

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 320
Приморского района Санкт-Петербурга

«РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ школа №320
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор ГБОУ школа №320
Черноус И.Б.
Приказ № 227-Д
от «01» сентября 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа
Художественной направленности

НейроАрт

Адресат программы: 11-14 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель программы:
Павлова Виктория Александровна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2023

Пояснительная записка

Актуальность программы.

Рабочая программа составлена на основе:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Методические рекомендации по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»);
- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. № 617-Р «Об утверждении Методических проектированию дополнительных общеразвивающих программ образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования организации режима работы образовательных организаций детей» СанПиН 2.4.4. 3172-14 (постановление Главного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);
- Устав Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа №320 Приморского района Санкт-Петербурга. Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Подростковый возраст по праву считается одним из самых сложных этапов в развитии личности. В связи с изменениями психологических процессов у подростков может возникнуть эмоциональная неустойчивость, повышенная возбудимость, конфликтность, чувство тревоги, резкая смена настроений, депрессивные моменты. Следствием таких переживаний является снижение самооценки.

Чувство взрослости – это психологический симптом начала подросткового возраста. Подросток начинает чувствовать себя взрослым и хочет, чтобы и окружающие признавали его самостоятельность и значимость. Но реализовать эту потребность в серьезной деятельности школьник, как правило, не может. Отсюда стремление к «внешней взрослости». Но, тем не менее, подросток продолжает оставаться школьником, учебная деятельность сохраняет свою актуальность, хотя, нужно заметить, в психологическом отношении отступает на задний план. Первостепенное значение в этом возрасте приобретает общение со сверстниками, поэтому ведущей деятельностью этого возраста становится личностное общение. Главная потребность подросткового периода – найти свое место в

обществе, быть значимым – реализуется в сообществе сверстников. Если подросток не может занять удовлетворяющего его места в системе общения в классе, он «уходит из школы и психологически, и даже буквально»

Арт-терапия является междисциплинарным подходом, соединяющим в себе различные области знания - психологию, медицину, педагогику, культурологию и др. Ее основой выступает художественная практика, поскольку в ходе арт-терапевтических занятий дети вовлекаются в изобразительную деятельность.

Проработка проблем посредством творческой деятельности является наиболее экологичным методом, поскольку, находясь в творческом процессе, подросток получает для себя столь необходимую возможность самовыражения своего потенциала, оптимизируются его эмоциональная сфера и поведенческие особенности.

Уникальность программы заключается в том, что в нее помимо методов арт-терапии включены занятия по нейрорисованию. Нейрорисование – инновационный научный метод абстрактного творчества, доказавший свою эффективность. За счет определенной последовательности создания изображения, а также постоянной рефлексии на каждом этапе, можно решить любую психологическую проблему, изменить состояние с негативного восприятия на позитивное, а также найти приемлемые для конкретной личности пути решения задачи.

Направленность программы: художественная

Уровень освоения: ознакомительный

Сроки реализации программы и объем программы в часах: 64 часа

(2 академических часа в неделю)

Нормативный срок освоения: 8 месяцев: с 02.10.2023 до 25.05.2024

Группа/категория обучающихся:

Данная программа разработана для учащихся 11-14 летнего возраста.

Максимальная наполняемость группы – 20 человек

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий:

Основная форма работы – практическое занятие, результатом которого будет творческий продукт ребенка.

В процессе организации занятий используются следующие методы работы:

- упражнение – организованное повторение какого-либо планомерного действия для погружения в арт-терапевтическое занятие и его завершения;
- словесный метод, который включает в себя лекции, объяснительные и обобщающие беседы, коллективные обсуждения, диспуты и т. п.;
- наглядно-демонстрационный метод, подразумевающий использование различных

аудио-видео-средств, способствующих более эффективному усвоению теоретического материала;

- практический метод, предполагающий использование различных форм самостоятельной работы – групповые практикумы, сюжетно-ролевые игры, тренинги, упражнения, творческие задания, творческие показы и т. п.

Групповая арт-терапия:

- позволяет развивать социальные навыки;

- связана с оказанием взаимной поддержки членам группы и позволяет решать общие проблемы;

- дает возможность наблюдать результаты своих действий и их влияние на окружающих;

- позволяет осваивать новые роли, а также наблюдать, как модификация ролевого поведения влияет на взаимоотношения с окружающими;

- повышает самооценку и ведет к укреплению личной идентичности.

Все уроки проходят с применением здоровьесберегающих технологий, с соблюдением всех принципов специальной педагогики, с учётом индивидуальных особенностей организма каждого ребёнка, на основе личностно – ориентированного, дифференцированного, разноуровневого подхода.

