Интерес к продуктам творческой деятельности ребенка со стороны сверстников и взрослых повышает его самооценку. А это является решением важнейшей задачи: адаптации ребенка посредством искусств и художественной деятельности в макросоциальной среде.

## Диагностические методики исследования личности

### Тест «Кактус». Суть методики «Кактус»

Приём, разработанный в 90-е годы XX века преподавателем кафедры клинической психологии МГМСУ Мариной Александровной Панфиловой, считается одним из самых простых, тем не менее он очень информативен. Его суть проста: ребёнку предлагается нарисовать кактус таким, каким он его себе представляет. При составлении теста автор руководствовался тем, что именно проективные методики, рисуночные в частности, являются наиболее полезными для диагностики детей. **Это связано с тем, что через рисунок малыш неосознанно демонстрирует:**

- отношение к миру;
- своё место среди окружающих его людей;
- сформированное мировоззрение;
- уровень умственного развития;
- психофизическое состояние.

**Методика «Кактус» помогает выявить особенности психоэмоционального состояния испытуемого, определить его устойчивость к стрессу и подверженность агрессии (а также её интенсивность) и понять причины, вызывающие негативные чувства у ребёнка.** Проанализировав результаты диагностики, экспериментатор легко сможет сделать вывод, является ли малыш целеустремлённым, импульсивным, эгоцентричным, скрытным или демонстративным.

**Методика «Кактус» - графическая методика М.А. Панфиловой.**

**Цель:** Выявление состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности.

**Оборудование:** При проведении диагностики ребёнку выдается лист бумаги форматом А4 и простой карандаш. Возможен вариант с использованием восьми «люшеровских» цветов, при интерпретации учитываются соответствующие показатели теста Люшера.

В ходе работы вопросы и дополнительные объяснения не допускаются.

**Инструкция к выполнению:** Предлагаем ребёнку на листе бумаги (формат А4) нарисовать кактус, такой, какой ты его себе представляешь.

Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются. Ребёнку дается столько времени, сколько ему необходимо. По завершении рисования с ребёнком проводится беседа. Можно задать вопросы, ответы на которые помогут уточнить интерпретацию:

1. Кактус домашний или дикий?
2. Его можно потрогать? Он сильно колется?
3. Кактусу нравится, когда за ним ухаживают: поливают, удобряют?
4. Кактус растет один или с каким-то растением по соседству? Если растет с соседом, то, какое это растение?
5. Когда кактус вырастет, что в нем изменится?

**Обработка результатов и интерпретация:**

При обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам, а именно:

1. пространственное положение
2. размер рисунка
3. характеристики линий
4. сила нажима на карандаш

Кроме того, учитываются специфические показатели, характерные именно для данной методики:

1. характеристика «образа кактуса» (дикий, домашний, женственный и т.д.)
2. характеристика манеры рисования (прорисованный, схематичный и пр.)
3. характеристика иголок (размер, расположение, количество)

### **Интерпретация.**

**1. По результатам обработанных данных по рисунку можно диагностировать качества личности испытуемого ребенка.**

- Агрессивность – наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.

- Импульсивность – отрывистые линии, сильный нажим.

- Эгоцентризм, стремление к лидерству – крупный рисунок, расположенный в центре листа.

- Неуверенность в себе, зависимость – маленький рисунок, расположенный внизу листа.

- Демонстративность, открытость – наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм.

- Скрытность, осторожность – расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.

- Оптимизм – изображение «радостных» кактусов, использование ярких цветов в варианте с цветными карандашами.

- Тревожность – преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии, использование темных цветов в варианте с цветными карандашами.

- Женственность – наличие мягких линий и форм, украшений, цветов.

- Экстравертированность – наличие на рисунке других кактусов или цветов.

- Интровертированность – на рисунке изображен только один кактус.

- Стремление к домашней защите, чувство семейной общности – наличие цветочного горшка на рисунке, изображение домашнего кактуса.

- Отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества – изображение дикорастущего, пустынного кактуса.

#### **1. Интерпретация цветовой гаммы рисунка:**

- **темно-синий:** покой, слияние, объединение, гармония, любовь (матери и младенца). Темно-синий — это небо и океан, где зародилась жизнь. Это состояние блаженства.

- **темно-зеленый:** символ — росток, пробивающийся сквозь асфальт. Воля, целеустремленность, жизнелюбие, решительность, упорство, честолюбие, упрямство.

- **оранжево-красный:** символ — огонь, кровь, взрыв. Экспансия, подчинение окружающей среды, сила, энергия, активность во всех направлениях.

- **лимонно-желтый:** изменение, творчество, гибкость, отзывчивость на внешние стимулы, радость.

- **бордовый:** искусство, необычность, гармония духовности, рождение нового, удвоение сущности, хрупкое динамическое равновесие.

- **светло-коричневый:** тревога, беспокойство, болезнь, неприкаянность, неуверенность, переживание не уютности, физический и психологический дискомфорт.

- **черный:** пустота, эксцентричность, ночь. смерть, уничтожение.

### **Тест «Несуществующее животное».**

**Цель:** диагностика эмоциональных особенностей личности, агрессивности, сферы общения.

**Возрастной диапазон:** методика применяется, начиная со старшего дошкольного возраста.

**Материал для тестирования:** лист бумаги А4 (либо близкий по размеру к формату); цветные карандаши.

**Инструкция.** Лист бумаги предлагают использовать целиком (а не сгибают пополам), дают его в руки испытуемому (чтобы он сам выбрал, в какой плоскости рисовать) и не делают на нем никаких надписей. Комментарий к заданию: «Придумай и нарисуй несуществующее животное и назови его несуществующим именем.»

После окончания рисования ребенку задают вопросы:

1. Где живет это существо (какое у него жилище)?
2. Чем оно питается?
3. С кем оно живет (семьей, стадом, в одиночку)?
4. Как оно себя ведет при опасности, например, если на него нападают?
5. Кто его враги?
6. Кто (из живущих на Земле) его друзья?
7. Что ему нужно для полного счастья?

### **Этапы интерпретации**

- Общее впечатление
- Семантическая интерпретация (положение рисунка на листе)
- Графологические признаки
- Содержательные признаки
- Интерпретация сущности нарисованного
- Интерпретация названия животного

### **Общее впечатление**

Изображая несуществующее животное, испытуемый выражает себя, свой образ. Соответственно дается характеристика человеку. Обычно рисунок оставляет одно из трех впечатлений: либо человек - агрессор, либо - обижен и

ему угрожают, либо - нейтрален. Это первое впечатление. Его результаты используются при первичном ознакомительном обследовании.

Отношение площади, которую занимает рисунок, к общей площади листа отражает степень самораспространенности личности в социуме с точки зрения обследуемого.

Фигура круга или животное, состоящее из окружностей, почти ничем не заполненных, символизируют тенденцию к сокрытию, замкнутости внутреннего мира, нежелание давать сведения о себе окружающим, наконец, нежелание подвергаться тестированию.

### **Семантическая интерпретация**

Здесь анализируется положение рисунка на листе, его направленность, общая динамика.

В норме рисунок расположен в центре листа или чуть левее и выше. Однако необходимо помнить, что норма - это понятие относительное.

Если рисунок расположен в верхней части листа, то человек характеризуется высокой самооценкой, неудовлетворенностью своим положением в социуме, считает себя непризнанным окружающими, имеет тенденцию к самоутверждению, претензии на признание, продвижение, предрасположен к конфликтному поведению, агрессии (насилию, хулиганству, притеснению и т.п.).

Если рисунок расположен в нижней части листа, то характеристика имеет обратные показатели: неудовлетворенность собой, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, не

заинтересованность в своем социальном положении, признании, отсутствие тенденции к самоутверждению, склонность к фиксации на проблемах; часто это «отверженные», «изгой».

Справа - экстравертированность, акцентированность на будущем, подчеркивание мужских черт характера, стремление к контролю над ситуацией, ориентация на окружающих, агрессивная сексуальность.

Крайне справа - склонность к неподчинению, непредсказуемость, чрезмерная конфликтность, в экстремальных ситуациях - аутоагрессивность.

Если рисунок расположен слева на листе, то для обследуемого характерны интровертированность, акцентированность на прошлом, выраженное чувство вины, застенчивость.

Обследуемые, у которых проявилась данная характеристика, практически всегда уходили от конфликтных ситуаций.

Маленький рисунок в верхнем левом углу - высокая тревожность; часто встречается у личностей, склонных к суициду.

### **Графологические признаки**

Идеомоторный аспект: интерпретируются прерывность линий и степень нажима. Слабый нажим (паутинообразные линии) - астения. Сильный (жирные линии) - тревожность, импульсивность.

Нужно обращать внимание также на то, какая деталь, какой символ более прорисованы, к чему привязана тревожность.

Пространственно-символический аспект: контур фигуры интерпретируется как границы «Я»-образа по отношению к общему пространству листа. Рассматривается направленность линий. Сверху вниз - слабая энергетичность, депрессия, астенизация.

При проведении воспитательной работы уточняется характер депрессивного поведения и его причины. Если нет субъективных причин, то рекомендуется перевод в другой социум. Можно провести работу по изменению условий жизни обследуемого.

Нужно также оценить количество изображенных деталей: изображено ли только необходимое, чтобы дать представление о животном (тело, голова, конечности и т.д.), с заполнением контуров без штриховки и дополнительных линий или же имеет место щедрое изображение не только необходимых, но и усложняющих конструкцию дополнительных деталей. Соответственно, чем выше энергия обследуемого, тем больше деталей, и, наоборот, отсутствие таковых - экономия энергии, астеничность, органика: хроническое соматическое заболевание.

### **Содержательные признаки**

Голова (или заменяющие ее детали) - центральная смысловая часть фигуры. Увеличенный по отношению к фигуре в целом размер головы говорит о том, что клиент ценит рациональное начало, а возможно, и эрудицию в себе и окружающих. Интерпретация направленности головы

Вправо: устойчивая тенденция к деятельности - почти все, что задумывается или планируется, осуществляется или по крайней мере начинает осуществляться, если даже не доводится до конца (человек активно реализует свои планы).

