**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Козульская средняя общеобразовательная школа № 1»**

|  |  |
| --- | --- |
| «Принята на заседании»  методического (педагогического) совета  Протокол № \_\_\_\_  От «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ года | «Утверждаю»  Директор МБОУ «Козульская СОШ № 1» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А.Николаева  Приказ № \_\_\_\_ от  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ года |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**коррекционно-развивающих занятий**

**«ВВЕРХ ПО РАДУГЕ»**

Козулька, 2023



РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

|  |  |
| --- | --- |
| Название программы | Программа коррекции эмоционально – волевой сферы подростков с элементами арт-терапии «Вверх по радуге». |
| Направленность программы | Коррекция психоэмоциональных проявлений у подростков |
| Составители программы | Тарасова Оксана Геннадьевна, педагог - психолог |
| **Практическая значимость** | Арт-терапия является доступной и эффективной формой работы в условиях социального учреждения: она соответствует возрастным особенностям подросткового контингента получателей социальных услуг и не требует значительных материальных затрат. Арт-терапия ресурсная, дает несовершеннолетнему возможность самовыражения, в результате чего происходят улучшения в его эмоциональной и поведенческой сферах, помогает подростку формировать позитивную Я-концепцию.  Во-первых, работа направлена на эмоционально-волевую сферу личности, и призвана снизить напряженность, возникшую в результате дезадаптации в семейных либо социально-групповых взаимоотношениях.  Во-вторых, подросткам предлагаются приемы саморегуляции; происходит обучение рефлексии собственного поведения с целью понимания своих чувств и отношений с другими. |
| Цель программы | Формирование эмоционально-волевой сферы, навыков саморегуляции, конструктивного общения, гармонизации и социализации подростков. |
| **Задачи программы** | - Снижение напряжения;  -Формирование навыков преодоления стресса;  -Снижение уровня личностной тревоги, формирование адекватной самооценки. |
| **Целевая группа** | Подростки в возрасте от 13 до 17 лет. |
| Сроки реализациипрограммы | ***1 год (35 занятий)*** |
| **Ожидаемые результаты** | * Снятие эмоционального и мышечного напряжения. * Снижение тревоги, агрессии. * Обучение приёмам саморегуляции. |

РАЗДЕЛ 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1.АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящее время уделяется огромное внимание физическому и интеллектуальному здоровью подростков и, зачастую, без внимания остается их психика, их эмоции, т.е. психологическое здоровье в целом. Повышенный уровень тревожности, низкая самооценка и наличие каких – либо страхов являются у подростков частым основанием для обращения родителей к психологу. И этим проблемам нужно уделять особое внимание.

Проблема развития эмоционально – личностной сферы в подростковом возрасте актуальна, так как подростковый возраст - это переходный, сложный, критический период и имеет важнейшее значение в становлении личности человека. Именно в этот период расширяется объем деятельности, качественно меняется характер, закладываются основы сознательного поведения, формируются нравственные представления. В ходе бурного роста и физиологической перестройки организма у подростков может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, сниженная самооценка.

Подросток начинает всматриваться в самого себя, как бы открывает для себя свое “Я”, стремится познать сильные и слабые стороны своей личности. У него возникает интерес к себе, к качествам собственной личности, потребность сопоставления себя с другими людьми, потребность в самооценке. Представления, на основании которых у подростков формируются критерии самооценки, приобретаются в ходе особой деятельности – самопознания. Основной формой самопознания подростков является сравнение себя с другими людьми: взрослыми, сверстниками.

Проведение коррекционной программы способствует формированию адекватной самооценки, проявляющейся в положительном отношении подростка к собственной личности, принятии себя и составляет основу формирования таких позитивных качеств личности, как уверенность в себе, самоуважение, самокритичность.

Данная программа нацелена на гармонизацию эмоциональной сферы, развитие способности к самопознанию и самовыражению подростков. Предлагаемые занятия оказывают положительное влияние и на развитие способности к социальной адаптации. В основе программы лежат методы арт-терапии. Занятия проводятся как в индивидуальной форме, так и могут быть использованы для групповой работы.

Подростковый и юношеский периоды благоприятны для применения арт-терапии. Общение через экспрессивную продукцию нередко предпочтительнее вербальной коммуникации, поскольку помогает подросткам «спрятать» свои переживания в визуальных образах и избежать прямого контакта с взрослым. По мере осознания своих внутрипсихических проблем и конфликтов дети и подростки постепенно могут переходить к их вербализации, преодолению, разрешению.

