



**Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение города Москвы
«Московский образовательный комплекс
имени Виктора Талалихина»**

СОГЛАСОВАНО
ПЦК общего гуманитарного и социально-
экономического цикла
Протокол № 5 от « 23 » января 2018г

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ МОК
им. В. Талалихина
_____ В.Л. Поляков



« 29 » января 2018

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
объединения дополнительного образования
«АРТ-ТЕРАПИЯ»
ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

Направленность программы:
Социально-педагогическая
Возраст обучающихся: 55-70 лет
Срок реализации программы: 68 часов

Автор-составитель программы:
Антонова Ольга Петровна,
педагог дополнительного образования

Москва
2018

Пояснительная записка

Актуальность программы. Неосознаваемые внутренние конфликты и переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать их. Изобразительная деятельность может являться альтернативным "языком", более точным и выразительным, чем слова, это инструмент для исследования бессознательного человека. Потребности, чувства, переполняющие подростка, выплескиваются в воображаемой ситуации. Невозможные в реальной жизни желания легко исполняются в мире фантазий. Поэтому воображение и фантазия в ряде случаев приносят успокоение, снимая напряженность и устранив внутренний конфликт.

Одной из наиболее динамично развивающихся в последние годы форм работы с группами является групповая арт-терапия, в ходе которой смутные побуждения предстают перед подростком в яркой образной форме, он лучше осознает собственные влечения и эмоции. Пионеры психотерапии (Д. В. Винниконт, В. Ловенфельд, А. Фрейд и другие) подчеркивали важную роль изобразительных и игровых средств в процессе оказания психологической помощи. [4] Арт-терапия дает выход внутренним конфликтам и сильным эмоциям, помогает при интерпретации вытесненных переживаний, способствует повышению самооценки.

Арт-терапия имеет "инсайт-ориентированный" характер и направлена на изменение мироощущения человека и системы его отношений (включая окружающий мир и самого себя), достижение им лучшего понимания своих переживаний либо такое изменение их "качества", которое делает человека более аутентичным, творческим, счастливым.

Цель программы: Развитие позитивной восприятия собственного «Я» с помощью методов арт-терапии.

То есть формировать **компетенции** в сфере самосовершенствования: *саморегулирование, саморазвитие, личностную и предметную рефлексию.*

Цель данной программы конкретизируется в частных **задачах:**

1. Создать условия для включения личности подростка в процесс самопознания, самосовершенствования и самораскрытия.
2. Обучение способам выражения своих чувств.
3. Содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности, развитию положительного, целостного образа "я", самопринятия.
4. Актуализация и осознание внешних и внутренних ресурсов своей личности, повышение самооценки.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение всех параметров самооотношения: самоуважения, аутосимпатии, самоинтереса, самопонимания, самопринятия, ожидания положительного отношения от других.
2. Позитивные изменения абсолютных значений в Я-реальном и Я-идеальном в сторону адекватности; сокращение разницы между показателями Я-реального и Я-идеального - что повышает конгруэнтность, удовлетворенность собой.
3. Приобретении навыков рефлексии;
4. Создание устойчиво позитивных психоэмоциональных состояний.

Общее число занятий: 34, один раз в неделю.

Продолжительность занятия: 1,5–2 часа.

Количество в группе: 3–15 человек.

Отбор производится на основе диагностического обследования.

При диагностике уровня сформированности структурных компонентов Я-концепции можно использовать следующие диагностические методики:

1. Тест-опросник самооотношения В.В.Столина. (Приложение 1)
2. Тест-опросник “Шкала самоуважения Розенберга”. (Приложение 2)
3. Тест двадцати утверждений на самооотношение, разработанный М.Куном и Т. Мак-Портлендом, модифицированный А. М. Прихожан. (Приложение 3)

Для проведения занятий нужны различные материалы: карандаши, фломастеры, краски, кисти разных размеров, палитра, баночки с водой, губка, бумага различных цветов, оттенков, формата, плотности и текстуры, картон, фольга, клей, скотч, ножницы, нитки, веревки. Для коллажей понадобятся старые журналы, репродукции, фотографии. Для театрализованных представлений (Перфоманса) могут понадобиться грим, свечи, костюмы, различные ткани и т.д.

Диски с музыкой.

Программа тренинговой личностно-ориентированной коррекционной программы по формированию позитивной Я-концепции. (Приложение 4)

Учебный план
Учебно-тематический план

Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
	всего	теория	практика	
Знакомство. “Затерянный мир”	6	2	4	Смотр знаний, умений и навыков.
“Цветные звуки моего тела”	6	2	4	
“Рисуем имя...”	6	2	4	
“Рисуем маски...”	8	2	6	
“Мой герб”	6	2	4	
Коллаж: “ Все грани моего Я”	8	2	6	
Перформанс	6	2	4	
Страхи	8	2	6	
Проблемы коммуникации	8	2	6	
Работа с командой	6	2	4	
итого	68	20	48	

Общие рекомендации при проведении тренинга по арт-терапии (Лебедева Л.Д):

Оптимальное число участников арт-терапевтической группы от 3 до 15 человек. Пространство для занятий включает круг из стульев, рабочие места (парту и стул) для индивидуального творчества, а также свободную от мебели часть класса, в которой можно легко перемещаться. Участники имеют равные права и равную ответственность за происходящее.

Структура занятий.

Первый этап. Настрой.

Начало занятия – это настрой на творчество. Задача этого этапа — подготовка участников к спонтанной художественной деятельности и внутригрупповой коммуникации. Здесь используются игры, двигательные и танцевальные упражнения, несложные изобразительные приемы. Например, различные варианты техники “каракули” (“каракули Винникотта”, “каракули тела”, “каляки”), техника “закрытых глаз”, “автографы”, “эстафета линий”. При выполнении этих упражнений происходит снижение контроля со стороны сознания и наступает релаксация.

Второй этап. Актуализация визуальных, аудиальных, кинестетических ощущений.

Музыка как терапевтическое средство, по мнению многих отечественных и зарубежных ученых (С.С. Корсаков, В.М. Бехтерев, К. Швабе и др.), влияет на настроение человека, улучшает его самочувствие, стимулирует его волю к выздоровлению, помогает ему активно участвовать в лечебном процессе. Для занятий лучше подбирать мелодичные композиции без текста, которые не вызывают протеста у участников. Громкость звучания также устанавливается с общего согласия. Заметим, что необходимо изменить или выключить музыку, если этого желает хотя бы один из присутствующих. Можно сочетать арт- и танцевально-двигательную терапию.

Третий этап. Индивидуальная изобразительная работа.

Этот этап предполагает индивидуальное творчество для исследования собственных проблем и переживаний. Принято считать, что все виды подсознательных процессов, в том числе страхи, сновидения, внутренние конфликты, ранние детские воспоминания, отражаются в изобразительной продукции при спонтанном творчестве.

