

Муниципальное автономное образовательное учреждение города Новосибирска  
"Средняя общеобразовательная школа № 218"

Социально-психологическая служба

**Коррекционно-развивающая программа по развитию позитивной Я-  
концепции у одаренных детей с помощью методов арттерапии  
"Все грани моего Я"**

Ответственный:  
руководитель социально-психологической службы,  
педагог-психолог высшей категории, к.п.н., Гетман Н.В.

г. Новосибирск

## **Пояснительная записка.**

Подростковый возраст – это самый трудный и самый сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности.

Наиболее важным отличительным признаком этого периода являются фундаментальные изменения, происходящие в сфере самосознания подростка, которые имеют кардинальное значение для всего последующего развития и становления подростка как личности. Согласно мнению Б. Г. Ананьева, сознание, пройдя через многие объекты отношений, само становится объектом самосознания и, завершая структуру характера, обеспечивает его целостность, способствует образованию и стабилизации личности. [1]

В подростковом возрасте у молодых людей активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, всё более развиваются способности проникновения в свой собственный мир, начинается осознание своей особенности и неповторимости. Таким образом, постепенно у подростка формируется Я-концепция.

Я-концепция, в свою очередь, способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения молодого человека. Я-концепция в значительной степени определяет социальную адаптацию личности подростка, является регулятором его поведения и деятельности. Как показывают многочисленные исследования, наличие позитивной Я-концепции в этом возрасте, самоуважение являются необходимым условием положительного развития и социальной адаптации. Негативная Я-концепция у подростка, снижение самоуважения, возникнув, иногда приводят к социальной дезадаптации. [10]

Подросток начинает всматриваться в себя, стремится познать сильные и слабые стороны своей личности. Возникает потребность оценить свои возможности для того, чтобы найти свое место в коллективе. В процессе рефлексии происходит гармонизация замыслов и возможностей человека, его потенций и тенденций. Возникшая таким образом индивидуальность обладает, согласно Ананьеву, особой организацией. Центральную ее область занимает внутренний мир, который включает "Я" человека, его мировоззрение, ценностные ориентации и т.д. Его замкнутый контур регулирует все свойства человека и выступает психологическим барьером, определяющим, по Ананьеву, избирательное отношение субъекта к различным воздействиям. Ведущей во взаимодействии является созидательная, творческая деятельность, которая реализует все великие возможности исторической природы человека. [1]

Поскольку подросток еще не обладает достаточным умением правильно анализировать собственные личностные проявления, то возможны конфликты, порождаемые противоречием между уровнем притязаний подростка, его мнением о себе и его реальным положением в коллективе, отношением к нему со стороны взрослых и сверстников.

Поэтому подростку необходима помощь взрослого человека, чтобы помочь выявить и преодолеть переживания и внутриличностные конфликты, возникающие в процессе его личностного развития.

Неосознаваемые внутренние конфликты и переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать их. Изобразительная деятельность может являться альтернативным "языком", более точным и выразительным, чем слова, это инструмент для исследования бессознательного человека. Потребности, чувства, переполняющие подростка, выплескиваются в воображаемой ситуации. Невозможные в реальной жизни желания легко исполняются в мире фантазий. Поэтому воображение и фантазия в ряде случаев приносят успокоение, снимая напряженность и устраняя внутренний конфликт.

Одной из наиболее динамично развивающихся в последние годы форм работы с группами является групповая арт-терапия, в ходе которой смутные побуждения предстают перед подростком в яркой образной форме, он лучше осознает собственные влечения и эмоции. Пионеры психотерапии детей и подростков (Д. В. Винниконт, В. Ловенфельд, А. Фрейд и другие)

подчеркивали важную роль изобразительных и игровых средств в процессе оказания психологической помощи. [4] Арт-терапия дает выход внутренним конфликтам и сильным эмоциям, помогает при интерпретации вытесненных переживаний, способствует повышению самооценки подростка. Арт-терапия имеет "инсайт-ориентированный" характер и направлена на изменение мироощущения человека и системы его отношений (включая окружающий мир и самого себя), достижение им лучшего понимания своих переживаний либо такое изменение их "качества", которое делает человека более аутентичным, творческим, счастливым.