Преимущества метода арт-терапии в том, что он:

-предоставляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально-приемлемой манере: рисование, живопись, лепка являются безопасными способами разрядки напряжения;

-ускоряет прогресс в терапии: подсознательные конфликты и внутренние переживания легче выражаются с помощью зрительных образов;

-позволяет работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми;

-способствует возникновению чувства внутреннего контроля и порядка;

-развивает и усиливает внимание к чувствам;

-усиливает ощущение собственной личностной ценности, повышает художественную компетентность.

Критерием отбора для работы с подростками по данной программе  
является запрос родителей и результаты диагностик:

1. Самооценка психических состояний (Г. Айзенк)

2.Шкала М. Ковач

3.Тест Люшера

Анализируя количество обратившихся семей с несовершеннолетними подросткового возраста к психологу, можно сделать вывод о том, что основные проблемы заключаются в трудностях, которые испытывают подростки в развитии и формировании эмоционально - волевой сферы.

Запросы родителей несовершеннолетних подросткового возраста, нуждающихся в помощи психолога, относятся к разным категориям:

-озабоченность и интерес родителей относительно особенностей подросткового возраста;

-личностные проблемы подростков, межличностное взаимодействие в семье и ближайшем окружении.

Учитывая всё вышеизложенное была разработана Программа коррекции эмоционально – волевой сферы подростков с элементами арт-терапии «Вверх по радуге». Методическая разработка предназначена для психологов, работающих с подростками и их родителями.

**Особенности реализации программы.**

В каждое занятие включены: игротеропия, сказкатеропия, музыкотерапия, комплекс упражнений на развитие эмоционально - волевой и когнитивной  
сферы, дыхательные упражнения, игры на снятие мышечного напряжения, эмоциональная разрядка.

**Структура каждого занятия включает в себя:**

Часть 1. Вводная

Цель вводной части занятия — установить эмоциональный контакт. Основные процедуры работы — приветствия, игры с именами.

Часть 2. Рабочая

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят упражнения, игры, направленные на коррекцию эмоционально-личностной сферы по средством арт - терапии.

Часть 3. Релаксация

Целью этой части является:

-упражнения на мышечную релаксацию, которые снижают уровень возбуждения, снимают напряжение;

-дыхательную гимнастику, которая действует успокаивающе на нервную систему;

-мимическую гимнастику, которая направлена на снятие общего напряжения.

Часть 4. Завершающая

**Основной целью** этой части занятия является закрепление положительных эмоций от работы на занятии.

**Форма работы**: индивидуальная и групповая; продолжительность 40 минут.

Программа включает в себя 35 занятий.

* 1. ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА - Подростки в возрасте от 13 до 17 лет.
  2. **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ -** Формирование эмоционально-волевой сферы, навыков саморегуляции, конструктивного общения, гармонизации, социализации подростков.

**ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

* Снижение напряжения;
* Формирование навыков преодоления стресса;
* Снижение уровня личностной тревоги, формирование адекватной самооценки.

## ****ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ****

***Организационные:***

* проведение консультаций с подростками;
* планирование.

***Исследовательские:***

* диагностика психоэмоционального состояния подростка психологом;

***Практические:***

* индивидуальные беседы;
* индивидуальные и групповые коррекционные занятия с психологом с использованием сказкотерапия, музыкотерапия, песочная терапия, изотерапия.
  1. **МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Количественные:

- охват получателей социальных услуг программой.

Качественные:

- эмоциональное состояние подростков.

**РАЗДЕЛ 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**3.1.ЭТАПЫ И СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**1. Организационный -** проведение организационных мероприятий.

**2. Практический –** реализация программы, (1 курс, 35 занятий в год)

**3.Заключительный -** итоговая диагностика, анализ результатов деятельности, анализ степени удовлетворенности, эффективность реализации программы.