Участники занятий, как правило, различаются степенью готовности к экспрессии, к контакту с психологом, к открытости в вербализации своих переживаний. Некоторые дети и взрослые пытаются создавать реалистичные, красивые рисунки. Поэтому необходимо объяснить участникам занятия, что

их работы не будут оцениваться. Важен процесс спонтанного творчества, эмоциональное состояние “рисовальщика”, его внутренний мир, поиск адекватных средств самовыражения.

Данный этап занятия располагает к косвенной диагностике. Так, некоторые дополнительные сведения об авторе можно получить при интерпретации рисунков в соответствии с устоявшимися критериями известных проективных методик. Однако следует избегать прямолинейных аналогий и поспешных выводов.

Четвертый этап. Активизация вербальной и невербальной коммуникации.

Главной задачей этого этапа является создание условий для внутригрупповой коммуникации. Каждому участнику предлагается показать свою работу и рассказать о тех мыслях, чувствах, ассоциациях, которые возникли у него в процессе изобразительной деятельности. Степень открытости и откровенности самопрезентации зависит от уровня доверия к группе, к психологу, от личных особенностей ребенка. Если он по каким-то причинам отказывается от высказываний, не следует настаивать.

По рассказу участника можно понять, кого он осуждает, кому сочувствует, кем восхищается. Поэтому нетрудно составить представление о нем самом, его ценностях и интересах, отношениях с окружающими.

Пятый этап. Рефлексивный анализ

Заключительный этап предполагает рефлексивный анализ в безопасной обстановке. Здесь обычно присутствуют элементы спонтанной “взаимотерапии” в виде доброжелательных высказываний, положительного программирования, поддержки. Атмосфера эмоциональной теплоты, эмпатии, заботы позволяет каждому участнику арт-терапии пережить ситуацию успеха в той или иной деятельности. Участники приобретают положительный опыт самоуважения и самопринятия, у них укрепляется чувство собственного достоинства, постепенно корректируется образ “Я”. В завершение необходимо подчеркнуть успех всех и каждого.

Правила арт-терапии.

1. В арт-терапевтическом процессе неприемлемы команды, указания, требования, принуждение.
2. Ребенок вправе выбирать виды и содержание творческой деятельности, изобразительные материалы, а также работать в собственном темпе.
3. Ребенок может отказаться от выполнения некоторых заданий, открытой вербализации чувств и переживаний, коллективного обсуждения. (“Включенность” детей в групповую коммуникацию во многом определяется педагогической этикой и мастерством психолога.)

4. Ребенок имеет право просто наблюдать за деятельностью остальных участников или заниматься чем-либо по желанию, если это не противоречит социальным и групповым нормам.
5. В арт-терапии принят запрет на сравнительные и оценивающие суждения, отметки, критику, наказания!

Таким образом, арт-терапия позволяет каждому участнику оставаться самим собой, не испытывать неловкости, стыда, обиды от сравнения с более успешными, на его взгляд, детьми, продвигаться в развитии сообразно своей природе. При этом гуманистический подход не декларируется, а реально воплощается на практике.

Причем, чем меньше **психолог** вмешивается в художественную деятельность детей, тем выше полученный терапевтический эффект, тем быстрее устанавливаются отношения эмпатии, взаимного доверия и принятия.

Учебно-тематический план занятий

Тема	Цели, задачи, назначения арт-занятия	Наименование форм работы, упражнения	Количество часов
Знакомство. “Затерянный мир”	<ul style="list-style-type: none"> – Создание условий для включения личности в процесс самораскрытия; знакомство со спецификой работы в группе, со структурой занятий, установление принципов работы в группе, знакомство с каждым членом в группе. – Побуждение личности к самораскрытию, исследованию собственного эмоционального состояния, развитию творческого воображения. - Позволяет осознать самих себя– свою внешность и внутренние характеристики, повышение уверенности в себе. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Информация о тренинге знакомство со структурой занятий. 2. Знакомство. 3. Выработка правил группы. 4. Упражнение “Каракули” 5. “Метафорический Автопортрет”. 6. Рефлексия. 	6
“Цветные звуки моего тела”	<ul style="list-style-type: none"> – Создание в группе атмосферы взаимного принятия, доброжелательности, взаимопомощи, эмоциональной поддержки. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Свободное рисование на листе бумаги. 2. Техника “Цветные звуки моего тела”. 3. Рефлексия. 	6

	<p>– Побуждение каждого участника к самораскрытию через спонтанное творчество, проявлению отношений и эмоциональных реакций.</p> <p>– Обучение способам выражения своих чувств.</p>		
“Рисуем имя...”	<p>– Исследование личностной идентичности;</p> <p>– Содействие развитию спонтанности, рефлексии, проявлению истинных чувств;</p> <p>– Расширение ролевого репертуара и ролевой гибкости;</p> <p>– Содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности, развитию положительного, целостного образа “я”, самопринятия.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение “Зеркало”. 2. Техника “Рисуем имя” 3. Упражнение “письмо Волшебнику”. 4. Рефлексия. 	6
“Рисуем маски...”	<p>Создание условий для включения личности в процесс самопознания, осознания участниками своего реального и идеального Я, отношения к себе, своих сильных и слабых сторон, формирование установки на взаимопонимание, развитие навыков рефлексии, повышение самооценки.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Визуализация. 2. Техника “Рисуем маски...” 3. Рефлексия. 4. Упражнение “Два письма” 	8
“Мой герб”	<p>Осознание и исследование своей идентичности, актуализация и осознание внешних и внутренних ресурсов своей личности, повышение самооценки.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения для настроения. 2. Техника “мой герб” 3. Рефлексия 4. Релаксация “Водопад” 	6
Коллаж: “ Все грани моего Я”	<p>Отработка навыков невербальной коммуникации, эмоциональный подход к заданной теме, развитие</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника “Коллаж” 2. Упражнения для настроения. 3. Техника вербализации: “Избавление от 	8

	креативности, формирование установки на взаимопонимание, развитие навыков рефлексии, повышение самооценки.	комплекса” 4. Рефлексия	
Перформанс	Ролевое развитие и трансформация, расширение способов коммуникации, идентификация с различными ролями и ситуациями, ритуальный характер действий членов группы.	1. Создание образов и представление их. 2. Рефлексия.	6
Страхи	Страх. Классификация детских страхов. Стратегии при работе со страхом. Алгоритм выбора стратегии при работе с детскими страхами. Ошибки при работе со страхом. Специфические страхи: страх новизны, страх ошибки, страх неизвестности, страх конкретного события, страх смерти, иррациональные страхи, страшные сны и «подкроватные монстры».	Лепка, рисунок, рефлексия	8
Проблемы коммуникации	Организация групповой арт-терапевтической работы различных возрастных групп. Трудности в коммуникативных навыках и эмпатии.	Лепка, рисунок, рефлексия	8
Работа с командой	Создаем свою «Мандалу»	Командное взаимодействие	6
Итого:			68 часов

Список литературы.

