

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора государственного
учреждения Тульской области
«Комплексный центр социального
обслуживания населения №2»



Т.В.Морозова

подпись
МН

**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
РЕАБИЛИТАЦИИ ПОЛУЧАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ В
ПОЛУСТАЦИОНАРНОЙ ФОРМЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНОЛОГИИ
«АРТ-ТЕРАПИИ»
ГОСУДАРСТВЕННОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ №2»**

Алексин, 2023 г.

Автор: специалист по реабилитационной работе в социальной сфере ГУ ТО «КЦСОН №2».

Цель работы: снизить уровень психо-эмоционального фона, скорректировать уровень тревожности, эмоциональной неустойчивости, раздражительности, импульсивности, так как эти факторы могут стать причинами появления различных социально-психологических проблем, требующих преодоления.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Теоретико–методологическая основа работы	5
2. Основные направления арт–терапии и их содержание	6
3. Система занятий с использованием арт–терапии.....	8
4. Программа реабилитации.....	10

ВВЕДЕНИЕ

По мере старения социальное положение человека меняется, ухудшается состояние здоровья, образ жизни становится менее активным. В настоящее время концепция активного долголетия, разрабатываемая Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), приобретает особую актуальность в работе с пожилыми гражданами, выступая фактором оптимизации возможностей в области здоровья и социального участия граждан в жизни общества.

Очень часто мы сталкиваемся с тем, что окружающие не понимают, что с возрастом интересов и занятий не становится меньше, этот круг просто меняет свою привычную форму. Пожилым людям необходимо помочь в структурировании своего времени и сил для разного рода деятельности, трудовой активности, развития творческих навыков. Многим пожилым гражданам требуется помощь в восстановлении и поддержании физического и психического здоровья, что требует поиска и внедрение различных методов работы, с помощью которых обеспечивается улучшение качества жизни данной категории населения. Одним из направлений в работе с пожилыми людьми является организация досуговой деятельности пожилых людей посредством арт-терапии.

Арт-терапия рассматривается учеными как инструмент психологической помощи, способствующей формированию здоровой и творческой личности, а также реализации на практике таких функций социализации личности, как адаптационная, коррекционная, мобилизующая, регулятивная, реабилитационная и профилактическая.

Основная цель арт-терапии в работе с получателями социальных услуг – гармонизация их внутреннего состояния, то есть восстановление способности находить оптимальное, способствующее продолжению жизни состояние равновесия.

В ходе использования в работе с получателями социальных услуг арт-терапии как метода психотерапии, использующего творческую активность для решения их психологических проблем, повышается их духовность, культурный уровень, происходит приобщение людей к общению, согласованию действий, восстановление их самооценки. Творческая деятельность развивает межличностные отношения пожилых людей, уменьшает состояние обособленности от других, ускоряет социальную интеграцию пожилого человека.

1. Теоретико–методологическая основа работы

Мы можем отметить, что арт–терапия обеспечивается воздействием различных видов искусства. Рассмотрим некоторые направления арт–терапии и их содержание в таблице 1. Таким образом, мы можем сделать вывод, что арт–терапия как метод психотерапии предполагает использование приёмов, направленных на восстановление и активизацию телесных, психических и социальных функций, навыков, возможностей, а также на решение конкретных проблемных ситуаций, с которыми пожилые люди не могут справиться самостоятельно.

Согласно проведенному нами исследованию понятия «арт–терапия», приемы работы должны быть направлены на поддержание физического и психического здоровья получателям социальных услуг.

2. Основные направления арт-терапии и их содержание

1. Музыкаотерапия (В.М. Бехтерев)- психокоррекционное направление, содержащее два аспекта воздействия: психосоматическое (лечебное воздействие) и психотерапевтическое

(коррекция отклонений в психоэмоциональном состоянии).

2. Изотерапия (Т. В. Келлер, Л. Д. Лебедева, М. Е. Бурно) лечебное воздействие, коррекция посредством изобразительной деятельности

3. Имаготерапия (И.Е. Вольпер, Н.С. Говоров) - театрализация психотерапевтического процесса театрализация психотерапевтического процесса, задачами которой являются укрепление и обогащение эмоциональных ресурсов и коммуникативных возможностей.

4. Библиотерапия (В.Н. Мясищев) использование специально подобранного для чтения литературного материала (произведения различных литературных жанров - проза: рассказы, повести, романы, сказки и т. д.; поэзия: стихи, поэмы) как терапевтического средства с целью решения личностных проблем через идентификацию с образом художественного произведения при помощи направленного чтения.

5. Кинезитерапия (Л. Бонев, А. Слыньчев, С. Банков) использование движения как отражения жизни в двигательных образах; способствует изменению общей реактивности организма, повышает его устойчивость, разрушает патологические динамические стереотипы, возникающие во время болезни, и создает новые, обеспечивающие необходимую адаптацию.

6. Драматерапия (М. Андерсен-Уоррен, Л.С. Выготский, Р. Грейнджер, Р.И. Жуковская, Е.А. Медведева, Е.А. Менджеоцкая, А. Сеймур, А.И. Копытин, Б.М. Теплов) использование приема драматизации, т.е. разыгрывание какого-либо сюжета, с целью решения разнообразных межличностных и социальных вопросов.