* 1. **ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Содержание** | **Ответственные** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **I этап – организационный** | | | |
| 1.1. | Методическое обеспечение программы, наглядно - дидактического материала для сопровождения программы. |  | Педагог - психолог |
|  | **Диагностика** | | |
| 1.2. | Проведение первичной диагностики | Личное знакомство и установление контакта с несовершеннолетним и его семьей. | Педагог – психолог |
|  | Психологическое  обследование | Углубленное изучение личности несовершеннолетнего: (Приложение 1)  1. Самооценка психических состояний (Г. Айзенк)  2.Шкала М. Ковач  3. Тест Люшера | Педагог - психолог |
| **II этап – практический** | | | |
| 2.1 | **Социально-психологическая коррекция**  **Тематический план занятий (Приложение 2)** | | |
| 1 | Изотерапия. Занятие №1-2. | Часть 1. Вводная.  Упражнение «Произвольное рисование»  Часть 2.Рабочая  Арт-терапевтическое упражнение «Заправка»  Часть 3. Релаксация  Упражнение «Расслабление под музыку»  Часть 4. Завершающая | Педагог - психолог |
| 2 | Изотерапия. Занятие №3-4 | Часть 1. Вводная.  Упражнение «Ладошка»  Часть 2.Рабочая  Арт-упражнение «Рисунок «Что я чувствую?»  Часть 3. Релаксация  Упражнение «Домик».  Часть 4. Завершающая | Педагог - психолог |
| 3 | Изотерапия. Занятие №5-6 | Часть 1. Вводная.  Упражнение «Ладошка»  Часть 2.Рабочая  Арт-упражнение «Река жизни»  Часть 3. Релаксация  Упражнения на релаксацию.  Часть 4. Завершающая | Педагог - психолог |
| 4 | Музыкотерапия.Занятие №7-8 | Часть 1. Вводная.  Упражнение «Произвольное рисование»  Часть 2.Рабочая  Упражнение «Прогулка по лесу»  Часть 3. Релаксация  Упражнения на релаксацию  Часть 4. Завершающая | Педагог - психолог |
| 5 | Цветотерапия.Занятие №9-10 | Часть 1. Вводная.  Упражнение «Ладошка»  Часть 2.Рабочая  Упражнение «Мандала счастья»  Часть 3. Релаксация  Упражнения на релаксацию  Часть 4. Завершающая | Педагог - психолог |
| 6 | Игротерапия.  Занятие №11-12 | Часть 1. Вводная.  Упражнение «Произвольное рисование»  Часть 2.Рабочая  Техника «Завтрак-обед-ужин»  Упражнение «Конверты радости и огорчений»  Часть 3. Релаксация  Упражнения на релаксацию  Часть 4. Завершающая | Педагог - психолог |
| 7 | Сказкотерапия.  Занятие №13-14. | Часть 1. Вводная.  Упражнение «Произвольное рисование»  Часть 2.Рабочая  Сказкотерапевтическое упражнение «Я все могу»  Часть 3. Релаксация  Упражнения на релаксацию  Часть 4. Завершающая | Педагог - психолог |
| 8 | Игротерапия.  Занятие №15-16 | Часть 1. Вводная.  Упражнение «Ладошка»  Часть 2.Рабочая  Успокаивающий коллаж.  Часть 3. Релаксация  Упражнения на релаксацию  Часть 4. Завершающая | Педагог - психолог |
| 9 | Изотерапийная игра. Занятие №17-18 | Часть 1. Вводная.  Упражнение «Ладошка»  Часть 2.Рабочая  Упражнение по арт-терапии «Карта счастья»  Часть 3. Релаксация  Упражнения на релаксацию  Часть 4. Завершающая | Педагог - психолог |
| 10 | Изотерапия.  Занятие №19-20 | Часть 1. Вводная.  Упражнение «Произвольное рисование»  Часть 2.Рабочая  Занятие с элементами тренинга «Я и моя семья».  Часть 3. Релаксация  Упражнения на релаксацию  Часть 4. Завершающая | Педагог - психолог |
| 11 | Изотерапия.Занятие №21-22 | Часть 1. Вводная.  Упражнение «Ладошка»  Часть 2.Рабочая  Арт-упражнение «Рисунок «Что я чувствую?»  Часть 3. Релаксация  Упражнение «Домик».  Часть 4. Завершающая | Педагог - психолог |
| 12 | Изотерапия. Занятие №23-24 | Часть 1. Вводная.  Упражнение «Ладошка»  Часть 2.Рабочая  Арт-упражнение «Река жизни»  Часть 3. Релаксация  Упражнения на релаксацию.  Часть 4. Завершающая | Педагог - психолог |
| 13 | Изотерапия. Занятие №25-26 | Часть 1. Вводная.  Упражнение «Произвольное рисование»  Часть 2.Рабочая  Упражнение «Прогулка по лесу»  Часть 3. Релаксация  Упражнения на релаксацию  Часть 4. Завершающая | Педагог - психолог |
| 14 | Музыкотерапия.Занятие №27-28 | Часть 1. Вводная.  Упражнение «Ладошка»  Часть 2.Рабочая  Упражнение «Мандала счастья»  Часть 3. Релаксация  Упражнения на релаксацию  Часть 4. Завершающая | Педагог - психолог |
| 15 | Цветотерапия.Занятие №29-30 | Часть 1. Вводная.  Упражнение «Произвольное рисование»  Часть 2.Рабочая  Техника «Завтрак-обед-ужин»  Упражнение «Конверты радости и огорчений»  Часть 3. Релаксация  Упражнения на релаксацию  Часть 4. Завершающая | Педагог - психолог |
| 16 | Игротерапия.  Занятие №31-32 | Часть 1. Вводная.  Упражнение «Произвольное рисование»  Часть 2.Рабочая  Сказкотерапевтическое упражнение «Я все могу»  Часть 3. Релаксация  Упражнения на релаксацию  Часть 4. Завершающая | Педагог - психолог |
| 17 | Сказкотерапия.  Занятие №33-34. | Часть 1. Вводная.  Упражнение «Ладошка»  Часть 2.Рабочая  Успокаивающий коллаж.  Часть 3. Релаксация  Упражнения на релаксацию  Часть 4. Завершающая | Педагог - психолог |
| 18 | Занятие №35 | Итоговое |  |
|  | **III этап – заключительный** | | |  | Педагог - психолог |
| 3.1. | Итоговая диагностика | Изучение динамики состояния личности несовершеннолетнего.  1.Шкала личностной тревожности для подростков 10-16 лет (А.М.Прихожан)  2.Тест агрессивности (Опросник Л.Г. Почебут)  3.Шкала М. Ковач  4.Тест Люшера | Педагог - психолог |
| 3.4. | Эффективность реализации технологии | Приложение «Лист оценки эффективности проведения Программы» | Педагог - психолог |