1. *Ананьев Б.Г.* Человек как предмет познания. – Л.: Изд-во ЛГУ, 2013.
2. *Копытин А.И., Свистовская Е.Е.* Руководство по детско-подростковой и семейной арт-терапии. – СПб.: Речь, 2012.
3. *Вальдес Одриосола М.* – "Арттерапия в работе с подростками".
4. *Киселева М.В.* "Арт-терапия в работе с детьми". – СПб.: Речь, 2014.
5. *Копытин А.И.* "Теория и практика арт-терапии". – СПб., 2012.
6. *Лебедева Л.Д.* "Практика арт-терапии: подходы, диагностика". – СПб.: Речь, 2013.
7. *Лебедева Л. Д.* "Арт-терапия в педагогике". – Педагогика, 2012.
8. "Практикум по арт-терапии". Ред. А.И.Копытин. – СПб.: Речь, 2013.
9. *Ремшмидт Х.* Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности / Х. Ремшмидт. – М.: Знание, 2014.
10. "Хрестоматия. Арт-терапия". Под ред. *А.И. Копытина.* – СПб.: Питер, 2012.

Приложение 1

Тест-опросник самооотношения Столина

Текст опросника Столина.

1. Думаю, что большинство моих знакомых относятся ко мне с симпатией.
2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.
3. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.
4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.
5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.
6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.
7. Мое "Я" всегда мне интересно.
8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
9. В моей жизни есть или по крайней мере были люди, с которыми я был чрезвычайно близок.
10. Собственное уважение мне еще надо заслужить.
11. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавижу.
12. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
13. Я сам хотел во многом себя переделать.
14. Мое собственное "Я" не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.
16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
17. Случайному знакомому я скорее всего покажусь человеком приятным.
18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.
20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.
22. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.
23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни - это подчиниться собственной судьбе.
26. Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много отталкивающего.
27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.
28. Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским.

29. Быть снисходительным к своим слабостям вполне естественно.
30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.
32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.
33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.
34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю у себя, разумно ли это.
35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он тут же понял, какое я ничтожество.
36. Временами я сам собой восхищаюсь.
37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.
39. Без посторонней помощи я мало что могу сделать.
40. Иногда я сам себя плохо понимаю.
41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других острую неприязнь.
44. Большинство моих знакомых не принимает меня уж так всерьез.
45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
46. Я вполне могу сказать, что уважаю себя сам.
47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.
48. В целом меня устраивает то, какой я есть.
49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.
50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.
51. Если бы мое второе "Я" существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.
52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.
54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
55. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.
56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю "И по делом тебе".
57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

Обработка результатов:

Опросник включает следующие шкалы:

Шкала S - измеряет интегральное чувство "за" или "против" собственного "Я" испытуемого;

Шкала I - самоуважение;

Шкала II - аутосимпатия;

Шкала III - ожидание положительного отношения от других;

Шкала IV - самоинтерес.

Опросник содержит также семь шкал, направленных на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес "Я" испытуемого.

Шкала 1 - самоуверенность,

Шкала 2 - отношение других,

Шкала 3 - самопринятие,

Шкала 4 - саморуководство, самопоследовательность,

Шкала 5 - самообвинение,

Шкала 6 - самоинтерес,

Шкала 7 - самопонимание.

Самоотношение – это некоторое устойчивое чувство в адрес собственного «Я», которое содержит ряд специфических модальностей (измерений), различающихся как по эмоциональному тону, переживанию, так и по семантическому содержанию соответствующего отношения к себе.

Это личностный опросник, направленный на исследование комплекса факторов отношения к себе. Методика представляет собой многомерный психодиагностический инструмент, основанный на принципе стандартизированного самоотчета. Опросник содержит 62 пункта в виде утверждений типа: «Вряд ли меня можно любить по-настоящему», «Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки», «Иногда я сам себя плохо понимаю» и т.д. используется два варианта ответов: «согласен», «не согласен».

Ключ для обработки. Приводятся номера пунктов и знак, с которым пункт входит в соответствующий фактор.

Шкала S (интегральная) -

"+": 2, 5, 23, 33, 27, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

"-": 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

Шкала самоуважения (I) -

"+": 2, 23, 53, 57.

"-": 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

Шкала аутосимпатии (II) -

"+": 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.

"-": 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

Шкала ожидания положительного отношения других (III) -

"+": 1, 5, 10, 15, 42, 55.

"-": 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

Шкала самоинтереса (IV) -

"+": 7, 17, 20, 33, 34, 52.

"-": 14, 51.

Шкала самоуверенности (1) -

"+": 2, 23, 37, 42, 46.

"-": 38, 39, 41.

Шкала ожидания отношения других (2) -

" +": 1, 5, 10, 52, 55 .

"-": 32, 43, 44.

Шкала самопринятия (3) -

"+": 12, 18, 28, 47, 48, 54.

"-": 21.

Шкала самопоследовательности (саморуководства)(4) -

"+": 50, 57.

"-": 25, 27, 31, 35, 36.

Шкала самообвинения (5) -

"+": 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56.

"-": нет.

Шкала самоинтереса (6) -

"+": 17, 20, 33.

"-": 26, 30, 49, 51.

Шкала самопонимания (7) -

"+": 53.

"-": 6, 8, 13, 15, 22, 40.

Порядок подсчета.

Показатель по каждому фактору подсчитывается путем суммирования утверждений, с которыми испытуемый согласен, если они входят в фактор с положительным знаком; и

утверждения, с которыми испытуемый не согласен, если они входят в фактор с отрицательным знаком.

Таблица перевода сырых баллов в проценты

Фактор S				Фактор I			
"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)						
0	0	16	74.33	0	1.67	8	58.67
1	0.67	17	80.00	1	4.00	9	71.33
2	3.00	18	85.00	2	6.00	10	80.00
3	5.33	19	88.00	3	9.33	11	86.67
4	6.33	20	90.67	4	16.00	12	91.33
5	9.00	21	93.33	5	25.33	13	96.67
6	13.00	22	96.00	6	34.00	14	99.67
7	16.00	23	96.67	7	44.67	15	100.00
8	21.33	24	98.00				
9	26.67	25	98.33				
10	32.33	26	98.67				
11	38.33	27	99.67				
12	49.00	28	99.67				
13	55.33	29	100.00				
14	62.67	30	100.00				
15	69.33						
Фактор II				Фактор III			
"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)						
0	0.33	9	69.67	0	0.00	7	17.67
1	3.67	10	77.33	1	0.00	8	27.33
2	9.00	11	86.00	2	0.67	9	39.67
3	16.00	12	90.67	3	1.00	10	53.00
4	21.67	13	96.67	4	3.33	11	72.33
5	28.00	14	98.33	5	6.00	12	91.33
6	37.33	15	99.67	6	9.00	13	100.00
7	47.00	16	100.00				
8	58.00						
Фактор IV				Фактор 1			
"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)						
0	0.67	5	49.67	0	3.77	5	65.67
1	2.00	6	71.33	1	7.33	6	81.33
2	5.33	7	92.33	2	16.67	7	92.33
3	16.00	8	100.00	3	29.33	8	100.00
4	29.00			4	47.67		
Фактор 2				Фактор 3			
"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)						
0	0.00	5	32.00	0	2.67	4	50.67
1	0.67	6	51.33	1	7.67	5	70.67

