**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

 **«Школа №11 с углубленным изучением отдельных предметов»**

Утверждаю

Директор МБОУ «Школа №11»

 /Кучумова Н. В./

« » 2019г**.**

**Коррекционно-развивающая программа, направленная на оптимизацию эмоционального состояния подростка с использованием элементов арт-терапии: «Я слышу, я чувствую»**

Г. Рязань

**Актуальность**

Подростковый возраст, представляет собой остро протекающий и противоречивый переход от детства к взрослости. Антропологи рассматривали подростковый возраст как период, когда ребенок находиться в пути к его месту в обществе, когда происходит его проникновение в общественную жизнь взрослых. В этот период возрастает самостоятельность ребенка, отношения с окружающими становятся более многообразными и содержательными, значительно расширяется и существенно изменяется сфера его деятельности, развивается ответственное отношение к себе и к другим людям.

Арт-терапия — это направление психологической коррекции, основанное на применении искусства и творчества. Главная цель арт-терапии состоит в гармонизации психического состояния через развитие способности самовыражения и самопознания. Ценность применения искусства в терапевтических целях состоит в том, что с его помощью можно на символическом уровне выразить и исследовать самые разные чувства и эмоции: любовь, ненависть, обиду, злость, страх, радость и т. д. Методика арт-терапии базируется на убеждении, что содержания внутреннего «Я» человека отражаются в зрительных образах всякий раз, когда он рисует, пишет картину или лепит скульптуру, в ходе чего происходит гармонизация состояния психики.

Музыкотерапия — это психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека. Преимуществом данного вида лечения является комплексное воздействие на организм посредством слухового, биорезонансного, вибротактильного факторов.

Музыкотерапия может быть как активной, так и пассивной. При пассивной терапии пациенты прослушивают музыкальные произведения, подобранные врачом музыкотерапевтом. С психологической точки зрения, целью данной терапии является эмоциональное и эстетическое переживание, которое способствует отреагированию тех или иных проблем и достижению новых смыслов. При активной музыкотерапии пациенты непосредственно участвуют в музицировании. Как правило, они используют достаточно простые музыкальные инструменты, для игры на которых не требуется специальной подготовки.

Одним из направлений музыкотерапии является вокальная терапия, которая воздействует на человека через голосовой аппарат. Голос – это уникальный и капризный музыкальный инструмент. Его также нужно настраивать, следить за его состоянием и развивать мастерство с учетом уровня освоения. Когда человек учится петь правильно, он открывается для себя новые ощущения. Выполняя упражнения по вокальной терапии, мы налаживаем эмоциональное состояние, получаем контроль над своим телом, становимся более раскрепощенными и коммуникабельными. Это отличный способ узнать свой внутренний мир и физиологию.

Данный метод работы подходит как для детей, так и для взрослых, но особое внимание стоит уделить детям подросткового возраста. Ведь именно в этот период мальчики и девочки начинают изучать себя, свое положение в обществе, что сопровождается резкой сменой эмоционального состояния, повышенной агрессивностью, тревожностью.

**Цель:** оптимизация эмоциональных состояний личности подростков

**Задачи:**

* Регуляция психоэмоционального состояния
* Снижение эмоционального напряжения
* Приобретение новых средств эмоциональной экспрессии
* Повышение уверенности в себе
* Повышение социальной активности

**Участники программы:** дети – подростки в возрасте 13-15 лет.

**Методы и приёмы:** методы музыкотерапии, дыхательные методы, релаксационные методы, элементы драматерапии, методы арт-терапии, техника “Коллаж”.

**Необходимые материалы и оборудование:** музыкальный проигрыватель, музыкальные инструменты, бумага А3, простые и цветные карандаши, фломастеры, краски, кисти, ватман, цветные карточки, журналы, газеты, ножницы, клей.

