



**Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Сургутский районный центр социальной помощи семье и детям»**

«LINES OF PERSONALITY» ЛИНИИ ЛИЧНОСТИ

**Применение современных методов арт-терапии: дудлинг, нейрографика, зентангл в
профилактике и коррекции эмоциональных нарушений подростков**

Автор технологии:
Буханистова Светлана
Евгеньевна, психолог

Сургутский район

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Актуальность

Терапия искусствами предполагает уход от жесткой среды в теплую гуманистическую атмосферу. При этом даже одна линия, проведенная на бумаге, может помочь человеку установить контакт с собой.

В современном мире существует множество разнообразных техник для развития познавательных процессов, моторных функций и качеств несовершеннолетнего. Все они имеют свои цели, особенности использования.

С поступлением в школу на ребенка «сваливается» множество различного рода информации — уроки, кружки, внеклассные занятия, общение с одноклассниками, взрослыми, учителями, родителями и т. д. Не зря современное общество называют информационным, отмечая в его особенностях высокий уровень развития и использования информационных технологий, большой объем различной информации, которой должен владеть человек, уже с первых ступеней обучения. В настоящее время огромной проблемой явилось не просто научение детей, наделение их определенным набором знаний, умений и навыков, сколько обучение детей ориентировке в информационном обществе, умению мыслить и работать с огромным объемом данных в современном обществе. Поэтому психологами так широко распространяется и используется арт-терапия.

Термин арт-терапия образован от английских слов *art* — «искусство, мастерство» и *therapy* — «лечение, терапия» и дословно понимается как «терапия искусством». Цель метода не научить подростка рисовать, а помочь посредством арт-терапии справляться с информационными перегрузками, стрессами, связанными с переживаниями в процессе обучения и воспитания, дать выход творческой энергии подросток

вооружается одним из доступных и приятных для него способов снятия эмоционального напряжения.

В настоящее время нейрография (научно обоснованный метод личной трансформации и получения желаемого через рисунок), дудлинг (от английского doodle — «каракули») — бессознательный рисунок, сделанный во время какого-то занятия) и зентангл (метод создания абстрактных изображений с помощью простых повторяющихся узоров (паттернов) как современные методы арт-терапии - привлекают к себе все большее внимание. Причины этого кроются в “мягкости” и привлекательности самого процесса рисования, в использовании зрительного и пластического выражения своих переживаний и конфликтов.

Арт-терапия нравится несовершеннолетним, поэтому эти занятия лишены элемента принуждения, а воспринимаются скорее как интересное времяпрепровождение. Психотерапия без принуждения гораздо эффективнее.

Назначение арт-терапии: оздоровление психики человека через творчество.

Осуществление направлений творческой реабилитации происходит в рамках индивидуальных и подгрупповых занятий, которые дают возможность учитывать эмоциональное и физическое состояния, использовать личностный потенциал. Занятия реализуются на основе адаптированных методик, технологий и программ, действующих в Учреждении по данному направлению. Это позволяет подобрать каждому участнику целевой группы материал по мере его возможностей, подобрать группу. Таким образом, технология станет не только средством реабилитации, развития творческих способностей, просветительства, но и формой самореализации, средством для снятия психо-эмоционального

напряжения. Средства реабилитации: изотерапия (рисование, цветотерапия).

2. Целевая группа:

Несовершеннолетние.

3. Цель: формирование у несовершеннолетних основ здоровьесбережения через использование специально организованных форм обучения и реализацию инновационных здоровьесберегающих технологий арт-терапии: нейрографики, дудлинга и зентангла.

4. Задачи:

1. учить подростков использовать социально приемлемый выход агрессивности и других негативных чувств через арт-терапию;
2. развивать потребность в саморазвитии;
3. повысить (понизить) самооценку, развить самоуважение, способствовать решению психических проблем (страхи, тревожность, агрессивность, гиперактивность);
4. формировать представление о здоровье, об умениях и навыках, содействующих его поддержанию, укреплению и сохранению;
5. создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки.

5. Формы работы:

- беседа
- занятия с элементами тренинга;
- групповые творческие занятия;
- индивидуальные творческие занятия;
- конкурс творческих работ (конкурсы творческих работ);
- показ видеоматериалов по теме, мастер - классов.

1. Методы работы:

Группа методов	Методы	Свойства методов
----------------	--------	------------------

Методы художественно - эстетического восприятия		
1.	Метод единства восприятия и созидания	эстетическое переживание можно выразить в собственной художественно-творческой деятельности
2.	Метод диалогичности	позволяет общаться с произведением искусства, вступить с ним в диалог
3.	Метод стимулирования	создание ситуации успеха (рождает чувство уверенности в своих силах, стимулирует интерес)
4.	Метод эвристический	творческая деятельность порождает новую идею
5.	Метод привлечения жизненного опыта	использование имеющихся навыков
6.	Наглядный метод	демонстрация фото- и видеоматериалов, жизненных ситуаций; собственный пример
9.	Вербальный метод	беседа, рассказ, разъяснение, убеждение, анализ
10.	Метод повторения	повторное (многократное) выполнение действия с целью овладения им, повышения качества

II. СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ

1. Срок реализации технологии: бессрочная.