Исходя из вышесказанного, мы пришли к выводу, что работа по развитию позитивной Я-концепции является актуальной именно на этой возрастной ступени.

**Цель программы:** Развитие позитивной Я-концепции у старших подростков с помощью методов арт-терапии.

То есть формировать **компетенции** в сфере самосовершенствования: *саморегулирование, саморазвитие, личностную и предметную рефлексию.*

Цель данной программы конкретизируется в частных **задачах:**

1. Создать условия для включения личности подростка в процесс самопознания, самосовершенствования и самораскрытия.
2. Обучение способам выражения своих чувств.
3. Содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности, развитию положительного, целостного образа "я", самопринятия.
4. Актуализация и осознание внешних и внутренних ресурсов своей личности, повышение самооценки.

**Мы ожидаем получить:**

1. Повышение всех параметров самоотношения: самоуважения, аутосимпатии, самоинтереса, самопонимания, самопринятия, ожидания положительного отношения от других.
2. Позитивные изменения абсолютных значений в Я-реальном и Я-идеальном в сторону адекватности; сокращение разницы между показателями Я-реального и Я-идеального - что повышает конгруэнтность, удовлетворенность собой.
3. Приобретении навыков рефлексии;
4. Создание устойчиво позитивных психоэмоциональных состояний.

**Общее число занятий:** 7, один раз в неделю.

**Продолжительность занятия:** 1,5–2 часа.

**Количество детей в группе:** 1-2 человека.

**Отбор детей производится на основе диагностического обследования.**

При диагностике уровня сформированности структурных компонентов Я-концепции у старших подростков можно использовать следующие диагностические методики:

1. Тест-опросник самоотношения В.В.Столина. ([Приложение 1](#))
2. Тест-опросник "Шкала самоуважения Розенберга". ([Приложение 2](#))
3. Тест двадцати утверждений на самоотношение, разработанный М.Куном и Т. Мак-Портлендом, модифицированный А. М. Прихожан. ([Приложение 3](#))

**Для проведения занятий нужны различные материалы:** карандаши, фломастеры, краски, кисти разных размеров, палитра, баночки с водой, губка, бумага различных цветов, оттенков, формата, плотности и текстуры, картон, фольга, клей, скотч, ножницы, нитки, веревки. Для коллажей понадобятся старые журналы, репродукции, фотографии. Для театрализованных представлений

(Перформанса) могут понадобиться грим, свечи, костюмы, различные ткани и т.д.

Диски с музыкой.

### Программа тренинговой личностно-ориентированной коррекционной программы по формированию позитивной Я-концепции у старших подростков.

#### Тематический план занятий

| Тема                            | Цели, задачи, назначения арт-занятия   | Наименование форм работы, упражнения  |
|---------------------------------|--|---|
| Знакомство.<br>“Затерянный мир” | <ul style="list-style-type: none"><li>– Создание условий для включения личности в процесс самораскрытия; знакомство со спецификой работы в группе, со структурой занятий, установление принципов работы в группе, знакомство с каждым членом в группе.</li><li>– Побуждение личности к самораскрытию, исследованию собственного эмоционального состояния, развитию творческого воображения.</li><li>- Позволяет осознать самих себя– свою внешность и внутренние характеристики, повышение уверенности в себе.</li></ul> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Информация о тренинге знакомство со структурой занятий.</li><li>2. Знакомство.</li><li>3. Выработка правил группы.</li><li>4. Упражнение “Каракули”</li><li>5. “Метафорический Автопортрет”.</li><li>6. Рефлексия.</li></ol> |
| “Цветные звуки моего тела”      | <ul style="list-style-type: none"><li>– Создание в группе атмосферы взаимного принятия, доброжелательности, взаимопомощи, эмоциональной поддержки.</li><li>– Побуждение каждого участника к самораскрытию через спонтанное творчество, проявлению отношений и эмоциональных реакций.</li><li>– Обучение способам выражения своих чувств.</li></ul>   | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Свободное рисование на листе бумаги.</li><li>2. Техника “Цветные звуки моего тела”.</li><li>3. Рефлексия.</li></ol>  |
| “Рисуем имя...”                 | <ul style="list-style-type: none"><li>– Исследование личностной идентичности;</li><li>– Содействие развитию спонтанности, рефлексии, проявлению истинных чувств;</li><li>– Расширение ролевого репертуара и ролевой гибкости;</li><li>– Содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности, развитию положительного, целостного образа “я”, самопринятия.</li></ul>   | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Упражнение “Зеркало”.</li><li>2. Техника “Рисуем имя”</li><li>3. Упражнение “письмо Волшебнику”.</li><li>4. Рефлексия.</li></ol>   |
| “Рисуем маски...”               | Создание условий для включения личности в процесс самопознания, осознания участниками своего реального и идеального Я, отношения к себе, своих сильных и слабых сторон, формирование установки на взаимопонимание, развитие навыков рефлексии, повышение самооценки.   | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Визуализация.</li><li>2. Техника “Рисуем маски...”</li><li>3. Рефлексия.</li><li>4. Упражнение “Два письма”</li></ol>  |
| “Мой герб”                      | Осознание и исследование своей идентичности, актуализация и осознание внешних и внутренних ресурсов своей личности, повышение самооценки.  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Упражнения для настроения.</li><li>2. Техника “мой герб”</li></ol>   |

