**Муниципальное образовательное учреждение «Школа №3» города Алушта**

Рассмотрено «Утверждаю»

Руководитель методического объединения Директор МОУ «Школа №3»

учителей начальных классов города Алушта

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Фазылова Г.Т. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ситенко Т.С.

протокол №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г. Приказ №\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2016г.

**Программа индивидуальных**

**коррекционно-развивающих занятий по гармонизации эмоциональной сферы**

**Составитель программы:**

 педагог-психолог Иванникова И.М.

 г. Алушта

 2016г

**Пояснительная записка**

**Актуальность**

 В рамках школы проблема психолого-педагогической работы с учащимися, имеющимися отклонения в поведении, продолжает быть актуальной. Это связано с тем, что в настоящее время социальная и образовательная среда имеют тенденцию к совершенствованию, которые создают условия для развития подрастающего поколения. Но все чаще это развитие накладывает негативный отпечаток на становление личности, в результате чего появляются дети с поведением не соответствующим нормам общества. Такими примерами могут стать рост ранних алкоголизации и табакокурения, употребления наркотических средств, бродяжничество в школьные годы, повышенная [агрессивность](http://pandia.ru/text/category/agressivnostmz/) и враждебность как у мальчиков, так и у девочек, лживость и сквернословие, многое другое. Имея все это в опыте, незрелая психика и личность ребенка может приобрести асоциальную направленность и дезадаптивные формы поведение в системе социальных отношений, что усложняет его дальнейшую продуктивную самореализацию и жизнедеятельность в обществе.

 Арт-терапевтические методы используемые в работе педагога-психолога дают возможность раннего выявления несовершеннолетних группы риска развития эмоциональных и поведенческих нарушений и применения в отношении них программ раннего вмешательства. Кроме того, использование арт-терапии способствует развитию у учащихся психических качеств и свойств личности, имеющих большое значение для их успешной психосоциальной адаптации.

 Положительные эмоции способствуют гармоничному течению жизненных процессов, негативные эмоции несут в себе деструктивную функцию, которая может изменить отношение школьника к учебной деятельности, влияя на его поведение. В некоторых случаях это приводит к установлению определенного рода негативного эмоционального состояния, которое в различной степени может отрицательно сказываться на основной деятельности обучающегося, так и на его общем психическом и соматическом состоянии.

 Одного из проективных методов арт-терапии является создание циркулярных композиций – мандал. Слово мандала имеет санскритское происхождение и означает “магический круг”. Круг является символом планеты Земля, первичный символ единства и бесконечности.

 Благодаря своей уникальной концентрической форме мандала является идеальной моделью для медитации, которая помогает расслабиться и подходит как для тех людей, которые раньше не медитировали, так и для тех, кто страдает от стресса, напряжений и неспособности концентрироваться. Во время рисования устанавливается контакт с внутренним “Я”, с интуицией и чувствами – будь то позитивные или негативные чувства, – которые могут нахлынуть на ребенка во время творческого процесса.

 Таким образом, исчезает напряжение, ребенок успокаивается, улучшается состояние его внутреннего мира. При выборе цвета дети обычно более спонтанны, чем взрослые. Мы не должны забывать, что в детстве чувства выражать легче. Это происходит из-за того, что взрослыми движет разум, и они большое значение придают эстетическим критериям. Многие подростки, взрослые, которые впервые рисуют мандалу, подавляют как раз это открытое выражение чувств, раздумывают, как можно лучше расположить и выделить цвета, чтобы законченная работа получилась гармоничной и красивой. Но, когда творчество пробуждает Внутреннего Ребёнка, начинается сам процесс “исцеления”.

Мандалы – это нечто большее, чем просто рисунки, выполненные на бумаге, ткани или янтарном песке, это есть способ объединения того, что было разобщено в единое целое. Для подростка мандала – это не столько законченный художественный объект, а сколько способ обобщения и упорядочивания себя, своего внутреннего мира. Творческая работа с мандалой из-за её концентрической структуры привносит нужную энергию во внутренний мир ребенка и подростка для восстановления равновесия и спокойствия, чтобы он чувствовал себя таким же “круглым”, гармоничным и цельным, как мандала. Это указывает нам, на большую ценность мандал, как на активный арт-терапевтический метод в психокоррекционной работе педагога-психолога.