Этапы реализации представлены в таблице

Название этапа	Характеристика
Организационный этап (1 месяц)	Запрос на работу с несовершеннолетним. Диагностика. Формирование мотивации на совместную работу, презентация деятельности. Обработка полученной информации. Планирование деятельности специалистов Центра, подбор конкретных методик для выполнения поставленных задач.
Практический этап (1 – 2 года)	Подразумевает проведение творческих занятий
Аналитический этап (2-3 месяца)	Итоговая диагностика. Анализ эффективности использования технологии (соотношение реализации технологии с поставленными целью и задачами). Организация творческих выставок и мероприятий.

2. Направления деятельности / принципы реализации

Наименование направления	Цель
Социально-психологическое	Психолого-педагогическая реабилитация. Создание эмоционально-комфортной среды для несовершеннолетних. Содействие раскрытию внутреннего потенциала, повышению

	самооценки, формированию убежденности в собственной значимости.
Социально-педагогическое	Социальная реабилитация несовершеннолетних, на основе формирования творческих навыков. Проведение творческих занятий, организация выставок и других творческих мероприятий. семей.

2.1. Направления творческой деятельности:

- нейрографика;
- дудлинг;
- зентангл.

3. Алгоритм деятельности

Алгоритм деятельности представлен в таблице. Занятия будут проходить 2 раза в неделю в течение 1, 5 часов.

Примерный тематический план (на 1 год)

Тема занятия	Форма проведения	Сроки реализации	Ответственные
Нейрографика			
Работа в технике нейрографика.	Введение в занятие, мониторинг настроения. Практическая работа. Индивидуальная работа. Обсуждение рисунка	Сентябрь Октябрь Ноябрь	Психолог
Дудлинг			
Работа в технике Дудлинг	Введение в занятие просмотр мастер-классов, работа по подготовке материала, практическая, индивидуальная работа. Обсуждение рисунка	Декабрь Январь Февраль	Психолог
Зентангл			
Работа в технике Зентангл	Введение в занятие просмотр мастер-классов, работа по подготовке материала, практическая, индивидуальная	Март Апрель Май	Психолог

	работа. Обсуждение рисунка		
--	----------------------------	--	--

*Занятия в плане могут меняться по желанию участников целевой группы, а также дополняться другими видами творческой деятельности

4. Ресурсы технологии

4.1. Кадровые

Должность	Штатные единицы	Функционал
Заведующий отделением	1	Контролирует выполнение мероприятий технологии
Психолог	1	Формирование творческих навыков. Развитие потенциальных возможностей несовершеннолетних, проведение коррекционных занятий по развитию творческих способностей, снятию психо-эмоционального напряжения. Расширение сферы познания и овладения несовершеннолетними различными видами творческой деятельности

4.2. Материально–технические

Материалы, оборудование	Необходимое количество	Имеется в наличии
Кабинет психолога	1	1
Краски (акварель, гуашь).	50	Имеется в наличии
Кисточки, карандаши.	50	Имеется в наличии
Бумага для рисования, баночки для воды.	50	Имеется в наличии

4.3. Информационные ресурсы: СМИ, интернет, сайт учреждения www.center-aprel.ru, официальные страницы в социальных сетях ВКонтакте, Одноклассники, Инстаграм, информационные материалы, информационные стенды

4.4. Методические ресурсы

Коррекционно-развивающая программа педагогической арт-терапии «Территория творчества».

5. Контроль и управление:

В целях организации работы и контроля за реализацией определен следующий кадровый состав:

Заведующий отделением – координирует все виды работ в рамках технологии, контролирует выполнение плана мероприятий в соответствии с рабочей документацией, заключает соглашения о взаимодействии с социальными партнерами, осуществляет обратную связь с целевой группой.

Специалисты отделения – реализуют мероприятия технологии.

6. Результаты

6.1. Ожидаемые результаты

1. Стабилизация психо-эмоционального состояния подростка.
2. Творческая самореализация, проявление творческой инициативы.
3. Улучшение самооценки, формирование убежденности в своей неповторимости.
4. Улучшение внутрисемейных отношений членов семей несовершеннолетних.
5. Творческая самореализация, развитие творческой фантазии, эстетический вкус.

