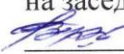


Министерство образования и науки Алтайского края
Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для
обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Алейская общеобразовательная школа-интернат»

Рассмотрено
на заседании ППк
 О.В. Гербер
Протокол № 7
от 20.08 2024 г.

Утверждаю
Директор
КГБОУ «Алейская
общеобразовательная
школа-интернат»
 О.В. Крапп
Приказ № 157
от «30» 08 2024г.



**Программа развивающих занятий по арт-терапии «Разноцветный мир»
(интернированные воспитанники и обучающиеся с нарушениями эмоционально-
волевой сферы)**

(срок реализации программы: 2024-2025 учебный год)

Разработана: О.В. Гербер,
педагогом-психологом

г. Алейск, 2024г.

Программа развивающих занятий по арт-терапии «Разноцветный мир» (интернированные воспитанники и обучающиеся с нарушениями эмоционально-волевой сферы)

Актуальность и практическая значимость программы

Современная жизнь диктует человеку особые условия: необходимо быть уверенным в себе, конкурентоспособным, иметь нестандартный подход к делу. Арт-терапия развивает способность мыслить творчески, что делает ребенка более жизнерадостным, стойким к стрессовым ситуациям. Арт-терапия приобретает все большую популярность среди психологов, как наиболее безболезненный метод воздействия на психику ребенка. Данная программа актуальна для работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья, которые нуждаются в психологической помощи.

Практическая значимость

Применение арт-методов не имеет возрастных ограничений. Программа «Разноцветный мир» рассчитана на младших школьников и подростков. Занятия по арт-терапии являются доступной и эффективной формой групповой работы в условиях образовательного учреждения: они соответствуют возрастным особенностям детского и подросткового контингента и не требуют значительных материальных затрат. Арт-терапия ресурсна, - дает ребенку возможность самовыражения, в результате чего происходят улучшения в его эмоциональной и поведенческой сферах, помогает подросткам формировать позитивную Я-концепцию, опираясь на собственные ресурсы.

Спектр показаний для арт-терапевтической работы в системе образования: развитие творческих способностей и креативности, негативная «Я-концепция», трудности эмоционального развития, импульсивность, тревожность, страхи, агрессивность, переживания эмоционального отвержения, стрессы, депрессия, неадекватное поведение, нарушения отношений с близкими людьми, конфликты, враждебность к окружающим.

В работе с детьми используется новое оборудование: набор «Альтернативная коммуникация. Распорядок дня», Развивающая панель «Времена года», интерактивная песочница, многофункциональный стол с подсветкой, интерактивный стол «Экватор 32 М», вибромusзыкальный сухой бассейн и шарики для сухого бассейна, тренажер для письма «Пишу сам», методика исследования интеллекта ребенка (чемодан Е.А.Стребелевой), дидактический набор «Дары Фребеля».

Цель и задачи

Цель: гармонизация личности детей и подростков с ОВЗ через раскрытие их творческого потенциала.

Задачи программы:

- ☐ развитие социального интеллекта;
- ☐ развитие чувства собственной значимости;
- ☐ развитие умения контролировать свои действия;
- ☐ снятие эмоционального напряжения;
- ☐ развитие воображения;
- ☐ развитие творческих способностей.

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

При реализации программы используются техники: изотерапия, сказкотерапия, мандала-терапия, музыкотерапия, куклотерапия, драматерапия, лепка, коллаж и пр.

Ожидаемые результаты:

-освобождение ребенка от негативных переживаний (тревожности, страхов, агрессии), внутриличностных конфликтов;

- адекватная самооценка;
- удовлетворенность собой и своим окружением;
- свобода творческого самопроявления;
- умение работать со своими переживаниями;
- раскрытие внутренних ресурсов ребенка.

Список литературы:

- 1.Аметова Л.А. “Формирование арт-терапевтической культуры младших школьников. Сам себе арт-терапевт”. М., 2003.
- 2.Берн Э. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. – В кн.: Игры, в которые играют люди. – СПб.: Лениздат, 2004
- 3.Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. “Путь к волшебству, Теория и практика арт-терапии”. СПб.: Златоуст, 2005.
- 4.Копытин А.И. Арт-терапия детей и подростков. – М.: «Когито-Центр», 2010.
- 5.Короткова Л.Д. “Арт-терапия для дошкольников и младшего школьного возраста”. СПб.: Речь - 2001.
- 6.Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2008.
- 7.Осорица М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. СПб, 2007.

Формы работы: индивидуальная и групповая.

Количество занятий: 20, продолжительностью 30-45 минут.

Оптимальное количество участников — 6–8 человек.

Группы подбираются по возрасту: 8–11 лет и 12–15 лет.

Специфика проведения: открытая: позволяет подключиться новому участнику к группе с любого занятия, поскольку тема каждой встречи отлична от предыдущих и последующих.

Структура занятий:

1. Ритуал приветствия,
2. Разминочные упражнения,
3. Реализация арт-техники и обсуждение продукта,
4. Рефлексия занятия,
5. Ритуал прощания.

№ п/п	Тема	Цель, задачи и необходимые материалы	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Волшебные краски	Цель: сплочение группы, настрой на совместную работу, развитие креативности и воображения. Задачи: сенсорно-перцептивное развитие, снятие эмоционального напряжения, развитие гибкости, оригинальности мышления. Необходимые материалы: гуашь жидкая, пластмассовые	Ход занятия: 1.Упражнение «Имя-движение»: Первый участник называет свое имя и производит любое движение. Второй участник повторяет имя и движение предыдущего и называет свое имя, производя новое движение и т.д. по принципу «Снежный ком». 2. Ритуал приветствия Участники предлагают ритуал приветствия, который будет использоваться на каждом занятии. Выбирается понравившийся всем ритуал.	1-3

		стаканчики, растительное масло, мука, клей ПВА, крупная соль, листы бумаги (плотные), клеенка, газеты, салфетки для вытирания рук, ватман, релаксационная музыка.	3. Беседа с педагогом-психологом 1. Рассказ участников о себе: Что я люблю делать в свободное время? Зачем я пришел в студию? 2. Арт-терапевтическое упражнение «Волшебные краски»: «Волшебная краска» изготавливается самими детьми. Рецепт краски (в расчете на одного ребенка): 150 г муки, щепотка соли, столовая ложка растительного масла, столовая ложка клея ПВА, воды добавляется столько, чтобы краска по консистенции была, как густая сметана. Дети рассаживаются вокруг этих материалов. Первый этап: ребята в стаканчики насыпают необходимое количество муки, куда постепенно добавляют соль, масло, воду, клей. Очень важно, чтобы все компоненты смешивались руками. При добавлении нового компонента в основу краски меняются сенсорные ощущения детей. В процессе смешивания компонентов нужно попросить ребят прокомментировать свои ощущения, чувства. Когда основа под краску готова, детям предлагается выбрать любимый цвет краски и добавить ее в основу. Если нужен яркий тон краски, то гуаши добавляется много, если бледный — немного. Таким же образом можно будет отрегулировать желание нескольких детей создавать один цвет. Он будет разной интенсивности. Конечно, хорошо, если цвета не будут повторяться. Готовая краска выставляется в центр. Детям раздаются листы бумаги и под приятную музыку предлагается пальчиками, используя свою полученную краску, нарисовать что-нибудь. Это может быть и заданная тема. После обсуждения полученных работ и ощущений от рисования, детям предлагается нарисовать совместный рисунок на ватмане.	
--	--	--	---	--

			Психолог в это время, отслеживает способы взаимодействия детей, их состояния и поведенческие реакции при изготовлении краски и рисовании. Когда работы будут готовы, следует сделать выставку с последующими комментариями. Обсуждение: Какие ощущения у вас были, когда вы рисовали волшебными красками? Понравилось или не понравилось рисовать? Что вы хотели изобразить? Что получилось? Что хотелось бы изменить? Дайте название своей работе. 3. Рефлексия. Обсуждение занятия. Ритуал прощания. Участники предлагают ритуал прощания, который будет использоваться на каждом занятии. Выбирается понравившийся всем ритуал. (Например, становимся в круг, беремся за руки и дружно говорим «До-сви-да-ни-я»).	
2	Живопись кончиками пальцев «Планета счастья»	Цель: творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, развитие креативности. Задачи: снятие тревожности, повышение самооценки, развитие гибкости, оригинальности мышления, воображения. Необходимые материалы: листы бумаги А3, гуашь, кисти, тряпочки для вытирания рук, баночки с водой, релаксационная музыка.	Ход занятия: 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Если бы я был» Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо предметом, явлением и т.д. 3. Арт-терапевтическое упражнение Пальчиковая живопись «Планета счастья» Алгоритм выполнения: Возьмите бумагу и краски. На мгновение закройте глаза. Представьте себе вашу счастливую жизнь. Что необходимо изменить, внедрить, попробовать, чтобы к ней прийти? В центре нарисуйте счастье – такое, каким вы себе его представляете, в любом образе. Когда завершите работу, посмотрите на нее внимательно. Ответьте на вопросы: ☐ Нравится ли вам ваше творение? ☐ Что вы чувствуете, когда смотрите на свое творение?	1-3

			□ Если бы планета могла говорить, что бы она вам сказала? 4. Рефлексия: Обсуждение занятия. Подросток делится впечатлениями и мыслями о занятии.	
3	Монотипия	Цель: спонтанное самовыражение, снижение уровня тревожности, развитие вариативности мышления, восприятия, креативности. Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие беглости, гибкости, оригинальности мышления, воображения. Необходимые материалы: гуашь жидкая, пластмассовые стаканы, кисточка, клеенка, бумага, салфетки для вытирания рук, релаксационная музыка.	Ход занятия: 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Если бы я был» Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо предметом, явлением и т.д. 3. Арт-терапевтическое упражнение «Монотипия» Детям предлагается нарисовать что-либо на бумаге гуашью, затем отпечатать рисунок на другую бумагу. Следует обратить внимание детей на то, как смешиваются цвета, какие новые цвета получаются, как меняется рисунок. Далее психолог предлагает детям дорисовать монотипию красками, фломастерами или карандашами до какого-либо образа, сделать рамку для получившейся картины, придумать название картины и небольшую историю о ней. Второй вариант техники: детям предлагается взять нитку, обмакнуть ее в гуашь (одного или нескольких цветов) и разложить на одной части листа бумаги, прикрыть другой частью листа, прижать и выдернуть нитку. По результатам проводится обсуждение: Какие чувства вы испытывали в процессе работы? Что вы хотели, чтобы у вас получилось? Что получилось в итоге? На что похоже изображение? Нравится ли вам результат? Что хотите исправить? Дайте название работе. Далее психолог предлагает создать на ватмане групповую монотипию и затем совместно дорисовать ее до какого-либо образа. Обсуждение: Получилось ли создать единую картину? Почему? Придумайте название изображению. Каково ваше участие в создании	1-3