Влево: тенденция к рефлексии, размышлению. Испытуемый - «не человек действия». Лишь незначительная часть замыслов реализуется или начинает реализовываться. Нередки нерешительность, страх, боязнь активного действия. Отсутствуют доминантные черты характера.

### **Интерпретация деталей**

Глаза - символ присутствующего человеку страха. Его наличие особенно подчеркивается резкой подрисовкой радужки. Ресницы - показатель истероидно-демонстративных манер; заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения. Прорисовка ресниц у испытуемых мужчин говорит о наличии у них женских черт

Большинство обследуемых, у которых проявляются эти признаки, имеют такую характерную черту - чрезмерную болтливость. Коммуникабельность и высокий уровень интеллекта создают немало трудностей для клиента при адаптации в социуме. Часто данной группе клиентов присуща игровая форма поведения (клоунская, шутливая).

Уши - заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе. Дополнительно по другим показателям, по их сочетанию определяется, предпринимает ли испытуемый что-либо для положительной оценки себя окружающими

Рот - приоткрытый рот в сочетании с языком (без зубов) - болтливость; в сочетании с подрисовкой губ - чувственность, возможно, наличие сексуальных проблем. Открытый рот без подрисовки губ и языка, особенно зачерненный (заштрихованный), - легкость возникновения страхов и опасений, недоверия. Рот с зубами - вербальная агрессия, в большинстве случаев защитная: огрызается, защищается, грубит в ответ на осуждение или порицание

Перья - тенденция к самоукрашению, самооправданию и демонстративности, преобладание женских черт, склонность к гомосексуальному поведению.

Грива, шерсть, подобие прически - чувственность, подчеркивание своего пола, иногда ориентация на свою сексуальную роль

Различного рода аксессуары (бантики, бижутерия, колокольчики) говорят о демонстративности, женственности, стремлении понравиться, манерности.

При интерпретации результатов теста нужно обращать внимание на наличие или отсутствие выступов (типа шипов, панциря, игл), прорисовки или затемнений линий контура. Это защита от окружающих:

а) острые шипы (углы, иглы) - агрессивная защита;

б) щиты, двойные линии - подозрительность, недоверчивость;

в) затемнение контурной линии, выступов - страх, тревога.

Направленность защиты:

а) вверх - против людей, реально имеющих возможность наложить запрет, то есть против старших по возрасту, родителей, начальников, руководителей, лидеров;

б) вниз - против насмешек, непризнания, отсутствия авторитета у подчиненных, боязнь обсуждений;

в) в сторону - недифференцированная опасливость, готовность к защите и самозащите любого порядка в различных ситуациях. То же самое - элементы защиты, расположенные не по контуру, а внутри контура, на самом корпусе животного;

г) в сторону вправо - защита в процессе реальной деятельности;

д) в сторону влево - защита своих мнений, убеждений, вкусов.

Об агрессивности также говорит наличие орудий агрессии (оружия, рогов, шипов, клыков, когтей).

Опорная часть (ноги, лапы, постаменты) - ощущение стабильности или нестабильности. Рассматривается основательность этой части фигуры по отношению к размеру всей фигуры и к форме.

Солидная опора - основательность, удовлетворенность положением, обдуманность решений и рациональность их принятия, опора на существенную и значимую информацию.

В противном случае - поверхностность суждений, легкомысленность выводов, неудовлетворенность положением. При отсутствии или почти отсутствии ног - иногда импульсивность принятия решений.

Однотипность, однонаправленность, повторяемость ног («сороконожка») - конформность суждений и установок, стандартность и банальность при принятии решений.



Разнообразные формы и положения ног - своеобразие установок и суждений, самостоятельность, нонконформизм, творческое начало в норме или инакомыслие (ближе к патологии).

Руки - коммуникативная сфера личности. Если они прорисованы, человек характеризуется как экстраверт. Если руки не прорисованы, то существуют проблемы в сфере общения. Руки могут замещаться крыльями.

Крылья - самораспространенность человека с возможным ущемлением интересов других людей. Высокий энергетический потенциал, интерес к различным областям человеческой деятельности, уверенность в себе, любознательность, «соучастие» как можно в большем количестве мероприятий, завоевание себе «места под солнцем», увлеченность своей деятельностью, смелость мероприятий.

Щупальца могут иметь функциональное значение символа ног и рук (выясняется в беседе), потом дается соответствующая интерпретация.

Хвост - выражает отношение клиента к действиям, поступкам, решениям, вербальной продукции (то есть к внутренним и внешним формам деятельности). Если хвост направлен вправо - это отношение к внешним проявлениям (действиям, поступкам); влево - к внутренним (мыслям, решениям). Если хвост направлен вверх - отношение положительное; вниз - отрицательное.

### **Интерпретация сущности нарисованного**

Домашние животные. Выбор домашних животных для самопредставления свидетельствует о тенденции «приручить» свою жизненную энергию.

Собака - тенденция к зависимости, подчинению. Часто отождествляется на житейском уровне с верностью и служением.

Кошка - потребность в тактильном контакте, самоизоляции, предпочтение несловесного взаимодействия словесному.

Птицы в клетках и рыбы в аквариумах (или животные, похожие на них) - тенденция к подавлению сигналов своего тела, самоподавлению, стремление к подчинению себе своих жизненных проявлений, нередко присутствует самолюбование.

Корова и другие полезные животные, служащие источником питания, - отождествление себя с «кормильцем» или «кормилицей», стремление давать больше, чем получать, оставляя окружающих в роли должников (часто неосознанно).

Вьючное животное - негативное отношение к персонажу («на мне все ездят»). Тенденция к обвинению окружающих, маскирующая неспособность взять на себя ответственность за свою жизнь, предоставление другим права решать за себя с последующим предъявлением претензий. При позитивном отношении к персонажу - восприятие своих жизненных и телесных проявлений как источника энергии и силы.

Дикие животные. Их образы могут быть выбраны по разным причинам.

Выбором конформного образа, например, голубя - «символа мира», обследуемый хочет выразить, что он - очень добрый человек. Можно

предположить, что это свидетельствует об его отказе от исследования проблем, связанных с собственными жизненными проявлениями.

Выбор презираемых, подземных и ночных животных (мышей, крыс, червей, пауков и др.) - представление о жизненных проявлениях как средоточии всего негативного и отрицаемого в себе.

Опасные животные (скорпионы, волки и др.) символизируют угрозу для жизни человека, восприятие своих жизненных проявлений как непредсказуемых, угрожающих. Тенденция к самоподавлению.

Животные, символизирующие силу, власть и особые способности (слоны, львы, орлы и др.), - восприятие своих жизненных проявлений как источника позитивной энергии, особых ресурсов и силы.

Животные - сказочные герои (клиенты иногда игнорируют инструкцию) интерпретируются в соответствии с ролью того или иного персонажа.

Стилизованные и фантастические животные - персонажи книг и мультфильмов (Винни-Пух, Чебурашка, Микки-Маус и т.д.) - отказ от анализа своих проблем.

Изображения конкретных животных, принадлежащих человеку. Они интерпретируются в соответствии с теми потребностями человека, которые он удовлетворяет в контакте с данным животным. Следует помнить, что человек, заводящий домашнее животное, удовлетворяет в общении с ним те потребности, которые не может, с его точки зрения, удовлетворить в контакте с окружающими людьми.

### **Интерпретация названия животного**

Имя, которое присвоено животному, несет информацию о характере человека.

Чебурашка - реальное - конкретность мышления, ориентация на реальные проблемы.

Летучий кот - функциональное - прагматизм, реалистичность.

Хомосапиенслон - латинские (книжно-научные) элементы - демонстративность (разума, эрудиции), акцентированность на деталях.

Чертенюк, пузыриод - иронично-шутливое, уменьшительно-ласкательное - соответствующее отношение к окружающему.

Картошка, тру-тру - банально-повторяющееся - инфантилизм.

Громозилопаук - длинное - абстрактность мышления, склонность к фантазированию.

Бозол - поверхностно-звуковое – легкомыслие

### **Рисуночная методика «Моя семья»**

**Цель:** диагностика внутрисемейных отношений. В психологической практике этот тест является одним из самых информативных.

**Возрастной диапазон:** методика применяется с 5-6 лет

**Материал для тестирования:** лист бумаги А4 (либо близкий по размеру к формату); цветные карандаши.

**Инструкция.** Дайте вашему ребенку лист бумаги и набор цветных карандашей (черный, синий, коричневый, красный, желтый, зеленый). Предложите ребенку, чтобы он нарисовал свою семью.

**Интерпретация.** Начинать оценку рисунка лучше всего с тестовых показателей.

1. Ощущение от рисунка
2. Последовательность рисования членов семьи, кто первый, кто последний
3. Графическое изображение:
  - кто выделен нажимом или цветом – этот член семьи в данный момент более значим
4. пропущен ли кто-то из членов семьи (с этим человек тяжелые эмоциональные отношения)
5. размер членов семьи
6. Стирает ли?
7. Исправляет ли?
8. Добавляет ли комментарии
- 9 Если рисует себя и какую-то часть тела выделяет (значит испытывает эмоциональное напряжение в этой части тела)
10. если разделение между членами семьи (столбы, травка, деревья и пр.)
11. паузы между рисованием членов семьи: более 15 сек
12. если просим рисовать семью, а рисует других – травма, избегание
13. если увеличивает кол-во членов семьи – неудовлетворенность, нехватка общения
14. все за руки на рисунке – благополучие в семье
15. обратить внимание у кого не прорисовано лицо – эмоциональное отвергаемое отношение
16. большая голова – по мнению ребенка, самый умный в семье
17. то, что зачеркивает – вызывает тревогу
18. можно попросить сочинить сказку по рисунку.

### **Тестовые показатели.**

*Нажим карандаша.* Слабый нажим – низкая самооценка, иногда пассивность; депрессия.

Сильный нажим – высокая самооценка, иногда импульсивность, эмоциональная напряженность. Очень сильный нажим (карандаш рвет бумагу) – гиперактивность, агрессивность. Изменчивый нажим – показатель эмоциональной неустойчивости ребенка.