2	3.67	7	80.00	2	16.67	6	89.67
3	7.33	8	100.00	3	34.33	7	100.00
4	15.00						
Фактор 4				Фактор 5			
"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)						
0	3.00	4	60.33	0	1.67	5	60.67
1	9.67	5	79.67	1	4.67	6	81.67
2	25.67	6	92.00	2	15.00	7	96.67
3	38.33	7	100.00	3	27.67	8	100.00
				4	43.33		
Фактор 6				Фактор 7			
"сырой балл"	Накопленные частоты (в %)						
0	0.67	4	34.33	0	4.33	4	83.67
1	3.00	5	54.67	1	21.33	5	94.00
2	11.33	6	80.00	2	43.33	6	99.33
3	20.00	7	100.00	3	68.67	7	100.00

При значении показателя меньше 50 - признак не выражен;
50-74 - признак выражен;
Больше 74 - признак ярко выражен.

Приложение 2

Шкала самоуважения Розенберга

Назначение теста

Диагностика уровня самоуважения испытуемого.

Описание теста

Опросник создавался и использовался как одномерный, хотя, проведенный позднее, факторный анализ выявил два независимых фактора: *самоунижение* и *самоуважение*. Самоуважение существует и в отсутствие самоунижения, и наряду с ним, в последнем случае оно выступает в защитной функции. Опросник обладает хорошей надежностью и конструктивной валидностью.

Инструкция к тесту

Определите, насколько вы согласны или не согласны с приведенными ниже утверждениями по используя для этого следующую шкалу:

- а) – полностью согласен;
- б) – согласен;
- в) – не согласен;
- г) – абсолютно не согласен.

Тестовый материал

1. Я чувствую, что я достойный человек, по крайней мере, не менее чем другие.
2. Я всегда склонен чувствовать себя неудачником.
3. Мне кажется, у меня есть ряд хороших качеств.
4. Я способен кое-что делать не хуже, чем большинство.
5. Мне кажется, что мне особенно нечем гордиться.
6. Я к себе хорошо отношусь.

7. В целом я удовлетворен собой.
8. Мне бы хотелось больше уважать себя.
9. Иногда я ясно чувствую свою бесполезность.
10. Иногда я думаю, что я во всем нехорош.

Ключ и обработка результатов теста

№	Варианты ответов			
	a	b	c	D
1	4	3	2	1
2	1	2	3	4
3	4	3	2	1
4	4	3	2	1
5	1	2	3	4
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	1	2	3	4
9	1	2	3	4
10	1	2	3	4

За каждый ответ испытуемого начисляются баллы в соответствии с ключом.

Уровень самоуважения равен сумме баллов, полученной испытуемым.

Приложение 3

Тест двадцати утверждений М.Куна и Т. Мак-Портленда

Я _____

Приложение 4

Содержание, цели и задачи каждого занятия:

1. Знакомство.

«Затерянный мир»

Цель - создание условий для включения личности в процесс самораскрытия; знакомство со спецификой работы в группе, со структурой занятий, установление принципов работы в группе, знакомство с каждым членом в группе.

Представление о своей личности, как известно, является важнейшей детерминантой жизненного пути человека, его профессионального и личностного роста, а также предпосылкой для самореализации в будущем.

На первом занятии раскрывается сущность методов арт-терапии и вырабатываются правила работы в тренинговой группе.

Примерный список основных правил:

1. Внимательно слушать друг друга;
2. Не перебивать говорящего;
3. Уважать мнения друг друга;
4. Не обязательно принимать активное участие в занятии, если не хочется;
5. Все должны чувствовать себя комфортно;
6. Все высказанное на занятии должно оставаться конфиденциальным.

Участники садятся в круг.

Далее участникам предлагается выполнить методику М. Куна Т. Мак-Партланда «Кто Я?», направленную на исследование личностной идентичности. (Приложение 1). Эта исследовательская методика не занимает много времени, дает обширный материал для качественной интерпретации.

Индивидуальная работа

Техника «Каракули»

Цель: данная изобразительная техника в сочетании с музыкой побуждает личность взрослого ребенка к самораскрытию, исследованию собственного эмоционального состояния, развитию творческого воображения.

Описание техники:

Участникам сессии предлагается выбрать бумагу и изобразительные материалы по желанию, послушать ритм и настроение музыкального произведения, представить себе образ, о котором рассказывает музыка, затем изобразить его экспрессивно (с помощью каракулей, клякс, линий, точек, пятен, отпечатков и др.)

На *этапе обсуждения* участники рассказывают о своем рисунке, отмечают, получилось ли передать задуманный образ, получилось ли у них что-либо неожиданное, и на что оно может быть похоже, что обозначает выбранный для рисунка цвет.

Другие участники терапевтической группы тоже подключаются к обсуждению, и интерпретации работ, рассказывают о своих впечатлениях от творческого процесса, отмечают эмоциональный климат в группе.

Техника «Метафоричный Автопортрет».

Цель: осознать самих себя— свою внешность и внутренние характеристики, повышение уверенности в себе. Нередко работа над автопортретом помогает выразить те эмоционально окрашенные аспекты к себе, которые трудно поддаются вербализации.

Участникам объясняется суть слова *метафора*.

Метафора (от др.-греч. *μεταφορά* — «перенос», «переносное значение») — фигура речи, использующая название объекта одного класса для описания объекта другого класса, в том числе, чтобы кратко выразить объемное значение описываемого объекта. Термин принадлежит Аристотелю и связан с его пониманием искусства как подражания жизни.

Далее *индивидуальная работа* над своими автопортретами.

Когда портреты готовы, они размещаются в аудитории, и участникам группы предлагается что-либо сочинить от имени автопортрета и воспроизвести текст для всей группы. Данный момент работы, связанный с произнесением обращения в присутствии других членов группы, хотя и предъявляет дополнительную психологическую нагрузку на подростков, часто обеспечивает ощущение безопасности и поддержки, помогая справиться со сложными переживаниями, вызванными «встречей» с самим собой.

После зачитывания обращений происходит *обмен впечатлениями* и обсуждение рисунков и текстов. Нередко такая работа также помогает актуализировать цели будущего, дать самому себе определенную позитивную установку и закрепить полученные терапевтические эффекты.