Приемы арт-терапии опираются на идею о том, что любой человек, как подготовленный, так и неподготовленный, способен преобразовывать свои внутренние конфликты в визуальные формы. Таким образом, приемы арт-терапии – это способы воздействия, с помощью которых осуществляется поддержание и восстановление жизненных функций получателям социальных услуг.

Исходя из всего вышесказанного, можно выделить ключевые характеристики арт-терапии: – создание художественных образов;

- процесс символизации психического образа;
- аналитическое исследование художественных образов;
- трансформационные эффекты художественной экспрессии;
- терапевтическая коммуникация, опосредованная содержаниями художественного образа;

– прикладное использование художественных средств и материалов.

Арт-терапия как технология основана на использовании художественного искусства в решении коррекционных задач. Коррекционные воздействия осуществляются через творческие занятия художественным искусством и эстетическое восприятие, используя язык изобразительной экспрессии, а также непосредственное участие пожилого человека в художественном творчестве.

Искусство выражает потребность человека в образно-символическом выражении и переживании значимых моментов жизни. Искусство создает для человека «вторую реальность» – мир жизненных переживаний, выраженных специальными образно-символическими средствами. Приобщение к этому миру, самовыражение и самопознание в нем составляют одну из важнейших потребностей человеческой души.

Таким образом, проанализировав понятие арт-терапии, мы пришли к выводу, что арт-терапия – это метод психотерапии, направленный на восстановление и активизацию телесных, психических и социальных функций, навыков, возможностей, а также на решение конкретных проблемных ситуаций, с которыми пожилые люди не могут справиться самостоятельно, в процессе их реабилитации, психокоррекции и адаптации.

3. Система занятий с использованием арт-терапии

К приемам арт-терапии относятся музыкотерапия, изотерапия, имаготерапия, библиотерапия, кинезитерапия, драмотерапия и другие.

Возможности использования арт-терапии в работе с получателями социальных услуг в пожилом возрасте при выходе на пенсию образ жизни человека меняется. Сужается круг общения и потребностей, однако увеличивается объем свободного времени, который необходимо заполнить полезной и содержательной деятельностью для продолжения полноценной жизни. В связи с этим возникает необходимость содействия в решении проблемы организации свободного времени пожилых людей. В свою очередь, развитие активного образа жизни пожилых людей предполагает деятельное участие в этом процессе их самих, с целью восстановления утраченных функций.

Взаимодействие психолога с пожилыми людьми требует учета целого ряда психологических, социальных и физиологических факторов. Специфическими задачами арт-терапевтической работы являются:

- преодоление социальной изоляции;
- повышение самооценки пожилого человека;
- создание условий для актуализации его жизненного опыта;
- признание его ценностей, реализация им своего творческого потенциала.

Несомненную значимость имеет социальный контекст, в котором реализуется такого рода работа:

- одиночество и изолированность пожилых людей;
- их беспомощность; относительная ограниченность материальных ресурсов общества для помощи им;
- в нашей стране к этому добавляется пока крайне слабое развитие системы гериатрических и психогериатрических услуг;
- существующие социально-психологические стереотипы восприятия старых людей как «балласта» общества, нуждающихся, в лучшем случае, в снисходительной опеке и покровительстве.

Прежде всего, рассмотрим особенности организации арт-терапевтической работы с пожилыми людьми. Особенности проведения арт-терапии с пожилыми людьми заключается в предварительной тщательной оценке физического состояния пожилых людей, поскольку в большинстве случаев они имеют соматические заболевания.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать на них выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выявляет у испытуемого

высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и научиться разбивать большие задачи на более мелкие.

Для людей с низким уровнем тревожности, наоборот, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, формирование чувства ответственности в решении тех или иных задач. Ниже проанализируем результаты исследования психологических особенностей пожилых людей.

4. Программа реабилитации

Занятие 1

Вводная часть

Участникам предлагается назвать свои имена и высказать свои опасения и ожидания относительно предложенной формы работы. Участники сообщают информацию о себе, после чего ведущий предлагает всем написать на бейджике свое имя или то, как бы они хотели, чтобы их называли в группе. Прикрепить бейджик на груди.

Основная часть занятия

Упражнение «Дерево цели»

Цель: определение условия эффективной деятельности группы. Оборудование: маркеры, плакаты.

Ход упражнения:

- а) ведущий задает вопрос: «Чего я жду, на что надеюсь, принимая участие в этой группе?», «Что мне в себе нравится, а что мешает комфортно и уверенно чувствовать?», «Что для этого нужно?»;
- б) участники разбиваются на микрогруппы (по 2 человека) и пытаются закончить предложения на тему: «Я в группе... Доверие в группе», «Чувствую себя уверенно, потому что...»: Что меня смущает... Что для этого необходимо сделать?

Картина из пластилина «Моё настроение»

Цель: сплочение коллектива, снятие эмоционального напряжения, развитие творческого потенциала и коммуникативных способностей через создание картины из пластилина.

Оборудование: плотный белый картон, доска для лепки, простые восковые карандаши, салфетка, палитра, стакан для рисования, кисточка, акриловые краски, пластилин.