			картины? Какие чувства вызывает картина? 4. Рефлексия. Обсуждение занятия. 5. Ритуал прощания.	
4	Рисование волшебными краскам «Морские узоры» (эбру-терапия)	Цель: познание себя, повышение уверенности в себе, спонтанное самовыражение. Задачи: снижение уровня тревожности, развитие навыков эффективного взаимодействия, развитие воображения, ассоциативного мышления. Необходимые материалы: набор для рисования Эбру, листы бумаги.	Ход занятия: 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Если бы я был» Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо предметом, явлением и т.д. 3. Арт-терапевтическое упражнение Рисование эбру- красками «Морские узоры». Алгоритм выполнения: Перед вами на столе емкость с водой. Попробуйте нанести рисунок с помощью разбрызгивания краски по поверхности. Не торопитесь, это не так просто, как кажется. Некоторые мастера овладевали этой техникой месяцы и годы. Так что почувствуйте себя искусником и постарайтесь медленно разбрызгивать краску. Затем возьмите шило и проведите несколько параллельных линий на расстоянии примерно 1 см друг от друга. После проведения каждой линии вытирайте шило мягкой салфеткой, тогда рисунок будет четче и красивее. Затем также возьмите бумагу и приложите к поверхности, аккуратно снимите, и вы получите замечательный рисунок. Наложите на одну и ту же бумагу несколько слоев краски, по мере высыхания листа. Вы увидите, что постепенно краски становится все больше и больше, орнамент меняется и результат превзойдет все ваши ожидания. После того, как краска высохла, вы можете нанести какие-либо графические элементы, тем самым подчеркнув оригинальность техники. Когда завершите работу, посмотрите на нее внимательно. Ответьте себе на вопросы: ☐ Нравится ли вам ваше творение? ☐ Что вы чувствуете, когда смотрите на свое творение?	1-3

			☐ Какой ваш любимый цвет? ☐ Почему были выбраны именно эти цвета? 4. Рефлексия: Обсуждение занятия. Подросток делится впечатлениями и мыслями о занятии.	
5	Лепка из солёного теста «Фигура с закрытыми глазами»	Цель: развитие самосознания, самовыражение, развитие творческого мышления, воображения. Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие оригинальности мышления. Необходимые материалы: Солёное тесто, стеки, повязка для глаз.	Ход занятия: 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Если бы я был» Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо предметом, явлением и т.д. 3. Арт-терапевтическое упражнение: Лепка из солёного теста «Фигуры с закрытыми глазами» Алгоритм выполнения: Выполнить любую фигурку из соленого теста. Далее ребенку закрывают глаза специальной повязкой. Необходимо внести изменения в скульптуру. В нее можно вносить изменения, но не ломать и не переделывать до неузнаваемости. Далее можно обсудить чувства, возникшие в процессе занятия, принятие или неприятие изменения первичного образа фигурки и итогового. 4. Рефлексия Обсуждение занятия. Подростки делятся впечатлениями и мыслями о занятии.	1-3
6	Оригами «Цветы в подарок»	Цель: творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, развитие креативности. Задачи: снятие тревожности, повышение самооценки, развитие гибкости, оригинальности мышления, воображения. Необходимые материалы: двусторонняя цветная бумага, ножницы, клей.	Ход занятия: 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Если бы я был» Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо предметом, явлением и т.д. 3. Арт-терапевтическое упражнение: Оригами «Цветы в подарок» Алгоритм выполнения: Подростку предлагается с помощью цветной бумаги, способом сгибания бумаги из квадрата и круга, изготовить цветы различной формы и на листе бумаги изготовить объемное изображение, создать образ подарка.	

			Далее предлагается рассказать о своей работе, о тех мыслях и чувствах, которые возникали по ходу. Если эта работа с ресурсами, то полезно спросить: как они помогают подростку в реальной жизни? Что они для него значат? 4. Рефлексия: Обсуждение занятия. Подросток делится впечатлениями и мыслями о занятии.	
7	Кляксография «Волшебные нитки»	Цель: спонтанное самовыражение, снижение уровня тревожности, развитие вариативности мышления, восприятия, креативности. Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие беглости, гибкости, оригинальности мышления, воображения. Необходимые материалы: гуашь жидкая, пластмассовые стаканы, нитки шерстяные, бумага, салфетки для вытирания рук, релаксационная музыка.	Ход занятия: 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Если бы я был» Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо предметом, явлением и т.д. 3. Арт-терапевтическое упражнение: Кляксография «Волшебные нитки» Алгоритм выполнения: Приготовьте чистый лист бумаги, акварельные краски, нитки. Окуните нитки в разные по вашему выбору цвета. Выложите нитки с касками на листе бумаги. Нарисуйте цветными нитками, как может выглядеть ваше эмоциональное состояние в виде абстрактного сюжета – линий, цветовых пятен, разнообразных фигур. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и выложить нити так, как вам хочется больше, в полном соответствии с вашим настроением. Представьте, что вы переносите свою радость или злость на бумагу, стараясь “выплеснуть” их полностью, до конца. Не думайте о времени: выкладывайте нити столько, сколько вам нужно, до тех пор, пока вы не почувствуете успокоение. После того как все нити выложены на лист, положите сверху еще один лист бумаги и прижмите тяжелой основой (стопка книг или пресс). Получится рисунок, отражающий ваше состояние. Далее можно обсудить чувства, возникшие в процессе выполнения	

			работы. 4. Рефлексия: Обсуждение занятия. Подросток делится впечатлениями и мыслями о занятии.	
8	Рисунок в круге «Мандала»	Цель: спонтанное самовыражение, расслабление, развитие вариативности мышления, креативности. Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие оригинальности, гибкости, ассоциативности мышления, воображения. Необходимые материалы: гуашь, акварель, пастель, цветные карандаши, пластмассовые стаканчики, кисточки, клеенка, бумага А3, салфетки для вытирания рук, релаксационная музыка.	Ход занятия: 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Если бы я был» Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо предметом, явлением и т.д. 3. Арт-терапевтическое упражнение «Мандала». Беседа о круге. Круг – символическая фигура, гармоничная, целостная. – Что в жизни, в природе вам встречалось круглое? – Какие ассоциации у вас вызывает «круг»? Детям предлагается нарисовать что-либо в круге (какой-то узор либо конкретный образ), начиная с центра. Дать название своей работе, рассказать о ней. По результатам проводится обсуждение: Какие чувства вы испытывали в процессе работы? Что вы хотели, чтобы у вас получилось? Что получилось в итоге? На что похоже изображение? Дайте ему название. Что вы вкладываете в тот или иной цвет? Нравится ли вам результат? Что хотите исправить? Коллективная работа. Большой круг, размером с ватман, делится на секторы. Каждый ребенок рисует в своем секторе на тему «Радость». Обсуждение: Придумайте название изображению. Расскажите о своем секторе. Каково ваше участие в создании картины? Какие чувства вызывает общая картина? 4. Рефлексия. Обсуждение занятия. 5. Ритуал прощания.	
9	Коллаж «Какой Я»	Цель: развитие самосознания, самовыражение, развитие творческого мышления, воображения.	Ход занятия: 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Если бы я был» Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо	

		Задачи: развитие интереса к себе, повышение самооценки, рефлексия различных «Я-схем», развитие креативности... Необходимые материалы: Газеты, журналы, бумага А3, клей, карандаши, фломастеры, ножницы	предметом, явлением и т.д. 3. Арт-терапевтическое упражнение «Коллаж «Какой Я». Алгоритм выполнения: Включается релаксационная музыка. На минутку ребенок закрывает глаза. Представьте себе ту жизнь, которой вы хотели бы жить. Яркую, интересную, насыщенную желанными для вас событиями. Представьте себя в этой жизни. Побудьте в этом моменте. Затем откройте глаза, и возьмите журналы. Начните их листать, выбирая те картинки, которые отзываются вашей душе. Также хорошо отметить созвучные вам заголовки, слоганы, надписи. Можно вырвать листы с этими образами, или просто загнуть уголок странички. После того, как вы почувствуете: все, картинок хватит, — начните их вырезать. Разложите все картинки на листе бумаги. Меняйте их местами, передвигайте до ощущения «вот так здорово!». Затем приклейте все вырезанные элементы. Когда завершите работу, посмотрите на нее внимательно. Ответьте себе на вопросы: ☐ Нравится ли вам ваше творение? ☐ Как вы его назовете (лучше надписать сверху на коллаже)? ☐ Что вы чувствуете, когда смотрите на свое творение? ☐ Если бы коллаж мог говорить, что бы он вам сказал? 4. Рефлексия. Обсуждение занятия.	
10	Рисование по мокрому листу бумаги «Размываем обиду красками»	Цель: творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, повышение самооценки, развитие креативности. Задачи: снятие тревожности, развитие воображения, гибкости, оригинальности	Ход занятия: 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Если бы я был» Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо предметом, явлением и т.д. 3. Арт-терапевтическое упражнение Рисование по мокрому листу бумаги «Размываем обиду красками»	