Рефлексивный анализ

Каждому участнику предлагается показать свою работу и рассказать о тех мыслях, чувствах, ассоциациях, которые возникли у него в процессе занятия.

2. Арт-занятие

"Цветные звуки моего тела"

Задачи:

1. Создание в группе атмосферы взаимного принятия, доброжелательности, взаимопомощи, эмоциональной поддержки.
2. Побуждение каждого участника к самораскрытию через спонтанное творчество, проявлению отношений и эмоциональных реакций.
3. Обучению сознанию реакций моего тела, общего состояния и способам выражать свое состояние.

Материалы: Половина листа ватмана каждому участнику. Акварельные краски или гуашь, кисти. Фломастеры. Баночки для воды.

1 этап: Настрой («разогрев»)

Свободное рисование на листе бумаги форматов А3. «Рисуйте цветные линии автоматически, не задумываясь, в свободной манере. Опишите рисунок от своего лица. Начните описание словами: «Я – картинка, по всей моей поверхности расположены линии...».

2 этап: Индивидуальная работа.

Техника «Цветные звуки моего тела»

Инструкция 1:

«Знаете ли вы, что наше тело может звучать как целый оркестр? Каждая часть тела, голова, руки, ноги, грудь, живот, даже спина звучит по-своему. Нужно только уметь его слушать. И это не сложно. Давайте послушаем тело прямо сейчас.

Сядьте удобно, расслабьтесь. Закройте глаза. Сейчас, я буду говорить на чем сосредоточиться, а вы начинайте слушать свое тело.

Итак, послушайте свое тело.... Представьте себе, какая мелодия или просто звуки могут звучать внутри них. Эта мелодия или звуки возникнут сами собой. Не прогоняйте их. Просто слушайте...

Теперь сосредоточьтесь на затылке...

Теперь сосредоточьтесь на своих глазах... Слушайте их....

Теперь сосредоточьтесь на губах...

Перейдите к носу...

Теперь послушайте свою шею...

Теперь- плечи..

Теперь перейдите к рукам....

Послушайте грудь...спину...

Прислушайтесь к своему животу.... Пояснице....

Теперь послушайте свои ноги..... отдельно послушайте свои стопы...

А теперь постарайтесь послушать все тело целиком....

Теперь откройте глаза. »

Обсуждение 1: Поделитесь впечатлениями.

Комментарии для психолога:

При обсуждении психолог может обратить внимание на то, что «беззвучные» места – это те части тела, которые мы плохо сознаем. Но иногда человек просто не умеет слышать звуки. У него все тело «молчит». Такому участнику можно порекомендовать потренироваться дома. Обычно после нескольких тренировок тело начинает «звучать».

Вообще, молчащие участки – это яркий диагностический признак, требующий психотерапевтической работы с мышечными зажимами, с запретами и страхами. Но на тренинге мы, конечно, не интерпретируем «глухоту». В крайнем случае, если это вызывает беспокойство самого участника, наедине, после тренинга, мы можем порекомендовать психолога, знакомого с телесно-ориентированной психотерапией.

Инструкция 2: «Мы можем не только слышать свое тело, но и видеть его в самых разнообразных красках. Сейчас возьмите ватман, кисти и краски.

Нарисуйте фломастером на всем пространстве ватмана силуэт вашего тела: как будто вы легли, а вас обвели, только в уменьшенном размере.

Изобразите красками, как вы чувствуете каждый участок тела. Для этого сфокусируйте внимание на ощущение в данном участке головы и тела, слушайте его звучание и одновременно смотрите, какой образ и какого цвета возник перед вашим внутренним взором. Постарайтесь нарисовать этот образ, используя эти цвета внутри силуэта. Не заботьтесь, чтобы образ был изображен точно. Пусть будет как получится. Это лишь символ того, что вы чувствуете. Так постепенно закрасьте весь силуэт.»

3 этап: Вербализация.

Участники обмениваются впечатлениями, рассказывают о позитивном опыте, чувствах, эмоциях. «Покажите, что у вас получилось. Какие участки вам не нравятся? Почему? Где вы видите диссонанс? В чем он выражается? Какие участки тела вам нравятся? Расскажите, что по вашему мнению означают цвета, которые вы взяли для каждой части?»

Резюме психолога: «Мы можем слышать свое тело и видеть его в разных красках. Когда вы делаете такое упражнение вы не только начинаете лучше понимать свое состояние, выражать его без слов, но и снимать стрессовое напряжение и лучше принимать свое тело».

Комментарии для психолога: При создании рисунка можно включить фоновую музыку. Она должна носить нейтральный характер. Лучше всего если это будет трансовая музыка (не путать с релаксационной). Такая музыка больше напоминает некое приятное сочетание звуков, а не мелодию. Каждый слышит ее в соответствии со своим состоянием.

Рисунки участников- очень хорошая диагностика для психологов. Но участникам не следует озвучивать свои наблюдения. Если есть время и вам кажется необходимым, можете стимулировать выражение чувств.

3. Арт-занятие

«Рисуем имя...»

В центре внимания – феномены идентичности, идентификации, самоидентификации, самоприятия. Данное занятие имеет высокий диагностический потенциал, является многоцелевым.

Приоритетные цели:

1. исследование личностной идентичности;
2. содействие развитию спонтанности, рефлексии, проявлению истинных чувств;
3. расширение ролевого репертуара и ролевой гибкости;
4. содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности, развитию положительного, целостного образа «я», самоприятия.

Материалы: белая бумага формата А4, цветные карандаши, фломастеры, гуашь, акварельные краски, кисти.

1. Настрой («разогрев»)

Упражнения «Зеркало».

Участникам предлагается в течении 2-3 минут походить по классу, 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 изображением, повторяет все его движения. Важно постараться воспроизвести не только движения, но и чувства, перемены настроения. Это способствует развитию умения «вчувствоваться другого» посредством переноса на себя внешнего рисунка поведения партнера.

Далее каждому участнику предлагается индивидуально выполнить следующие инструкции:

- *Напишите в воздухе свое имя мелким каллиграфическим почерком по очереди левой и правой рукой, а затем двумя руками одновременно.*
- *Напишите в воздухе свое имя слева направо и справа налево. Печатными и прописными буквами разного размера. Подумайте, изменился ли образ имени, какое чувство это вызывает.*
- *Возьмите в руку воображаемую кисть, представьте ведро с масляной краской (какого она цвета?). Напишите свое имя, занимая как можно больше пространства, от пола до потолка.*
- *Закройте глаза и представьте наиболее приятный из возникших образов Вашего имени, сделайте еще один воображаемый рисунок в пространстве. Пожалуйста, запомните этот образ, цвет, размер букв, звучание и другие признаки. Подумайте, как часто и кто из окружающих людей называет вас этим именем.*
- *Изобразите свое имя на бумаге.*

2. Индивидуальная работа.

