



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,  
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ «ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»

Согласовано  
методистом  
От \_\_\_\_\_  
Подпись \_\_\_\_\_

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
От « 24 » 02 2025 г.

Утверждаю  
И.о. директора МКОУ ДО ППМС  
«Центр диагностики и  
консультирования»  
Т.С.Парамонова



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### «Арт – терапия в работе с детьми и взрослыми»

Составитель:  
Педагог дополнительного  
образования  
Пряхина Е.А.

Людиново  
2025г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Актуальность и перспективность программы

Современная жизнь диктует человеку особые условия: необходимо быть уверенным в себе, конкурентоспособным, активным, целеустремленным, открытым всему новому, иметь нестандартный подход к делу, быть креативным.

Способность мыслить творчески делает человека более раскрепощенным, жизнерадостным, стойким к стрессовым ситуациям. Психологическая наука давно убеждена в том, что творчество помогает человеку справиться со многими личностными, эмоциональными и поведенческими проблемами, способствует личностному росту и раскрытию. В работе с детьми и взрослыми наиболее удачными являются арт-терапевтические приемы, которые позволяют наиболее полно раскрыть не только творческие возможности клиентов, но и отвлечь от негативных переживаний. Особую ценность в арт-терапии имеет не конечный результат творчества, а сам процесс, в котором оголяются внутренние переживания. Содержание программы «Арт – терапия в работе с детьми и взрослыми» ориентировано на эмоциональное благополучие клиента – уверенность в себе, чувство защищённости. Искренность, открытость, спонтанность в выражении собственных чувств и переживаний, индивидуальный стиль самовыражения представляет большую ценность, нежели эстетическая сторона продукта данной деятельности. Арт-терапия дает человеку возможность самовыражения, в результате чего происходят улучшения в его эмоциональной и поведенческой сферах. Методами арт-терапии можно справиться с различными негативными состояниями, такими как – тревожность, страхи, депрессия, агрессивность и многими другими психологическими проблемами, которые мешают человеку жить и тормозят его развитие. Отличительной особенностью программы «Арт – терапия в работе с детьми и взрослыми» является органичное соединение изобразительного, декоративно - прикладного, театрального искусства и саморазвития личности. Практическая работа занимает главное место в данной программе. Клиенты не усваивают готовые знания, а приобретают их через прочувствованное созерцание окружающего мира, прочувствование и познание самих себя. Приобретённые знания обучающиеся используют в своей повседневной жизни.

### Нормативно - правовые документы программы

- ✓ Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Арт-терапия в работе с детьми и взрослыми" разработана с учетом:
- ✓ Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- ✓ Письма Министерства образования науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

### Направленность программы

Данная программа направлена на всестороннее гармоничное развитие личности через развитие способности самовыражения и самопознания, имеет социально-педагогическую направленность. Рабочая программа "Арт-терапия в работе с детьми и взрослыми" является модифицированной - в разработке программы были использованы материалы коррекционно-развивающей программы педагогической арт-терапии «Чудесные превращения», составитель: Могильченко О. А.; адаптированной рабочей программы «Арт-терапия, как метод коррекции эмоциональной сферы ребёнка», составитель: Прыткова И.А.; дополнительной

общеразвивающей программы социально-педагогической направленности «Цветной мир», автор-составитель: Сбитнева Н.Ю..

Программа разработана и реализована в рамках МКОУ ДО ППМС «Центр диагностики и консультирования», в котором каждому обучающемуся предоставлена возможность попробовать себя в разных видах деятельности, выбрать наиболее интересное, открыть для себя «новые горизонты» в творчестве.

**Новизна данной программы** заключается в использовании нетрадиционных техник рисования (ЭБРУ) и лепки (Мозаика) как способа психологической работы с детьми и взрослыми. Программа является эмоционально – развивающей, что позволяет применять ее в дополнение к другим реализуемым программам образовательного учреждения.

**Цель программы:** развитие у участников программы навыков решения проблем и их способности справляться со стрессом, совершенствование коммуникативных навыков, а также раскрытие творческого потенциала.