*Значение линий и штриховки.* Широкие штрихи или мазки, масштабность изображения, отсутствие предварительных набросков и дорисовок говорят об уверенности и решительности автора рисунка. Неустойчивое, смазанное изображение, содержащее множество отчетливых пересекающихся линий, свидетельствует о повышенной возбудимости и гиперактивности ребенка. Линии, не доведенные до конца, указывают на импульсивность,

эмоциональную неустойчивость. Штриховка, выходящая за контуры фигуры, – показатель эмоциональной напряженности ребенка.

*Расположение рисунка.* Расположение рисунка в нижней части листа означает заниженную самооценку. Соответственно, если рисунок расположен в верхней части листа, можно говорить о завышенной самооценке.

### **Интерпретация рисунка**

1. Минимум деталей, выполненных в рисунке, говорит о замкнутости ребенка, а чрезмерное количество деталей свидетельствует о его скрытом беспокойстве.

2. Член семьи, вызывающий у ребенка наибольшую тревожность, может быть нарисован либо очень толстой линией, либо тоненькой, дрожащей.

3. Размер изображенного родственника, животного или предмета говорит о его значимости для ребенка. Например, собака или кошка размером больше родителей свидетельствуют о том, что отношения с родителями стоят на втором месте. Если папа намного меньше мамы, то отношения с мамой для ребенка первостепенны.

4. Если ребенок нарисовал себя маленьким, невзрачным, то у него в данный момент низкая самооценка; если же собственное изображение крупно, можно говорить об уверенности ребенка в себе и задатках лидера. Очень маленькая, беспомощная фигурка ребенка, помещенная в окружении родителей, может выражать необходимость заботы о нем.

5. Если кого-то из членов семьи ребенок не нарисовал, это может означать негативное отношение к этому человеку и полное отсутствие эмоционального контакта с ним.

6. Тот, кого ребенок нарисовал ближе всех к собственному изображению, наиболее ему близок. Если это человек, то он изображается взявшимся за руки с фигурой, соответствующей тестируемому ребенку.

7. В представлении ребенка наиболее умный человек имеет самую большую голову.

8. Большие расширенные глаза в рисунке ребенка – знак просьбы о помощи или беспокойства о чем-либо. Глаза-точечки или щелочки ребенок рисует человеку, по его мнению, независимому и не просящему о помощи.

9. Человек, нарисованный без ушей, – символ того, что он «не слышит» ребенка или вообще никого в семье.

10. Человек с открытым большим ртом воспринимается ребенком как источник угрозы.

Ртом-черточкой обычно наделяется человек, скрывающий свои чувства и не способный влиять на других.

11. Чем больше у человека руки, тем могущественнее он в глазах ребенка. Чем больше пальцев на руках, тем более сильным и способным является для ребенка человек.

12. Ноги, нарисованные как бы повисшими в воздухе, не имеющими опоры, принадлежат человеку, который, по мнению ребенка, не имеет самостоятельной опоры в жизни.

13. Отсутствие рук и ног у человека часто свидетельствует о сниженном уровне интеллектуального развития, а отсутствие только ног – на низкую самооценку.

14. Наименее значимый персонаж обычно помещается в стороне от всех и имеет нечеткие очертания фигуры, иногда стирается ластиком после начала рисования.

### **Рисунок говорит о благополучном состоянии ребенка**

1. Если ребенок с удовольствием взялся рисовать семью.

2. Если фигуры изображены в пропорциональном соотношении: соблюдается относительный рост родителей и детей, соответственно их возрасту.

3. Если ребенок изображает всех членов семьи без исключения.

5. Если все фигуры расположены на одном уровне, изображены взявшимися за руки (возможны некоторые вариации в том же смысле).

6. Если при раскрашивании рисунка ребенок выбирает яркие, насыщенные тона.

### **Рисунок отражает тревожные сигналы во взаимоотношениях**

1. Если ребенок отказывается рисовать, это знак того, что с семьей связаны неприятные воспоминания.

2. Чрезмерно большие пропорции родителей – показатель их авторитарности, стремления командовать детьми.

3. Если ребенок нарисовал себя большим, это показатель того, что он ориентирован на себя, а также показатель конфронтации с родителями.

4. Чрезвычайно маленькое изображение ребенка свидетельствует о его малой значимости в семье.

5. Рисуя себя в последнюю очередь, ребенок демонстрирует тем самым свой заниженный статус среди других членов семьи.

6. Если на рисунке ребенок нарисовал всех членов семьи, кроме себя, то это говорит о чувстве собственной неполноценности или ощущении отсутствия общности в семье, снижении самоуважения, подавлении воли к достижениям.

7. Если ребенок изобразил только себя, можно говорить об эгоцентричности, присущей этому ребенку, свойственной ему убежденности, что все члены семьи обязаны думать только о нем, а ему ни о ком из них думать не обязательно.

8. Очень маленькое изображение всех членов семьи – признак тревоги, депрессии, подавленности.

9. Изображение всех членов семьи в ячейках – знак отчуждения и отсутствия дружбы, общности в семье.

10. Если ребенок изображает себя с закрытым руками лицом, так он выражает нежелание находиться в семье.

11. Заштрихованная голова (ракурс со спины) ребенка означает, что он погружен в себя.

12. Изображение больших рта, губ у себя – признак скрытой агрессии.

13. Если ребенок начинает с изображения ног и ступней, это также можно отнести к признакам тревоги.

14. Тревожным сигналом является преобладание в рисунке темных тонов: черного, коричневого, серого, фиолетового.

### **Наличие других деталей на рисунке**

Изображение солнца или осветительных приборов – показатель отсутствия тепла в семье.

Изображение ковра, телевизора и других предметов быта говорит о предпочтении, оказываемом им ребенком.

Если ребенок рисует куклу или собаку, – это может означать, что он ищет общения с животными и игрушками из-за нехватки тепла в семье.

Облака, и особенно тучи, могут являться признаком отрицательных эмоций у ребенка.

Изображая дом вместо семьи, ребенок выказывает свое нежелание находиться в семье.

### **Цвет в рисунке**

Очень часто ребенок проявляет желание раскрасить рисунок. В этом случае ему следует дать коробку цветных карандашей (не менее 12 цветов) и предоставить полную свободу. Что означают цвета, и о чем может рассказать дополнительно раскрашенный рисунок?

1. Яркие, светлые, насыщенные цвета указывают на высокий жизненный тонус ребенка и его оптимизм.

2. Преобладание серых и черных цветов в рисунке подчеркивает отсутствие жизнерадостности и говорит о страхах ребенка.

3. Если ребенок раскрасил себя в какой-то один цвет, и, если этот цвет повторяется в изображении другого члена семьи, значит, ребенок испытывает к нему особенную симпатию.

4. Отказ использовать цветные карандаши может означать низкую самооценку и тревожность.

5. Предпочтение красных тонов в рисунке говорит об эмоциональной напряженности ребенка.

Тест «Дом. Дерево. Человек».

Предназначена как для взрослых, так и для детей, возможно групповое обследование.

Суть методики заключается в следующем. Обследуемому предлагается нарисовать дом, дерево и человека. Затем проводится опрос по разработанному плану.

Р. Бернс при использовании теста ДДЧ просит изобразить дерево, дом и человека в одном рисунке, в одной происходящей сцене. Считается, что взаимодействие между домом, деревом и человеком представляет собой зрительную метафору. Если привести весь рисунок в действие, то вполне возможно заметить то, что действительно происходит в нашей жизни.

Особым способом интерпретации может быть порядок, в котором выполняется рисунок дома, дерева и человека. Если первым нарисовано дерево,

значит основное для человека — жизненная энергия; если первым рисуется дом, то на первом месте — безопасность, успех или, наоборот, пренебрежение этими понятиями.

Интерпретация признаков в тесте «Дом-Дерево-Человек»

#### «Дом»

Дом старый, развалившийся иногда, субъект таким образом может выразить отношение к самому себе.

Дом вдали - чувство отвергнутости (отверженности).

Дом вблизи — открытость, доступность и (или) чувство теплоты и гостеприимности.

План дома (проекция сверху) вместо самого дома — серьезный конфликт.

Разные постройки — агрессия направлена против фактического хозяина дома или бунт против того, что субъект считает искусственными и культурными стандартами.

Ставни закрыты — субъект в состоянии приспособиться в интерперсональных отношениях.

Ступеньки, ведущие в глухую стену (без дверей) - отражение конфликтной ситуации, наносящей вред правильной оценке реальности. Неприступность субъекта (хотя он сам может желать свободного сердечного общения).

#### Стены.

Задняя стена, изображенная с другой стороны, необычно - сознательные попытки самоконтроля, приспособление к конвенциям, но, вместе с тем, есть сильные враждебные тенденции.

Контур задней стены значительно толще (ярче) по сравнению с другими деталями — субъект стремится сохранить (не потерять) контакта с реальностью.

Стена, отсутствие ее основы — слабый контакт с реальностью (если рисунок помещен внизу).

Стена с акцентированным контуром основы — субъект пытается вытеснить конфликтные тенденции, испытывает трудности, тревогу.

Стена с акцентированным горизонтальным измерением - плохая ориентировка во времени (доминирование прошлого или будущего). Возможно, субъект очень чувствителен к давлению среды.

Стена: боковой контур слитком тонок и неадекватен — предчувствие (угроза) катастрофы.

Стена: контуры линии слишком акцентировании — сомнительное стремление сохранить контроль.

Стена: одномерная перспектива - изображена всего одна сторона. Если это боковая стена, имеются серьезные тенденции к отчуждению и оппозиции.

Прозрачные стены — неосознаваемое влечение, потребность влиять (владеть, организовывать) на ситуацию, насколько это возможно.

Стена с акцентированным вертикальным измерением — субъект ищет наслаждения прежде всего в фантазиях и обладает меньшим количеством контактов с реальностью, нежели желательно.

#### Двери

Их отсутствие — субъект испытывает трудности при стремлении раскрыться перед другими (особенно в домашнем кругу).

Двери (одни или несколько), задние или боковые - отступление, отрешенность, избегание.

Двери (одни или несколько) парадные — первый признак откровенности, достижимости.

Двери открытые. Если дом жилой — это сильная потребность к теплу извне или стремление продемонстрировать доступность (откровенность).

Двери боковые (одна или несколько) — отчуждение, уединение, неприятие реальности. Значительная неприступность.