Занятия проводятся очно в кабинете школы с выездами на конкурсы.

Особенности организации образовательного процесса. Наполняемость учебной группы – не более 20 человек.

Требования к уровню подготовки: Требования к уровню начальной подготовки обучающихся не предъявляются.

Цель и задачи:

Цель с учетом специфики курса дополнительного образования

Цель: Развитие коммуникативных навыков, улучшение показателей групповой сплоченности, коррекция качеств личности (конфликтность) у подростков, формирование навыка саморефлексии, и способности стабилизировать свое эмоциональное состояние перед важными школьными этапами.

Задачи:

1. Расширить эмоциональный опыт
2. Обучить новым приёмам рисования и развить умение экспериментировать;
3. Научиться снижать эмоциональное и мышечное напряжение, совершенствовать коммуникативные навыки и творческие способности;
4. Воспитывать межличностное доверие и групповое сотрудничество;

5. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы

К планируемым результатам курса относятся:

- позитивные изменения в психологическом состоянии детей;
- освобождение ребенка от негативных переживаний (фобий, тревожности и т.п.), внутриличностных конфликтов;
- умение работать со своими переживаниями (анализ, реагирование, принятие и т.д.);
- раскрытие внутренних ресурсов ребенка;
- снижение эмоциональной тревожности;
- повышение самооценки;
- развитие коммуникативных навыков.

Предметные результаты:

По результатам освоения программы **ученик научится:**

1. Применять различные художественные материалы и приемы для выражения собственной личности
2. Ориентироваться в разнообразии художественных материалов и направлений
3. Владеть техниками арт-терапии и нейрорисования для решения личностных проблем

.

Личностные результаты:

1. Формирование уважительного отношения к иному мнению
2. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
3. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
4. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Метапредметные результаты:

1. Умение совместно с учителем и другими учениками давать оценку действию;
2. Умение работать по предложенному учителем плану;
3. Умение формулировать совместно с учителем задание.
4. Умение ориентироваться в своей системе знаний
5. Умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;

6. Умение анализировать, сравнивать, группировать различные материалы, инструменты;

7. Умение участвовать в работе группы, распределять обязанности, договариваться друг с другом.

8. Умение сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми, умение слушать и понимать речь других;

9. Умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

Содержание программы:

Учебный (тематический) план

<i>Содержание курса</i>		60 ак. Часов	
№	Тема, Содержание	Объем содержания, в занятиях	Продолж. Занятия, мин.
1	Вводное занятие. Знакомство с группой. Выполнение диагностического рисунка «Метафорический портрет»	2	90
2	Техника скетч, как способ быстрого выражения впечатлений. Рисунок «Мое любимое место в городе»	2	90
3	Знакомство с гуашью. Пейзаж, как способ выражения настроения. Творчество И.И.Левитана.	2	90
4	Знакомство с акварелью в технике а-ля прима. Рисунок «Цветок моей души»	2	90
5	Формирование коммуникативных способностей. Создание группового рисунка	2	90
6	Пластилинография, как метод снятия мышечного напряжения. Рисунок «Мои чувства»	2	90
7	Формирование эмпатии, сопереживания. Сухая пастель. Рисунок «Исчезающее животное»	2	90
8	Формирование навыка самоидентификации. Рисунок «Мое имя»	2	90
9	Знакомство с нейрорисованием. Рисунок «Избавление от страха»	2	90
10	Техника коллаж. Создание работы «Моя планета»	2	90

11	Нейрорисование «Ель желаний»	2	90
12	Формирование навыка самопрезентации. Рисунок «Самореклама»	2	90
13	Знакомство с творчеством импрессионистов. Создание картины в указанном стиле.	2	90
14	Формирование навыка нахождения нестандартного решения. Свободное рисование по заданным параметрам.	2	90
15	Цвет, как способ выражения настроения. Картина Перова В.Г. «Тройка». Создание рисунка в предложенных тонах	2	90
16	Цвет, как способ выражения настроения. Картина Тур Н.Г. «Весеннее настроение». Создание рисунка в предложенных тонах	2	90
17	Формирование навыка работы в паре. Парное рисование. Создание рисунка на тему «Дружба»	2	90
18	Нейрорисование «Дерево роста»	2	90
19	Графика. Архитектура. Создание рисунка в указанной технике.	2	90
20	Акварель. Создание рисунка на тему «Мой сосуд»	2	90
21	Графика. Простой карандаш. Создание рисунка в технике «Штриховка»	2	90
22	Сухая пастель. Создание рисунка на тему «Автопортрет»	2	90
23	Нейрорисование «Я и экзамены (ВПР)»	2	90
24	Пластилинография. Создание композиции «Я и общество»	2	90
25	Смешанная техника. Создание работы «Мои мечты»	2	90
26	Нейрорисование «Быстрый выход из сложного состояния»	2	90
27	Смешанная техника. Создание рисунка на тему «Поддержка для друга»	2	90
28	Акварель. Ботаническая живопись, как арт-терапевтическая практика в период изменения жизненных обстоятельств.	2	90
29	Итоговая диагностика. Создание и защита собственного творческого проекта.	2	90
30	Итоговая диагностика. Создание и защита собственного творческого проекта.	2	90