		мышления, творческого восприятия. Необходимые материалы: листы бумаги, акварель, кисти, тряпочки для вытирания рук, баночки с водой.	Алгоритм выполнения: Приготовьте чистый лист бумаги, акварельные краски. Нарисуйте, как может выглядеть обида в виде абстрактного сюжета – линий, цветовых пятен, разнообразных фигур. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам хочется больше, в полном соответствии с вашим настроением. Представьте, что вы переносите свою обиду на бумагу, стараясь “выплеснуть” их полностью, до конца. Не думайте о времени: рисуйте столько, сколько вам нужно, до тех пор, пока вы не почувствуете успокоение. Затем переверните лист и напишите несколько слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы ваши слова возникали свободно, без специального контроля со стороны сознания. После того как Вы нарисовали свое настроение и переложили его в слова, с удовольствием, эмоционально размойте его водой. Представьте себе, что теперь все ваша обида растворилась в воде. Ощутите, как все ваше беспокойство перешло от вас на бумагу, а вы избавились от своего напряженного состояния! 4. Рефлексия: Обсуждение занятия. Подросток делится впечатлениями и мыслями о занятии.	
11	Папье- маше «Две маски “Я”»	Цель: творческое самовыражение, развитие творческого мышления, креативности. Задачи: снятие тревожности, эмоционального напряжения, развитие воображения, фантазии, гибкости, оригинальности, ассоциативности	Ход занятия: 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Если бы я был» Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо предметом, явлением и т.д. 3. Арт-терапевтическое упражнение: Папье-маше «Две маски “Я”» Алгоритм выполнения: Изготовить маску, отображающую восприятие себя самим участником и	

		мышления. Необходимые материалы: газетная бумага, пластилин, клейстер, кисти, салфетки.	маску, отображающую восприятие участника окружающими. Когда завершите работу, посмотрите на нее внимательно. Ответьте себе на вопросы: ☐ Нравится ли вам ваше творение? ☐ Как вы его назовете (лучше надписать сверху на маске)? ☐ Что вы чувствуете, когда смотрите на свое творение? ☐ Если бы маска могла говорить, что бы она вам сказала? 4. Рефлексия: Обсуждение занятия. Подросток делится впечатлениями и мыслями о занятии.	
12	Индийские мандалы	Цель: самовыражение, расслабление, создание установки на достижения и позитивные изменения, развитие креативности и ассоциативного мышления. Задачи: развитие саморегуляции, актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие оригинальности, гибкости мышления, актуализация возможностей для самоизменения, активизация внутренних ресурсов. Необходимые материалы: нитки для вязания разноцветные, палочки для шашлычков (по 4 штуки на человека), ножницы, релаксационная музыка.	Ход занятия: 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Если бы я был» Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо предметом, явлением и т.д. 3. Упражнение «Клубочек»: Участники разматывают клубочек, передавая его любому участнику и говоря адресату комплимент. При этом нить клубка они цепляют за собственный палец. Таким образом, образуется паутинка. Психологу необходимо проследить, чтобы комплимент получил каждый участник. Разматывается паутинка, говоря пожелания друг другу. 4. Арт-терапевтическое упражнение «Плетение индийской мандалы». Предварительно проводится беседа о плетении мандалы. «Сегодня каждый сплетет оберег для себя (амулет), который имеет общее название «Индийская мандала». Мандалы – это своеобразные картины мира, выражающие внутренний мир человека. В древности индейцы закладывали в эти плетеные узоры целые рассказы и образы, и один индеец, взяв в руки работу другого своего соплеменника, мог буквально “прочитать” мандалу по цветам и орнаменту, воспроизвести заложенный в нее образ почти слово в	

			слово. Считается, что плетеные индейские мандалы родом из Центральной и Южной Америки. Такие мандалы плели индейцы племени Уичоль, проживающие на части территории современной Мексики. Индейцам Уичоль пришлось трудно, когда испанцы начали теснить их с родных земель, когда европейцы стали осваивать Америку. Наступили нелегкие времена гонений и переселений индейских племен, в течении которых многие из ценнейших навыков в искусстве были подзабыты или утеряны, и сейчас о плетении мандал, а главное, о сокровенной его части, почти не помнят. Поэтому в свой амулет сегодня каждый вложит то, что пожелает. Мандала – это санскритское слово. Сами индейцы называли свои изделия OjodeDio – “Божий Глаз”, а на языке уичоль использовалось слово Sikuli – “Власть видеть сокрытое” или, другим словом- ясновидение. Самые простые мандалы умели плести и дети: их изделия часто вешали в видном месте, считая, что сделанная детскими руками мандала несет в дом благословение и что Бог следит за миром и оберегает семью через эти работы. Плетение же больших сложных мандал было настоящим искусством. Если научиться делать качественные Ojos руками можно было достаточно быстро, то вот наука работы мыслями в этом процессе постигалась годами. В некоторые мандалы индейцы могли заложить целое повествование, выражая словаа и предложения цветами и узорами, их сочетаниями и переплетениями. Говорят, даже, что один индеец, взяв в руки мандалу своего собрата, мог, читая мандалу от центра, практически дословно воспроизвести заложенный в нее образ. То есть считать с узоров то, о	
--	--	--	---	--

			чем думал мастер в момент плетения. К таким умениям – верно закладывать и верно считывать – шли годами». Детям предлагается написать, какие изменения они хотели бы совершить в себе, что они хотят заложить в свою мандалу – оберег. Далее ребята выбирают необходимые цвета и записывают, какое понимание они вносят в тот или иной цвет. Вместе с психологом, под его руководством, дети создают свой волшебный оберег. По завершению плетения необходимо дать название своей работе. По желанию можно рассказать о смысле своей мандалы. По результатам проводится обсуждение: Какие чувства вы испытывали в процессе работы? Что вы вкладывали в тот или иной цвет? Нравится ли вам результат? Что вы сделаете со своим оберегом дальше? 5. Рефлексия. Ребята делятся впечатлениями о занятии. 6. Ритуал прощания.	
13	Парное рисование	Цель: развитие навыков общения, воображения. Задачи: развитие саморегуляции, умения работать по правилам, навыков конструктивного взаимодействия, умения понимать собеседника, совместно работать и договариваться для достижения единого результата, снятие психоэмоционального напряжения, развитие вариативности мышления, восприятия, креативности. Необходимые материалы: бумага, фломастеры, цветные карандаши, релаксационная музыка.	Ход занятия: 1.Ритуал приветствия Упражнение «У нас с тобой общее...» участникам предлагается кинуть мяч любому человеку из круга и назвать то, что их объединяет. Упражнение «Я хотел бы с тобой вместе...»: каждому участнику предлагается кинуть мяч любому человеку из круга и назвать то, что он с ним вместе хотел бы сделать. 2. Арт-терапевтическое упражнение «Парное рисование». Группа делится по парам. Каждой паре раздается по листу бумаги, коробке красок или карандашей, фломастеров. Дается инструкция: 1 этап. Двое рисуют на листе на заданную тему (например, «Каникулы»). Разрешается разговаривать, обсуждать совместный рисунок. После завершения работ проводится	

			обсуждение: Что помогало вам в работе? Что мешало? Как происходил процесс рисования? Как вы договаривались? Кто был ведущим, кто ведомым? 2 этап. Двое рисуют на листе на заданную тему (например, «Творчество»). Разговаривать в процессе рисования нельзя. После завершения работ проводится обсуждение: Как происходил процесс рисования на этот раз? Как вы договаривались? Кто был ведущим, кто ведомым? Как назовет картину каждый из ее создателей? 3 этап. Двое рисуют на листе на свободную тему. Разговаривать в процессе рисования нельзя. После завершения работ проводится обсуждение: Какова была тактика рисования? Как вы понимали друг друга? Кто ведущий, кто ведомый? Дайте название картине. Довольны ли вы результатом? 3.Рефлексия. Обсуждение по итогам рисования: какой вид рисования был наиболее интересным? Что было важно в работе? Где может пригодиться умение чувствовать и понимать другого человека? 4.Ритуал прощания.	
14	Кукла из фольги	Цель: развитие самосознания, самовыражение, развитие творческого мышления, воображения. Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие оригинальности мышления. Необходимые материалы: фольга пищевая, салфетки, листы бумаги, ручки, релаксационная музыка.	Ход занятия: 1.Ритуал приветствия Упражнение «Море волнуется раз...» участникам предлагается на счет «три» замереть в образе какого-либо сказочного героя. Ведущий должен попытаться отгадать, какого героя изобразили ребята. 2. Арт-терапевтическое упражнение «Кукла из фольги». Каждому участнику предлагается сделать из фольги и салфеток куколку – себя. Фольга – очень гибкий и податливый материал. В качестве одежды можно использовать салфетки. После этого проводится обсуждение: Нравится ли вам получившаяся кукла? Какие ассоциации она у вас вызывает? Чем	

			она похожа на вас? Далее участникам предлагается сочинить сказку про куклу. После этого сказки зачитываются. 3. Рефлексия. Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии. 4. Ритуал прощания.	
15	Мое дерево	Цель: развитие самосознания, самовыражение, повышение самооценки, формирование способности к эмпатии. Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе, развитие воображения, креативности, сплочение группы, создание доброжелательной атмосферы в группе. Необходимые материалы: краски, бумага, ватман, клей-карандаш, релаксационная музыка.	Ход занятия: 1, Ритуал приветствия. Упражнение «Подарок по кругу 1» участники по кругу дарят друг другу один и тот же подарок (невербально). В итоге сравниваются тот подарок, который дарил первый участник, с тем подарком, который получил последний участник (по принципу «Сломанный телефон»). Упражнение «Подарок по кругу 2». Участники по кругу дарят соседям подарок, пытаясь передать его смысл без слов. Адресат старается угадать, что это за подарок. Ведущий просит детей закрыть глаза и постараться увидеть лес, в котором каждый выступает в образе дерева. Можно показать движениями, как это дерево себя чувствует. Дереву радостно, когда оно не одиноко. Ребятам предлагается подойти друг к другу как можно ближе, как они сами этого захотят. Далее ребятам предлагается всем вместе создать образ сильного и могучего дерева, взявшись за руки, образовав огромный надежный ствол. Ветви тянутся вверх, переплетаясь между собой. Дерево ничего не боится. Каждому участнику предлагается на листе бумаги нарисовать образ своего дерева, а потом придумать рисунку название и историю, которую дерево хотело бы рассказать от первого лица. Обсуждение: Где бы твоему дереву хотелось бы расти? Есть ли у дерева друзья, враги? Боится ли оно чего-нибудь? Какое у него настроение? Что нужно этому дереву для радости? После этого участникам предлагается	