Ведущий предлагает всем участникам необычным способом рассказать о том, с каким настроением каждый из них пришёл в группу. Для этого он демонстрирует оборудование и сообщает, что на занятии каждый сможет создать картину, которая будет символизировать его настроение. Картина будет нарисована, не только красками, а ещё и пластилином.

Ведущий: «Техника, с помощью которой будут созданы наши картины, называется «пластилинография». Пластилинография – это рисование объёмных картин при помощи мягкого воскового пластилина с использованием дополнительных материалов.

Для работы нам понадобится плотный белый картон, доска для лепки, простые восковые карандаши, салфетка, палитра, стакан для рисования, кисточка, акриловые краски, пластилин.»

Ведущий предлагает участникам взять белый картон и простым карандашом прорисовать своё настроение. После завершения прорисовки объясняется техника работы с пластилином.

Ведущий: *Для фона, вы можете использовать акриловые краски, если это вам необходимо. Хочу отметить, что акриловая краска, после высыхания, приобретает глянцевую поверхность. Это является необходимым для того, чтоб пластилин легко прилипал и хорошо держался.*

Для рисования пластилином мы используем такие же приёмы, как и при лепке из пластилина: смешивание, прижатие, надавливание, размазывание. Преимущество акриловой краски вы сможете оценить в том случае, если вы наложили пластилин, и Вам не понравилось, то при помощи стека вы можете всё легко исправить и продолжить работу. Если Вам необходимо вдавить какую либо деталь, для этого используйте восковой карандаш. Всё объяснение сопровождается показом. Ведущий рисует пластилином своё настроение. Участники приступают к работе после объяснения техники рисования пластилином. После завершения работы, ведущий предлагает каждому участнику продемонстрировать свою картину из пластилина – «Моё настроение» и продолжить фразу «Моё настроение сегодня Потому, что ...».

Заключительная часть

Рефлексия

В конце занятия ведущий предлагает участникам вспомнить, что было на занятии. Задает вопросы:

- Интересной ли была для вас работа?
- Какие чувства вы испытывали во время занятия?
- Способствовала ли творческая работа улучшению вашего настроения?

Упражнение «Поделись своей энергией»

Все участники становятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза.

Ведущий объясняет правило упражнения. *Сейчас, лёгким нажатием руки своего соседа, я поделюсь с ним своей энергией. Как только вы получите импульс от своего соседа, сразу же*

передайте таким же способом немного своей энергии соседу, который стоит от вас по другую руку.

После завершения передачи импульса все прощаются.

Занятие 2

Цель занятия: разработка правил работы группы для эффективного ее функционирования. Создание в группе атмосферы доверия, которая будет способствовать свободному выявлению чувств и поможет осознать их. Формирование положительной мотивации и заинтересованности занятием.

Вводная часть

Упражнение «Моё имя означает?»

Упражнение проводится в кругу. Каждый участник называет свое имя (рассказывает о себе и о своем имени). Пластический этюд «Согреем друг друга лучами добра»

Цель: создание положительного эмоционального фона, повышение интеграции и сплоченности членов группы. От нежных имен тепло, словно от солнца. Мне кажется, что каждый из нас стал похож на яркое солнце. Давайте согреем друг друга лучами – ладонями. (Участники ласково касаются друг друга ладонями).

Основная часть занятия

Упражнение «Правила работы группы»

Цель: выработка правил работы группы для эффективного ее функционирования.

Оборудование: маркеры, скотч, плакат «Наши правила».

Ход упражнения: на предыдущем занятии мы пытались определить, что нужно, для того, чтобы вы комфортно чувствовали себя в группе, могли принимать активное участие в её деятельности. Попробуем на основе выделенных предпосылок успешной работы в группе сформулировать свои правила.

Ориентировочные правила: Добровольность и активность. Не хочешь – не делай. Не перебивай. Каждый хочет быть услышанным. Честность, правдивость. Конфиденциальность. Здесь и теперь. Обсуждай действие, а не личность, и только то, что происходит в группе теперь. Не оценивай.

Индивидуальная работа.

Мандала «Моё состояние здесь и сейчас»

Ведущий предлагает участникам изобразить своё состояние в настоящее время в круге, в образах и цветах именно так как они себе его представляют и чувствуют. А для этого, *выберите из палитры всех карандашей три цвета, которые на ваш взгляд импонируют вам больше всего, то есть самые приятные для вас. И этими тремя цветами в круге создайте некий рисунок, который будет отображать: Вас, желаемые ваше состояние и препятствия, которые мешают приобрести желаемое состояние. Вы можете рисовать символически.*

Участники приступают к работе. А теперь необходимо после создания трёх образов дорисуйте схематично некую жизнь, которая бурлит вокруг этих трёх образов (какие-то события, какие-то ситуации, люди, встречи). *Всё необходимо изобразить схематично. Просто рисуйте, даже если в данный момент вы и не понимаете на что это похоже. Ваше бессознательное заговорит с вами языком образов и символов. Чем больше символизма, тем больше понимания.*

Участники работают. А теперь посмотрите внимательно на свой рисунок. На что это похоже? Что это за мир? Как бы вы его назвали? Что это? Посмотрите, в вашей мандале есть, что-то важное и уникальное. Этот рисунок несёт в себе важную информацию. Ваше бессознательное включилось в работу и говорит вам про ресурс, благодаря которому вы сможете преодолеть любые преграды на пути к своему хорошему самочувствию.