31	РЕЗЕРВ. Выставки	4	180
	ИТОГО	64	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Вводное занятие. Знакомство с группой. Выполнение диагностического рисунка «Метафорический портрет»

Проведение упражнения «Снежный ком» для знакомства с группой. Знакомство с основными правилами работы на занятиях. Проективно-диагностический рисунок «Метафорический автопортрет». Дети выбирают материал по своему предпочтению.

Педагог предлагает нарисовать 4 рисунка

Задание 1: Если я был бы посудой, то я был бы...

Задание 2: Если я был бы растением, то я был бы...

Задание 3: Если я был бы оружием, то я был бы...

Задание 4: Если я был бы украшением, то я был бы...

В процессе педагог задает дополнительные вопросы. Ответы фиксируются в личных карточках. Так же проводится диагностика готовых рисунков по цвету, силе нажима, общему настроению.

2. Техника скетч, как способ быстрого выражения впечатлений. Рисунок «Мое любимое место в городе»

Основной принцип создания скетча – это умение быстро передать эмоции в виде какого-либо изображения. Здесь важно не техническое совершенство рисунка, а его эмоциональность. Благодаря этим принципам можно достигнуть расслабления в процессе исполнения, так как техника не предполагает наличие академических знаний в области рисования. Благодаря данным навыкам, ребенок сможет за короткий промежуток времени в полной мере выразить свои эмоции. Создание рисунка «Мое любимое место в городе», как способ ближе познакомиться с группой и сместить акцент на индивидуальность и личные предпочтения каждого участника.

3. Знакомство с гуашью. Пейзаж, как способ выражения настроения. Творчество И. И. Левитана.

Знакомство с основными характеристиками гуаши. Данный материал позволяет создавать пастозные, плотные работы. Так же обладает высокой степенью укрывистости, что позволяет исправлять ошибки и не акцентировать на них внимание. Таким образом гуашь считается материалом, способным повысить уверенность в своих силах и избежать страха ошибки.

Разбор жанра живописи «пейзаж» через творчество И.И.Левитана. Анализ его работ с точки зрения выбранного цвета. Обсуждение собственных впечатлений от картин с разным набором цветов. Создание собственной работы в технике художника с передачей запланированного настроения.

4.. Знакомство с акварелью в технике а-ля прима. Рисунок «Цветок моей души»

Акварель – материал текучий и непредсказуемый. Благодаря своим характеристикам позволяет снизить уровень контроля, акцентировать внимание на процессе выполнения. Техника а-ля прима выполняется на мокрой бумаге влажными красками. Эти приемы позволяют создать максимально непредсказуемый образ, наслаждаясь процессом, наблюдая растекание краски. Все это способствует снятию напряжения и формированию доверия к собственным ощущениям. Выполняется рисунок «Цветок моей души», где каждый участник ассоциирует свои внутренние ощущения с цветком.

5. Формирование коммуникативных способностей. Создание группового рисунка

На данном занятии участникам предлагается создать групповой рисунок. Каждый из участников начинает создавать композицию. При этом каждые 10 минут рисунок передается следующему участнику и тот добавляет свои элементы. Таким образом, каждый рисунок обретает групповое видение. Это позволяет сформировать доверие к процессу, умение услышать и увидеть желание другого, постараться внести свой вклад в общее дело. Понимать, что итоговый результат зависит от каждого участника.

6. Пластилинография, как метод снятия мышечного напряжения. Рисунок «Мои чувства»

Работа с пластилином позволяет не только в игровой форме воплощать фантазии и мысли в творчестве, но также активизирует работу различных механизмов центральной нервной системы, развивает мелкую моторику рук. Пластилин является мягкой структурой, которую можно видоизменять, мять, растягивать, т.е. воздействовать на нее, что является хорошим методом в работе с эмоциональной сферой.

Просмотр работ К.Моне. Через обсуждение работ художника создание собственной картины «Мои чувства» отражающей актуальное состояние ребенка.