			отделить образ от фона (оторвать без использования ножниц) и создать лес из изображенных деревьев, расположив рисунки на большом листе бумаги (ватмане). Каждый вправе сам решить, где ему поместить свой рисунок: в лесу, в рощице, в одиночестве. Далее каждому участнику предлагается дорисовать подарки рядом с деревьями других участников, чтобы им жилось лучше, украсить рисунок птицами, животными, другими деталями. 2.Рефлексия. Обсуждение занятия. 3.Ритуал прощания.	
16	Чудеса из теста	Цель: развитие самосознания, самовыражение, проработка страхов, развитие креативности. Задачи: развитие сенсорно-перцептивной сферы, актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие воображения, беглости, гибкости, ассоциативности мышления, творческое самовыражение. Необходимые материалы: мука, вода, соль пищевая, чашка для замешивания теста, клеенка, зубочистки, стеки.	Ход занятия: 1. Ритуал приветствия. Упражнение «Изделия из теста» ребята по кругу называют изделия, которые изготовлены из теста, не повторяясь. Упражнение «Пластилин и скульптор». Участники делятся на пары: скульптор + пластилин. Скульпторам предлагается слепить из пластилина какое-либо чувство: радость, грусть, злость, обида, любовь, восхищение и т.д. Остальные угадывают, что за чувство представлено. 2. Арт-терапевтическое упражнение «Страх из соленого теста». Ребятам предлагается приготовить тесто по следующему рецепту: смешать стакан муки, стакан соли и воду (количество по необходимости). Следующим этапом выступает «знакомство» с тестом, изучение его свойств, игра с ним. Затем детям предлагается слепить предмет, сказочного героя или животное, с которым они себя ассоциируют. Обсуждение: Что или кого ты слепил? Нравится ли тебе твоя работа? Дай характеристики своему герою. Далее детей просят слепить свой страх таким, каким они себе его представляют. Обсуждение: Что ты слепил? Задай	

			вопросы страху письменно и ответь на них от имени страха. Что хочется сделать со своим страхом? Психолог просит трансформировать вылепленный страх таким образом, чтобы он стал не страшным, а смешным или добрым. Обсуждение: Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу? 3. Рефлексия. Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии. 4. Ритуал прощания.	
17	Сказочные фигуры	Цель: развитие самосознания, самовыражение, проработка страхов. Задачи: развитие сенсорно-перцептивной сферы, актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие воображения, креативности, творческое самовыражение. Необходимые материалы: фигуры из теста, вылепленные на прошлом занятии, гуашь, кисти, баночка с водой.	Ход занятия: 1. Ритуал приветствия. Упражнение «Покажи цвет»: ребята должны изобразить цвет, который называет ведущий, мимикой и жестами. Упражнение «Какого цвета настроение»: ребята по кругу называют цвет своего настроения. 2. Арт-терапевтическое упражнение «Сказочные фигуры» Ребятам предлагается раскрасить фигурки (2), которые они слепили на прошлом занятии. Проводится обсуждение: изменилось ли твое отношение к фигурам с прошлого занятия? Как именно? Далее детям необходимо сочинить сказку, в которой присутствовали бы эти две фигуры (страх и фигура, отражающая ассоциацию с собой). Сказки зачитываются. 3. Рефлексия. Обсуждение занятия. 4. Ритуал прощания.	
18	Рисуем музыку	Цель: творческое самовыражение, развитие творческого мышления, креативности. Задачи: снятие тревожности, эмоционального напряжения, развитие воображения, фантазии, гибкости, оригинальности, ассоциативности	Ход занятия: 1. Ритуал приветствия Упражнение «Подарок по кругу»: дети по кругу (невербально) дарят подарок друг другу. Адресат должен угадать, что ему подарил сосед. Упражнение «Звуки»: Какие звуки вызывают у вас приятные ощущения? Какие вызывают страх? Какие неприятны? Какие звуки вызывают любопытство? Можно назвать или изобразить.	

		мышления, формирование умения осознавать собственное состояние, чувства, эмоции. Необходимые материалы: краски, кисти, альбом для рисования, музыка, передающая разные настроения.	2. Арт-терапевтическое упражнение «Рисуем музыку». Проводится беседа о музыке: Какая музыка нравится вам? Какую музыку слушаете, когда вам грустно? Когда радостно? Почему? Детям включается музыка, передающая разные настроения. После прослушивания, или во время, каждый должен нарисовать то, что ему навеяла эта музыка (настроение, впечатления, что-то конкретное или абстрактное). Обсуждение после каждой мелодии: Что ты изобразил? Почему именно это? Какие чувства у тебя вызвала мелодия? Чья еще картина похожа на твоё настроение после мелодии? 3. Рефлексия. Обсуждение занятия. 4. Ритуал прощания.	
19	Маски	Цель: развитие самосознания, самовыражение, развитие творческого мышления, креативности. Задачи: развитие эмоциональной грамотности, развитие представления о социальных ролях, осознание многогранности своего «Я» и принятие различных его сторон, повышение самооценки, формирование личностной зрелости, развитие воображения, оригинальности, ассоциативности мышления, творческое самовыражение. Необходимые материалы: листы белой бумаги А4, краски, кисти.	Ход занятия: 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Ассоциации»: участникам предлагается подобрать ассоциации друг другу: цвет, погода, дерево, сказочный герой, время суток. 3. Арт-терапевтическое упражнение «Маски». Ребятам предлагается сделать маску. Темы работы над масками могут быть разными: «Каким я хочу, чтобы меня видели», «Каким меня видят». Главное, чтобы маска отражала его внутренний мир, характеризовала его. Перед началом работы следует рассказать о том, что есть маска для человека, для чего в разных культурах применяются маски. На листе бумаги рисуется овал по размеру лица подростка, определяется место для глаз и рта. Затем, используя краски, маска наполняется содержанием. В своей творческой работе дети остаются свободными от каких-либо правил. Подросток сам должен придумать ее и воплотить на бумаге. Следующий этап — маску необходимо вырезать, одеть себе на лицо. Затем маска «оживает» и ей предоставляется время для	

			выступления. Далее группа делится на пары и внутри каждой пары происходит обмен масками. Надев на себя маску партнера, подросток повторяет те слова, которые сказала маска, будучи одетой на партнере. «Хозяин» маски должен рассказать о том, что он чувствует, когда видит свою маску на другом человеке и слышит свои слова. Затем те же действия совершает второй партнер. Обсуждение: Какая маска понравилась? Почему? 4.Рефлексия. Обсуждение занятия. 5.Ритуал прощания.	
20	Я в натуральную величину	Цель: развитие самосознания, самовыражение, развитие креативности, снижение уровня тревожности. Задачи: осознание границ своего тела, развитие самоинтереса, повышение самооценки, снижение эмоционального напряжения, формирование доверия к группе, развитие воображения, фантазии. Необходимые материалы: простой карандаш, стирка, краски, кисти, ватман или обои.	Ход занятия: 1.Ритуал приветствия. 2.Упражнение «Собираем чемодан»: участники друг для друга собирают чемодан качеств и характеристик, которые, по их мнению,годились бы ему в жизни. 3.Арт-терапевтическое упражнение «Я в натуральную величину» Ребятам предлагается постелить куски обоев на пол и затем лечь на них так, чтобы другой ребенок мог обвести силуэт карандашом. Далее участникам предлагается изобразить себя таким, каким бы каждый хотел быть (свое идеальное «Я»). После завершения работы проводится знакомство участников с каждой фигурой. Автор рассказывает о своем изображении: нравится ли получившаяся работа, какой он по характеру, его образ жизни. Можно придумать и рассказать о нем какую-либо историю. Дети могут задавать автору уточняющие вопросы. После этого ребятам предлагается нарисовать каждой фигуре подарок или написать письмо с пожеланием. 4.Рефлексия. 5.Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии. 6.Ритуал прощания.	
21	Игрушки из	Цель: развитие	Ход занятия:	

	лыка	самосознания, снижение уровня тревожности, творческое самовыражение, развитие креативности. Задачи: повышение самооценки, снятие эмоционального напряжения, развитие воображения, оригинальности мышления, фантазии. Необходимые материалы: пучок лыка, тесьма, ленты разноцветные, цветные нитки, ножницы, лоскутки ткани.	1.Ритуал приветствия. 2.Упражнение «Пожелание по кругу». Участникам предлагается пожелать что-то хорошее группе. 3.Арт-терапевтическое упражнение «Игрушки из лыка». Психолог проводит с детьми беседу об игрушках, которые делали наши предки из лыка или соломы, и демонстрирует два варианта: Кукла-Коза и Лошадка. В древности считалось, что кукла-Коза веселит и поднимает настроение, а Коняшка – символ силы, солнца. Детям, под руководством психолога, предлагается изготовить из лыка куклу или лошадку (на выбор), украсив изделие тесьмой, цветными лентами. После завершения работы проводится обсуждение: Нравится ли тебе твоя работа? Расскажи о своем герое (Какой он? Где живет? Что любит?). Можно сочинить небольшую историю, которую кукла или лошадка может о себе рассказать. 4.Рефлексия. 5.Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии. 6.Ритуал прощания.	
22	Тряпичные куклы	Цель: развитие самосознания, творческое самовыражение, развитие креативности, снижение уровня тревожности. Задачи: повышение самооценки, снятие снижение эмоционального напряжения, развитие воображения, фантазии, формирование установки на саморазвитие. Необходимые материалы: лоскутки ткани (светлый и темный), тесьма, ленты разноцветные, цветные	Ход занятия: 1.Ритуал приветствия. 2.Упражнение «Поменяйтесь местами»: ведущий называет какой-либо признак, участники, кто обладает данным признаком, меняются местами. Задача ведущего – успеть занять чье-то место. 3.Упражнение «Положительные и отрицательные качества человека»: участники по кругу называют, не повторяясь положительные качества человека, а затем отрицательные. 4.Арт-терапевтическое упражнение «Тряпичные куклы». Психолог беседует с участниками о тряпичных куклах, которых в	