Двери очень большие — чрезмерная зависимость от других или стремление удивить своей социальной коммуникабельностью.

Двери очень маленькие — нежелание впускать в свое «Я». Чувство несоответствия, неадекватности и нерешительности в социальных ситуациях.

Двери с огромным замком — враждебность, мнительность, скрытность, защитные тенденции.

Дым очень густой — значительное внутреннее напряжение (интенсивность по густоте дыма).

Дым тоненькой струйкой — чувство недостатка эмоциональной теплоты дома.

#### Окна.

Окна — первый этаж нарисован в конце — отвращение к межперсональным отношениям. Тенденция к изоляции от действительности.

Окна, сильно открытые — субъект ведет себя несколько развязно и прямолинейно. Множество окон показывает готовность к контактам, а отсутствие занавесок — отсутствие стремления скрывать свои чувства.

Окна, сильно закрытые (занавешенные). Озабоченность тнимодействием со средой (если это значимо для субъекта).

Окна без стекол - враждебность, отчужденность. Окна отсутствуют на нижнем, но имеются на верхнем этаже — «пропасть» между реальной жизнью и жизнью в фантазиях.

#### Крыша.

Крыша — сфера фантазии. Крыша и труба, сорванные ветром, — символически выражают чувства субъекта, что им повелевают, независимо от собственной силы воли.

Крыша, жирный контур, не свойственный всему рисунку, — фиксация на фантазиях как источнике удовольствий, обычно сопровождаемая тревогой.

Крыша, тонкий контур края — переживание ослабления контроля фантазии.

Крыша, толстый контур края - чрезмерная озабоченность контролем над фантазией (ее обузданием).

Крыша, плохо сочетаемая с нижним этажом — плохая личностная организация.

Карниз крыши, его акцентирование ярким контуром или продлением за стены - усиленно защитная (обычно с мнительностью) установка.



### Комната.

Ассоциации могут возникнуть в связи:

- 1) с человеком, проживающим в комнате;
- 2) с интерперсональными отношениями в комнате;
- 3) с предназначением этой комнаты (реальным или приписываемым ей).

Ассоциации могут иметь позитивную или штативную эмоциональную окраску.

Комната, не поместившаяся на листе, - нежелание субъекта изображать определенные комнаты из-за неприятных ассоциаций с ними или с их жильцом.

Комната: субъект выбирает ближайшую комнату - мнительность.

### Ванна.

Выполняет санитарную функцию. Если манера изображения ванны значима, возможно нарушение этих функций.

### Труба.

Отсутствие трубы — субъект чувствует нехватку психологической теплоты дома.

Труба почти невидима (спрятана) — нежелание иметь дело с эмоциональными воздействиями.

Труба нарисована косо по отношению к крыше — норма для ребенка; значительная агрессия, если обнаруживается у взрослых.

Водосточные трубы — усиленная защита и обычно мнительность. Водопроводные трубы (или водосточные с крыши) — усиленные защитные установки (и обычно повышенная мнительность).

### Дополнения.

Прозрачный, «стеклянный» ящик. Символизирует переживание выставления себя всем на обозрение. Его сопровождает желание продемонстрировать себя, но ограничиваясь лишь визуальным контактом.

### Деревья.

Часто символизируют различные лица. Если они как будто «прячут» дом, может иметь место сильная потребность зависимости при доминировании родителей.

### Кусты.

Иногда символизируют людей. Если они тесно окружают дом, может иметь место сильное желание оградить себя защитными барьерами.

Кусты хаотично разбросаны по пространству или по обе стороны дорожки — указывают на незначительную тревогу в рамках реальности и сознательное стремление контролировать ее.

Дорожка, хорошие пропорции, легко нарисована — показывает, что индивид в контактах с другими обнаруживает такт и самоконтроль.

Дорожка очень длинная — уменьшенная доступность, часто сопровождаемая потребностью более адекватной социализации.

Дорожка очень широкая вначале и сильно сужающаяся у дома — попытка замаскировать желание быть одиноким, сочетающаяся с поверхностным дружелюбием.

### Солнце.

Символ авторитетной фигуры. Часто воспринимается как источник тепла и силы.

#### Погода (какая погода изображена).

Отражает связанные со средой переживания субъекта и целом. Скорее всего, чем хуже, неприятнее погода изображена, тем вероятнее, что субъект воспринимает среду как враждебную, сковывающую.

#### Цвет.

Цвет, конвенциональное, обычное его использование. Зеленый — для крыши, коричневый для стен. Желтый, если употребляется только для изображения света внутри дома, тем самым отображая ночь или ее приближение, выражает чувства субъекта, а именно:

- 1) среда к нему враждебна,
- 2) его действия должны быть скрыты от посторонних глаз.

Количество используемых цветов. Хорошо адаптированный, застенчивый и эмоционально не обделённый субъект обычно использует не меньше двух или не более пяти цветов. Субъект, раскрашивающий дом семью—восемью цветами, в лучшем случае является очень лабильным. Использующий всего один цвет — боится эмоционального возбуждения.

Чем дальше, не увереннее и тяжелее субъект подбирает цвета, тем больше вероятность наличия личностных нарушений.

Цвет черный — застенчивость, пугливость.

Цвет зеленый — потребность иметь чувство безопасности, оградить себя от опасности. Это положение является не столь важным при использовании зеленого цвета для ветвей дерева или крыши дома.

Цвет оранжевый — комбинация чувствительности и враждебности.

Цвет пурпурный — сильная потребность власти.

Цвет красный — наибольшая чувствительность. Потребность теплоты из окружения.

Цвет, штриховка 3/4 листа — нехватка контроля над выражением эмоций.

Штриховка, выходящая за пределы рисунка, - тенденция к импульсивному ответу на дополнительную стимуляцию.

Цвет желтый — сильные признаки враждебности.

#### Общий вид.

Помещение рисунка на краю листа — генерализованное чувство неуверенности, опасности. Часто сопряжено с определенным временным значением:

- а) правая сторона - будущее, левая — прошлое,
- б) связанная с предназначением комнаты или с постоянным ее жильцом,
- в) указывающая на специфику переживаний: левая сторона — эмоциональные, правая — интеллектуальные.

#### Перспектива.

Перспектива «над субъектом» (взгляд снизу вверх) — чувство, что субъект отвергнут, отстранен, не признан дома. Или субъект испытывает потребность в домашнем очаге, который считает недоступным, недостижимым.

Перспектива, рисунок изображен вдали — желание отойти от конвенционального общества. Чувство изоляции, отверженности. Явная тенденция отграничиться от окружения. Желание отвергнуть, не признать этот рисунок или то, что он символизирует. Перспектива, признаки «потери перспективы» (индивид правильно рисует один конец дома, но в другом рисует вертикальную линию крыши и стены - не умеет изображать глубину) - сигнализирует о начинающихся сложностях интегрирования, страх перед будущим (если вертикальная боковая линия находится справа), или желание забыть прошлое (линия слева).

Перспектива тройная (трехмерная, субъект рисует по меньшей мере четыре отдельные стены, на которых даже двух нет в том же плане) — чрезмерная озабоченность мнением окружающих о себе. Стремление иметь в виду (узнать) все связи, даже незначительные, все черты.

#### Размещение рисунка.

Размещение рисунка над центром листа — чем больше рисунок над центром, тем больше вероятность, что:

- 1) субъект чувствует тяжесть борьбы и относительную недостижимость цели;
- 2) субъект предпочитает искать удовлетворение в фантазиях (внутренняя напряженность);
- 3) субъект склонен держаться в стороне.

Размещение рисунка точно в центре листа — незащищенность и ригидность (прямолинейность). Потребность заботливого контроля ради сохранения психического равновесия.

Размещение рисунка ниже центра листа.

Чем ниже рисунок по отношению к центру листа, тем больше похоже на то, что:

- 1) субъект чувствует себя небезопасно и неудобно, и это создает у него депрессивное настроение;
- 2) субъект чувствует себя ограниченным, скованным реальностью.

Размещение рисунка в левой стороне листа — акцентирование прошлого.

Импульсивность.

Размещение рисунка в левом верхнем углу листа — склонность избегать новых переживаний. Желание уйти в прошлое или углубиться в фантазии.

Размещение рисунка на правой половине листа — субъект склонен искать наслаждения в интеллектуальных сферах. Контролируемое поведение. Акцентирование будущего.

Рисунок выходит за левый край листа — фиксация на прошлом и страх перед будущим. Чрезмерная озабоченность свободными откровенными эмоциональными переживаниями.

Выход за правый край листа — желание «убежать» в будущее, чтобы избавиться от прошлого. Страх перед открытыми свободными переживаниями. Стремление сохранить жесткий контроль.

Выход за верхний край листа - фиксирование на мышлении и фантазии как источниках наслаждений, которых субъект не испытывает в реальной жизни.

Контуры очень прямые — ригидность.

Контур эскизный, применяемый постоянно — в лучшем случае мелочность, стремление к точности, в худшем указание на неспособность к четкой позиции.

Схема обработки рисунка в тесте «Дом»	
№ п/п	Выделяемый признак
1.	Схематическое изображение
2.	Детализированное изображение
3.	Метафорическое изображение
4.	Городской дом
5.	Сельский дом
6.	Займствование из литературного или сказочного сюжета
7.	Наличие окон и их количество
8.	Наличие дверей
9.	Труба с дымом
10.	Ставни на окнах
11.	Размер окон
12.	Общий размер дома
13.	Наличие палисадника
14.	Наличие людей рядом с домом и в доме
15.	Наличие крыльца
16.	Наличие штор на окнах
17.	Наличие растений (количество)
18.	Количество животных
19.	Наличие пейзажного изображения (облака, солнце, горы и тд.)
20.	Наличие штриховки по шкале интенсивности 1,2,3
21.	Толщина линии по шкале интенсивности 1,2,3
22.	Дверь открытая
23.	Дверь закрытая

### «Человек»

Голова — сфера интеллекта (контроля). Сфера воображения.

Голова большая - неосознанное подчеркивание убеждения о значении мышления в деятельности человека.

Голова маленькая - переживание интеллектуальной неадекватности.

Нечеткая голова — застенчивость, робость.

Голова изображается в самом конце — межперсональный конфликт.