7. Формирование эмпатии, сопереживания. Сухая пастель. Рисунок «Исчезающее животное»

Сухая пастель обладает большим арт-терапевтическим значением. Процесс написания картины пастелью включает в себя втирание крошечных цветных пигментов в поверхность, чаще всего в бумагу. Это процесс полного единения со своим произведением, так как между художником и его произведением нет посредников, таких как кисти или мастихины, только создатель и создание. Этот момент полного растворения и бессмысленного сознания можно

сравнить с медитацией. Абсолютное растворение, уходят беспокойства, проблемы и трудности.

Тема обсуждения «Исчезающие животные» позволяет обратить внимание на существующие проблемы в животном мире, и на важность внесения вклада каждого человека в сохранение природы. По итогам диалога участники создают работу «Исчезающее животное» в технике сухой пастели.

8. Формирование навыка самоидентификации. Рисунок «Мое имя»

Идентичность – устойчивое и последовательно появляющееся ощущение собственной тождественности своему реальному жизненному пути и своему месту в обществе. Формирование тождественности происходит в процессе выбора профессии, становления моральных и политических ценностей. Для подростка этот процесс нелегко. Он постоянно сверяет свои возможности с тем, что требуется, с тем, что выходит и как оценивается другими. Несоответствие между ними создает ощущение трудностей, потерянности, ненужности, невостребованности и приводит к депрессиям. Арт-терапия позволяет формировать идентичность в соответствии с внутренними ощущениями, концентрируясь на своей уникальности. Создание работы «Мое имя» позволяет подростку осознать кто он, и чем отличается от других. Как ему заявлять о себе в этом мире, при этом избегая излишней вербализации.

9. Знакомство с нейрорисованием. Рисунок «Избавление от страха»

Нейрорисование это творческая форма передачи восприятия мира в процессе постановки и решения психологических задач. В основе уникальной техники в рисовании заложены зрительные образы после осмысливания проблемы, изображенные графически. Принципы рисования основаны на эмоциональном выражении беспокойства через графические материалы. Метод изображения существующей проблемы разработал и применил на практике в 2014 году психолог, доктор РНД Пискарев Павел Михайлович.

В качестве знакомства предлагается создать работу «избавление от страха», где в процессе участник проходит все стадии рефлексии от момента осознания страха и влияния его на жизнь до метода избавления и стабилизации эмоционального состояния.

10. Техника коллаж. Создание работы «Моя планета»

Знакомство с арт-техникой коллажирования. Впервые данную технику в искусстве применили Жорж Брак и Пабло Пикассо в 1910-1912 годах. Коллаж (от фр. coller – приклеивание) – это приём, заключающийся в создании живописных или графических произведений путем наклеивания на какую-либо основу предметов и материалов, отличающихся от основы по цвету и фактуре.

Коллаж – это инструмент, который помогает понять себя, войти в контакт со своим «Я», понять истинные цели и желания, и их отражение в материальном мире, научиться строить свою реальность, раскрыться и обнаружить свои внутренние затруднения. Создавая коллаж человек, размышляет о жизни, целях которые желает достичь, понимая, что важно для него. Во время работы с коллажем происходит упорядочивание мыслей, релаксация, человек настраивается на лучшее в своей жизни, актуализируются внутренние ресурсы личности.

На занятии предлагается создать свою работу по мотивам произведения А. Сэнт-Экзюпери «Маленький принц». В следствие работы участник осознает свои личные критерии успеха, свои цели и желания.

11.Нейрорисование «Ель желаний»

Создание работы в технике нейрорисования на тему желаний. Позволяет осознать важное и желаемое, запечатать позитивный настрой в отношении будущего, выявить возможные способы достижения своих целей.

12.Формирование навыка самопрезентации. Рисунок «Самореклама»

В подростковом возрасте очень важным становится навык самопрезентации. Заявить о себе, показать, чем ты уникален, и почему важен. Все это можно сделать путем создания арт-терапевтической работы. Участникам предлагается создать работу в собственном стиле, выбрать материалы по своему желанию. Затем презентовать свою работу перед группой и получить обратную связь. Данное задание позволяет побороть страх выступлений, присущий многим подросткам. Сформировать чувство эмпатии к выступающему, и поддерживающую атмосферу в группе.

13. Знакомство с творчеством импрессионистов. Создание картины в указанном стиле.

Представители течения «импрессионизм» перестают смешивать краски на палитре и писать оттенками, они начинают работать с чистым цветом, кладя краски сразу на холст. Задача зрителя теперь усложняется — он сам должен собрать цвета в единое целое и сформировать свой образ. Кроме того, на полотнах импрессионистов нет сюжета как такого, как у старых мастеров, но есть мимолетное, выхваченное ощущение жизни. Это картины, чье настроение создает целительные переживания и образы.