		нитки, ножницы.	древности изготавливали наши предки по разным случаям, о традициях изготовления кукол (использование красных ниток, нечетное количество оборотов и узелков). Детям, под руководством психолога, предлагается изготовить куклы «День-ночь». Рассказывается история этих кукол: они были предназначены для защиты дома от злых духов. Днем защищала светлая куколка, а ночью темная. Обе куклы связываются одной ниточкой. По завершению работы психолог предлагает взглянуть на кукол с другой стороны: как на разные стороны личности (те, что нравятся и устраивают, и те, что не очень). Детям предлагается записать на листе бумаги собственные положительные качества (светлая сторона), и отрицательные качества (темная сторона). После завершения работы проводится обсуждение: Нравится ли вам работа? Какие качества вы написали? С какими качествами вы можете справиться самостоятельно? Как негативное качество перевести в позитивное? Как вам кажется, почему куклы связаны одной ниточкой? В качестве советчика, который подскажет, как исправить негативные качества, может выступить игрушка «Зайчик на пальчик», которую ребята изготавливают под руководством психолога. В старину зайчика на пальчик родители делали детям, чтобы им не скучно было оставаться дома одним, чтобы рядом всегда находился советчик. После завершения работы проводится обсуждение: Нравится ли вам работа? Как его зовут? Какими качествами он обладает? Какой совет он может дать? 5.Рефлексия. Обсуждение занятия. 6.Ритуал прощания.	
23	Рисуем музыку	Цель: творческое	Ход занятия:	

		самовыражение, развитие творческого мышления, креативности. Задачи: снятие тревожности, эмоционального напряжения, развитие воображения, фантазии, гибкости, оригинальности, ассоциативности мышления, формирование умения осознавать собственное состояние, чувства, эмоции. Необходимые материалы: краски, кисти, альбом для рисования, музыка, передающая разные настроения.	1.Ритуал приветствия. 2.Упражнение «Подарок по кругу»: дети по кругу невербально дарят подарок друг другу. Адресат должен угадать, что ему подарил сосед. 3.Упражнение «Звуки»: Какие звуки вызывают у вас приятные ощущения? Какие вызывают страх? Какие неприятны? Какие звуки вызывают любопытство? Можно назвать или изобразить. 4.Арт-терапевтическое упражнение «Рисуем музыку». Проводится беседа о музыке: Какая музыка нравится вам? Какую музыку слушаете, когда вам грустно? Когда радостно? Почему? Детям включается музыка, передающая разные настроения. После прослушивания, или во время, каждый должен нарисовать то, что ему навеяла эта музыка (настроение, впечатления, что-то конкретное или абстрактное). Обсуждение после каждой мелодии: Что ты изобразил? Почему именно это? Какие чувства у тебя вызвала мелодия? Чья еще картина похожа на твое настроение после мелодии? 5.Рефлексия. Обсуждение занятия. 6.Ритуал прощания.	
24	Коллаж «Какой Я»	Цель: развитие самосознания, творческое самовыражение, развитие креативности. Задачи: снятие тревожности, эмоционального напряжения, развитие ассоциативности, гибкости, оригинальности мышления, повышение самооценки, развитие самоинтереса. Необходимые материалы: листы бумаги А3, старые журналы, ножницы, клей-карандаш, фломастеры,	Ход занятия: 1.Ритуал приветствия. 2.Упражнение «Я – глазами других»: ребята делятся на пары. Задача одного из пары отвечать на вопросы психолога за своего партнера (на время стать партнером). Тот, кого замещают, внимательно следит за ответами и определяет, что угадал партнер, а что нет. Затем дети меняются ролями. Упражнение подводит участников к необходимости побольше узнать друг о друге и о себе. Возможный перечень вопросов: 1.Твой любимый цвет? 2.Твое любимое мужское имя? 3.Твое любимое женское имя?	

		цветные карандаши, релаксационная музыка.	4.С симпатией ли ты относишься к домашней живности? Если да, то кого предпочитаешь: собак, кошек, птиц, аквариумных рыбок или кого-то другого? 5.Самая неприятная для тебя человеческая черта? 6.Самое ценное для тебя человеческое качество? 7.Твое любимое времяпрепровождение? 8.Книги какого жанра ты предпочитаешь? 9.Твой любимый цвет? 10.Что ты любишь кушать? Проводится обсуждение: Кем было интереснее быть? Почему? Что угадали про тебя? Что нет? Почему? А как ты отвечал на вопросы за другого, чем руководствовался? 3.Арт-терапевтическое упражнение «Коллаж «Какой Я». Ребятам дается инструкция: Вам необходимо вырезать из газет и журналов картинки, лозунги, слова, части текста и из них составить композицию на заданную тему. Если для завершения композиции не хватает материала (его не нашлось в предлагаемых журналах), тогда разрешается дорисовать ее фломастерами и карандашами. Темы могут быть различными: «Грани моего Я» (младшая группа), «Реальное Я — Идеальное Я» (старшая группа) и т. д. Обсуждение: По окончании работы каждый коллаж должен быть назван и представлен. Что нового и интересного вы узнали о себе, друг о друге? Что было неожиданным? 4.Рефлексия. Обсуждение занятия. 5.Ритуал прощания.	
25	Мой портрет глазами группы	Цель: развитие самосознания, самоинтереса, эмпатии, творческого мышления, креативности. Задачи: снятие	Занятие 16 Ход занятия: 1.Ритуал приветствия. 2.Упражнение «Пожелание по кругу»: ребята желают что-то своему соседу справа то, что они хотели бы	

		тревожности, эмоционального напряжения, развитие оригинальности, ассоциативности мышления, повышение самооценки, развитие навыка рефлексии. Необходимые материалы: листы бумаги, фломастеры, краски, цветные карандаши, релаксационная музыка.	пожелать себе. 3.Упражнение «Ассоциации»: ребята по кругу называют ассоциации определенных понятий, не повторяясь. Например, ассоциации со словом «Праздник», «Каникулы», «Школа», «Арт-студия». 4.Арт-терапевтическое упражнение «Мой портрет глазами группы». Ведущий обращается к участникам группы с предложением каждому получить свой психологический портрет? И не просто словесный портрет с перечислением достоинств и недостатков, а совершенно реальное изображение на бумаге их облика. Определившись с натурщиком, которому предлагается занять “горячий стул”, ведущий продолжает: Все остальные участники группы становятся художниками. У каждого лист бумаги и принадлежности для рисования. Не стоит пытаться создать портрет нашего натурщика в духе реалистической традиции. Не стоит стремиться к внешнему сходству. Необходимо отказаться от попыток правильно нарисовать глаза, нос, рот, верно передать цвет одежды и нюансы прически. Мы же поставим перед собой более сложную и интересную задачу: каждый из нас должен создать именно психологический портрет человека, сидящего перед нами. Для этого можно применять изобразительные средства, предоставленные в наше распоряжение художниками-модернистами, и исходить из единственного принципа: “Я вижу так!”. Пусть ваши рисунки будут иметь метафорический смысл и тонкий подтекст. Может быть, понимаемый вами внутренний мир человека, чей портрет вы изображаете, породит в вашей душе цепочку ассоциаций или создаст конкретный образ, отражающий нечто важное в нем. Может быть, вы	
--	--	---	--	--

			воспринимаете его психологический облик в виде какого-то реального предмета, а может, это какой-то узор, абстрактный орнамент или набор цветowych пятен. Ограничений для вас нет никаких, будьте свободны в выборе способов изображения его внутреннего облика. Помните лишь, что до конца упражнения разговаривать воспрещается. Сделав небольшую паузу, ведущий продолжает свой монолог спокойным, чуть замедленным голосом, создавая необходимый настрой, медитативное творческое состояние участников. Можно в этот момент включить и медитативную музыку, но есть опасность, что она не будет вполне соответствовать внутреннему состоянию кого-либо из «художников» и восприятию им натурщика и собьет с верного звучания его «внутренний резонатор». «А теперь посмотрите внимательно на человека, сидящего перед вами, проникните сквозь внешнюю оболочку, за которой скрывается чуткая и нежная субстанция – человеческая душа. Какова она у этого человека? В чем ее отличие от других душ? Каковы ее особенности, делающие этого человека уникальным созданием во Вселенной? Разглядите внутренним взором образ этой души. Услышьте звучание музыки этой души. Почувствуйте форму и поверхность, ощутите материал этой души. Поймите сущность этой души... И перенесите свое понимание на бумагу. Творите!» После завершения рисования проводится обсуждение: почему именно так «художники» увидели «натурщика». «Художник» – автор поясняет что именно он хотел передать в рисунке. Выслушивается мнение «натурщика». После рефлексии каждый «художник» дарит рисунок лицу, на нем изображенному. 5.Рефлексия.	
--	--	--	---	--

			Обсуждение занятия. 6.Ритуал прощания.	
26	Мой сосуд	Цель: развитие самосознания, повышение уверенности в себе, личностное развитие, развитие креативности. Задачи: снижение уровня тревожности, психоэмоционального напряжения, повышение самооценки, формирование доверия друг к другу, способности к эмпатии, развитие оригинальности, ассоциативности мышления, творческое самовыражение. Необходимые материалы: релаксационная музыка, стеклянные бутылки, баночки (желательно, белое прозрачное стекло), гуашь, кисти, баночки с водой, салфетки для вытирания рук.	Ход занятия: 1.Ритуал приветствия. 2.Упражнение «Наполняем сосуд»: ребятам предлагается представить себя в виде какого-либо сосуда (емкости) и охарактеризовать его. Кто-то будет прозрачной вазочкой, кто-то – глиняным кувшином, самоваром и т.д. Далее психолог говорит ребятам, что сосуда мы наполняем какой-либо жидкостью: водой, молоком, напитком... а, мы, как воображаемые сосуда, сейчас будем, словно жидкостью, наполняться качествами и характеристиками, которыми пожелаем сами. Каждый по очереди встанет в круг и назовет качества или умения, которыми он хотел бы наполнить свой сосуд, а потом закроет глаза и представит, как эти качества вливаются в его тело. Группа поможет это почувствовать через аккуратные поглаживания, касания, добавляя те качества, которые они еще хотели бы пожелать центральному участнику. Упражнение выполняется с каждым желающим участником. После прекращения поглаживаний центральному участнику предлагается с закрытыми глазами немного побыть в этом состоянии и открыть глаза, когда захочется. Необходимо дать каждому возможность высказать свои впечатления от упражнения. Что чувствовал участник в момент касаний? Удалось ли представить себя в образе сосуда, а необходимые характеристики в виде жидкости? Были ли ощущения приятными или нет? 3.Арт –терапевтическое упражнение «Разукрась свой сосуд». Психолог предлагает разукрасить стеклянную бутылочку или баночку, отражая метафорическим образом те	