Посмотрите на рисунок и выделите какой-то элемент или деталь, которая будет символизировать ваш ресурс или ваше качество, уникальную способность, талант. Может на данный момент, вы и не понимаете, как именно это должно проявиться в вашей жизни, но есть в вашем рисунке нечто важное. Выделите эту часть для себя и обведите ярким цветом. А теперь напишите для себя: «Что транслирует эта часть? Что символизирует? О, чём она вам говорит?».

Ваша задача сейчас будет заключаться в следующем. Приготовьте, пожалуйста, сейчас второй лист бумаги с кругом и положите его справа от себя. Теперь мы возвращаемся к первой работе и обведённую вами часть, ресурсную часть, вам необходимо выделить из работы (аккуратно вырвать или вырезать). После того, как вы выделили ресурсную часть из Мандала, перенесите её на чистый лист и расположите по центру. Кто хочет, может приклеить её. Теперь разорвите первую мандалу, а на второй вам необходимо создать образ хорошего самочувствия, который должен выходить из состояния центрального образа. Где

будет этот образ относительно центральной части? И, что будет происходить вокруг вас, когда ваш центральный образ подружится с вашим хорошим состоянием. То есть сейчас мы создаём мандалу взаимодействия ресурсного образа с желаемым самочувствием. На данном этапе работы вы можете использовать все цвета.

Участники работают. Посмотрите на свою работу. Выразите ей огромную благодарность, за то, что она появилась в вашей жизни. И дайте ей нежное имя. Это ваш ключ к преодолению преград на пути к успеху. Если бы ваша работа могла бы выразить вам свою благодать и передать внутренний посыл, дать рекомендацию или совет. Чтоб она сказала?

Ответы участников. Это и является вашим внутренним посылом, вашим благополучием. Послушайте ваше сердце, что говорит Вам ваша работа? Помните, это сказано вашим бессознательным и должно быть воплощено в жизнь для улучшения своего состояния.

Заключительная часть

Рефлексия Получили ли вы вдохновение от своей мандалы? А совет или рекомендацию? Было ли интересным для вас сегодняшнее занятие? С каким настроением вы уходите?

Занятие 3

Цель занятия: формирование навыков коммуникативного общения и работы в группе. Снятие эмоционального напряжения, развитие творческого потенциала участников.

Вводная часть

Упражнение «Комплименты для товарища»

Упражнений выполняется по кругу. Участники, называя соседа по имени, говорят ему комплимент.

Ведущий предлагает участникам познакомиться со всеми, кто присутствует на занятии, поближе.

Основная часть

занятия Творческая работа.

Картина из атласных цветов «Будем знакомы» Ведущий предлагает участникам создать общую картину из атласных лент, которая будет иметь название «Будем знакомы».

Сейчас вам будет представлена техника канзаши из атласных лент. Вам представиться возможность научиться делать цветок из атласных лент.

Ведущий предлагает ознакомиться с представленной техникой.

Материалы: иголка, нитки, ножницы, спички, клеевой пистолет, фетр, атласная лента шириной 2,5 см, 1 метр, цветные (из теста МЦТ: желтый, красный, синий, зеленый, черный, белый, фиолетовый, каричневый)

Ход работы: Нам понадобится атласная лента шириной 2,5 см. и длиной примерно около метра. Ленту берём изнанкой к себе и заворачиваем под прямым углом, опускаем вниз и свободный край заворачиваем под низ – это будет первый лепесток. Нанизываем лепесток на иголку с ниткой. Дальше ленту поднимаем вверх, опускаем вниз, поворачиваем направо и налево с внутренней стороны – это второй лепесток. Так же нанизываем его на иголку с ниткой. Продолжаем по всей длине ленты. Лишний остаток ленты обрезаем и обрабатываем спичками.

Далее сшиваем наш цветочек. Края лент заворачиваем вовнутрь. Расправляем наш цветочек, наклеиваем украшение на серединку, а с обратной стороны приклеиваем кружочек из фетра для того, чтоб удобней было приклеить цветок на плоскость для создания картины. Для того чтоб приступить к работе, вам необходимо закрыть глаза и подумать с каким именно из цветов вы себя ассоциируете. А теперь откройте глаза и возьмите ленту того цвета о котором подумали и, который для вас кажется вашим отражением в зеркале. Если вы видели себя в свете нескольких цветов, тогда и лент возьмите ровно столько и таких цветов, с которыми провели ассоциацию.

Участники выбирают ленты для работы. Теперь можете приступать к созданию цветка из атласа, который выбрали. Те, у которых несколько лент, должны сделать именно такое количество цветов.

Участники создают цветы. Теперь я предлагаю Вам очень внимательно посмотреть на всех участников и определить себя рядом с тем человеком, с которым вам комфортно. Ваш цветок будет на картине рядом с цветком этого участника группы, но только в том случае если на плоскости место тоже будет вам подходить. Все участники располагают и закрепляют свои цветы. Общая картина создана.