**РАЗДЕЛ 4. РЕСУРСЫ**

4.1*.Кадровые ресурсы*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Должность** | **Кол-во**  **штатных единиц** | **Примечание** |
| 1. | Педагог - психолог | 1 | -проводит психодиагностику;  -осуществляет психологическое консультирование;  - проводит коррекционные занятия. |

*4.2.Материально-технические ресурсы:*

Оборудование: столы и стулья по количеству участников, ковер, кресла.

Материалы: бумага для рисования, цветные карандаши, акварельные краски, фломастеры, гуашь, цветная бумага, пластилин, песок (или манка), подносы для песка по количеству участников, маленькие игрушки.

Техническое оснащение: музыкальный центр, компьютер (ноутбук).

**4*.3. Информационные ресурсы***

Интернет, аудио-видео материалы, мультимедийные материалы, книги, методические пособия, периодические издания.

***4.4.Методические ресурсы***

Методическое обеспечение программы

Дидактический материал:

психодиагностические методики;

2. Методические пособия:

Конспекты занятий, раздаточный материал.

РАЗДЕЛ 5. ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Эффективность реализации Программы оценивается по показателям, характеризующие состояние эмоционально-волевой сферы несовершеннолетнего и динамику коррекции.

Оценкой эффективности реализации Программы являются следующие критерии:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Показатели** | **Первичная диагностика** | **Повторная диагностика** |
| 1 | Уровень тревожности |  |  |
| 2 | Уровень самооценки |  |  |
| 3 | Уровень агрессивности |  |  |
| 4 | Симптомы депрессии |  |  |

**РАЗДЕЛ 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. М.В. Киселева «Арт-терапия в практике психологии и социальной работе», «Речь», СПб, 2007г.

2. Л.Д. Лебедева «Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий», «Речь», СПб, 2003г.

3. А.И. Копытин «Системная арт-терапия», «Питер», СПб, 2001.

4. С.Г. Рыбакова «Арт-терапия для детей с ЗПР»,СПб, «Речь», 2007.

5. А. И. Копытин «практикум по арт-терапии», «Питер», СПб, 2001г.

6. С.Д. Щеколдина «Тренинг толерантности», «Ось-89», М, 2004г.

7. А. И. Копытин «Руководство по групповой арт-терапии», «Речь», 2003г

8. Прихожан А.П. "Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика"М.:МНСИ; Воронеж: изд.НПО "МОДЭК" 2000.

9. Л.С. Сампсоненко "Эмпатия как составляющая коммуникативной компетентности педагога"

10. Т.В.Чередникова «Психодиагностика нарушений интеллектуального развития у детей и подростков» Санк-Петербург, 2004

11. А.И. Копытин, Е.Е. Свистовкая «Арт-терапия детей и подростков» Когито-Центр, 2014.

12. Н.В. Никитин, П. Цанев «Образ и сознание в Арт-терапии» Когито-Центр, 2018.

13. Е. Тарарина «Практикум по Арт-терапии: шкатулка мастера» Элтон-2, 2016.

**РАЗДЕЛ 7. ПРИЛОЖЕНИЯ**