Сначала участникам предлагается визуализировать имя, которое вызывает отрицательные эмоции, по каким-либо причинам неприятно, не нравится, и абстрактно изобразить его, используя цвет, форму, линию. Рисунок должен отражать спонтанную реакцию на имя.

Далее инструкция повторяется с той разницей, что нужно представить и нарисовать необходимо имя, которое всегда вызывает положительные эмоции, нравится. Третий рисунок – собственное имя.

3. Этап вербализации

Участники обмениваются впечатлениями, рассказывают о позитивном опыте, чувствах, эмоциях.

4. Заключительный этап:

Занятие можно завершить популярным в гештальт-терапии приемом «письмо Волшебнику» Каждому участнику предлагается написать нерабочей рукой письмо, в котором обращается к волшебнику с самой сокровенной просьбой о помощи, а затем рабочей рукой написать ответ самому себе от имени Волшебника. Понятно, что ни вопрос, ни ответ далее не обсуждаются, эта информация конфиденциальна. Данный прием основан на механизме символического удовлетворения, что позволяет уменьшить эмоциональное напряжение, связанное с негативными переживаниями.

4. Арт-занятие «Рисуем маски...»

Цель- создание условий для включения личности в процесс самопознания, осознания участниками своего реального и идеального Я, отношения к себе, своих сильных и слабых сторон, формирование установки на взаимопонимание, развитие навыков рефлексии, повышение самооценки.

Предполагаемый психологический результат:

Способствовать расширению представлений о себе, как личности, формированию адекватной самооценки, расширению представлений в сфере взаимоотношений подросток-взрослый и саморазвитию.

1. Настрой («разогрев») Используется прием *визуализации*:

Цель: создать условия для совместного и в тоже время индивидуального существования.

Участники садятся в круг. Предлагается сесть удобно и закрыть глаза. Психолог: *«Закройте глаза. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы все сильнее расслабляетесь. А теперь представьте себя на Маскараде. Представьте, как будто ваша душа покидает ваше тело, вы смотрите на себя со стороны. Что вы видите, чувствуете? А теперь вернитесь обратно в ваше тело, посмотрите на себя изнутри. Что вы есть на самом деле? Почувствуйте свое настроение, что хочется делать? Не открывая глаз, еще раз осмотритесь. Зафиксируйте свои ощущения и на счет «три» откройте глаза».*

Открыв глаза, участникам объясняется задание.

2. Индивидуальная работа.

Материалы: листы плотной бумаги формата А3, акварель, кисти, цветные мелки, карандаши, клей, цветная бумага, цветные нитки, кисти, различные журналы с картинками, цветная фольга, ножницы.

Далее психолог предлагает каждому подростку самому сделать маску, главное, чтобы маска отражала его "внутренний мир", несла некоторое содержание о хозяине. Предлагается создать маску Персоны (проявление того, что мы предъявляем миру; это характер, который мы считаем приемлемым) или Тени (ее содержание включает себя желания, воспоминания, опыты, которые отсекаются человеком как несовместимые с идеалами). Предлагается подумать и решить, какую маску – своей Персоны или Тени – они будут делать, каким им представляется этот образ. Если кто-то из участников хочет изготовит обе маски – это не возбраняется.

Пока участники работают над своими масками, подготавливается следующий *этап* – *примерку масок*. Для этого необходим еще один участник процесса – зеркало. Важно поставить его таким образом, чтобы каждый мог к нему подойти и увидеть себя.

Приглашается каждый участник, надев маску, подойти к зеркалу (в любом порядке, по мере готовности). Каждый у зеркала проводит столько времени, сколько ему необходимо. Следующий подросток подходит к зеркалу только тогда, когда оно свободно.

3. Этап вербализации

Участники обмениваются впечатлениями, рассказывают о позитивном опыте, чувствах, эмоциях. Делятся, какую маску создавали, почему был сделан именно такой выбор. Какие эмоции человек испытал, надев маску, глядя на себя в зеркало? Подросткам предлагается по кругу высказаться о положительных сторонах, качествах масок партнеров.

4. Заключительный этап:

Упражнение «Два письма»

Участникам предлагается еще раз проанализировать свои выявленные противоречия и изобразить на одном листе качества (характеристики), от которых желательно избавиться, а также те, которые необходимо приобрести. Затем часть рисунка с образом ненужных, «плохих» качеств уничтожиться. Лучше, по словам Ф.С. Сомера, использовать ритуальный прием сжигания.

Оставшаяся желаемая, «хорошая» часть помещается в конверт с адресом автора. Эти письма через некоторое время психолог отправит каждому участнику занятия, как напоминание о взятой им ответственности за собственные положительные изменения, личностный рост.

5. Арт-занятие «Мой герб»

Цель: осознание и исследование своей идентичности, актуализация и осознание внешних и внутренних ресурсов своей личности, повышение самооценки.

1. Настрой («разогрев»)

Каждому участнику предлагается занять место за столом, приготовить бумагу, карандаши, краски и другие материалы, необходимые для рисования.

- *Возьмите карандаш (краски, пастельные мелки), закройте глаза и попробуйте рисовать на листе бумаги любые линии, геометрические фигуры, знаки. Не ограничивайте движения руки. Можно просто «калякать».*
- *Рассмотрите свой рисунок. Если хочется дорисовать или объяснить словами, сделайте это.*
- *Возьмите другой лист бумаги, карандаши другого цвета, который в данный момент соответствует вашему настроению, и снова нарисуйте «каракули», только теперь с открытыми глазами. Подойдите к любому из участников группы и предложите дополнить его таким образом, чтобы получить узнаваемое изображение.*

Считается, что такое упражнение стимулирует спонтанное самовыражение, помогая лучше настроиться на внутренний мир.

Создание герба может рассматриваться в качестве своеобразного, символического автопортрета, отражающего особенности восприятия им самого себя.

2. Индивидуальная работа.

Инструкция для создания герба: создать герб, чтобы он мог отразить положительные качества своей личности, свои достижения, принадлежность к определенному сообществу людей, свои убеждения и ценности.

Создание гербов и их последующее обсуждение с психологом и группой является одним из факторов, повышающим самоуважение, укрепление веры в его силы.

При создании герба, можно обратить внимание на наличие участников общих интересов, ценностей и жизненных целей.

В начале каждому участнику группы предлагалось создать 3 индивидуальных герба:

1. Представление о себе в настоящий момент, по возможности подчеркнуть свои положительные качества;
2. Представление о прошлом – акцентируя внимание на достижения и положительном опыте;
3. Представление о будущем и положительных жизненных целях.

Можно сделать 3 герба, можно один разделить на 3 части (средняя часть должна отражать себя в настоящий момент, левая Я- в прошлом, правая – Я в будущем.). так же на гербе предоставляется написать девиз, который отражает свое жизненное кредо.