Большая голова у фигуры противоположного пола — мнимое превосходство противоположного пола и более Высокий его социальный авторитет.

Шея — орган, символизирующий связь между сферой контроля (головой) и сферой влечений (телом). Таким образом, это их координационный признак.

Подчеркнута шея — потребность в защитном интеллектуальном контроле.  
Чрезмерно крупная шея — осознание телесных импульсов, старание их контролировать.

Длинная тонкая шея — торможение, регрессия.

Толстая короткая шея — уступки своим слабостям и Желаниям, выражение неподавленного импульса.

Плечи, их размеры — признак физической силы или потребности во власти.

Плечи чрезмерно крупные — ощущение большой силы или чрезмерной озабоченности силой и властью.

Плечи мелкие - ощущение малоценности, ничтожности.

Плечи слишком угловатые — признак чрезмерной осторожности, защиты.

Плечи покатые — уныние, отчаяние, чувство вины, недостаток жизненности.

Плечи широкие — сильные телесные импульсы.

Туловище.

Туловище угловатое или квадратное — мужественность.

Туловище слишком крупное - наличие неудовлетворенных, остро осознаваемых субъектом потребностей.

Туловище ненормально маленькое — чувство унижения, малоценности.

Лицо.

Черты лица включают глаза, уши, рот, нос. Это рецепторы внешних стимулов — сенсорный контакт с действительностью.

Лицо подчеркнуто — сильная озабоченность отношениями с другими, своим внешним видом.

Подбородок слишком подчеркнут — потребность доминировать.

Подбородок слишком крупный — компенсация ощущаемой слабости и нерешительности.

Уши слишком подчеркнуты — возможны слуховые галлюцинации. Встречаются у особо чувствительных к критике.

Уши маленькие - стремление не принимать никакой критики, заглушить ее.

Глаза закрыты или спрятаны под полями шляпы - сильное стремление избегать неприятных визуальных воздействий.

Глаза изображены как пустые глазницы — значимое стремление избегать визуальных стимулов. Враждебность.

Глаза выпучены — грубость, черствость.

Глаза маленькие — погруженность в себя.

Подведенные глаза — грубость, черствость.

Длинные ресницы — кокетливость, склонность обольщать, соблазнять, демонстрировать себя.

Полные губы на лице мужчины — женственность.

Рот клоуна — вынужденная приветливость, неадекватные чувства.

Рот впалый — пассивная значимость.

Нос широкий, выдающийся, с горбинкой - презрительные установки, тенденция мыслить ироническими социальными стереотипами.

Ноздри — примитивная агрессия.

Зубы четко нарисованы - агрессивность.

Лицо неясное, тусклое — боязливость, застенчивость.

Выражение лица подобострастное — незащищенность.

Лицо, похожее на маску — осторожность, скрытность, возможны чувства деперсонализации и отчужденности.

Брови редкие, короткие — презрение, изошренность.

Волосы - признак мужественности (храбрости, силы, зрелости и стремление к ней).

Волосы сильно заштрихованы - тревога, связанная с мышлением или воображением.

Полосы не заштрихованы, не закрашены, обрамляют голову, - субъектом управляют враждебные чувства.

#### Конечности.

Руки — орудия более совершенного и чуткого приспособления к окружению, главным образом в межперсональных отношениях.

Широкие руки (размах рук) - интенсивное стремление к действию.

Руки шире у ладони или у плеча — недостаточный контроль действий и импульсивность.

Руки, изображенные не слитно с туловищем, отдельно, вытянутые в стороны - субъект иногда ловит себя на действиях или поступках, которые вышли у него из-под контроля.

Руки скрещены на груди — враждебно—мнительная установка. Руки за спиной — нежелание уступать, идти на компромиссы (даже с друзьями). Склонность контролировать проявление агрессивных враждебных влечений.

Руки длинные и мускулистые — субъект нуждается в физической силе, ловкости, храбрости как в компенсации.

Руки слишком длинные — чрезмерно амбициозные стремления.

Руки расслабленные и гибкие - хорошая приспособляемость в межперсональных отношениях.

Руки напряженные и прижатые к телу — неповоротливость, ригидность.

Руки очень короткие - отсутствие стремлений вместе с чувством неадекватности.

Руки слишком крупные — сильная потребность к лучшей приспособляемости в социальных отношениях с чувством неадекватности и склонностью к импульсивному поведению.

Отсутствие рук — чувство неадекватности при высоко интеллекте.

Деформация или акцентирование руки или ноги на левой стороне — социально—ролевой конфликт.

Руки изображены близко к телу - напряжение.

Большие руки и ноги у мужчины — грубость, черствость.

Сужающиеся руки и ноги — женственность.

Руки длинные — желание чего-то достигнуть, завладеть чем-либо.

Руки длинные и слабые — зависимость, потребность в опеке.

Руки, повернутые в стороны, достающие что-то — зависимость, желание любви, привязанности.

Руки вытянуты по бокам — трудности в социальных контактах, страх перед агрессивными импульсами.

Руки сильные — агрессивность, энергичность.

Руки тонкие, слабые — ощущение недостаточности достигнутого.

Рука, как боксерская перчатка - вытесненная агрессия.

Руки за спиной или в карманах — чувство вины, неуверенность в себе.

Руки неясно очерчены — нехватка самоуверенности в деятельности и социальных отношениях.

Руки большие — компенсация ощущаемой слабости и вины.

Руки отсутствуют в женской фигуре — материнская фигура воспринимается как нелюбящая, отвергающая, неподдерживающая.

Пальцы отделены (обрублены) — вытесненная агрессия, замкнутость.

Большие пальцы — грубость, черствость, агрессия.

Пальцев больше пяти — агрессивность, амбиции.

Пальцы без ладоней — грубость, черствость, агрессия.

Пальцев меньше пяти — зависимость, бессилие.

Пальцы длинные - открытая агрессия.

Пальцы сжаты в кулаки - бунтарство, протест.

Кулаки далеко от тела — открытый протест.

Пальцы крупные, похожие на гвозди (шипы) - враждебность.

Пальцы одномерные, обведены петлей — сознательные усилия против агрессивного чувства.

Ноги непропорционально длинные — сильная потребность к независимости и стремление к ней.

Ноги слишком короткие - чувство физической или психологической неловкости.

Рисунок начат со ступней и ног — боязливость.

Ступни не изображены — замкнутость, робость.

Ноги широко расставлены — откровенное пренебрежение (неподчинение, игнорирование или незащищенность).

Ноги неодинаковых размеров — амбивалентность в стремлении к независимости.

Ноги отсутствуют — робость, замкнутость.

Ноги акцентированы — грубость, черствость.

Ступни — признак подвижности (физиологической или психологической) в межперсональных отношениях.

Ступни непропорционально длинные - потребность безопасности. Потребность демонстрировать мужественность.

Ступни непропорционально мелкие — скованность, зависимость.

Поза.

Лицо изображено так, что виден затылок — тенденция к замкнутости.

Голова в профиль, тело в анфас — тревога, вызванная социальным окружением и потребностью в общении.

Человек, сидящий на краешке стула - сильное желание найти выход из ситуации, страх, одиночество, подозрение.

Человек, изображенный бегущим — желание убежать, скрыться от кого-либо.

Человек с видимыми нарушениями пропорций по отношению к правой или левой сторонам — отсутствие личного равновесия.

Человек без определенных частей тела — указывает на отвержение, непризнание человека в целом или его отсутствующих частей (актуально или символично изображенных).

Человек в слепом бегстве - возможны панические страхи.

Человек в плавном легком шаге — хорошая приспособляемость.

Человек — абсолютный профиль — серьезная отрешенность, замкнутость и оппозиционные тенденции.

Профиль амбивалентный - определенные части тела изображены с другой стороны по отношению к остальным, смотрят в разные стороны — особо сильная фрустрация со стремлением избавиться от неприятной ситуации.

Неуравновешенная стоячая фигура - напряжение.

Кукла— уступчивость, переживание доминирования окружения.

Робот вместо мужской фигуры - деперсонализация, ощущение внешних контролирующих сил.

Фигура из палочек — может означать увиливание и негативизм.

Фигура Бабы—Яги — открытая враждебность к женщинам.

Клоун, карикатура — свойственное подросткам переживание неполноценности и отверженности, враждебность, самопрезрение.

Фон, окружение.

Тучи - боязливая тревога, опасения, депрессия.

Забор для опоры, контур земли — незащищенность.

Фигура человека на ветру - потребность в любви, привязанности, заботливой теплоте.

Линия основы (земли) — незащищенность. Представляет собой необходимую точку отсчета (опоры) для конструирования целостности рисунка. Придает ему стабильность. Значение этой линии иногда зависит от придаваемого ей субъектом качества, например, «мальчик катается на тонком льду». Основу чаще рисуют под домом или деревом, реже — под человеком.

Оружие — агрессивность.

Многоплановые критерии.

Разрывы линий, стертые детали, пропуски, акцентирование, штриховка - сфера конфликта.

Пуговицы, бляшка ремня, подчеркнута вертикальная ось фигуры, карманы — зависимость.

Комбинация твердых, ярких и легких линий, большие пальцы руки, акцентированы глаза, пальцы, волосы. Позы с широко расставленными ногами - грубость черствость.



Контур, нажим, штриховка, расположение.

Мало гнутых линий, много острых углов — агрессивность, плохая адаптация.

Закругленные (округленные) линии — женственность.

Комбинация уверенных, ярких и легких контуров — грубость, черствость.

Контур неяркий, неясный — боязливость, робость.

Энергичные, уверенные штрихи — настойчивость, безопасность.

Линии неодинаковой яркости - напряжение.

Тонкие продленные линии - напряжение.

Необрывающийся, подчеркнутый контур, обрамляющий фигуру — изоляция.

Эскизный контур — тревога, робость.

Разрыв контура — сфера конфликтов. Подчеркнута линия - тревога, незащищенность. Сфера конфликтов. Регрессия (особенно по отношению к подчеркнутой детали).

Зубчатые, неровные линии - дерзость, враждебность.

Уверенные твердые линии - амбиции, рвение.

Яркая линия - грубость.

Сильный нажим — энергичность, настойчивость. Большая напряженность.

Легкие линии — недостаток энергии. Легкий нажим — низкие энергетические ресурсы, скованность.