Заключительная часть Упражнение «Не спеши, но помни»

Ведущий предлагает нарисовать «цветок дружбы» ромашку. Рисуя каждый лепесточек, проговаривайте такие слова, чтобы доказать, что каждый из вас — настоящий друг, например: Я стараюсь быть честным с другом. Если нужно, я всегда помогаю другу. Я помню все хорошо и стараюсь забыть плохое. А теперь подарите свои цветочки тому, кому хотите сделать подарок.

Рефлексия А теперь, я попрошу вас ответить на несколько вопросов по кругу. Было ли интересным для вас занятие и данная техника создания картины? Какой цвет вы выбрали для своего цветка? Почему? Удалось ли вам поместить свой цветочек в комфортном для вас месте? Если нет, то почему? Какие чувства испытывали во время создания общей картины?

Занятие 4

Цель занятия: создание психологически непринужденной атмосферы в группе. Раскрытие внутреннего потенциала участников. Развитие навыка слышать себя и выявлять собственные потребности.

Вводная часть Упражнение «Давайте поздороваемся» В начале упражнения ведущий говорит о разных способах приветствия, реально существующих и шуточных.

Участникам предлагается поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, носом, щекой, предложить свой собственный необыкновенный способ приветствия для сегодняшнего занятия.

Основная часть занятия Арт-терапия Рисунок на крахмале «Мой мир»

Перед вами разведённый крахмал на блюде. Для рисования необходимо взять зубочистку выдавливаем акриловую краску (гуашь), которая созвучна с нашим внутренним миром. Так как сегодня каждый из вас будет рисовать картину по теме «Мой мир». Прислушайтесь к своему внутреннему миру и начинайте рисовать. Можете смешивать цвета для получения новых оттенков. Ведите по крахмалу туда, «куда зовёт рука». Вода очень легко воспринимает ваши движения, а внутри густой крахмал. Можете поиграть водой и ваш рисунок будет изменяться. Рисуйте зубочисткой так, как будто у вас в руках кисть. Данная техника позволит каждому из Вас стать художником. Выбирая цвета для прорисовывания, прислушайтесь к себе.

Заключительная часть

Релаксация (звучит музыка)

Закройте глаза возьмите в руки ваш рисунок и прислушайтесь к своему внутреннему состоянию. Вы можете делать движения руками под музыку или передавать движениями своё внутреннее состояние. Что сейчас у вас в душе? Вам хорошо и спокойно? Вы отдыхаете или трудитесь? Лёгкий и нежный ветерок дует вам в лицо. Вы чувствуете себя счастливым человеком? Полны ли вы энергии. Прислушайтесь к себе. Сделайте последнее движение руками. А теперь откройте глаза. Посмотрите на свою картину. Изменилась она или нет? Что теперь вы видите в своём рисунке?

Рефлексия Получили ли вы вдохновение от рисования? Было ли интересным для вас сегодняшнее занятие? С каким настроением вы уходите?

Занятие 5

Цель занятия: формирование навыка релаксации; развитие сочувствия участников к себе и окружающим; развитие желания вступать в дружеское взаимодействие.

Вводная часть Упражнение «Чашка доброты» Участники под музыку для релаксации выполняют задания ведущего.

- Устройтесь удобно, закройте глаза, дышите спокойно, ровно, глубоко. Расслабьтесь. Представьте перед собой лист белой бумаги, а на нем свою любимую чашку. Разрисуйте мысленно ее так, как вам хочется. Еще раз внимательно рассмотрите чашку. Наполните ее до краев любимым напитком. А теперь представьте еще одну чашку, пустую, и отлейте в нее. А рядом еще пустая... И еще... Отлейте во все чашки своего любимого напитка. А теперь загляните в свою чашку. Она опять полная! Что с ней случилось? Эта чашка стала особенной очаровательной. Ведь она наполнилась вашей добротой. Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажем: «Это я! У меня есть такая чашка!»

Обсуждения. Закончив упражнение, участники рассказывают о том. Какие чашки видели, обмениваются мнениями, почему чашка всегда наполнялась.

Вопрос: Почему чашка каждый раз становится полнее, хоть вы из нее отливали в другие чашки?

Основная часть занятия Сегодня мы будем составлять с вами необычный коллаж – кофейный коллаж на тему «Сочувствие». Но для начала ...

Упражнение Мозговой штурм

Что такое сочувствие? Вам необходимо сказать одно слово, с которым можете ассоциировать сочувствие. Коллажирование «Сочувствие» Сегодня мы будем создавать общий коллаж из кофейных зёрен. Наш коллаж должен нести в себе понимание того, что для нас всех значит сочувствие.

Прослушайте инструкцию по кофейному коллажированию. Для составления коллажа на будут необходимы определённые материалы: картон, разного вида жгут, кофе, клей титан. Для начала необходимо картон обтянуть тканью или мешковиной. Вставить подложку в рамку. После на ткани прорисовать необходимый рисунок. По прорисованным линиям выкладывается жгут, для удобства крепиться английскими булавками. После чего аккуратно приклеиваем жгут на основу. Все те детали, которые будут заполнены кофейными зёрнами, необходимо залить клеем (титан), поэтапно. После того, как небольшой участок рисунка залит клеем, необходимо его засыпать кофейными зёрнами и аккуратно, равномерно распределить. После того, как все необходимые детали рисунка будут заклеены кофейными зёрнами, их необходимо вскрыть акрилом, чтоб придать коллажу ослепительность.