Затем участникам предлагалось объединиться в пары или тройки и создать общие гербы с девизом по тем же принципам, что и в индивидуальной работе.

3. Этап вербализации

Участники обмениваются впечатлениями, рассказывают о позитивном опыте, чувствах, эмоциях.

4. Заключительный этап:

Релаксация «Водопад».

Участники садятся в круг.

«Закройте глаза. Вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем падает мягкий белый свет. Вы стоите под этим водопадом и чувствуете, как прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам, помогает им стать мягкими и расслабленными... (пауза). А нежный свет течет дальше по груди, по животу. Пусть свет гладит ваши руки, пальцы. Свет течет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией».

4. Арт-занятие. Коллаж «Все грани моего Я»

Цель: отработка навыков невербальной коммуникации, эмоциональный подход к заданной теме, развитие креативности, формирование установки на взаимопонимание, развитие навыков рефлексии, повышение самооценки.

Необходимые материалы: листы бумаги и картона большого формата, журналы, газеты, ножницы, фломастеры, клей, скотч и т.д.

1. Настрой («разогрев»)

Участникам предлагается занять удобное для себя положение.

- *Закройте глаза. Представьте цвет, звук, мелодию, движения, с помощью которых можно было бы выразить собственное состояние «здесь и теперь».*
- *Встаньте в общий круг. Попробуйте описать и показать свои ощущения.*
-

2. Индивидуальная работа.

Участникам было предложено вырезать из газет и журналов картинки, лозунги, слова, часть текста, и из них составить композицию на предложенную тему. Если для завершения композиции не хватало материала (его не нашлось в предлагаемых журналах), разрешалось дорисовать ее фломастерами и карандашами.

Примечание: Оформление коллажа может происходить в молчании: каждый руководствуется только своими идеями, кладет на определенное место тот или иной материал.

Упражнение «Избавимся от комплексов»

Цель: данное упражнение направлено на релаксацию. Оно способствует лучшему пониманию себя, своего внутреннего мира и желаний, повышение самооценки, избавление от комплексов.

Участники садятся в круг и закрывают глаза.

Займите удобное положение, закройте глаза и прослушайте следующую историю, пытайтесь ее визуализировать в своем воображении.

«Представьте, что вы выходите из своего дома. Ты идешь по дороге, спускаясь в долину. Твоим глазам открывается удивительный и чарующий вид — впереди чудесный сад, наполненный разнообразными деревьями, экзотическими цветами, добрыми животными и прекрасной музыкой. Ты наслаждаешься красотой и покоем. Вдруг ты замечаешь большую Дубову дверь. Пытаешься открыть ее, и она тебе поддается. Когда ты входил в нее то обнаруживаешь что находишься на берегу моря. Ты ощущаешь телом дуновение сырого морского ветра. Слышишь плеск волн и крики чаек вдали. На твоём пути встречается лодка, ты решаешь поплыть на ней подальше от берега. Плынешь, плывешь, наслаждаясь голубыми просторами. Но понимаешь, что что-то мешает твоему дальнейшему путешествию, лодку тянет ко дну. Ты обнаруживаешь на лодке тяжелые ящики с надписью твоего комплекса. Сколько их? Какого они размера? Ты пытаешься всеми силами выкинуть их за борт....(пауза). После того как ящики выброшены за борт, мы решаем вернуться на берег. Ступаем ногами на песчаный пляж. Чувствуешь легкость в твоей походке, ощущаешь себя свободной и окрыленной, душа улыбается. И ты обновленная, красивая и счастливая возвращаешься в сад и закрываешь за собой дверь. Сделай глубокий вдох. Глубокий выдох. Почувствуй себя. Здесь и сейчас. Свежая, бодрая и с хорошим настроением!»

3. Этап вербализации

Участники обмениваются впечатлениями, рассказывают о позитивном опыте, чувствах, эмоциях.

Домашнее задание: подготовка к последнему занятию – перформансу. Оглашается тема: «Я другой (ая)...», чтобы подумали и приготовились создавать образы, которые не свойственны им.

5. Арт-занятие: Перформанс «Я другой (ая)...»

Цель: ролевое развитие и трансформация, расширение способов коммуникации, идентификация с различными ролями и ситуациями, ритуальный характер действий членов группы.

В нашей работе перформанс - своеобразный итог всего арт-терапевтического процесса.

Тема: «Я другой (ая)...»

Необходимые материалы: журналы, газеты, ножницы, фломастеры, клей, бумага, скотч, грим, маски, музыкальные инструменты, кассеты, CD —диски, парики и т.д.

Ведущий в течение некоторого времени рассказывает участникам о том, что же такое перформанс и какие он имеет особенности.

Перформанс (от англ. performance, представление, исполнение, действие, спектакль) — вид творчества, приближенный к театральному представлению, или спонтанное театральное действие, направленное на глубокое выражение темы. Перформанс имеет ряд особенностей:

- в перформансе всецело доминирует сам художник, объектом творчества которого является не создаваемое им произведение, а он сам, и главным оказывается не результат его работы (картина, скульптура и т.п.), а процесс этой работы;
- перформанс предполагает реальность действий и предметов, а также спонтанность в работе;
- перформанс не имеет известного сценария, может быть индивидуальным и групповым. Очень важной особенностью перформанса является то, что тема перформанса всегда задается.

1.Настрой («разогрев»)

Упражнение «Шанхайцы»

Материалы: веревка такой длины, чтобы можно было несколько раз обмотать всех участников, плотно прижавшихся друг к другу. Обычно это несколько метров.

Эта игра получила название по явлению, которое имело место в 19 веке. Тогда капитаны кораблей стремились любым путем пополнить команду матросами, прибегая к помощи разных уловок. Особенно славился обманными способами шанхайский порт, поэтому матросов, которых завербовали против их воли, стали называть «Шанхайцами».

1. Сначала просим группу принять нужную позу. Для этого все встают в шеренгу и берут друг друга за руки. Затем первый начинает закручиваться вокруг своей оси и тянет за собой остальных, пока не получится “спираль”, которую тренер плотно обматывает веревкой на уровне бедер, чтобы звенья “спирали” почувствовали, что весьма крепко друг к другу привязаны.

2. Задание: в этом положении участники должны пройти некоторое расстояние по определенной траектории. Необходимо обеспечить безопасность.

3. По пути каждый участник должен поздороваться и рассказать о себе что-нибудь необычное. Несмотря на необычный способ передвижения, каждый должен запомнить все, что будут говорить другие.

4. Когда цель будет достигнута — веревка развязывается. Участники встают в круг. Ведущий просит рассказать о том, что запомнилось в ходе передвижения. Можно показывать на кого-то и спрашивать, что именно этот участник рассказал во время движения.

5. Формирование контекста взаимодействия членов группы. Участникам объясняется, что вся работа по созданию образов будет совершаться без слов.

2. Индивидуальная работа.