Линии с нажимом — агрессивность, настойчивость.

Неровный, неодинаковый нажим — циклотимичность, импульсивность, нестабильность, тревога, незащищенность.

Изменчивый нажим — эмоциональная нестабильность, лабильные настроения.

Длина штрихов.

Если пациент возбудимый, штрихи укорачиваются, если нет — удлиняются.

Прямые штрихи — упрямство, настойчивость, упорство.

Короткие штрихи — импульсивное поведение.

Ритмичная штриховка — чувствительность, сочувствие, раскованность.

Короткие, эскизные штрихи — тревога, неуверенность.

Штрихи угловатые, скованные — напряженность, замкнутость.

Горизонтальные штрихи — подчеркивание воображения, женственность, слабость.

Неясные, разнообразные, изменчивые штрихи — незащищенность, недостаток упорства, настойчивости.

Вертикальные штрихи — упрямство, настойчивость, решительность, гиперактивность.

Штриховка справа налево — интроверсия, изоляция.

Штрихи слева направо — наличие мотивации.

Штриховка от себя — агрессия, экстраверсия.

Стирания — тревожность, опасливость.

Частые стирания — нерешительность, недовольство собой. Стирание при перерисовке (если перерисовка более совершенна) - это хороший знак.

Стирание с последующей порчей (ухудшением) рисунка — наличие сильной эмоциональной реакции на рисуемый объект или на то, что он символизирует для субъекта.

Стирание без попытки перерисовать (т. е. поправить) внутренний конфликт или конфликт собственно этой деталью (или с тем, что она символизирует).

Большой рисунок — экспансивность, склонность к тщеславию, высокомерию.

Маленькие фигуры — тревога, эмоциональная зависимость, чувства дискомфорта и скованности.

Очень маленькая фигура с тонким контуром — скованность, чувство собственной малоценности и незначительности.

Недостаток симметрии — незащищенность.

Край листа, рисунок у самого края листа — зависимость, неуверенность в себе.

Рисунок на весь лист — компенсаторное превознесение себя в воображении.

#### Детали.

##### Детали существенные.

Отсутствие существенных деталей в рисунке субъекта, который, как известно, сейчас или в недалеком прошлом характеризовался средним или более высоким интеллектом, часто показывает интеллектуальную деградацию или серьезное эмоциональное нарушение.

##### Избыток деталей.

«Неизбежность телесности» (неумение ограничить себя) указывает на вынужденную потребность наладить всю ситуацию, на чрезмерную заботу об окружении. Характер деталей (существенные, несущественные или странные) может послужить для более точного определения специфичности чувствительности.

Лишнее дублирование деталей — субъект, скорее всего, не умеет входить в тактичные и пластичные контакты с людьми.

Недостаточная детализация — тенденции к замкнутости.

Особо щепетильная детализация — скованность, педантичность.

##### Ориентация в здании.

Способность к критической оценке рисунка при просьбе раскритиковать его — критерии неутраченного контакта с реальностью.

Принятие задания с минимальным протестом — хорошее начало, за которым следует усталость и прерывание рисования.

Извинения из-за рисунка — недостаточная уверенность.

По ходу рисования уменьшается темп и продуктивность — быстрое истощение.

Название рисунка — экстраверсия, потребность в поддержке. Мелочность.

Подчеркнута левая половина рисунка — идентификация с женским полом.

Упорно рисует, несмотря на трудности — хороший прогноз, энергичность.  
Сопrotивление, отказ от рисования — скрывание проблем, нежелание раскрыть себя.

«Дерево»

Интерпретация по К. Коху исходит из положений К. Юнга (дерево — символ стоящего человека).

Корни — коллективное, бессознательное.

Ствол — импульсы, инстинкты, примитивные стадии.

Ветви — пассивность или противостояние жизни.

Интерпретация рисунка дерева всегда содержит постоянное ядро (корни, ствол, ветви) и элементы украшений (листва, плоды, пейзаж).

Как мы уже отмечали, интерпретация К. Коха была направлена в основном на выявление патологических признаков и особенностей психического развития. На наш взгляд, в интерпретации имеется ряд противоречий, а также наблюдается использование понятий, которые трудно конкретизировать. Например, в интерпретации признака «округленная крона», «недостаток энергии», «дремота», «клевание носом» и тут же «дар наблюдательности», «сильное воображение», «частый выдумщик» или: «недостаточная концентрация» — чего? Какая реальность стоит за этим понятием? Остается неизвестным. К тому же толкование признаков содержит чрезмерное употребление обыденных определений. Например: «пустота», «напыщенность», «высокопарность», «плоский», «пошлый», «мелкий», «недалекий», «жеманство», «притворство», «чопорность», «вычурность», «фальшивость» и тут же — «дар конструктивности», «способности к систематике», «техническая одаренность»; или сочетание «самодисциплина», «самообладание», «воспитанность» — «напыщенность», «чванство», «безучастность», «равнодушие».

Мы хотели бы обратить внимание на то, что при общении с нормальными людьми в процессе психологического консультирования вряд ли допустимо произносить подобные эпитеты в их адрес.

В этой связи мы предлагаем вариант интерпретации, описанный в современной литературе, который можно, по нашему мнению, использовать в повседневной практике психологических консультаций.

Земля приподнимается к правому краю листа — задор, энтузиазм.

Земля опускается к правому краю листа — упадок сил, недостаточность стремлений.

Корни.

Корни меньше ствола — желание видеть спрятанное, закрытое.

Корни равны стволу — большое сильное любопытство, уже представляющее проблему.

Корни больше ствола — интенсивное любопытство, может вызвать тревогу.

Корни обозначены чертой — детское поведение в отношении того, что держится в секрете.

Корин в виде двух линий — способность к различению и рассудительность в оценке реального; различная форма этих корней может быть связана с желанием жить, подавлять или выражать некоторые тенденции в незнакомом кругу или близком окружении.

Симметрия — стремление казаться в согласии с внешним миром. Выраженная тенденция сдерживать агрессивность. Колебания в выборе позиции по отношению к чувствам, амбивалентность, могущая быть источником внутреннего конфликта. Заторможенные моральные проблемы.

Расположение на листе двойственное — отношение к прошлому, к тому, что изображает рисунок, т. е. к своему поступку. Двойное желание: независимости и защиты в рамках окружения. Центральная позиция — желание найти согласие, равновесие с окружающими. Свидетельствует о потребности в жесткой и неукоснительной систематизации с опорой на привычки.

Расположение слева направо — увеличивается направленность на внешний мир, на будущее. Потребность в опоре на авторитет; поиски согласия с внешним миром; честолюбие, стремление навязывать себя другим, ощущение покинутости; возможны колебания в поведении.

#### Форма листвы

Круглая крона — экзальтированность, эмоциональность.

Круги в листве — поиск успокаивающих и вознаграждающих ощущений, чувства покинутости и разочарования.

Ветви опущены — потеря мужества, отказ от усилий.

Ветви вверх — энтузиазм, порыв, стремление к власти.

Ветви в разные стороны — поиск самоутверждения, контактов, самораспыления, суетливость, чувствительность к окружающему, не противостоит ему.

Листва—сетка, более или менее густая — большая или меньшая ловкость в избегании проблемных ситуаций.

Листва из кривых линий — восприимчивость, открытое принятие окружающего.

Открытая и закрытая листва на одном рисунке — поиски объективности.

Закрытая листва — охрана своего внутреннего мира детским способом.

Закрытая густая листва — непроявляющаяся агрессивность.

Детали листвы, не связанные с целым, — суждения, принимающие малозначительные детали за характеристику явления в целом.

Ветви выходят из одного участка на стволе — детские поиски защиты, норма для ребенка семи лет.

Ветви нарисованы одной линией — бегство от неприятностей реальности, ее трансформация и приукрашивание.

Толстые ветви — хорошее различение действительности.

Листья—петельки — предпочитает использовать свое обаяние.

Зигзаги в листве — осторожность и скрытность.

Листва—сетка — уход от неприятных ощущений.

Листва, похожая на узор — женственность, приветливость, обаяние.

Пальма - стремление к перемене мест.

Плакучая ива — недостаток энергии и задора, стремление к твердой опоре и поиск позитивных контактов; возвращение к прошлому и опыту детства; трудности в принятии решений.

Зачернение, штриховка — напряжение, тревожность.

Ствол зачернен — внутренняя тревога, подозрительность, боязнь быть покинутым; скрытая агрессивность.

Ствол - желание походить на мать, делать все, как она, или желание походить на отца, помериться с ним силой, рефлексия неудач.

Ствол в форме разломанного купола — острое ощущение внешнего принуждения и невозможность ему противостоять.

Разделяющая линия в листе — пассивность, мягкость, податливость.

Ствол из одной линии — отказ реально смотреть на вещи.

Ствол нарисован тонкими линиями, крона толстыми — может самоутверждаться и действовать свободно.

Листва тонкими линиями - тонкая чувствительность, внушаемость.

Ствол линиями с нажимом — решительность, активность, продуктивность.

Линии ствола прямые — ловкость, находчивость, не задерживается на тревожащих фактах.

Линии ствола кривые — активность заторможена тревогой и мыслями о непреодолимости препятствий.

«Вермишель» — тенденция к скрытности ради злоупотреблений, непредвиденные атаки, скрытая ярость.

Ветви не связаны со стволом — уход от реальности, несоответствующей желанием, попытка «убежать» от нее в мечты и игры.

Ствол открыт и связан с листвой — хороший интеллект, нормальное развитие, стремление сохранить свой внутренний мир.

Ствол оторван от земли — недостаток контакта с внешним миром; жизнь повседневная и духовная мало связаны.

Ствол ограничен снизу — ощущение несчастья; поиск поддержки.

Ствол расширяется книзу — поиск надежного положения в своем кругу.

Ствол сужается книзу — ощущение безопасности в кругу, который не дает желаемой опоры; изоляция и стремление укрепить свое «Я» против беспокойного мира.

Общая высота — нижняя четверть листа — зависимость, недостаток веры в себя, компенсаторные мечты о власти.

Нижняя половина листа — менее выраженная зависимость и робость.

Три четверти листа — хорошее приспособление к среде.