Участники приступают к работе. По завершению работы ведущий просит ответить на вопрос. Что вы видите в созданном коллаже.

Заключительная часть

Упражнение «Стань моим другом»

Участники предлагают свою дружбу друг другу и при этом выдвигают аргумент.

Например: «Я очень хочу, чтоб ты стал моим другом, потому, что ...»

Рефлексия

Было ли интересным для вас сегодняшнее занятие? Что понравилось вам больше? Что нового узнали? Получили ли вы вдохновение от коллажирования из кофе? С каким настроением вы уходите?

Занятие 6

Цель занятия: создание хорошего настроения и эмоционального комфорта в группе; формирование положительной мотивации и заинтересованности занятием; развитие умений в познании внутреннего мира себя и окружающих.

Вводная часть

Упражнение «Передай улыбку и хорошее настроение»

Участники садятся в круг, берут друг друга за руки, смотрят в глаза соседу справа и дарят улыбку. Так улыбка передается по кругу. Можно поздороваться с тем, кто сидит справа, сказать «Доброе утро!» и назвать имя. Если участники готовы, предложить им передать прикосновение или ласковое поглаживание.

Основная часть

занятия Техника «Платочная коммуникация» Для выполнения задания ведущая предлагает всем участникам взять в руки большой, лёгкий платок (парэо).

Ведущая обращается к участникам. *Представьте, что платок, который у вас в руках – некая живая субстанция. Что хочется прямо сейчас с ним сделать? Участники отвечают.*

Ведущий даёт задание. *Если бы сейчас необходимо было показать движение с платком, для того, чтоб показать его максимальный потенциал, чтоб это было за движение?*

Ведущий спрашивает каждого участника. *Что значит это движение? Какое чувство это вызывает? Как часто в жизни вы сталкиваетесь с этим чувством?*

Ведущий даёт задание. *Если бы в этом пространстве, которое нас окружает, вам бы было предложено найти для вашего платка место, где вы находитесь, а после место, где бы вы хотели быть. Чтоб это было за место?*

Ведущий спрашивает каждого участника. *Когда вы разместили в этом месте свой платок, какие чувства у вас это вызывает?*

Ведущий даёт задание. *А теперь объединитесь в пары и составьте композицию, представляя, что вы, например: подруги, деловые партнёры, соседи. Как бы вам комфортно было бы взаимодействовать.*

Ведущий спрашивает каждую пару. *Расскажите, почему именно так? Какие ощущения это у вас вызывает? Ведущий предлагает всем взять свой платок так, чтоб было комфортно. Что вы чувствуете? Отличается ли это чувство от того, которое вы испытывали после выполнения первого задания?*

Ответы участников. *Что вы можете сейчас сделать с платком, чтоб он почувствовал себя комфортно и защищённо с вашей стороны? Данная техника даёт возможность продиагностировать как человек относится сам к себе (обращение с платком). Чем была для вас данная техника? Что смогли вы понять про себя как личность?*

Ведущий предлагает участникам солёное тесто для того, чтоб каждый вылепит из него выход из прорисованной ими конфликтной ситуации. *Что за выход из конфликтной ситуации вы создали из теста?*

Заключительная часть

Упражнение «Подари подарок»

Ведущий задаёт вопросы участникам: *Нравится ли вам получать подарки? А дарить их? Что нравится больше? Ведущий предлагает каждому участнику подарить подарок для всей группы.*

Каждый участник проигрывает на инструменте свой подарок и отвечает на вопросы: *Что это был за подарок? Почему он нужен каждому присутствующему?*

Рефлексия

Было ли интересным для вас сегодняшнее занятие? Что понравилось вам больше? Что нового узнали вы про себя? С каким настроением вы уходите?

Занятие 7

Цель занятия: развитие навыков совместной деятельности; развитие эмпатии участников группы. Обеспечение психологической разгрузки всех участников группы. Научение находить выход из конфликтной ситуации.

Вводная часть Упражнение» Картина двух художников»

Ведущий даёт задание: объединиться в пары и не договариваясь, держась вдвоем за один карандаш нарисовать любую картину: кошку, домик, елку и т.д. *Какие чувства вы испытывали, работая в паре? Удалось ли вам выполнить задание? Что вам помогало, что мешало?*

Основная часть занятия

Солевая изо-терапия «Конфликтные ситуации»

Ведущий предлагает всем участникам заняться рисованием необычным способом – рисование солью. Для этого каждый участник приступает к следующему заданию: окрашивание соли. Все участники создают по одному оттенку цвета.

Белая соль засыпается в керамическую ступку и добавляется в неё краситель для теста. Соль тщательно перемешивается до приобретения определённого оттенка. Вследствие того, что каждый участник создавал свой цвет, в результате было получено много цветов.

Ведущий предлагает участникам взять и положить перед собой картонные листы.