Каждому участнику группы предлагается подготовить и исполнить свой перформанс на тему: «Я другой (ая)...». Участники создают образы, которые не свойственны им, чтобы прожить другие роли прочувствовать их.

Выступления отдельных участников, следует один за другим, являлись составной частью единого процесса, и создается оптимальная среда для выражения и проработки личного и группового психологического материала.

По окончании всех выступлений происходило ритуальное завершение процесса, после чего участники группы переходили к обсуждению чувств и смыслов, связанных с выступлениями.

Работа по подготовке и исполнению перформансов являлась важным событием, которое помогало ребятам в предельно сконцентрированной форме как бы заново пережить свою жизнь, используя для этого средства изобразительного искусства, повествования, музыки, движения и танца. За относительно короткое время они могли сфокусироваться на своих внутриличностных конфликтах, а затем попытаться их выразить и разрешить в драматическом действии.

Презентация перформанса

Презентация перформанса с использованием широкого спектра различных способов коммуникации, включая вербальный, проективно-символический, драматически

ролевой, что способствует более полному выражению переживаний участников и их активному взаимодействию.

Выход из драматической реальности: переодевание, смена голоса, мытье рук и т.д. Осознание участниками условности происходящего.

Примечание: Важным моментом перформанса является наличие полярностей, что создает или обостряет конфликт. Поэтому важным представляется “объединяющий” момент, создание “объединяющего” перформанса в конце занятия, которое проводится, как правило, по просьбе участников.

3. Этап вербализации

Участники обмениваются впечатлениями, рассказывают о позитивном опыте, чувствах, эмоциях.

Календарно-тематическое планирование

№	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	16.10-17.40	<i>Лекция</i>	2	Знакомство. “Затерянный мир”	ул. Верхние поля д.27 каб.317	Смотр знаний, умений и навыков.
2.	16.10- 17.40	<i>Практическое занятие.</i>	2	Создаем свой мир	ул. Верхние поля д.27 каб.317	
3.	16.10-17.40	<i>Практическое занятие</i>	2	Создаем свой мир	ул. Верхние поля д.27 каб.317	
4.	16.10- 17.40	<i>Лекция</i>	2	Рисуем свое имя	ул. Верхние поля д.27 каб.317	Смотр знаний, умений и навыков.
5.	16.10- 17.40	<i>Практическое занятие.</i>	2	Рисуем свое имя	ул. Верхние поля д.27 каб.317	
6.	16.10-17.40	<i>Практическое занятие</i>	2	Рисуем свое имя	ул. Верхние поля д.27 каб.317	Смотр знаний, умений и навыков.
7.	16.10- 17.40	<i>Лекция</i>	2	Рисуем маски	ул. Верхние поля д.27 каб.317	
8.	16.10-17.40	<i>Практическое занятие.</i>	2	Рисуем маски	ул. Верхние поля д.27 каб.317	Смотр знаний, умений и навыков.
9.	16.10- 17.40	<i>Практическое</i>	2	Рисуем маски	ул. Верхние	

		<i>занятие.</i>			поля д.27 каб.317	
10.	16.10-17.40	<i>Практическое занятие.</i>	2	Рисуем маски	ул. Верхние поля д.27 каб.317	Смотр знаний, умений и навыков.
11.	16.10- 17.40	<i>Лекция</i>	2	Мой герб	ул. Верхние поля д.27 каб.317	
12.	16.10-17.40	<i>Практическое занятие.</i>	2	Мой герб	ул. Верхние поля д.27 каб.317	Смотр знаний, умений и навыков.
13.	16.10- 17.40	<i>Практическое занятие.</i>	2	Мой герб	ул. Верхние поля д.27 каб.317	
14.	16.10-17.40	<i>Лекция</i>	2	Коллаж «Все грани моего Я»	ул. Верхние поля д.27 каб.317	Смотр знаний, умений и навыков.
15.	16.10- 17.40	<i>Практическое занятие.</i>	2	Коллаж «Все грани моего Я»	ул. Верхние поля д.27 каб.317	
16.	16.10-17.40	<i>Практическое занятие.</i>	2	Коллаж «Все грани моего Я»	ул. Верхние поля д.27 каб.317	Смотр знаний, умений и навыков.
17.	16.10-17.40	<i>Практическое занятие.</i>	2	Коллаж «Все грани моего Я»	ул. Верхние поля д.27 каб.317	
18.	16.10-17.40	<i>Лекция</i>	2	Перфоманс	ул. Верхние поля д.27 каб.317	Смотр знаний, умений и навыков.
19.	16.10-17.40	<i>Практическое занятие.</i>	2	Перфоманс	ул. Верхние поля д.27 каб.317	
20.	16.10-17.40	<i>Практическое занятие.</i>	2	Перфоманс		

21.	16.10-17.40	<i>Лекция</i>	2	Страхи	ул. Верхние поля д.27 каб.317	Смотр знаний, умений и навыков.
22	16.10-17.40	<i>Практическое занятие.</i>	2	Страхи	ул. Верхние поля д.27 каб.317	
23	16.10- 17.40	<i>Практическое занятие.</i>	2	Страхи	ул. Верхние поля д.27 каб.317	
24	16.10-17.40	<i>Практическое занятие.</i>	2	Страхи	ул. Верхние поля д.27 каб.317	Смотр знаний, умений и навыков.
25	16.10-17.40	<i>Лекция</i>	2	Проблемы коммуникации	ул. Верхние поля д.27 каб.317	
26	16.10- 17.40	<i>Практическое занятие.</i>	2	Проблемы коммуникации	ул. Верхние поля д.27 каб.317	
27	16.10-17.40	<i>Практическое занятие.</i>	2	Проблемы коммуникации	ул. Верхние поля д.27 каб.317	Смотр знаний, умений и навыков.
28	16.10-17.40	<i>Практическое занятие.</i>	2	Проблемы коммуникации	ул. Верхние поля д.27 каб.317	
29	16.10-17.40	<i>Лекция</i>	2	Работа с командой	ул. Верхние поля д.27 каб.317	
30	16.10-17.40	<i>Практическое занятие.</i>	2	Работа с командой	ул. Верхние поля д.27 каб.317	Смотр знаний, умений и навыков.
31	16.10-17.40	<i>Практическое занятие.</i>	2	Работа с командой	ул. Верхние поля д.27 каб.317	

32	16.10-17.40	<i>Практическое занятие.</i>	2	Работа с командой	ул. Верхние поля д.27 каб.317	Смотр знаний, умений и навыков.
33	16.10-17.40	<i>Практическое занятие.</i>	2	Работа с командой	ул. Верхние поля д.27 каб.317	Смотр знаний, умений и навыков.
34	16.10-17.40	<i>Практическое занятие.</i>	2	Работа с командой	ул. Верхние поля д.27 каб.317	Смотр знаний, умений и навыков.