**Сроки проведения:** 12 занятий, 1 раза в неделю.

**Продолжительность занятия:** 1час.

**Ожидаемые результаты:** данная программа направлена на создание у подростка благоприятного эмоционального состояния. С помощью занятий участники приобретут навыки вымещения негативных эмоций альтернативным способам. За счет арт-терапевтических методов у подростков будет развиваться уверенной в себе. Им будет легче входить в межличностные коммуникации, а так же снизится боязнь публичных выступлений.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема модуля** | **Тема занятий** | **Количество занятий** |
| 1 | «Человеком управляют эмоции»Цели: Снижение эмоционального напряжения; Ознакомление с навыками распознания негативных эмоций; приобретение новых средств эмоциональной экспрессии; Научение правильно оценивать свои негативные чувства; Формирование умений эмоционального контроля. | - Знакомство- «во мне звучит эмоция»- «Я чувствую, я осознаю»- «моя гармония» | 1221 |
| 2 | «Во мне живет уверенность»Цели:увеличение степени самосознания и знания о других с помощью обратной связи; Повышение уровня самооценки; Развитие позитивной самооценки.  | - «Я глазами других людей»- «уверенность значит сила» | 12 |
| 3 | «Я и окружающий мир»Цели: Формирование значимых групповых норм взаимодействия; развитие ценных социальных навыков; улучшение межличностных отношений. |  | 3 |

Всего: 12 занятий по 1 часу.

**Содержание**

**Модуль 1: «Человеком управляют эмоции»**

***Занятие № 1. Знакомство***

Цель: ознакомить участников с правилами групповых занятий и структурой работы.

Задачи:

- познакомить участников между собой;

- создать благоприятную атмосферу для групповой работы;

- настроить участников на позитивную работу.

*Упражнение 1:* представление «я и хобби»

Цель: познакомить участников группы.

Участникам предлагается по кругу назвать свое имя и ответить на вопрос «Чем ты любишь заниматься в свободно время?»

*Упражнение 2:* художественная арт-работа «буква моего имени»

*Необходимые материалы и оборудование:* бумага А3, кисти, краски, емкость для воды. (На количество участников)

Участникам предлагается  создать первую букву своего имени на листе бумаги. При выполнении задания подросток должен опираться на свои первоначальные представления о своем имени и личности в целом.

*Рефлексия:*

Участники обсуждают свои работы, делятся впечатлениями, высказывают свое мнение по проделанной работе.

*Контрольные вопросы:*

- Что вы хотели изобразить на листе бумаги?

- Хотели бы вы что-то изменить в своей работе?

- Похоже ли данная работа на ваше внутреннее состояние и ощущение себя?

- Как бы вы поступили со своей работой?

***Занятие № 2. «Во мне звучит эмоция»***

Цель: Узнать, какие эмоции у участников проявляются ярче всего.

Упражнение 1. Ритуал приветствия

Каждый участник по кругу должен охарактеризовать свое эмоциональное состояние одним существительным.

*Упражнение 2. «Сыграй свое настроение»*

Является коллективной формой активного музицирования на шумовых инструментах. Ребята разбирают различные музыкальные инструменты и их помощью пытаются передать свое эмоциональное состояние. Далее участники разбиваются на пары похожие по настроению и пытаются создать совместную мелодию. После мы объединяем пары противоположного звучания и в итоге получаем две подгруппы. Они также должны создать совместную мелодию.

*Упражнение 3. «Ассоциации»*

*Цель:* Развитие самосознания, осознание собственных переживаний, повышение уверенности в себе.

Подросткам предлагается прослушать специально подобранное музыкальное произведение, а затем обсудить собственные переживания, воспоминания, мысли, ассоциации, фантазии, возникающие у них в ходе прослушивания.

*Рефлексия*

- На первом упражнении вы выбрали подходящий для вас инструмент?

- Каким образом инструмент передавал ваше эмоциональное состояние?

- Какие были ощущения, когда вы объединились в пары?

- Что вы чувствовали, когда объединились группой?

- Как вы себя проявили в группе?

- понравился результат совместной работы?

***Занятие 3. «Во мне звучит эмоция»***

*Цель:* Ознакомление с навыками распознания негативных эмоций

*Упражнение 1. Ритуал приветствия*

Каждый участник по кругу должен охарактеризовать свое эмоциональное состояние одним существительным.

*Упражнение 2. Цветная музыка*

Подросткам раздаются карточки с разными цветами. Их задача внимательно слушать отрывки поставленной музыки, а при окончании мелодии выбрать цвет, который ассоциируется с данной композицией.