Далее следует инструкция: *На сегодняшнем занятии мы будем рисовать картину солью на тему «Конфликтные ситуации». Для этого Вам необходимо прорисовать рисунок клеем (клейкарандаш), после чего выбирая определённый цвет, наносить соль на прорисованный клеем рисунок.*

Участники приступают к работе. После завершения задания, участникам предлагается представить свою картину и ответить на вопросы: *Что означает ваша картина? Какие чувства вы испытывали во время выполнения задания? Возможен ли выход из конфликтной ситуации, изображённой на вашей картине? Предложите выход из представленной конфликтной ситуации.*

Заключительная часть

Упражнение «Дерево и Лось»

Ведущий предлагает всем участникам объединиться в пары. Один – дерево, а второй – Лось. *Дерево стоит прочно, а Лось трётся, упирается, пытается сломать дерево. После хлопка в участники в паре меняются ролями. Участник, который был деревом, становится теперь Лосём и наоборот.*

После упражнения ведущий задаёт вопросы: *Что означало для вас противостояние, когда вы были в роли дерева и в роли Лося? Какие чувства у вас вызвало данное упражнение? Рефлексия. Было ли интересным для вас сегодняшнее занятие? Часто ли в вашей жизни возникают*

конфликтные ситуации? Какие именно выходы вы находите из создавшихся конфликтных ситуаций? Что нового узнали? С каким настроением вы уходите?

Занятие 8

Цель занятия: формирование навыков саморегуляции и работы над своими чувствами. Способствование осуществлению анализа и самоанализа. Развитие навыков проведения ассоциаций.

Мы все знаем о состоянии безопасного пространстве и поэтому я предлагаю всем настроиться на работу. Потому, что это очень важно для работы в группе. Наше занятие сегодня будет основано на одном из методов арт-терапии, а именно Сказкотерапия. Но для начала...

Упражнение «Ассоциация» Участники перебрасывают мячик друг другу и называют любую ассоциацию, которую у него вызывает оранжевый цвет. Это не обязательно должен быть предмет оранжевого цвета. Ведущий предупреждает участников о том, что мячик должен побывать у всех. После завершения упражнения, ведущий уточняет, что данное упражнение было проведено для актуализации оранжевого цвета.

Основная часть занятия

Ведущий сообщает о том, что работа в группе будет связана со сказкой. А работать участники будут с оранжевым цветом. *“ Самая яркая звезда на небе светит именно таким цветом. И наша сказка будет посвящена оранжевому цветку. А называется она «Апельсиновые друзья».*

Где-то далеко, в космических просторах, среди незнакомых звёзд и чужих галактик, была планетная система, похожая на солнечную. Но отличалась тем, что на ней не было солнца.

Она состояла из маленьких планет, на которых, всегда было темно и холодно. На этой планете стояли домики, похожи на грибы. В них жили существа, похожие на людей. Но отличались они тем, что не было у них чувств. Они не знали солнечного света и поэтому не умели чувствовать. Они никогда не радовались и не грустили, не смеялись, и не плакали, не злились, и не делали добрых дел. Тихо и безразлично сидели они в своих домиках, похожих на грибы или бесцельно бродили по своей холодной планете.

По вечерам, когда угасали отблески холодных планет, и становилась совсем темно, жители планеты собирались вокруг столов, и зажигали желтые и оранжевые лампы. Тогда окна их домов начинали светиться. И в тот момент казалось, что становится светлее.

В то самое время на нашей родной земле. Ярко светило солнце, росла зеленая трава и цвели яркие цветы. Все люди, особенно дети, веселились и грустили, смеялись и плакали, и делали свои дела.

Однажды, веселые дети собрались вместе и решили, что им нужны приключения. Они построили большую ракету и отправились на ней в межпланетное путешествие. А, чтобы не скучать в пути, они взяли с собой очень много апельсинов. Дети весело ели апельсины и улетали все дальше, в глубь неизведанных планет.

Однажды вечером, пролетая по темному космическому пространству, куда проникали лишь отблески далеких космических звезд и не было никакого солнца, дети увидели как в темноте светятся теплым светом окна жителей этой планеты.

Домики стояли на планете, как грибы и окна у них были похожи на большие апельсины. Дети остановили свою ракету и совершили посадку на маленькой планете. Дети взяли с собой много апельсинов и побежали в дома, похожи на грибы, и стали угощать жителей планеты. Дети очень веселились и играли вместе с жителями планеты. Именно в тот момент жители наполнились апельсиновым соком и засветились, словно солнечным светом. Они впервые в жизни. Услышали смех и увидели веселье.

А когда дети собрались в обратный путь, планетные жители загрустили. Вот так и произошло чудо. Существа с далекой планеты научились смеяться, веселиться и чувствовать. Их жизнь засверкала разными красками. Осветилась и наполнилась смыслом. На планете от этого стало так светло, как будто над ними появилось солнце.

Так и у детей, с планеты земля, появились в далекой галактике апельсиновые друзья. Они вернулись на землю, зажили прежней жизнью. Они веселились и грустили, смеялись и плакали, росли и делали свои дела. И всякий раз, когда люди смотрели на вечернее небо, они видели как на далекой планете, в домиках похожих на грибы, светятся окна. И сияют добрые чувства! А далекие апельсиновые друзья, радуются и шлют им свою дружбу.”

Ведущий предлагает выявить свои впечатления на листе бумаги с помощью линий и цветовых пятен. После завершения работы участники озвучивают ей название и говорят о своих чувствах, о сказке. Анализируются рисунки всех участников.