Обсуждение жизни и работ В. Ван Гога. Создание работы в его стиле написания.

14. Формирование навыка нахождения нестандартного решения. Свободное рисование по заданным параметрам.

Находить нестандартное решение проблемы – очень важный навык. Причем не только в творчестве, но и в дальнейшей жизни. С помощью арт-терапии можно помочь этот навык сформировать.

На занятии каждый участник наугад вытаскивает три заданных параметра: качество, цвет, форма. На основе этих параметров есть бесконечное количество возможных решений, и участник создает свое. По итогам проходит презентация каждой работы.

15. Цвет, как способ выражения настроения. Картина Перова В.Г. «Тройка». Создание рисунка в предложенных тонах

О способности цвета пробуждать самые разные мысли и эмоции, волновать или успокаивать, вызывать печаль или радость, говорил немецкий писатель, естествоиспытатель, философ Иоганн Вольфганг Гете.

Владимир Бехтерев, русский психиатр, психолог, невропатолог, физиолог, был уверен в том, что правильно подобранная цветовая гамма может быть более эффективной, чем микстуры. Индийский ученый Гхадиали в 30-х годах XX века исследовал особенности воздействия разных цветов на организм и выяснил, что одни оттенки способны замедлять работу внутренних органов и систем, другие – наоборот стимулировать. Таким образом можно влиять на общее состояние, на сознание человека и исцелять его без медикаментов.

Обсуждение картины Перова В.Г. «Тройка» и своих ощущений от выбранных цветов. Беседа о том, насколько сильно на восприятие влияет выбор тех или иных оттенков. Изображение негативных эмоций через цвет. Создание собственной работы.

16. Цвет, как способ выражения настроения. Картина Тур Н.Г. «Весеннее настроение». Создание рисунка в предложенных тонах

Продолжение обсуждения влияние цвета на восприятие. Картина Н.Г. Тур «Весеннее настроение». Позитивные эмоции. Создание собственной работы по итогам обсуждения.

17. Формирование навыка работы в паре. Парное рисование. Создание рисунка на тему «Дружба»

Цель занятия - развитие навыков общения, воображения. 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.

Группа делится по парам. Каждой паре раздается по листу бумаги, коробке красок или карандашей, фломастеров. Двое рисуют на листе на заданную тему «Дружба». Разрешается разговаривать, обсуждать совместный рисунок.

После завершения работ проводится обсуждение: Что помогало вам в работе? Что мешало? Как происходил процесс рисования? Как вы договаривались?

18. Нейрорисование «Дерево роста»

Создание нейрорисунка на тему собственного роста и развития. К этому моменту у участников группы уже сформировано понимание своих сильных сторон, индивидуальных качеств и стремлений. Предлагается путем алгоритма «Дерево роста» создать устойчивую положительную реакцию в отношении будущего, повысить уверенность в своих силах, определить желаемый результат собственных усилий.

19. Графика. Архитектура. Создание рисунка в указанной технике.

Графические материалы создают в живописи настрой четкости, строгости, лаконичности. Архитектурные линии имеют свой порядок, и если его нарушить здание упадет. В жизни так же необходимо уметь использовать эти качества для достижения успеха. Графические картины создаются при помощи одного цвета. Таким образом, фокус идет не на цветовое восприятие, а на суть рисунка. Основу его создания. Участникам предлагается стать архитекторами и передать в своей работе настроение города через графические средства рисования.

20. Акварель. Создание рисунка на тему «Мой сосуд»

Акварель позволяет создавать легкие, прозрачные работы. Это свойство материала используется для создания положительного настроения.

На занятии участникам предлагается представить себя в виде какого-либо сосуда и охарактеризовать его. Далее наполнить сосуды (метафорически) какой-либо жидкостью: отражая качества и характеристики, которыми пожелают. Далее создается рисунок, отражая метафорическим образом те качества, которыми каждый наполнял свой сосуд в предыдущем упражнении, через цвет, форму, фигуры, образы.

21. Графика. Простой карандаш. Создание рисунка в технике «Штриховка»

Штриховка – это графика. Изображение создается без красок, с помощью простого карандаша. Под штриховкой понимается хаотичное или ритмичное нанесение тонких линий на поверхность бумаги. Линии могут выглядеть неразборчивыми, небрежными, неумелыми, либо, наоборот, выверенными и точными. Штриховки помогают расшевелить ребенка, дают почувствовать нажим карандаша, снимают напряжение. Нанесение штрихов происходит в определенном ритме, который оказывает благотворное влияние на эмоциональную сферу ребенка. У каждого ребенка он свой, диктуемый психофизиологическими ритмами организма. Ритм присутствует во всех жизненных циклах, в том числе в режиме дня, чередовании напряжения и расслабления, труда и отдыха и т.д. Ритм создает настрой на активность, тонизирует ребенка.