*Упражнение 3. Противоположности*

Участников делят на пары и в качестве подручного материала предлагают фольгу. Каждая пара по жребию выбирает эмоциональное состояние. Гнев-спокойствие, радость-печаль. Из фольги подростки должны создать композицию про человека, у которого то или иное эмоциональное состояние. Так же они должны продумать историю этого человека.

*Рефлексия*

***Занятие № 4. «Я чувствую, я осознаю»***

*Упражнение 1. Приветствие*

Каждый участник по кругу должен охарактеризовать свое эмоциональное состояние одним существительным.

*Упражнение 2. «В шкуре злодея»*

Участникам предлагается придумать и нарисовать злого персонажа, продумать его историю и мотивы злодейства. Также подумать над особенностями его поведения в обществе.

*Упражнение 3. «Ритмы и звуки тела»*

В данном упражнении участники попробуют погрузиться в музыкальные ритмы в образе ранее придуманных злодеев. Они должны прислушаться к своему телу и ритму музыки, подвигаться в такт мелодии. Это могут быть спонтанные движения или импровизированный танец.

*Рефлексия*

- Что вы чувствовали в процессе создания своего персонажа?

- Удалось ли вам полностью раскрыть свои задумки при создании злодея?

- Как вы относитесь к созданному злодею?

- Какие были ощущения, когда вы находились в образе злодея?

- Удалось ли войти в образ?

- Что, по вашему, нужно персонажу, чтобы он стал добрее?

- Как бы вы поступили, если бы встретили такого персонажа в жизни?

***Занятие № 5. «Я чувствую, я осознаю»***

*Цель:* Научение правильно оценивать свои негативные чувства.

*Упражнение 1. Приветствие*

Каждый участник по кругу должен охарактеризовать свое эмоциональное состояние одним существительным.

*Упражнение 2. Самосознание через музыку*

Каждому участнику раздается лист бумаги А3, который они должны разделить пополам. Далее последовательно будут включены несколько песен с разным настроением. Задача участников – внимательно вслушаться в музыку и передать эмоции на бумагу.

*Рефлексия*

- Что вы изобразили в своей работе?

- Что вы испытывали, когда рисовали разное музыкально настроение?

- Вам нравится ваша работа?

- Какая из частей вашего рисунка больше вам нравится на данный момент.

***Занятие № 6. «Моя гармония»***

*Цель:* Формирование умений эмоционального контроля.

*Упражнение 1. Ритуал приветствия*

Каждый участник по кругу должен охарактеризовать свое эмоциональное состояние одним существительным.

*Упражнение 2. Дыхательная гимнастика*

1.Тонизирующее дыхание.

Инструкция: медленно вдох в живот, грудь и бронхи, постепенно поднимаются локти, кисти свободно висят. Далее сильный выдох на слог «ха», кисти от уровня лица разворачиваются и выбрасываются вверх, затем руки медленно опускаются.

2. Снятие мышечного зажима на уровне горла и шеи.

Инструкция: вдох одновременно через нос и рот, затем петь, мычать любую мелодию на выдохе через нос, нижняя челюсть при этом опущена. В заключении, можно акцентировать выдох, выталкивая оставшийся воздух мышцами живота.

1. Расслабление мышц лица и головы.

Инструкция: упражнение построено на имитации продолжительного фырканья лошади. При выдохе через рот нужно постараться ослабить все мышцы лица, чтобы они свободно вибрировали под воздействием свободно проходящего воздуха.

*Упражнение 3. Морское дно*

Музыкальный материал для упражнения — аудиозапись пьесы «Лунный свет» Клода Дебюсси (Claude Debussy). Подростки произвольно размещаются в зале. Педагог проговаривает текст, согласуя его с движением музыки: «Ребята, сейчас мы окунемся в морскую глубину. Сначала проверим, работает ли наше снаряжение для дыхания под водой: спокойно, без напряжения вдохните, теперь выдохните. Со снаряжением все в порядке, поэтому погружаемся! Сделайте спокойный глубоких вдох, а с выдохом опуститесь на самое дно. Вокруг вас — лишь чистая голубая вода. А теперь ощутите, что вы — морские волны, которые легко качаются вместе с музыкой. Вокруг вас плавают разноцветные жители моря — почувствуйте их присутствие, рассмотрите внимательно. Вдруг течение изменилась! Все волны зашевелились, начали перемещаться, путешествовать морской глубиной, встречать новых морских жителей... А теперь наступила ночь. В полной темноте морская вода засияла — это светящиеся микроскопические водоросли, рачки, удивительные медузы. Волны постепенно успокаиваются и ложатся на дно».