			качества, которыми каждый наполнял свой сосуд в предыдущем упражнении, через цвет, форму, фигуры, образы. После проводится обсуждение: почему именно так «художники» решили расписать свой сосуд, что они хотели изобразить? 4.Рефлексия занятия. 5.Ритуал прощания.	
27	Наши ладошки	Цель: творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, развитие креативности Задачи: снятие тревожности, повышение самооценки, развитие гибкости, оригинальности мышления, воображения. Необходимые материалы: листы бумаги А3, гуашь, кисти, тряпочки для вытирания рук, баночки с водой, релаксационная музыка	Ход занятия: 1.Ритуал приветствия. 2.Упражнение «Чья ладонь»: ребята закрывают глаза, ведущий берет за руку одного из участников и выводит в центр круга. Ребенок, проходя по кругу, дотрагивается ладонями до ладоней остальных детей. Участники должны отследить свои ощущения, описать, какие руки они ощутили, отгадать, чьи ладони это были. 3.Арт-терапевтическое упражнение «Рисование ладонями». Психолог предлагает ребятам разукрасить свою ладонь гуашью и провести ею по листу бумаги. Должны получиться картины-отпечатки с разноцветными разводами. Упражнение проводится под релаксационную музыку. По желанию участников можно дорисовать получившееся изображение до конкретного образа. Обсуждение: Нравится ли тебе, что у тебя получилось? Как бы ты назвал эту картину? Какие мысли у тебя возникли в процессе рисования? Что хотелось бы дорисовать, изменить? 4.Рефлексия. Обсуждение занятия. 5.Ритуал прощания.	
28	Рисунок по мокрому листу	Цель: творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, повышение самооценки, развитие креативности. Задачи: снятие тревожности, развитие воображения, гибкости,	Ход занятия: 1.Ритуал приветствия. 2.Упражнение «Объединитесь в группы»: ведущий называет признак, по которому ребята должны объединиться в группы (например, по цвету волос, по цвету глаз, по полу и т.д.). В конце психолог должен назвать такой признак, чтобы	

		оригинальности мышления, творческого восприятия. Необходимые материалы: листы бумаги, акварель, кисти, тряпочки для вытирания рук, баночки с водой.	объединить всех в одну группу (например, кто занимается в Арт-студии). 3.Упражнение «Зеркало»: дети делятся по парам, в которой кто-то будет зеркалом, а кто-то ведущим. Ведущий совершает какие-то движения, а зеркало одновременно пытается повторить. Затем участники меняются ролями. 4.Арт-терапевтическое упражнение «Рисунок по мокрому листу». Психолог подводит ребят к занятию таким образом: как мы только что двигались, хаотично, не зная, кто куда попадет, так и краски наши будут сегодня хаотично расплываться по мокрому листу, отражаясь на листе, как мы отражались в зеркале. Психолог предлагает ребятам намочить половинку листа водой, а затем добавить разноцветных пятен (можно нарисовать что-то конкретное). Затем рисунок накрывается сухой половиной листа и изображение отпечатывается. Далее автор каждой картины дает ей название и делится впечатлениями о полученном рисунке. Можно попросить детей говорить от лица картины, идентифицируясь с ней. Обсуждение: Нравится ли тебе, как ты выглядишь? Как ты называешься? Какие мысли у тебя возникают? Хотела бы ты, чтобы тебя как-то подправили? Как? Далее ребенку разрешается изменить свою картину. 5.Рефлексия. Обсуждение занятия. 6.Ритуал прощания.	
29	Превратности жизни	Цель: осознание собственных переживаний и эмоциональных состояний, развитие творческого мышления. Задачи: познание своего «Я», снижение уровня	Ход занятия: 1.Ритуал приветствия. 2.Упражнение «Передай эмоцию по кругу». Детям предлагается встать друг за другом в одну линию. Тот, кто стоит первым, изображает какую-либо эмоцию своему соседу. Тот передает ее следующему участнику и	

		тревожности, повышение самооценки, развитие воображения, творческого мышления, креативности. Необходимые материалы: листы бумаги А4, ножницы, цветные карандаши, фломастеры, релаксационная музыка.	т.д. Последний участник демонстрирует полученную эмоцию всем остальным и называет ее. Первый участник сравнивает отправленную эмоцию с итоговой. Упражнение проводится несколько раз, используя различные эмоции. Дети меняются местами. 3.Арт-терапевтическое упражнение «Превратности жизни». Психолог задает вопрос детям: от чего зависит эмоциональное состояние человека? Ваше эмоциональное состояние? Далее ребята делают совместно с психологом фигуру – оригами: «Превратности жизни» (см. схему – базовая форма «Катамаран»). Далее необходимо нарисовать фломастерами и цветными карандашами на разворотах заготовки различные рожицы, отражающие различные эмоциональные состояния (например, радость, злость, грусть). После завершения работы проводится обсуждение: в каких ситуациях вы испытываете радость, грусть, злость? Какое эмоциональное состояние чаще свойственно вам? Почему? Что можно сделать, чтобы улучшить настроение? (Можно нарисовать способы поднятия настроения на отдельных листах). 4.Рефлексия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии. 5.Ритуал прощания.	
30	Портреты имен	Цель: осознание ценности и уникальности собственной личности, развитие положительного, целостного образа «Я», самопринятия, развитие креативности, творческого мышления. Задачи: снятие тревожности, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, оригинальности,	Ход занятия: 1.Ритуал приветствия. Ведущий рассказывает ребятам сказку. В те далёкие-далёкие времена, когда нас с вами ещё не было на свете, появилась в нашей галактике чудесная сказочная страна. И жили в той стране самые разные имена. Никто не видел, как они выглядели, но говорили, что они прозрачны как воздух и серебрились переливами красочных огоньков. С первыми лучами солнца имена собирались на цветочной поляне и начинали	

		ассоциативности мышления, познание своего «Я». Необходимые материалы: листы бумаги А4, цветные карандаши, фломастеры, краски, кисти, баночка с водой, релаксационная музыка, словарь значений имен.	рассказывать друг другу разные сказочные истории. И тогда поляну заполнял сладостный звук музыки, который просто завораживал. А ещё любили имена путешествовать. Особенно нравилось им прилетать на нашу планету. Спускались они, переливаясь разноцветными огоньками, в то время, когда люди спали. И тогда всем снились прекрасные сны, ведь имена умели рассказывать интересные истории. А их они знали, уж поверьте, очень много. Людям так понравились эти волшебные существа, что они тоже стали придумывать себе имена. И оказалось, что так даже легче общаться друг с другом. Вот и до сих пор, когда рождается новый маленький человечек, родители дают ему имя. А если родители долго не могут решить, как назвать своего малыша, то на помощь им прилетают имена со сказочной планеты и нашептывают им во снах свои истории. Так продолжается жизнь имени на земле. Вот такая история. Сегодня я предлагаю вам попробовать разгадать тайну ваших имён. Мы отправимся в сказочную страну Имени, и если нам повезёт, то мы сможем не только услышать наши имена, но и увидеть их. 2.Упражнение «Зеркало»: Участникам предлагается в течение 2-3-х минут походить по кабинету, выбрать наиболее комфортное для себя место. Работа в парах с поочередным обменом ролями: ведущий — ведомый. Тема: воображаемый рисунок имени. Сначала ведущий пишет в воздухе собственное имя, а ведомый, будучи его зеркальным отражением, повторяет все движения. Важно постараться воспроизвести не только движения, но и чувства, перемены настроения. Упражнение «Мое имя»: каждому	
--	--	--	---	--

			участнику предлагается индивидуально выполнить следующие инструкции: 1. Напишите в воздухе свое имя мелким каллиграфическим почерком по очереди правой и левой рукой, а затем двумя руками одновременно. 2. Напишите в воздухе свое имя слева направо и справа налево, печатными и прописными буквами разного размера. Подумайте, изменился ли образ имени, какие чувства это вызывает? 3. Возьмите в руку воображаемую широкую кисть, представьте ведро с масляной краской (какого она цвета?). Напишите свое имя, занимая как можно больше пространства, от пола до потолка. 4. Закройте глаза и представьте наиболее приятный из возникавших образов Вашего имени, сделайте еще один воображаемый рисунок в пространстве. Пожалуйста, запомните этот образ, цвет, размеры букв, звучание и другие признаки. Подумайте, как часто и кто из окружающих людей называет Вас этим именем. 3. Арт-терапевтическое упражнение «Рисунок имени». Участникам предлагается изобразить свое имя в виде символа: что оно значит для них. 4. Обсуждение: Нравится ли тебе твоё имя? Почему? Что ты изобразил на рисунке? Почему именно так? А что для других значит это имя? Далее необходимо изобразить, что имя означает в словаре имен. Обсуждение: Что ты изобразил? Нравится ли тебе значение твоего имени? Соответствует ли значение имени твоей жизни? Можно попросить детей рассказать о процессе собственного имя наречения (почему назвали именно так). Какова история твоего имени? Далее ребятам предлагается закрыть глаза и мысленно поблагодарить	
--	--	--	---	--