После ознакомления с данной техникой и пробными работами создается индивидуальная работа.

22. Сухая пастель. Создание рисунка на тему «Автопортрет»

О терапевтических свойствах пастели говорилось ранее. В данном занятии предлагается создать автопортрет. В отличие от первого занятия, где автопортрет изображался метафорически, здесь предлагается создать максимально близкий физически портрет своего лица. Допускается использование зеркала. Многие молодые люди видят себя в частях, сосредотачиваясь на отдельных чертах или частях тела. Очень часто им не нравятся черты своего лица. Это упражнение дает возможность исследовать негативное восприятие самого себя и начать движение к цельному и более положительному взгляду на свое тело.

23. Нейрорисование «Я и экзамены (ВПр)»

В жизни каждого школьника существуют важные и ответственные мероприятия. Это экзамены, квалификационные работы, итоговые тесты. Уровень стресса в организме школьника перед этими этапами порой зашкаливает, и справиться с этим самостоятельно, в силу незрелой психоэмоциональной сферы, подростку невозможно.

На занятии предлагается алгоритм, позволяющий снять стресс, выявить свои сильные стороны и улучшить эмоциональное состояние перед ответственными днями.

24. Пластилинография. Создание композиции «Я и общество»

Создание трехмерных композиций относится к наглядному способу отражения текущей ситуации. На занятии участникам предлагается вылепить себя и мир вокруг. Оценить свое место в нем, что его окружает, и кого ему хочется видеть вокруг себя. Работа больше создает формирование нужного настроения, отражение желаемых взаимоотношений.

25. Смешанная техника. Создание работы «Мои мечты»

Доказано, что для достижения устойчивого результата необходимо постоянно держать фокус на желаемом. Обсуждение темы: «мечты и желания». В чем сходство и отличие? Какие глобальные мечты видит перед собой участник?

В смешанной технике (художественные средства+коллаж) создается прототип карты желаний, отражающий мечты участника в более художественном исполнении.

26. Нейрорисование «Быстрый выход из сложного состояния»

Предлагается экспресс алгоритм по выходу из сложного эмоционального состояния в сжатые сроки. Данная техника позволит подросткам в будущем корректно выражать агрессию и справляться со сменой настроения.

27. Смешанная техника. Создание рисунка на тему «Поддержка для друга»

Помимо самоидентификации очень важно в подростковом возрасте сформировать чувство эмпатии, сострадания, умение поддержать. Предлагается создать работу для человека, нуждающегося в поддержке в смешанной технике. Выбор материала предлагается участникам.

28. Акварель. Ботаническая живопись, как арт-терапевтическая практика в период изменения жизненных обстоятельств.

Современная жизнь стремительна и не постоянна. Меняются обстоятельства, круг общения, место жительства. В этот период сложно и взрослым и детям. Приемы ботанической живописи позволяют ассоциировать себя с растением, сменившим место произрастания. Определить какие резервы помогут пережить адаптацию. Через творческие техники в акварели достигается состояние расслабленности и покоя.

29. Итоговая диагностика. Создание и защита собственного творческого проекта.

На данном занятии участникам предлагается создать собственную работу, исходя из всех полученных за весь курс знаний. Нет ограничений ни в технике, ни в выборе материала, ни в направлении. По итогам каждому участнику отводится время для презентации и обратной связи от группы.

30. Итоговая диагностика. Создание и защита собственного творческого проекта.

На данном занятии участникам предлагается создать собственную работу, исходя из всех полученных за весь курс знаний. Нет ограничений ни в технике, ни в выборе материала, ни в направлении. По итогам каждому участнику отводится время для презентации и обратной связи от группы.

Формы контроля

Формы и методы контроля:

В данной программе предусмотрены формы контроля в виде проективно-диагностических рисунков. Запланировано две диагностические работы: начальная и итоговая. Оцениваются такие свойства личности, как : открытость, степень уверенности в себе, уровень коммуникации, общее эмоциональное состояние.