Заключительная часть

Упражнение «Вкус апельсина»

Ведущий предлагает всем участникам попробовать апельсин и рассказать о его вкусовых качествах. *Какие чувства у вас вызывает вкус апельсина?*

Рефлексия

Было ли интересным для вас сегодняшнее занятие и чем запомнилось? Случались ли в вашей жизни ситуации, когда вы приходили на помощь человеку? Как именно вы оказали помощь тому, кто нуждался в ней? Что нового узнали? С каким настроением вы уходите?

Занятие 9

Цель занятия: создание условий для снятия нервно-психического напряжения с помощью слушания музыки.

Вводная часть

Упражнение «Мой интерес»

Ведущий предлагает одному из участников взяться за край нити. Назвать свой интерес в жизни и передать клубок другому участнику, который называя свой интерес, передаёт клубок следующему.

Основная часть занятия

Упражнение «Шум прибоя» Участники слушают запись со звуками моря. После этого ведущий им предлагает «подышать», как дышит море во время прибоя. Для этого необходимо сделать тихий и мягкий вдох животом при этом достаточно плавно поднять руки вверх. А потом, выдохнуть на звук «Ш». Выдыхать необходимо долго-долго, втягивая живот. При выдохе должен выйти весь воздух. После чего необходимо плавно опустить руки вниз и снова вдохнуть.

Упражнение «Прогулка в лес»

«Я предлагаю всем отправиться на прогулку в удивительный лес, где возвышаются разные деревья, растут красивые цветы, поют птицы, весело журчит ручеек, летают яркие бабочки. На прогулке в лесу вы можете собирать грибы и ягоды, слушать прекрасное пение птиц, а так же наблюдать за порханием бабочек и любоваться красками природы. Чтобы прогулка была весёлой, нас будет сопровождать музыка.

(Звучит музыка «Шум природы»). Кто хочет поделиться своими впечатлениями от прогулки? Кто что видел?

Музыкотерапия «Мой идеальный мир» У всех участников в руках различные музыкальные инструменты.

Ведущий просит проиграть на своём инструменте «Я хороший», после чего следует работа с чувствами: Хотелось ли Вам проиграть «Я хороший? Что вы услышали в проигрываемой вами мелодии»? Хотели бы вы, что-то изменить в проигрывании «Я хороший»?

Тем участникам, которые при ответе на вопрос: «Понравилась ли Вам та мелодия, которую вы исполнили, изображая свой идеальный мир?» дали отрицательный ответ, предлагается внести изменения. Что именно вы изменили, и почему теперь исполненная мелодия более сходна с представляемым вами внутренним миром.

Ведущий просит всех участников одновременно представить их идеальный мир. Понравилась ли Вам мелодия идеального мира нашей группы? Что именно не понравилось?

Заключительная часть Минутка танцевальной терапии Ведущий включает приятную музыку. Начинает танцевать и приглашает участников потанцевать с ним. Все танцуют так, как умеют и хотят.

Ведущий дает возможность всем выпустить энергию, это же время служит динамической паузой.

Рефлексия

Было ли интересным для вас сегодняшнее занятие? С каким настроением вы уходите?

Занятие 10

Цель занятия: Развитие навыков анализа. Выявление оправдались ли ожидания участников.

Вводная часть

Сегодня мы завершаем работу по нашей программе. Это наше последнее занятие, которое мы посвятим такому приятному ощущению, как ощущение счастья.

Упражнение «Будь счастлив»

Ведущий просит всех участников пожелать счастья тому, кто выходит в центр круга. Участник, стоящий в центре благодарит всех за тёплые пожелания.

Основная часть занятия

Эспресс топиарий из салфеток «Дерево счастья»

Ведущий задаёт вопросы: *Какой, по вашему мнению, счастливый человек? Что нужно для счастья?*

Ведущий предлагает всем участникам создать дерево счастья.

Техника. Для того, чтоб сделать топиарий из салфеток необходим определённый материал: кашпо, кабель канал, газета, салфетки, алебастр, клей пистолет, ножницы, стиплер, декоративная лента и бусинки. Необходимо сделать шар для топиария и для этого понадобится газета.

1. Шар обматывается ниткой.
2. Следующий шаг – закрепление ствола.
3. Далее необходимо сделать заготовки для топиария, и для этого необходима салфетка.
4. Салфетку необходимо дважды свернуть и по второй линии сгиба разрезаем. Каждая часть по середине скрепляется стиплером, из заготовки вырезаем круг. Из заготовки формируется цветок.
5. Каждый слой загибаем к середине, формируя цветок. Далее обматывается ствол топиария лентой. После чего шар обклеивается цветами без просветов. Для украшения используем салфетки. Кому бы вы хотели подарить такой топиарий?

Заключительная часть

Упражнение «Дерево счастья»

Ведущий предлагает каждому участнику закрыть глаза, прислушаться к шуму деревьев и почувствовать, увидеть, что «дерево счастья» дарит вам свои подарки на память о наших занятиях: *Что это были за подарки? Почему именно этот подарок вы получили?*

Рефлексия

Были ли интересными для вас наши занятия? Что больше всего вам понравилось? Какие чувства вы испытывали на протяжении всей программы? Оправдались ли ваши ожидания? С каким настроением вы уходите?