			родителей за то, что они дали им имя. 5.Рефлексия. Обсуждение занятия. 6.Ритуал прощания.	
31	Сказочная страна	Цель: самовыражение, повышение уверенности в себе, развитие творческого мышления, креативности. Задачи: снижение уровня тревожности, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, познание своего «Я». Необходимые материалы: набор кукол для кукольного театра, ширма.	Ход занятия: 1.Ритуал приветствия. 2.Упражнение «Я – сказочный герой»: Участникам предлагается представить себя в виде сказочного героя и изобразить его молча. Остальные должны отгадать, какого героя изобразил участник. Далее участник объясняет, чем ему нравится этот герой? Чтобы добраться до сказочной страны нам необходимо пройти воображаемый путь. 3.Упражнение «Воображаемый путь» Дети выполняют движение по тексту вместе с психологом. Мы идем по земле. Земля бывает разная. Она бывает сухая и мокрая, горячая и холодная. На земле бывают и трава, и песок и шишки и даже стекло. А в волшебном лесу всё постоянно меняется. Вот сейчас мы идём по зелёной мягкой траве, она приятно ласкает нам ноги! А теперь вдруг у нас под ногами песок. Он становится всё горячее и горячее. Он просто обжигает ноги. Ой! Посмотрите, вдруг выпал снег, и мы идём теперь по мягкому, пушистому, но очень холодному снегу. И снова всё изменилось в лесу. Теперь мы идём по осеннему лесу, а под ногами у нас шуршат сухие листочки. И вот мы вышли к лесному болоту. И теперь мы идём по болоту. Наши ноги засасывает, мы их с трудом передвигаем, силой вытягиваем из тины. Но вот мы вышли из болота и снова побежали по лесной дорожке. У нас под ногами иголки, шишки, сучки. Они щекочут и покалывают наши ноги. Ой, что это? Капельки? В сказочной стране пошёл дождь. Это сказочный дождь. Он даёт силу и смывает усталость. Давайте поставим ему	

			наши руки и лицо. Вдох- выдох, вдох- выдох! Немножко постоим под волшебным дождиком и отдохнём. Вдох- выдох, вдох-выдох, вдох- выдох. Вот мы и добрались до нашей волшебной сказочной страны. 4.Арт-терапевтическое упражнение «Кукольный театр». Психолог предлагает детям из набора кукол выбрать понравившуюся им. Надев куклу на руку, каждый должен представить своего героя остальным, рассказать небольшую историю его жизни. После того, как все представили своих героев, ребята делятся на 2 группы и расходятся по командам. Каждая команда в течение некоторого времени придумывает историю со своими героями. Затем одна группа становится зрителями, а другая актерами, и начинается театр импровизации. Актеры уходят за ширму и показывают свой кукольный спектакль. После каждого спектакля происходит обсуждение. Вопросы зрителям: Какой по характеру был каждый герой? Вопросы актерам: Понравилось ли играть свою роль? Что бы ты изменил? Похож ли твой герой на тебя, его действия на твои действия в реальной жизни? Затем актеры становятся зрителями, а зрители, наоборот, актерами. 5.Рефлексия. Обсуждение занятия. 6.Ритуал прощания.	
32	Карта моего внутреннего мира	Цель: формирование представления о себе; осознание и выражение своих чувств, развитие творческого мышления, креативности. Задачи: снижение уровня тревожности, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения,	Ход занятия: 1.Ритуал приветствия. 2.Упражнение «Ассоциации»: Участникам кидается мяч с названием какого-либо географического объекта (ландшафта): море, горы, тропа, озеро, льдины и т.д. Каждому адресату необходимо быстро отреагировать, придумав ассоциацию к предложенному ему слову таким	

		ассоциативности мышления. Необходимые материалы: бумага разного формата; краски, кисточки; набор карандашей, фломастеров, мелков, простые карандаши, ластики.	образом: горы любви, озеро слез, тропа познания и т.д. 3.Арт-терапевтическое упражнение «Карта моего внутреннего мира». Психолог показывает детям различные географические карты. «Перед вами лежат различные географические карты. Как вы видите, они нам могут рассказать о том, как располагаются материки, океаны, моря, горы; об особенностях природы; об устройстве и развитии городов; о различных народах. На карте находит отражение всё то, что смогли открыть и изучить люди. Хотя когда-то наша Земля была совсем неизведанной, люди мало что знали о том, что их окружает. Но всё это мир внешний. А есть ещё особый мир. Мир внутренний. У каждого человека он свой – удивительный, неповторимый, и где-то неизведанный. Так давайте с вами создадим карты нашего внутреннего мира. Они будут похожи на карты, которые мы сегодня рассматривали, только все названия на них будут у нас особенные. Например, «океан любви», или «гора смелости». Обозначим сначала то, что уже открыли в себе, знаем. И оставим место для наших дальнейших открытий» Когда карты будут готовы, по ним устраиваются «экскурсии». 4.Обсуждение: Что преобладает на ваших картах: какие чувства, состояния, цветовая гамма? Какой был выбран «маршрут» продвижения по карте, с какого места началось путешествие и на каком закончилась? Какие области были оставлены для дальнейших открытий; какие хотелось бы открытия сделать? Что было сложнее всего изобразить? Хотелось бы что-то изменить? Что больше всего понравилось в своей карте, и карте другого? Чем ваши карты похожи, а чем отличаются? 5.Рефлексия.	
--	--	--	---	--

			Обсуждение занятия. 6.Ритуал прощания.	
33	Сон куклы	Цель: спонтанное самовыражение, повышение уверенности в себе, развитие креативности, творческого мышления. Задачи: снижение уровня тревожности, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, фантазии. Необходимые материалы: Листы бумаги для рисования, карандаши, фломастеры, краски или другие изобразительные средства (по желанию участников), ластик, клей, ножницы, скотч.	Ход занятия: 1.Ритуал приветствия. 2.Упражнение «Коллективный счет»: Участники стоят в кругу, опустив головы вниз и не глядя друг на друга. Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет и, кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально или невербально); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы. Общей целью группы становится ежедневное увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток. Ведущий повторяет участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять, нужно ли ему в данный момент промолчать или пришла пора озвучить число. 3.Арт-терапевтическое упражнение «Кукла из бумаги». Каждый участник рисует на листе плотной бумаги куклу, похожую на себя. Далее нужно склеить полоску бумаги в виде цилиндра и прикрепить к ней куклу. Надеваем получившуюся куколку на палец. Необходимо придумать историю, которую кукла хотела бы рассказать о себе. Начать можно словами: «Жила-была кукла, похожая на меня...». «Однажды кукле приснился сон...». При желании можно нарисовать иллюстрации к рассказу. Далее все участники занятия по кругу рассказывают свои истории. 4.Обсуждение: Что понравилось в	

			работе? Что бы хотелось изменить? Что показалось сложным? «Куклам» задают вопросы. Их можно дарить друг другу. 5.Рефлексия. Обсуждение занятия. 6.Ритуал прощания.	
34	Линии конфликта	Цель: исследование субъективного восприятия конфликтной ситуации, эмоциональных состояний и собственного поведения в конфликте; отреагирование и «проработка» психотравмирующих переживаний, поиск внутреннего ресурса, развитие творческого мышления. Задачи: снижение уровня психоэмоционального напряжения, развитие воображения, креативности, ассоциативности мышления. Необходимые материалы: листы бумаги А-4, фломастеры (или цветные карандаши, пастельные мелки), скотч, фольга, цветной пластилин.	Ход занятия: 1.Ритуал приветствия. 2.Упражнение «Единство». Участники рассаживаются в круг. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде ведущего все “выбрасывают” пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга, выбрали одно и то же число. Участникам запрещается переговариваться. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели. 3.Упражнение «Ассоциации»: Передавая мяч по кругу, участники, не повторяясь, называют ассоциации со словом конфликт. С каким образом можно было бы сравнить конфликт. 4.Арт-терапевтическое упражнение «Разговор двух линий». Предлагается воспроизвести значимую для каждого участника конфликтную ситуацию как «разговор двух линий». Для этого сначала надо зять лист бумаги формата А-4, поставить на нем цифру 1, прикрепить к столу скотчем, чтобы лист не скользил в процессе работы. Выбрать два фломастера (карандаша или мелка) разных цветов, условно обозначающих вас и вашего оппонента (противника, соперника). В рабочую руку необходимо взять фломастер того цвета, которым будет нарисована линия собственного поведения в конфликте. В нерабочую руку — фломастер, обозначающий поведение условного оппонента. Изобразить динамику конфликтной ситуации с помощью линий, не отрывая фломастеров от бумаги. После завершения работы перевернуть лист и отложить его.	

			На втором листе изобразить ту же конфликтную ситуацию, поменяв фломастеры в левой и правой руке местами. Таким образом, на втором рисунке рабочая рука рисует линии поведения оппонента в конфликте, а нерабочая рука — линии собственного поведения (прежним цветом). Словом, первоначально выбранный цвет фломастеров сохраняется и на втором листе бумаге. Предлагается поразмышлять о том, что каждый видит на рисунках. О чем говорят вам получившиеся образы? Какой символический смысл они несут? Что нового сообщили вам линии о конфликтной ситуации и способах ее разрешения? Затем, используя различные материалы (фольгу, пластилин — по выбору), изобразить исход ситуации: создать метафорические образы себя и оппонента в результате конфликтного противостояния». 5.Обсуждение: Участники садятся в круг и по желанию показывают свои рисунки, смоделированные образы, рассказывают не столько о причинах и содержании конфликта, сколько об эмоциональной стороне, переживаниях и инсайтах в процессе воссоздания и проработки конфликтной ситуации. Остальные могут задавать вопросы, например: Что вы чувствовали в процессе рисования и моделирования образов участников конфликта? Что чувствуете сейчас? Какие значимые открытия вы сделали в процессе этой работы? Изменилось ли понимание причин и последствий конфликтной ситуации? Как теперь видится собственная роль и роль оппонента в конфликте? Какой опыт удалось приобрести? Далее психолог предлагает участникам внести в свои работы желаемые изменения, трансформировать визуальные образы	
--	--	--	--	--