**Задачи программы:**

- ✓ формирование системы знаний, умений, навыков самовыражения средствами изобразительного искусства и обучение методам творческого самовыражения и общения;
- ✓ развитие творческих (креативных) способностей.
- ✓ облегчить процесс коммуникации для замкнутых, стеснительных или слабо ориентированных на сверстников клиентов;
- ✓ повышать личностную ценность, содействовать формированию позитивной «Я-концепции» и повышению уверенности в себе за счет социального признания ценности продукта, созданного самим клиентом.

**Адресат**

Рабочая программа «Арт – терапия в работе с детьми и взрослыми» предназначена для работы с клиентами, у которых есть трудности в эмоциональной и поведенческой сферах, от 6 лет.

**Продолжительность программы**

Длительность курса практических занятий (сессий) - от 3 месяцев.

Режим занятий – 1- 2 раза в неделю..

Форма занятий – групповая, индивидуальная

**Необходимым требованием,** предъявляемым к содержанию программы, является то, что оно должно быть насыщено, интересно и эмоционально значимо для участников сессии, разнообразно по видам деятельности и должно удовлетворять потребностям каждого клиента в реализации своих желаний и возможностей.

**При реализации программы используются следующие техники работы:**

- ✓ изотерапия (рисование красками, цветными карандашами, монотипия);
- ✓ сказкотерапия (сочинение и проигрывание сказок);
- ✓ лепка из глины, соленого теста, пластилина;
- ✓ аппликация, макетирование, коллаж и пр.;
- ✓ игротерапия;
- ✓ тканетерапия.

**Структура занятия** выстроена с учетом психофизиологических и возрастных особенностей участников сессии. Занятие состоит из трех частей:

### **Часть 1. Вводная.**

**Основная цель** – настроить группу/ клиента на совместную работу, создать положительный эмоциональный настрой, активизировать внимание участников сессии.

**Содержание:** игры – ритуал приветствия, игры - здоровалки, игры с именами, игры, направленные на появление эмоциональной синтонии («быть в гармонии с собой и другими»), пальчиковая гимнастика, упражнения на концентрацию и распределение внимания, психогимнастические этюды.

### **Часть 2. Основная или рабочая.**

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка, и она зависит от тематического блока, цели и задач сессии.

**Содержание:** релаксационные упражнения на снятие эмоционального и мышечного напряжения, на развитие основных эмоций, и частичную коррекцию эмоционально-волевой сферы и личностного развития человека.

### **Часть 3. Завершающая.**

**Основная цель** – создание и закрепление у каждого участника сессии чувства положительных эмоций от работы на занятии.

**Содержание:** здесь предусматривается проведение какой-либо общей игры (ритуал прощания), анализ своих действий и действий участников группы на занятии (с обязательным условием положительной эмоциональной окраски), беседа о том, что больше всего запомнилось.

В ходе проведения сессии педагог дополнительного образования имеет право вносить изменения в структуру, этапы, сроки проведения и основные направления работы на свое усмотрение, исходя из индивидуальных особенностей участников сессии. Педагог дополнительного образования может варьировать количество часов, отводимых на изучение определенных разделов и тем, вносить изменения в календарно – тематическое планирование в связи с командировками, курсами повышения квалификации, больничными и т.п.

### **Ожидаемые результаты:**

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

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН К ПРОГРАММЕ  
«АРТ – ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ И ВЗРОСЛЫМИ»**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование блоков</b>	<b>Кол – во часов</b>
<b>1.</b>	<b>Изотерапия</b> рисование красками, цветными карандашами, монотипия	<b>4</b>
<b>2.</b>	<b>Сказкотерапия</b> сочинение и проигрывание сказок	<b>4</b>
<b>3.</b>	<b>Игротерапия</b>	<b>2</b>
<b>4.</b>	<b>Лепка из глины, соленого теста, пластилина</b>	<b>2</b>
<b>5.</b>	<b>Аппликация, коллаж</b>	<b>2</b>
<b>6.</b>	<b>Тканетерапия</b>	<b>3</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>17</b>

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «АРТ – ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ И ВЗРОСЛЫМИ»