Лист использован целиком — хочет быть замеченным, рассчитывать на других, самоутверждаться.

Высота листы (страница делится на восемь частей):

1/8 — недостаток рефлексии и контроля. Норма для ребенка четырех лет,

1/4 — способность осмысливать свой опыт и тормозить свои действия,

3/8 — хорошие контроль и рефлексия,

1/2 — интериоризация, надежды, компенсаторные мечты, 5/8 — интенсивная духовная жизнь,

6/8 — высота листвы находится в прямой зависимости от интеллектуального развития и духовных интересов,

7/8 — листва занимает почти всю страницу - бегство в мечты.

### Манера изображения

Острая вершина — защищается от опасности, настоящей или мнимой, воспринимаемой как личный выпад;

желание действовать на других, атакует или защищается, трудности в контактах;

хочет компенсировать чувство неполноценности, стремление к власти;

поиск безопасного убежища из-за чувства покинутости для твердого положения, потребность в нежности.

Множественность деревьев (несколько деревьев на одном листе) — детское поведение, испытуемый не следует данной инструкции.

### **Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёв**

Описание методики. Методика, разработанная С.В. Ковалевым, предназначена для определения уровня самооценки личности. Представляет собой 32 суждения, к которым необходимо выразить свое отношение предложенными вариантами ответов.

#### **Инструкция**

«Вам предлагаются 32 суждения и пять возможных вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы:

4 – очень часто;

3 – часто;

2 – иногда;

1 – редко;

0 – никогда.»

#### **Стимульный материал**

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.

2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу).

3. Я беспокоюсь о своем будущем.

4. Многие меня ненавидят.

5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.

6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.

7. Я боюсь выглядеть глупцом.

8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.

9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.

10. Я часто допускаю ошибки.

11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.

12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.

13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия ободрялись другими чаще.

14. Я слишком скромн.

15. Моя жизнь бесполезна.

16. Многие неправильного мнения обо мне.

17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто понапрасну волнуюсь.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

### **Интерпретация результатов**

– сумма баллов от 0 до 25 говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия;

– сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о среднем уровне самооценки. Человек с таким уровнем самооценки время от времени ощущает необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований.

– сумма баллов от 46 до 128 указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.

% учащихся испытывают высокий уровень самооценки, адекватно реагируют на замечания других и трезво оценивают свои действия;

% учащихся испытывают средний уровень самооценки. Они время от времени ощущают необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивают себя и свои способности без достаточных на то оснований.

% учащихся испытывают средний уровень самооценки, при котором они нередко болезненно переносят критические замечания в свой адрес, чаще стараются подстроиться под мнение других людей, сильно страдают от избыточной застенчивости.

**Дидактические материал. Описание настольных игр.**

Настольная игра «Лепешка» – одна из самых известных социальных игр Гюнтера Хорна. Она помогает участникам осознать и проработать тему границ и учит справляться с агрессией социально приемлемым способом.

Эта игра учит ребенка:

- выражать свои желания и намерения, уступать, извиняться;
- адекватно воспринимать отказ;
- чувствовать чужие границы;
- отстаивать свои интересы;
- прислушиваться к желаниям и чувствам других людей;
- искать возможность договориться с другими для достижения собственных целей;
- справляться с агрессией социально приемлемым способом;
- распознавать свои чувства и чувства партнеров по игре;
- придумывать разные стратегии взаимодействия.

В эту игру могут играть дети в возрасте от пяти лет, но она будет интересна и взрослым.

<https://www.ya-roditel.ru/professionals/pedagogika/sotsialnye-igry-gyuntera-khorna/>

Настольная игра «Тюрьма» развивает умение общаться, договариваться и отстаивать свои интересы, позволяет в игровой форме отреагировать агрессию. Игрокам придется научиться продумывать свои ходы и ходы соперников, полагаясь на логику и знание психологии противников.

«Тюрьма» позволяет опробовать множество разных способов взаимодействия с игроками. Это игра стратегическая: в ней выигрывает тот, чья стратегия в определенный момент окажется лучше. При этом важно понимать, кто из соперников какой стратегии придерживается. Если игроки действуют вместе за одну команду, то в этом случае они вынуждены договариваться между собой, чтобы играть лучше.

**Психологическая игра «Поддержка»** — это игра, которую можно использовать для диагностики и полноценного тренинга взаимодействия. Участвовать могут все, кто хочет лучше понять себя и потренировать навыки оказания и получения поддержки.

Игра помогает поработать с установкой «другие такие же, как я и им нужно то же, что и мне», лучше понять себя, продуктивнее общаться с другими людьми. Развивает эмоциональный и социальный интеллекты.

Игра помогает

- определить ведущую форму оказания поддержки,
- определить наиболее принимаемую форму поддержки,
- потренироваться в других формах оказания поддержки,
- потренироваться давать и получать поддержку в разных формах,
- улучшить качество общения.



## **«Шкатулка доброго волшебника. Психологическая игра для взрослых и детей»**

Игра предлагает каждому участнику прожить множество увлекательных, по-настоящему сказочных приключений, соприкоснуться с внутренним миром самых разных персонажей. Участники смогут проявить свои личные качества, открыть для себя что-то новое, увидеть события с неожиданной, непривычной стороны. Каждый играющий получает замечательную возможность сочинить множество интересных историй с оригинальными сюжетами, героями, путешествиями.

**Метафорические карты «РОБОТЫ»** предназначены в первую очередь для работы с детьми, подростками и родителями, однако они могут эффективно использоваться и в работе с любыми взрослыми.

В комплект входят:

- Методическое пособие, в котором описана специфика этого набора карт, основные принципы, цели и способы работы, приведены случаи из практики.

- Два идентичных набора карт (84 цветных и 84 черно-белых), каждый из которых включает в себя три вида изображений: головы (28 карт), туловища (28 карт) и ноги (28 карт).

Изображения отдельных частей тела совмещаются друг с другом: любая голова подходит любому туловищу, которое, в свою очередь, сочетается с любыми ногами. В результате можно создать «робота» из самых разных карт, все равно получится целостная картинка. Возможность комбинировать разные детали интригует, позволяет придумывать, фантазировать. Подробнее: <https://www.labirint.ru/books/507948/>

Методические разработки Е.Ю. Корчагиной.

**Способы и приемы снятия эмоционального и психологического напряжения и повышение уровня психологического комфорта у детей с ОВЗ в детском коллективе.**

**Пояснительная записка**

**Актуальность.** Проблема адаптации в детском коллективе, снятие психологического и эмоционального напряжения актуальны для детей с ОВЗ. У таких детей часто бывает повышенная внутренняя напряженность, связанная с их психологическими особенностями, сложности в общении со сверстниками и взрослыми, что приводит к непониманию и конфликтам. Возникает необходимость приобретения навыков выражения своего отношения и чувств не через агрессивное поведение или действия, а вербально, через слова и выражения социально приемлемые. Также очень часто встречаются проблемы с саморефлексией, самооценкой и позитивным самоотношением.

**Новизна методической разработки** заключается в применение описываемых практик и упражнений к работе с детьми с ОВЗ как инструмента длительной психологической коррекционной работы, направленной на снижение уровня агрессии и выработку норм доброжелательного поведения. Первое занятие может носить диагностический характер отношений внутри коллектива, выявление проблем, связанных с отношением к себе и другим участникам.

**Цель методической разработки:** показать приемы и практики, которые можно применить в практической работе педагога или педагога-психолога.

**Цели и задачи занятия, представленного в методической разработке:**

- Повышение уровня психологического комфорта у детей с ОВЗ в детском коллективе с помощью артпедагогических и игровых технологий;
- Снятие эмоционального и психологического напряжения, связанного как с внутренними проблемами ребёнка, так и с конфликтными отношениями в группе;
- Создание доброжелательной атмосферы в коллективе и выработка норм позитивного общения;
- Повышение самооценки, создание положительного самоотношения.

**Артпедагогические и игровые технологии** являются эффективными приемами и методами воздействия на эмоционально-психологическую сферу детей. Они помогают создавать благоприятную, позитивную атмосферу и доброжелательные отношения внутри детского коллектива.

**С их помощью** можно научить детей справляться со своими эмоциями, понизить уровень агрессии. А также можно повысить степень психологического и эмоционального комфорта для детей с ограниченными возможностями здоровья.

На занятии используются упражнения и практики, направленные на приобретение опыта доброжелательной коммуникации, умения общаться, навыков вербального выражения своего отношения к другим людям, развитие

эмоционального интеллекта, саморефлексии и эмпатии, регулирование эмоционального состояния.

### **Содержание занятия**

#### **1. Упражнение на знакомство «Какой или какая Я?»**

**Цель:** создание атмосферы доброжелательности – каждый ребёнок по очереди называет своё имя и прилагательное - какой или какая я? но только позитивное (это обязательное условие: «О себе только хорошее, как и о других!»), затем следующий ребенок повторяет имя предыдущего и прилагательное, которым этот ребенок себя охарактеризовал.

Для некоторых детей может быть затруднительно подобрать по отношению к себе прилагательное, характеризующее его положительно или ребенок может назвать себя каким-то не очень позитивным словом, и нужно тогда акцентировать его внимание на этом и дать ему возможность найти то, что в нем есть хорошее, увидеть это в себе и таким образом подобрать соответствующее прилагательное. Возможно обращение к помощи других детей.

#### **2. «Сказочная история»**

Сочинение общей сказки или истории создает атмосферу общности. В качестве героя или героини может выступать мягкая игрушка. Первый ребенок начинает сказку про эту игрушку, дает ей имя, рассказывает, что это за герой или героиня в 2-3 предложениях. Затем каждый участник говорит 1, 2 или 3 предложения как продолжение истории. Затем игрушка передается дальше по кругу.

С детьми более старшего возраста можно использовать метафорические ассоциативные карты, когда каждый участник достаёт карту с картинкой и рассказывает, глядя на неё продолжение общей сказки или истории.

#### **3. Практика «Я – дерево».**

Дети с ОВЗ часто бывают гиперактивны, не могут сосредоточиться, постоянно отвлекаются. И это мешает им продуктивно работать на занятии. Для того, чтобы регулировать эмоциональное состояние можно использовать работу с телесной метафорой и сделать такое упражнение или практику как «Я – дерево».