 **Цели коррекционно-развивающих занятий:** гармонизацияэмоциональной сферы; снятие внутреннего напряжения, нормализация поведения.

**Задачи:**

* развивать произвольность поведения;
* снять внутреннее напряжение, релаксация;
* развивать коммуникативные умения и рефлексивные навыки;
* развивать творчество;
* развивать мелкую моторику рук;
* воспитать аккуратность.

Кооррекционно-развивающие занятия индивидуальные.

Время работы с одной мандалой 20–60 минут. Если ребенок или подросток устал, ему можно дать возможность продолжить работать с мандалой в следующий раз.

Возраст от 7 лет.

**Критерии эффективности:**

* оптимизация личностных ресурсов, позволяющих адаптироваться в социуме.
* развитие коммуникативных навыков, навыков рефлексии.
* оптимизация волевых качеств детей и подростков.
* адекватное выражение эмоций детей и подростков.

**Основные правила работы психолога с ребенком при использовании мандалы**.

1. Выбор мандалы ребенок осуществляет самостоятельно.
2. На одном занятии можно работать только с одной мандалой.
3. Необходим использовать музыкальное сопровождение.
4. Материалы для работы ребенок выбирает самостоятельно.
5. Процесс разукрашивания ограничен по времени: для детей – по степени пресыщения работой.
6. Психолог фиксирует состояние напряжения/расслабленности, связанное с процессом работы.
7. После разукрашивания ребенок, подросток рассказывает о своих чувствах, переживаниях, доволен ли он своей работой. Заполняет дневник настроения.
8. Затем проводится беседа психолога с ребенком о процессе работы и результате.
– психолог спрашивает о чувствах и переживаниях ребенка по поводу работы над мандалой и его отношения к результату;
– ребенок должен дать название своей мандале;
– психолог выясняет ассоциации ребенка на каждый цвет мандалы и значение, которое придает ребенок символам в рисунке мандалы. Подсчитывается число символов, элементов мандалы(например, сколько кругов, звезд, секторов и т.д.).
9. Работая с ассоциациями ребенка, психолог может определить его конкретную проблему.

**Материалы:** карандаши, фломастеры, краски, восковые мелки, пастель, песочница, песок, релаксационная музыка, фигурки для песка, природный материал, янтарный песок.

**Использование мандалы как средства для релаксации и расслабления.**

**Использование мандалы как средства для релаксации и расслабления.[8]**

**Тематический план занятий.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия. | Цели. |
| 1. | “Рисунок в круге” | Диагностика актуального состояния. Научить ребенка работать с мандалой; снять эмоциональное напряжение. |
| 2. | “Цветочная поляна”.  | Диагностическая. Изучить семейное окружение, личностного ресурса ребенка, снять эмоциональное напряжение |
|  |
|  |
| 3. | “Безопасность”.  | Развитие способности к сосредоточению; сенсорная стимуляция; эмоциональная гармонизация и релаксация |
| 4. | “Создание мандалы с помощью мазайки”.  | Развитие способности к сосредоточению, сенсорная стимуляция, накопление кинестетического опыта, эмоциональная гармонизация и релаксация. |
|  |
| 5. | “9 маленьких мандал”.  | работа с чувствами и эмоциями, расширение карты внутреннего мира ребенка, поиск ресурсов для создания ситуации успеха |
| 6. | “Зеркало” техника монотипия. | Самовыражение в рисунке и моделирование конфликтной ситуации, развитие воображения и фантазии. |
| 7. | “Лабиринты моего Я”. | Эмоциональная гармонизация и релаксация, поиск ресурсов |
| 8. | “Мои интересы и увлечения”. | Самовыражение в рисунке, диагностика интересов и склонностей, поиск ресурсов |
|  |
| 9. | “Цветочная поляна”. | Диагностическая, эмоциональная гармонизация и релаксация. |
| 10. | “Талисман”.  | Эмоциональная гармонизация и релаксация, актуализация личностных ресурсов. |

Приложение.

**Использование мандалы как средства для релаксации и расслабления**

1. Разрисовывание мандалы должно приносить радость. Главное правило: ребенок должен работать без принуждения.

2. Разукрашивание мандалы имеет смысл, если ребенок выбрал мандалу сам. Нельзя навязывать ребенку выбор мандалы. Он должен это сделать самостоятельно.