№п/п	Наименование блоков (разделов) и тем	Цель занятия	Краткое содержание занятия
1.	<p><b><u>Изотерапия:</u></b>  <b>«Марание»,</b>  <b>«Каракули»,</b>  <b>«Дерево»,</b>  <b>«Рисование под музыку»</b></p>	<p>Дать возможность через рисование пальцами, ладошками сделать то, что обычно не делалось, в связи с жёсткостью социальных установок.          Активизировать, создать настрой на активность.</p>	<p>Техника «<b>Марание</b>» помогает уйти от синдрома «неумехи». Даёт умение трудиться и расслабляться организму.  <b>«Каракули»:</b> штриховка в различных направлениях приводит к снятию эмоционального зажима. Позволяет сначала расшевелить человека, задать ритм. Получившийся образ можно после рассмотрения дорисовывать, дополнять деталями, что в последствие помогает снять напряжение.  <b>«Дерево»:</b> способствует нахождению баланса между индивидуальным и коллективным. Ассоциируется с телом, жизненными процессами в нём. Помогает выявить стратегию поведения. Указывает на место человека в семье (группе, классе).  <b>Интуитивное рисование под музыку</b> помогает обрести комфортное состояние, расслабиться. Даёт чувство свободы своим чувствам, эмоциям, интуиции. Помогает найти способ нестандартного самовыражения через путешествие в глубину внутреннего мира. Даёт возможность озарения, осознания, открытие себя и своих истинных желаний.          Помогает наладить взаимодействие с миром и достичь желаемого.</p>
2.	<p><b>Сказкотерапия:</b>  <b>«Тайна моего «Я»,</b>  <b>«Мои чувства. Я учусь дружить»</b></p>	<p>Формирование образа собственного «Я»; умение согласовывать свои желания со своими возможностями; формирование потребности в</p>	<p>В сказке в символической форме содержится информация о том: как устроен этот мир, кто его создал; что происходит с человеком в разные периоды его жизни, какие трудности и препятствия можно встретить в жизни и как с ними</p>

		общении со сверстниками	справляться; как приобретать и ценить дружбу и любовь; какими ценностями руководствоваться в жизни; как строить отношения с родителями и детьми; как прощать.
3.	<b>Игротерапия:</b> <b>«Я познаю мир»;</b> <b>«Познай и сотвори себя»</b>	Способствовать наиболее полному раскрытию индивидуальных возможностей (интеллектуальных, эмоциональных) каждого участника сессии; развитие творческих способностей и воображения, индивидуального самовыражения	Игры и упражнения на: развитие восприятия, развитие зрительной, слуховой и образной памяти, развитие и концентрация внимания. игры-перевоплощения, игры беседы с обсуждением и анализом ситуаций; - этические сказки, пластические этюды.
4.	<b>Лепка из глины, соленого теста, пластилина:</b> <b>«Мозаичная пластилинография»;</b> <b>«Лики гнева»</b>	Воспитывать интерес к изобразительной деятельности, доброжелательное отношение и взаимопомощь, формировать навыки сотрудничества. Снизить уровень агрессии, позволить участнику сессии выпустить свои отрицательные эмоции, дать возможность познакомиться с ними; снятие нервно-психического напряжения.	<b>«Мозаичная пластилинография»</b> — изображение, составленное исключительно из пластилиновых шариков, главное здесь — красиво подбирать цвета и аккуратно заполнять пространство, не выходя при этом за контур. Лепить образ гнева (обиды, страха и т.д.), - сплющить их, - сделать маленькими; - снова смять и сделать один кусочек, из которого слепить колбаску в кольцо и методом вытягивания превратить кольцо в забор (ощущение защиты и безопасности)
5.	<b>Аппликация, коллаж</b>	Развить художественные способности и повысить самооценку; проявить оригинальность и уникальность личности участника группы; проработать мысли и чувства, которые	Работа над коллажем является безопасным способом «выпустить пар» и разрядить напряжение (для усиления этой цели участникам можно предложить придавать картинкам нужную им форму руками); в групповом коллаже осознание своих партнёров по поведению в группе,