**Цель** этого упражнения - создание состояние спокойствия, стабильности, повышение уверенности в себе.

Эту практику можно делать как элемент физической зарядки во время урока или после физической активности, например, урока физкультуры.

#### **Алгоритм выполнения**

Встаньте, ноги на ширине плеч. Найдите такое положение, когда вы стоите удобно и устойчиво.

Сделайте 3 медленных вдоха и выдоха. Вдыхать нужно через нос, выдыхать через рот.

Закройте глаза и представьте себя большим деревом.

Ступни ног полностью касаются земли, вы стоите уверенно, широко расставив ноги, почувствуйте, что ваши ноги – это корни дерева.

Они вас держат, и ничто не сможет опрокинуть вас, даже сильный ураган, так как ваше тело остается подвижным и расслабленным.

Вы стоите, подобно дереву, прочно, спокойно, устойчиво. Вы легко справляетесь с любым внешним воздействием.

В процессе упражнения дышите легко и свободно низом живота.

### 3. Психологическая игра «Стул для комплиментов»



*Проведение игры в Творческом объединении «Арт-рельеф» в разновозрастной группе с участием детей с ОВЗ.*

**Цель игры:** создание или повышение позитивной самооценки, уровня доброжелательности в коллективе, снижение эмоционального и психологического напряжения, конфликтности и агрессии, приобретение навыков говорить и принимать комплименты, говорить хорошие слова в свой адрес и говорить другим.

Название предложила одна из учениц моего класса, в котором я начала проводить эту игру. Есть похожие игры, например, «Волшебный стул». Впервые я познакомилась с подобным упражнением на тренинге Владимира Баскакова «Культура тела».

#### **Алгоритм проведения упражнения**

Все участники садятся полукругом, напротив ставится стул для комплиментов. Если участников много, то создается круг, стул ставится в центр. Если такой возможности нет, например, игра проводится в школьном кабинете, то ставится стул перед стальными участниками, так чтобы можно было сесть лицом к ним.

#### **Озвучиваются правила:**

**Обязательное условие – говорить только хорошее.**

- *Относится с уважением друг к другу.*
- *Не комментировать происходящее.*
- *Запрет на критику и негативные высказывания.*

Для ведущего – важна деликатность и тактичность - не настаивать, если ребёнок НЕ МОЖЕТ говорить хорошее другим детям или конкретному ребёнку. В противном случае возможна сильная эмоциональная реакция: слезы, проявления агрессии, и т.д.

Может оказаться так, что кому-то дети не готовы говорить позитивные слова, а хотят говорить только что-то плохое, то это показатель, что здесь есть проблема и стоит с этим ребенком поработать отдельно, также как и с детским коллективом в целом и через какое-то время повторить эту игру. Если есть необходимость, то ее можно делать регулярно.

Если кто-то не может выйти для того, чтобы ему говорили хорошие слова, потому что стесняется, то можно предложить этому участнику игры это сделать после всех, либо в следующий раз.

Участник, который будет первым, садится на стул, перед остальными участниками круга. Остальные по очереди говорят ему комплименты. Называют имя ребенка, затем говорят, например, ты умный, красивый, добрый или ты милая, красивая, талантливая. У тебя красивые волосы, улыбка, глаза... Ты хорошо делаешь то-то... Ты хороший друг. И т.д. Если кто-то затрудняется, то другие участники могут помочь. В качестве одного из правил можно озвучить, что не нужно повторяться, а надо постараться придумать что-то другое, что ещё не говорили.

Участник, которому говорят комплимент, если принимает его, то благодарит за сказанные слова в свой адрес. Если ему не нравится то, что сказали, может это не принять и сказать об этом. Затем дает обратную связь, как он себя чувствовал, когда ему говорили хорошие слова о нем.

**Завершение игры:** рефлексия, по очереди каждый участник рассказывает о своих чувствах, как он себя чувствовал в процессе игры, какие были сложности и затруднения. Легко или сложно было говорить другим хорошие слова, легко или нет было принимать комплименты.

### **Заключение**

Представленные упражнения и практики в методической разработке позволяют помочь адаптироваться детям с ОВЗ в детском коллективе, способствуют снижению уровня агрессии, снятию эмоционального и психологического напряжения как у отдельных детей, так и в коллективе в целом.

Использование артпедагогических и игровых технологий в педагогической практике автора в течении учебного года позволило изменить общую атмосферу в классе на более доброжелательную, приобрести участникам навыки коммуникации, эмпатии, самопрезентации, самоанализа и рефлексии. Благодаря приобретённым коммуникационным навыкам дети также смогли не только отвечать с места или возле доски, что ранее было очень затруднительно для многих детей коррекционного класса, но и позволило им начать участвовать в конкурсах, где требовалось выступать перед другими людьми, например, в конкурсе инсценированной военной песни или на школьной научной конференции.

### **Представление результатов методической разработки**

Психологическая игра «Стул для комплиментов» была представлена на школьной научно-практической конференции «Человек и общество» МАОУ ООШ № 38 в 2018 году как отчет о поездке в детский дом «Орлиное гнездо» обучающимися 4 «В» коррекционного класса, в котором я была классным

руководителем и выезжала на проведение этой игры вместе с учениками своего класса.

Проводились регулярно занятия с использованием представленных упражнений и психологической игры «Стул для комплиментов» в течении 2017-2018 учебного года в МАОУ ООШ № 38, проведена одна игра в детском доме «Орлиное гнездо», 3 занятия в СП «Огонёк» - в творческих объединениях «Арт-Рельеф», «Драм-там».

Игровые и артпедагогические технологии из методической разработки были представлены 27.04.22 г. на вебинаре «Особенности сопровождения детей с ОВЗ в освоении образовательной программы» (организатор СП «Огонёк») в форме видеопрезентации на тему «Способы и приемы снятия эмоционального и психологического напряжения и повышение уровня психологического комфорта у детей. Данная методическая разработка явилась формой обобщения наработанного опыта.

### **Тренинговое занятие «Знакомство»**

Данное тренинговое занятие прошло в первый день лагеря «Эврика» СП «Огонёк», в котором участвовали 18 человек, целью которого являлось познакомить участников друг с другом, создать доброжелательную атмосферу и позитивный настрой на пребывание в детском лагере. Возраст детей от 8 до 13 лет.

#### **1. Практика приветствия «Здравствуйте!»**

Кто знает, что означает слово «Здравствуйте! «Здравствуй!»

*Здравствуйте (здравствуй) — слово, которое употребляется при встрече как приветственная фраза в русском языке. Так же, как и «Здравия желаю», повелось с древних времен и считалось жестом уважения при приветствии. Выражение произошло от слова «здравствовать» — быть здоровым, благополучно существовать. То есть это пожелание здоровья, здравия друг другу!*

#### **Ход упражнения**

##### **По хлопку или под музыку.**

Все свободно расходятся по залу, двигаются в разные стороны.

Когда заканчивается музыка (или по хлопку) все останавливаются, находят себе пару из тех, кто оказался рядом, смотрят друг другу в глаза, улыбаются и говорят «Здравствуй!». Затем те, кто рядом, могут поменяться парами.

Музыка начинается и все продолжают движение.

Музыка прекращается, все останавливаются, находят себе другую пару и так, пока не поздороваются с каждым.

**Завершение упражнения:** все успели пожелать друг другу здоровья? Если нет, то вы еще можете это сделать. Если да, то завершаем практику приветствия.

Все садятся. Ведущий задает вопрос: как вы себя чувствуете? Как настроение?

## 2. Какой (Какая) Я?

Каждый ребёнок по очереди называет своё имя и прилагательное - какой или какая я? но только позитивное (это обязательное условие: «О себе только хорошее, как и о других!»), затем следующий ребенок повторяет имя предыдущего и прилагательное, которым этот ребенок себя охарактеризовал.

Можно помогать тому, кто забыл имя или прилагательное, которым назвал себя ваш товарищ.



## 3. Общая история про лагерь: «Как Огонёк будет жить в лагере?»

Игрушка - Огонек.

Вопросы, которые задаёт ведущий детям:

Как называется ваш лагерь?

Кто это? Как его (её) зовут?

(Ведущий показывает игрушку).

Дети отвечают» Огонек.

Каждый по очереди передаёт игрушку и говорит одно предложение, отвечающее на вопрос: Как Огонёк

будет жить в лагере «Эврика»?

## Рецензия

### на модифицированную общеразвивающую разноуровневую образовательную программу социально-гуманитарной направленности «Подружись с собой»

Рецензируемую программу разработала педагог-психолог, педагог дополнительного образования Дома детского творчества «У Белого озера» города Томска Корчагина Елена Юрьевна.

Программа предназначена для детей 8 -18 лет, срок реализации программы 1 год.

Программа содержит все необходимые структурные компоненты, в ней корректно сформулированы цели и задачи. Целью программы является формирование и развитие коммуникативных компетенций, навыков управления собой и самопознания у детей и подростков. Учебные, развивающие и воспитательные задачи раскрывают цель программы.

Актуальность данной программы связана с тем, что она решает современные проблемы низкой коммуникации детей и подростков, создает условия для формирования участниками навыков самоуправления и самопознания.

Новизна программы в комплексном сочетании тренинговых занятий в групповом формате и индивидуальной работы, на которых посредством арт-терапевтических упражнений, психологических игр, психо-коррекционных методов и приемов, метафорических ассоциативных карт и метафорических игр, сторителлинга (сочинение историй) будут решаться поставленные задачи.

В программе подробно раскрыты основные разделы программы, четко прописаны тематические блоки с перечнем упражнений и прогнозируемые результаты.

Результативность программы подтверждается регулярной диагностикой участников и их достижений.

Рецензируемая программа предусматривает 3 уровня освоения программы: стартовый, базовый и продвинутый, каждый из уровней предполагает конкретизацию общих задач и содержания программы относительно возможностей, готовности, мотивации и потребности обучающихся, и особые для каждого уровня результаты.

В программе прописана рабочая программа воспитательной работы.

**Вывод:** Данная программа составлена на хорошем профессиональном уровне и может быть реализована в учреждениях дополнительного образования детей.

Педагог – психолог Солодовникова О.М.