|                              |  |  |
|------------------------------|--|--|
|                              |  | <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Рефлексия</li> <li>4. Релаксация “Водопад”</li> </ol>  |
| Коллаж: “ Все грани моего Я” | Отработка навыков невербальной коммуникации, эмоциональный подход к заданной теме, развитие креативности, формирование установки на взаимопонимание, развитие навыков рефлексии, повышение самооценки. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника “Коллаж”</li> <li>2. Упражнения для настроения.</li> <li>3. Техника вербализации: “Избавление от комплекса”</li> <li>4. Рефлексия</li> </ol> |
| Перформанс                   | Ролевое развитие и трансформация, расширение способов коммуникации, идентификация с различными ролями и ситуациями, ритуальный характер действий членов группы.  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение “Шанхайцы”</li> <li>2. Создание образов и представление их.</li> <li>3. Рефлексия.</li> </ol>   |

### **Общие рекомендации при проведении тренинга по арт-терапии (Лебедева Л.Д):**

Оптимальное число участников арт-терапевтической группы от 3 до 15 человек. Пространство для занятий включает круг из стульев, рабочие места (парту и стул) для индивидуального творчества, а также свободную от мебели часть класса, в которой можно легко перемещаться.

Участники имеют равные права и равную ответственность за происходящее.

#### **Структура занятий.**

##### **Первый этап. Настрой.**

Начало занятия – это настрой на творчество. Задача этого этапа — подготовка участников к спонтанной художественной деятельности и внутригрупповой коммуникации. Здесь используются игры, двигательные и танцевальные упражнения, несложные изобразительные приемы. Например, различные варианты техники “каракули” (“каракули Винникотта”, “каракули тела”, “каляки”), техника “закрытых глаз”, “автографы”, “эстафета линий”. При выполнении этих упражнений происходит снижение контроля со стороны сознания и наступает релаксация.

##### **Второй этап. Актуализация визуальных, аудиальных, кинестетических ощущений.**

Музыка как терапевтическое средство, по мнению многих отечественных и зарубежных ученых (С.С. Корсаков, В.М. Бехтерев, К. Швабе и др.), влияет на настроение человека, улучшает его самочувствие, стимулирует его волю к выздоровлению, помогает ему активно участвовать в лечебном процессе.

Для занятий лучше подбирать мелодичные композиции без текста, которые не вызывают протеста у участников. Громкость звучания также устанавливается с общего согласия. Заметим, что необходимо изменить или выключить музыку, если этого желает хотя бы один из присутствующих.

Можно сочетать арт- и танцевально-двигательную терапию.

##### **Третий этап. Индивидуальная изобразительная работа.**

Этот этап предполагает индивидуальное творчество для исследования собственных проблем и переживаний. Принято считать, что все виды подсознательных процессов, в том числе страхи, сновидения, внутренние конфликты, ранние детские воспоминания, отражаются в изобразительной продукции при спонтанном творчестве.