*Рефлексия*

**Модуль 2. «Во мне живет уверенность»**

***Занятие №1 «я глазами других людей»***

*Цель:* увеличение степени самосознания и знания о других с помощью обратной связи

*Упражнение 1. Ритуал приветствия*

Каждый участник по кругу должен охарактеризовать свое эмоциональное состояние одним существительным.

*Упражнение 2. Разговор без слов*

Участникам предлагается нарисовать пейзаж. Но все не так просто. Этот пейзаж должен отражать личность другого участника тренинговой группы, который определится по жребию.

*Упражнение 3. Реклама себя*

Участники должны придумать, как можно прорекламировать себя. Можно пользоваться любыми сподручными материалами, музыкальным сопровождением. В представлении себя обязательно должен быть короткий лозунг.

Рефлексия

- Трудно ли было рисовать образ другого человека

- Какие были ощущения, когда представляли картину про вас?

- Помогла ли работа товарища при придумывании рекламы?

***Занятие № 2 «уверенность значит сила»***

*Цель:* Развитие позитивной самооценки

*Упражнение 1. Ритуал приветствия*

Каждый участник по кругу должен охарактеризовать свое эмоциональное состояние одним существительным.

*Упражнение 2. Живая музыка*

 «Живая музыка» представляет собой ряд упражнений, когда одну  и ту же мелодию,  интонацию или фразу участники исполняют  в различных манерах. Например, колыбельную участники задания исполнили решительно, грубо, насмешливо, а затем нежно, ласково. Выяснилось, что после противоположных эмоций правильно выразить нежность в колыбельной удалось легко и естественно. Можно  дополнительно передавать характер музыки ещё и голосом, позой, жестом, мимикой, движением.

*Упражнение 3. Эмоции*

Участники должны мимикой и жестами изобразить различные состояние и ситуации. Например: различные состояния моря, встречу друзей или врагов.

*Рефлексия*

***Занятие № 2 «уверенность значит сила»***

*Упражнение 1.Ритуал приветствия* *«комплимент»*

Каждый участник должен сказать по 2 комплимента свои «соседям» по кругу.

*Упражнение 2. Музыкальный театр*

Тема театра не формируется словесно, а рождается  в процессе восприятия музыкальных образов. Участники делятся на 2 подгруппы. Каждым дается музыка с определенным настроением. Дается время на прослушивание мелодии и создание образов. После каждая группа показывается придуманную пантомиму.

*Рефлексия*

**Модуль 3. «Я и окружающий мир»**

***Занятие № 1. «Какой я в обществе?»***

*Упражнение 1. Ритуал приветствия:*

Все участники по кругу приветствуют друг друга, при этом делая какое-то движение.

*Упражнение 2. Коллаж «Я и общество»*

Каждому участнику предлагается создать коллаж о том, как он представляет себя в обществе, используя вырезки из журналов.

Рефлексия

- Что изображено на этом коллаже.

- Хотелось бы что-то поменять в своей работе?

- Что бы вы хотели сделать со своим коллажем?

***Занятие № 2 «Мы - команда»***

*Упражнение 1. Ритуал приветствия:*

Все участники по кругу приветствуют друг друга, при этом делая какое-то движение.

***Занятие № 3. «Наш пройденный путь»***

*Упражнение 1. Ритуал приветствия:*

Все участники по кругу приветствуют друг друга, при этом делая какое-то движение.

*Упражнение 2. «Замыкая круг»*

Участники делятся на 2 подгруппы. Каждой группе раздается ватман, где они совместно должны нарисовать путь от первого занятия до последнего.

Рефлексия:

- Что изображено на картине?

- Удалось ли сотрудничество в подгруппах?

- Довольны ли вы работой?

- Что больше всего понравилось на наших занятиях?

- Что-то изменилось в вас с момента, как вы пришли на первое занятие?