			или поступить со своими рисунками так, как им бы хотелось. 6.Рефлексия. Обсуждение занятия. 7.Ритуал прощания.	
35	Отдарок - на подарок	Цель: отработка чувства благодарности родителям и другим людям, развитие творческого мышления. Задачи: снижение уровня психоэмоционального напряжения, повышение самооценки, уверенности в себе, выражение внутренних конфликтов, актуализация положительных чувств к родителям, развитие воображения. Необходимые материалы: Прямоугольник ткани 30X15 см, красные нитки.	Ход занятия: 1.Ритуал приветствия. 2.Упражнение «Желанный подарок»: Участникам предлагается невербально показать подарок, который они бы хотели получить. Остальные должны угадать, что это. Затем психолог усложняет задание: «А какой же подарок можно пожелать, который нельзя потрогать, пощупать, но он тоже бывает очень нужен?» Здесь дети могут показать «любовь», «счастье», «здоровье» и т.д. 3.Арт-терапевтическое упражнение «Отдарок - на подарок». Психолог проводит беседу с ребятами о родителях и близких, обсуждая вопросы: Каково предназначение родителей и близких по отношению к детям? Каково предназначение детей по отношению к родителям и близким? Как родители и близкие показывают, что они любят ребенка? Как ребенок показывает, что он любит родителей, благодарен близким? За что ребенок может быть благодарен своим родителям? Далее психолог предлагает ребятам закрыть глаза и представить своих самых близких людей (родителей, других родственников), затем, своих бабушек и дедушек, кто-то может представить прабабушек и прадедушек. Затем дети представляют самих себя, свою благодарность роду и передают ее своим близким, прощая все обиды и ссоры. Психолог рассказывает участникам о русской народной кукле «Отдарок-на подарок». Предположительно кукла Отдарок-на подарок была одной из первых куколок, с которой соприкасались малыши на Руси. По силам ее сделать ребенку	

			самостоятельно. Для куклы нужно – лоскуток-прямоугольник и немного ниток. Такая куколка могла пригодиться для благодарности маме за первую одежду (порты и рубаха для мальчика, рубаха и сарафан для девочки). Эти куколочки делались без иголки. Когда ребенок овладевал изготовлением данной куклы, его впервые сажали его за общий обеденный стол со всей семьей и, вручая, изготовленную куколку родителям ребенка, при этом, говорил: «Спасибо маменьке и папеньке за то, что меня на ноги поставили!». Эти слова дети тщательно заучивали заранее. Данную куколку дарили и другим людям (друзьям, близким), благодаря за подаренную вещь. Такая Кукла говорит о том, что на Руси умели воспитать через куклу что-то очень важное... когда-то вручение подарка и ответное «отдаривание» было одним из самых важных жизненных обычаев. Подарок считался обладающим силой, поэтому считалось, что предмет, подаренный от чистого сердца, приносит удачу, а подаренный с «темным умыслом» – может даже навредить... Подарок связывал незримой нитью дарившего и дарителя, порой сплетая их судьбы воедино. Неслучайно в сказках многих народов рассказывается о том, что на подаренном ноже появляется кровь, когда его даритель попадает далеко, далеко отсюда, в тридцатом царстве, в беду, а когда-то подаренное кольцо или браслет позволяют родным узнать друг друга после многолетней разлуки... Изготовление куклы. Для куколочки нужно приготовить небольшой прямоугольный кусочек ткани, да еще кусочек-узелочек и длиной в полтора пальца, чтобы из него скатать голову. Просто скатать из этого узкого кусочка ткани	
--	--	--	--	--

			плотную скаточку, сложить большой кусочек ткани пополам, вложить внутрь эту скаточку. Держа свернутый кусочек ткани в двух руках, нужно отгладить указательными пальчиками скатку так, чтобы получилась головка. После этого одним движением окрутить шейку нитью «по солнышку», подхватить спереди одну руку, после через спину подхватить другую и перевести нитку на плечо на одно и перекинуть на другое, пропустить через шейку и закрепить на пояске. Получается готовая куколка «отдарок-на подарок». Куклу, которую ребята изготовили на занятии, необходимо подарить близкому родственнику (маме, папе, тете, бабушке и т.д.). А затем ребятам предлагается сделать еще одну такую же куколку и подарить ее любому из участников с добрыми словами. Но при условии, что одному человеку двух подарков вручать нельзя. 4.Рефлексия. Обсуждение занятия. 5.Ритуал прощания.	
36	Рисование на руках	Цель: познание себя, повышение уверенности в себе, спонтанное самовыражение. Задачи: снижение уровня тревожности, развитие навыков эффективного взаимодействия, развитие воображения, ассоциативного мышления. Необходимые материалы: Акварельные краски, кисти, баночки с водой, салфетки для вытирания рук, релаксационная музыка.	Ход занятия: 1.Ритуал приветствия. 2.Упражнение «Кто это». Участники стоят в кругу, закрыв глаза и подставив ладони. По сигналу ведущего все начинают топать, за это время психолог выводит одного из участников в центр круга и тот касается своими руками ладоней каждого. Затем по сигналу психолога все снова топают, а центральный участник становится на свое прежнее место. Задача участников отгадать человека, высказав свое мнение о том, какие это были ладони, какое касание, кому эти руки могли бы принадлежать. 3.Арт-терапевтическое упражнение «Рисуем на руках». Детям, используя гуашевые краски, предлагается на одной из своих рук	

			нарисовать то, какими они себя видят, выразив это через цвет, форму, образы и символы. После завершения первого задания, ребятам предлагается разбиться на пары и друг другу на свободной руке нарисовать то, каким они видят своего напарника. Затем происходит обсуждение: Какие чувства и мысли вы испытывали, когда рисовали на своей руке? А когда рисовали на вашей руке? Почему вы себя изобразили именно так? А почему своего напарника вы изобразили именно так? Что общего между двумя рисунками на ваших руках? Чем они отличаются? Что показалось неожиданным? 4.Рефлексия. 5.Ритуал прощания.	
37	Герб моей семьи	Цель: формирование принадлежности и ценностного отношения к семье, повышение уверенности в себе, развитие креативности. Задачи: снижение уровня психоэмоционального напряжения, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, ассоциативного мышления. Необходимые материалы: листы бумаги А3, карандаши, фломастеры, краски или другие изобразительные средства (по желанию участников), старые журналы, газеты, клей, ножницы.	Ход занятия: 1.Ритуал приветствия. 2.Упражнение «Поменяйтесь местами»: Ребята стоят в кругу. Ведущий называет характеристику, по которой участники должны поменяться местами. За то время, как остальные меняются, ведущий должен стремиться занять место одного из участников. Желательно, чтобы предлагаемые характеристики касались семьи. 3.Арт-терапевтическое упражнение «Герб моей семьи». Ребятам предлагается составить коллаж из вырезок из газет из журналов на тему «Герб моей семьи». Также необходимо придумать и подписать девиз семьи. После завершения работы проводится обсуждение: Необходимо рассказать о своем коллаже. Что вы хотели отобразить? Что бы хотелось изменить (убрать, добавить)? 4.Рефлексия. Обсуждение занятия. 5.Ритуал прощания.	
38	Цветной мир	Цель: спонтанное самовыражение,	Ход занятия: 1.Ритуал приветствия.	

		повышение уверенности в себе, выработка навыков эффективного взаимодействия, развитие креативности. Задачи: снижение уровня тревожности, развитие коммуникативных навыков, развитие воображения, гибкости, оригинальности мышления. Необходимые материалы: ватманы, листы бумаги для рисования, карандаши, фломастеры, краски или другие изобразительные средства (по желанию участников), цветная бумага, журналы, ластик, клей, ножницы, скотч, простые карандаши, релаксационная музыка.	2.Упражнение «Комплимент»: У ведущего в руках мяч. Он бросает его одному из участников, предварительно назвав его по имени, и говорит ему комплимент. Поймавший мячик благодарит за комплимент словом «спасибо». Затем, бросает его другому, предварительно назвав его по имени, и говорит свой комплимент. Желательно, чтобы мяч побывал у каждого. Обсуждение: Какие эмоции испытывает человек, услышав комплимент в свой адрес, и как это способствует сближению людей. Что вам было приятнее: слушать комплимент или говорить его? 3.Упражнение «Строим фигуру»: Участники, закрыв глаза и взявшись за руки, по сигналу ведущего должны построить обозначенную фигуру (круг, треугольник, квадрат). 4.Арт-терапевтическое упражнение «Цветной мир». Используя заранее подготовленные материалы и средства для рисования, ребятам предлагается сотворить эмблему студии «Цветной мир» так, как они это видят. Важно соблюдать одно условие: в работе должны принимать участие все. 5.Обсуждение: Что вам удалось изобразить? Что понравилось в работе? Что бы хотелось изменить? Какое участие каждый принимал в создании работы? 6.Рефлексия. Обсуждение занятия. 7.Ритуал прощания.	
39	Фруктовая мандала	Цель: спонтанное самовыражение, повышение уверенности в себе, развитие навыков эффективного взаимодействия, креативности. Задачи: снижение уровня тревожности, развитие воображения, творческого мышления,	Ход занятия: 1.Ритуал приветствия. 2.Упражнение «Ассоциации»: Участники по кругу называют свои ассоциации «Если бы я был фруктом». 3.Упражнение «Цветные фрукты»: задача участников, не повторяясь, назвать как можно больше фруктов, овощей заданного цвета (красный, желтый, зеленый, фиолетовый).	

		коммуникативных навыков. Необходимые материалы: разные фрукты (хорошо вымытые), разделочные доски, пластиковые ножи, салфетки, шпажки для канапе или вилки, большой поднос или блюдо круглой формы.	4.Арт-терапевтическое упражнение «Фруктовая мандала». Дети придумывают варианты оформления общей фруктовой мандалы (как нарезать фрукты, как их разложить). Далее переходят к осуществлению задуманного, создавая коллективную большую фруктовую композицию. По завершению работы, ребятам предлагается придумать название мандале. 5.Обсуждение: Что понравилось в работе? Что было интересно, а что сложно? Каково ваше участие в создании композиции? После обсуждения всем предлагается попробовать фруктовую мандалу на вкус. 6.Рефлексия. Обсуждение занятия. На последнем занятии подводятся итоги деятельности студии. Дети обсуждают занятия, которые им удалось посетить, делятся своими впечатлениями, высказывают пожелания. 7.Ритуал прощания.	
--	--	--	--	--