Оценочные материалы:

Интерпретация диагностических рисунков проводится по общепризнанным критериям. В рисуночных тестах существует два рода показателей, которые являются объектом внимания и подлежат интерпретации: первые связаны с тем, что нарисовано – содержательные признаки рисунка, вторые – с тем, как нарисовано, – структурные и формальные признаки рисунка

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Учебно- методическое обеспечение и информационное обеспечение программы:

Основной учебно-методический комплект

Автор	Название учебника (пособия)	Издательство
Копытин А.И.	Арттерапия детей и подростков	М.: «Когито-Центр», 2010
Пискарев П.М.	Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений.	Эксмо, 2020
Лебедева Л.Д.	Практика арттерапии: подходы, диагностика, система занятий.	СПб.: Речь, 2008.
Копытин А.И.	Арт-терапия — новые горизонты	М.: Когито-Центр, 2006.
Копытин А.И.	Терапия искусством в системе образования	Школьный психолог. – 2011. – №1
Болотова А.К.	Психология развития и возрастная психология: Учебное пособие	М.: ИД ГУ ВШЭ, 2012.

Рекомендуемая дополнительная литература по программе

Автор	Название учебника (пособия)	Издательство
Оклендер В	Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии	М.: «Класс», 2005
Осорица М.В	Секретный мир детей в пространстве мира взрослых	СПб, 2007.
Выготский Л.С	Психология искусства.	М., 1965.
Бетенски М	Что ты видишь? Новые методы арттерапии.	М., 2002

Электронные образовательные ресурсы:

Наименование	Описание	Ссылка
Социальная сеть работников образования	Сайт для создания страниц и обмена опытом среди педагогов	Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
Учительский портал	Сайт с педагогическими разработками и методическими материалами по различным направлениям	Учительский портал - международное сообщество учителей (uchportal.ru)
Федеральный портал «Российское образование»	Федеральный портал с новостями в сфере образования	Федеральный портал «Российское образование»: новости, статьи, экспертные комментарии о развитии системы образования и воспитания (www.edu.ru)
РУСАТА	сайт Национальной ассоциации для развития арт-терапевтической науки и практики «Арт-терапевтическая ассоциация»	Арт-терапия Российская арт-терапевтическая ассоциация (rusata.ru)
Нейрографика	Официальный сайт автора метода	НейроГрафика с автором Институт Психологии Творчества Павла Пискарева (metamodern.ru)

Материально-техническая база и средства обучения

- Требования к помещению**

Для проведения занятий необходимы помещения, удовлетворяющие следующим требованиям:

Учебный кабинет на 20 мест, оборудованный раковиной, с хорошим освещением.

- Перечень необходимых средств обучения**

Для проведения занятий требуется следующее оборудование и инвентарь из расчета на 20 человек

Наименование	Краткие характеристики	Количество
Экран	150 x 150 см	1
Ноутбук		1
Проектор		1

- Перечень необходимых расходных материалов**

Для проведения занятий не требуются расходные материалы

- Предметы индивидуального использования, предоставляемые обучающимися (родителями, законными представителями) – только для внебюджетных программ**

Для проведения занятий обучающийся или родители (законные представители) должны приобрести следующие предметы индивидуального использования, не подлежащие повторному использованию и остающиеся в собственности обучающегося (родителей, законных представителей)

Наименование	Краткие характеристики	Количество
Клеенка	Сменное моющееся покрытие для стола, размер 100*50 см	1 шт
Стаканчик для воды	Устойчивый стакан с крышкой - непроливайкой	1шт
Кисти	Кисти синтетические (нейлон) Круглая №5, плоская №8, щетина №8	1 комплект
Простой карандаш	Чернографитный карандаш HB	1 шт
Ластик	Мягкий ластик	1 шт
Бумага	Акварельная бумага формата А4 Акварельная бумага формата А3	1 комплект (20 листов)
Акварель	Акварельные краски любой фирмы, не менее 12 цветов	1 шт
Гуашь	Гуашевые краски любой фирмы, не менее 9 цветов	1 шт
Цветные карандаши	Цветные карандаши любой фирмы, не менее 12 цветов	1 шт

Сухая пастель	Сухая пастель любой фирмы, не менее 18 цветов	1 шт
Пластилин	Мягкий пластилин любой фирмы, не менее 12 цветов.	1 шт
Гелевая ручка	Черная гелевая ручка	2 шт

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарно – тематическое планирование курса

№ п/п	Наименование раздела и тема занятия\форма организации занятия	Кол- во часо в	Основные виды деятельности	Дата проведения	
				по плану	по плану
1	Вводное занятие. Знакомство с группой. Выполнение диагностического рисунка «Метафорический портрет»	2	Умение выстраивать коммуникацию, отражать в рисунке свою индивидуальность		
2	Техника скетч, как способ быстрого выражения впечатлений. Рисунок «Мое любимое место в городе»	2	Умение оперировать формой для передачи сути		
3	Знакомство с гуашью. Пейзаж, как способ выражения настроения. Творчество И.И.Левитана.	2	Умение отражать настроение через художественные методы изобразительного искусства.		
4	Знакомство с акварелью в технике а-ля прима. Рисунок «Цветок моей души»	2	Умение доверять процессу, а так же правильно подбирать соотношение воды и краски на листе		
5	Формирование коммуникативных способностей. Создание группового рисунка	2	Формирование доверия в процессе работы в группе. Умение достраивать существующее изображение		
6	Пластилинография, как метод снятия мышечного напряжения. Рисунок «Мои чувства»	2	Умение снимать мышечное напряжение посредством работы с пластилином. Умение отражать свои чувства через творчество		