3. Разрисовывание мандалы требует высокой концентрации внимания. Ребенку необходимо позитивное подкрепление со стороны взрослого.

4. При разукрашивании мандалы нельзя давать установку на цвет. Ребенок должен делать выбор самостоятельно. Ведь только он решает, какой цвет нужен в данный момент.

5. В идеале, мандала должна разукрашиваться от наружного края к середине (для взрослых и подростков). Маленькие дети разукрашивают от середины к краю.

Это и есть способ релаксации и расслабления. И все же в данной методике нет четких правил. Поэтому во время работы нельзя давать советы, как правильно работать с мандалой. Ребенок должен действовать по интуиции.

Самое важное — соблюдение направления и порядок разукрашивания. Однообразные действия руки успокаивают и требуют концентрации внимания, тем самым снимают внутреннее напряжение.

6. Чтобы ребенок расслабился, необходимо:

• создание соответствующей расслабляющей обстановки (отсутствие ярких, агрессивных цветовых и звуковых раздражителей);

• достаточное время для работы;

• соблюдение принципа невмешательства взрослых в работу ребенка без его согласия;

• разнообразие изобразительных материалов;

• использование релаксационной и медитативной музыки;

• хорошее освещение.

7. Избегайте комментариев по поводу работы и результата в присутствии ребенка, это негативно влияет на творчество, теряется чувство расслабления. Анализировать данный вид работы могут только специалисты.

8. В конце работы по желанию ребенка можно:

• придумать ей название,

• подобрать для нее фон,

• вырезать мандалу и повесить ее на стену.

1. Чем чаще ребенок работает с мандалой, тем меньше будет трудностей с целенаправленностью поведения, тем больше он будет развивать свое творчество.

**Литература:**

1. *Алексеева М.Ю.* Практическое применение элементов арт-терапии в работе учителя. Учебно– методическое пособие для учителя иностранного языка. М.:АПК иПРО, 2003.
2. *Грин Шиа* Практический курс медитации для начинающих: 60 мандал для рисования и раскрашивания.– М.: АСТ; Астрель, 2007.
3. *Дерманов И.Б.* Диагностика эмоционально-нравственного развития. СПб.: 2002.
4. Диагностика в арт-терапии. Метод “Мандала”. / Под ред. *А.И.Копытина.* – СПб.: Речь, 2002.
5. *Горбатенко О.Ю.* Мандала как средство диагностики и коррекции детей младшего возраста.
6. *Зинкевич-Евсигнеева Т.Д.* Тренинг по сказкотерапии. – СПб.:Речь, 2004.
7. *Осипук. Э.* Диагностические мандалы, используемые в консультативной практике (индивидуальный и групповой варианты). Газета Школьный психолог. №4, 2007, С. 20–28.
8. *Осипук Э.* Психодиагностическая и психокоррекционная работа с детьми с использованием мандалы. Газета Школьный психолог. №4, 2007, С. 18–19.
9. *Понятовская-Замышляева Д.* Медитативные игры с мандалой. Газета Школьный психолог. №4, 2007,С.29–31.
10. Концепция Специального Федерального государственного образовательного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья.9стандарты второго поколения). *Малофеев Н.Н., Никольская О.С. Кукушкина О.И*.– М.: Просвещение 2013.
11. *Кулагина И.Ю. Колюцкий В.Н.* Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития Человека. Учебное пособие. М., ТЦ Сфера 2004.
12. *Копытин А.И. Основы арт-терапии.* – СПб., – 1999.
13. *Копытин А.И.* Диагностика в арт-терапии. Метод “Мандала”. Учебное пособие. М.: Психотерапия. 2009.
14. *Киселёва М.В.* Арт-терапия в работе с детьми. Речь., 2007.
15. *Копытин И.А., Свистовская Е.Е.* Арт-терапия детей и подростков. –М., Когнито-центр. 2007.
16. *Сакович Н.А.* Технология игры в песок. Игры на мосту. – СПб., Речь, 2008.
17. *Фопель К.* Чтобы дети были счастливымы. Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста. М.: Генезис,2005.
18. *Штейнхард Ленор.* Юнгианская песочная психотерапия.– СПб.: Питер, 2001.-320с.: ил. (Серия “Практикум по психотерапии”).
19. *Шевелёва Е.В.* Арт-терапевтические возможности применения метода мандалы в психокоррекционной работе психолога