Участники занятий, как правило, различаются степенью готовности к экспрессии, к контакту с психологом, к открытости в вербализации своих переживаний. Некоторые дети и взрослые пытаются создавать реалистичные, красивые рисунки. Поэтому необходимо объяснить участникам занятия, что их работы не будут оцениваться. Важен процесс спонтанного творчества, эмоциональное состояние “рисовальщика”, его внутренний мир, поиск адекватных средств самовыражения.

Данный этап занятия располагает к косвенной диагностике. Так, некоторые дополнительные сведения об авторе можно получить при интерпретации рисунков в соответствии с устоявшимися критериями известных проективных методик. Однако следует избегать прямолинейных аналогий и поспешных выводов.

#### **Четвертый этап. Активизация вербальной и невербальной коммуникации.**

Главной задачей этого этапа является создание условий для внутригрупповой коммуникации. Каждому участнику предлагается показать свою работу и рассказать о тех мыслях, чувствах, ассоциациях, которые возникли у него в процессе изобразительной деятельности. Степень открытости и откровенности самопрезентации зависит от уровня доверия к группе, к психологу, от личных особенностей ребенка. Если он по каким-то причинам отказывается от высказываний, не следует настаивать.

По рассказу участника можно понять, кого он осуждает, кому сочувствует, кем восхищается. Поэтому нетрудно составить представление о нем самом, его ценностях и интересах, отношениях с окружающими.

#### **Пятый этап. Рефлексивный анализ**

Заключительный этап предполагает рефлексивный анализ в безопасной обстановке. Здесь обычно присутствуют элементы спонтанной “взаимотерапии” в виде доброжелательных высказываний, положительного программирования, поддержки. Атмосфера эмоциональной теплоты, эмпатии, заботы позволяет каждому участнику арт-терапии пережить ситуацию успеха в той или иной деятельности. Участники приобретают положительный опыт самоуважения и самопринятия, у них укрепляется чувство собственного достоинства, постепенно корректируется образ “Я”.

В завершение необходимо подчеркнуть успех всех и каждого.

#### **Правила арт-терапии.**

1. В арт-терапевтическом процессе неприемлемы команды, указания, требования, принуждение.
2. Ребенок вправе выбирать виды и содержание творческой деятельности, изобразительные материалы, а также работать в собственном темпе.
3. Ребенок может отказаться от выполнения некоторых заданий, открытой вербализации чувств и переживаний, коллективного обсуждения. (“Включенность” детей в групповую коммуникацию во многом определяется педагогической этикой и мастерством психолога.)
4. Ребенок имеет право просто наблюдать за деятельностью остальных участников или заниматься чем-либо по желанию, если это не противоречит социальным и групповым нормам.
5. В арт-терапии принят запрет на сравнительные и оценивающие суждения, отметки, критику, наказания!

Таким образом, арт-терапия позволяет каждому участнику оставаться самим собой, не испытывать неловкости, стыда, обиды от сравнения с более успешными, на его взгляд, детьми, продвигаться в развитии сообразно своей природе. При этом гуманистический подход не декларируется, а реально воплощается на практике.

Причем, чем меньше психолог вмешивается в художественную деятельность детей, тем выше полученный терапевтический эффект, тем быстрее устанавливаются отношения эмпатии, взаимного доверия и принятия.

#### **Список литературы.**

1. *Ананьев Б.Г.* Человек как предмет познания. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1969.
2. *Копытин А.И., Свистовская Е.Е.* Руководство по детско-подростковой и семейной арт-терапии. – СПб.: Речь, 2010.
3. *Вальдес Одриосола М.* – "Арттерапия в работе с подростками".
4. *Киселева М.В.* "Арт-терапия в работе с детьми". – СПб.: Речь, 2008.
5. *Копытин А.И.* "Теория и практика арт-терапии". – СПб., 2002.
6. *Лебедева Л.Д.* "Практика арт-терапии: подходы, диагностика". – СПб.: Речь, 2003.
7. *Лебедева Л. Д.* "Арт-терапия в педагогике". – Педагогика, 2000.
8. "Практикум по арт-терапии". Ред. А.И.Копытин. – СПб.: Речь, 2001.
9. *Ремшмидт Х.* Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности / Х. Ремшмидт. – М.: Знание, 1994.
10. "Хрестоматия. Арт-терапия". Под ред. *А.И. Копытина.* – СПб.: Питер, 2001.