7	Формирование эмпатии, сопереживания. Сухая пастель. Рисунок «Исчезающее животное»	2	Умение работать с сухой пастелью. Формирование эмпатии, сопереживания.		
8	Формирование навыка самоидентификации. Рисунок «Мое имя»	2	Умение отражать собственные индивидуальные качества посредством рисунка.		
9	Знакомство с нейрорисованием. Рисунок «Избавление от страха»	2	Формирование навыков нейрорисования		
10	Техника коллаж. Создание работы «Моя планета»	2	Умение работать в технике «коллаж». Умение выразить свою точку зрения через художественные приемы.		
11	Нейрорисование «Ель желаний»	2	Умение формулировать свои желания, формировать устойчивое положительное самоощущение.		
12	Формирование навыка самопрезентации. Рисунок «Самореклама»	2	Умение выразить себя через творчество, а так же грамотно презентовать группе		
13	Знакомство с творчеством импрессионистов. Создание картины в указанном стиле.	2	Умение различать стили искусства и их отличительные особенности.		
14	Формирование навыка нахождения нестандартного решения. Свободное рисование по заданным параметрам.	2	Умение создавать собственное решение при определенных заданных условиях. Формирование способности нахождения нестандартных решений.		
15	Цвет, как способ выражения настроения. Картина Перова В.Г. «Тройка». Создание рисунка в предложенных тонах	2	Умение отличать теплохолодность оттенков. Использовать		

			полученные знания в собственных работах. Формировать свой спектр негативных эмоций		
16	Цвет, как способ выражения настроения. Картина Тур Н.Г. «Весеннее настроение». Создание рисунка в предложенных тонах	2	Умение отличать теплохолодность оттенков. Использовать полученные знания в собственных работах. Формировать свой спектр позитивных эмоций		
17	Формирование навыка работы в паре. Парное рисование. Создание рисунка на тему «Дружба»	2	Умение коммуницировать и договариваться. Поиск компромисса при работе над общим делом		
18	Нейрорисование «Дерево роста»	2	Умение осознавать свои личные качества, которые способны привести к успеху. Формирование положительного отношения к своим силам		
19	Графика.Архитектура. Создание рисунка в указанной технике.	2	Умение создавать работу, используя лишь графические средства выразительности.		
20	Акварель. Создание рисунка на тему «Мой сосуд»	2	Умение отображать качества в виде метафорических предметов, формировать из этого художественное произведение		
21	Графика. Простой карандаш. Создание рисунка в технике «Штриховка»	2	Умение задавать ритм собственной работе, разнообразить движение кисти руки.		
22	Сухая пастель. Создание рисунка	2	Умение изображать		

	на тему «Автопортрет»		себя посредством сухой пастели, отражая максимальное сходство.		
23	Нейрорисование «Я и экзамены (ВПР)»	2	Формирование навыка справляться с уровнем стресса перед важными мероприятиями.		
24	Пластилинография. Создание композиции «Я и общество»	2	Умение отражать отражения себя и окружающего мира через трехмерные модели.		
25	Смешанная техника. Создание работы «Мои мечты»	2	Умение формировать четкие индивидуальные стремления, формировать положительное отношение к собственному будущему		
26	Нейрорисование «Быстрый выход из сложного состояния»	2	Умение с помощью нейрорисунка менять собственное состояние в сжатые сроки		
27	Смешанная техника. Создание рисунка на тему «Поддержка для друга»	2	Умение сопереживать и давать поддержку нуждающемуся.		
28	Акварель. Ботаническая живопись, как арт-терапевтическая практика в период изменения жизненных обстоятельств.	2	Умение поддержать себя в период изменения жизненных обстоятельств.		
29	Итоговая диагностика. Создание и защита собственного творческого проекта.	2	Умение выражать себя через художественные средства. Умение рассказать о своей задумке. Формирование навыка презентации.		
30	Итоговая диагностика. Создание и защита собственного творческого проекта.	2	Умение выражать себя через художественные средства. Умение		

			рассказать о своей задумке. Формирование навыка презентации.		
--	--	--	--	--	--