		участники сессии привыкли подавлять; дать социально приемлемый выход агрессивности и другим негативным чувствам.	социальных ролей, установок. Темы коллажа зависят от проблемы клиента.
<b>6.</b>	<b>Тканетерапия</b>	Возврат в ресурсное состояние и активация креативного мышления. Может использоваться в разных целях, например, для решения задач самовыражения, раскрытия творческого потенциала, адаптации в обществе людей с ограниченными возможностями здоровья.	В рамках метода участники создают композиции и изделия из разных фрагментов тканей (например, шёлка, парчи, сатина, льна, хлопка, кожи)

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ

1. Аллан Дж Ландшафт детской души. СПб.: Диалог, 1997.
2. Арт-терапия: практика и исследования: Сборник статей/ НП «АРТ-терапевтический Балтийский Центр Айдос. Ответственный редактор Н. Е. Пурнис. СПб.: Соларт, 2003, 136 с.
3. Арнхейм Р. Искусство и визуальное восприятие. М., 1974, 383 с.
4. Бонде Л. Магия цвета. СПб.: Питер Паблишинг, 1997, 384 с.
5. Бетенски М. Что ты видишь? Новые методы арт-терапии. Серия «Ступени психотерапии». СПб.: Эксмо-пресс, 2002.
6. Бурно М. Е. Терапия творческим самовыражением. М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 1999. 364 с.
7. Грегг М. Ф. Тайный мир рисунка. СПб.: Деметра, 2003, 176 с.
8. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала»/ Под редакцией А. И. Копытина. СПб.: Речь, 2005.80 с.
9. Дикмани Х. Юнгианский анализ волшебных сказок. Сказание и иносказание / Под общ. ред. Зеленского. Пер. Г. Л. Дроздецкой и В. В. Зеленского; СПб.: Академический проект, 2000. 256 с.
10. Ермолаева-Томина Л, Б. Психология художественного творчества: Учебное пособие для вузов. 2-е изд. М.: Академический проект: Культура, 2005, 304 с.
11. Зинкевич Т. Д., Михайлов А. М. Волшебный источник. Теория и практика сказкотерапии. СПб: Смарт, 1996.100 с.
12. Зинкевич - Евстигнеева Т.Д., Тихонова Е.А. Проективная диагностика в сказкотерапии. СПб.: Речь, 2003. 208 с.
13. Катшанарх Э. Игровая терапия. Там, где небо встречается с бездной / Пер. с английского Е. Багдаевой. М., 2001, 228 с.
14. Копытин А И. Теория и практика арт-терапии. СПб.: Питер, 2002, 368 с.
15. Кузин В. С. Психология живописи: Учебное пособие для вузов. 4-е изд., исправл. и доп. М.: Оникс 21 век, 2005,304 с.
16. Лендрет Г. Л. Игровая терапия: искусство отношений/ Пер. с англ. Предисловие А. Я. Варга. М.: Институт практической психологии, 1998, 368 с.
17. Ленц Ф. Образный язык народных сказок / Пер. с нем. М.: Evidentis, 1999. 328 с.
18. Люшер М. Какого цвета ваша жизнь. Закон гармонии в нас. Практическое руководство. М.: НИРРО, 2003, 252 с.
19. Маллон Б. Творческая визуализация и цвет. М.: Галактион, 2001.192 с
20. Миллер С. Психология игры. СПб.: Университетская книга, 1999.320 с.
21. Назарова Т. В. Радуга в графических символах. М.: Чистые воды, 2003,112 с.
22. Неелов Е. М. Сказка, фантастика, современность. Петрозаводск: Карелия, 1987.126 с.
23. О'Коннор К. Теория и практика игровой психотерапии. 2-е изд. СПб.: Питер, 2002. 464 с.
24. Эдварс Б. Художник внутри вас / Пер. с англ. Минск: ООО «Попурри», 2000,256 с.
25. Эндрюс Т. Искусство лечения цветом / Пер. с англ. О. Матвеевой. М.: ЦАИ, 1998, 176 с.
26. Юнг ЯГ., фон Франц М.-Л., Хендерсон Дж. Л., Якоби Я., Яффе А, Человек и его символы / Под общей редакцией С. Н. Сиренко. М.: Серебряные нити, 2002, 304 с.