6. Улучшение материального положения семьи несовершеннолетних

6.2. Полученные результаты:

Результаты можно будет отследить после реализации плана мероприятий

6.3. Критерии оценки эффективности

Задача	Ожидаемый результат	Критерии оценки	
		Количественные	Качественные
Через занятия творчеством стабилизировать психо-эмоциональное состояние подростка	Стабилизация психо-эмоционального состояния подростка	Охват мероприятиями не менее 70% целевой группы	Направленность реабилитационного процесса на стабилизацию психо-эмоционального

			состояния
Создать условия для творческой самореализации	Проявление творческой инициативы	Положительные результаты анкетирования (не менее 70%)	Наличие творческой инициативы
Повысить самооценку, способствовать формированию убежденности в своей неповторимости.	Улучшение самооценки, формирование убежденности в своей неповторимости	Разработка не менее 8-10 буклетов (памяток) для целевой группы	Наличие адекватной самооценки
Улучшить внутрисемейные отношения членов семей несовершеннолетнего	Повышение культуры семейных взаимоотношений	Написание 2-х статей по теме	Улучшение внутрисемейных отношений членов семей несовершеннолетнего
Развивать творческую фантазию, эстетический вкус	Проявление творческой фантазии, формирование эстетического вкуса	Процентное соотношение участников мероприятий – по плану и по факту	Положительный резонанс и отзыв о мероприятиях, проводимых в рамках технологии «Арттерапия»

7. Список литературы

1. Вальдес, Одриосола М.С. Интуиция, творчество и арттерапия / М.С. Вальдес Одриосола.. – М.: ИОИ, 2012. – 96 с.
3. Воронова, А.А. Арт-терапия для детей и их родителей / А.А. Воронова. – Рн/Д: Феникс, 2013. – 253 с.
4. Вудроф, Д. Точка за точкой. Арт-терапия / Д. Вудроф. – Мн.: Попурри, 2018. – 208 с.
5. Копытин, А.И. Арт-терапия детей и подростков / А.И. Копытин, Е.Е. Свистовская. – М.: Когито-Центр, 2014. – 197 с.

Занятие 1

Страх.

Упражнение «Рисуем эмоции». Основной задачей данной техники является проработка различных эмоциональных состояний ребенка (печали, злости, страха, радости, грусти и др.) В начале работы попросите ребенка выбрать цвет, который соответствует его настроению и изобразить его на листе (оставить след). Это может быть клякса, прямая или ломаная линии, разнообразные штрихи и т.д. Вопросы для размышления: Как можно назвать это состояние? На что оно похоже? Данная работа может выполняться в виде несвязанных между собой линий, штрихов, символов, а может объединиться в целую картину.

Занятие 2

Упражнение Рисование нерабочей рукой.

Рисование нерабочей рукой часто появляется у клиента что-то новое в чувствах, то ли вскрываются прошлые давно скрытые страхи, то ли возникают новые образы, зовущие к будущему.

Занятие 3

Тревожность

Техника «Рисуем эмоции». Основной задачей данной техники является проработка различных эмоциональных состояний ребенка (печали, злости, страха, радости, грусти и др.) В начале работы попросите ребенка выбрать цвет, который соответствует его настроению и изобразить его на листе (оставить след). Это может быть клякса, прямая или ломаная линии, разнообразные штрихи и т.д. Вопросы для размышления: Как можно назвать это состояние? На что оно похоже? Данная работа может выполняться в виде несвязанных между собой линий, штрихов, символов, а может объединиться в целую картину.

Занятие 4

Упражнение «Рисуем настроение»

Цель: Развитие эмпатии.

Материал: Краски, бумага.

Проведение: Рисуем красками различные настроения (грустное, веселое, радостное и т.д.). Обсуждаем с детьми, от чего зависит настроение, как выглядит человек, когда у него хорошее настроение, грустное и т.д.

Занятие 5

Упражнение «Рисунок на мятой бумаге»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Используйте в качестве основы для рисунка мятую бумагу.

Предварительно изомните её хорошенько и настройтесь на работу.

Рисовать при этом можно красками или карандашами (мелом), можно оборвать края рисунка, оформив его в виде овала, круга и т.д.

Занятие 6

Упражнение «По сырому»

Цель: снимать эмоциональное напряжение.

Рисунок тогда, получается, по сырому, когда в еще не засохший фон вкрапывается краска и разляпывается тампоном или широкой кистью.

Такой способ рисования помогает получить великолепные рассветы и закаты. Рисование животного, вернее его окраска, помогает достичь схожести с натурой. Объект получается, как бы пушистый. Этот способ рисования очень часто применял в своих работах художник- иллюстратор Чарушин.

Занятие 7

Упражнение «Набрызгивание»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Материал: расческа обыкновенная, кисточка или зубная щетка, краски.

Используя в работе этот способ рисования, можно передать направление ветра – для этого необходимо стараться, чтобы брызги ложились в одном направлении на всем рисунке.

Ярко выразить сезонные изменения. Так, например, листья на ольхе желтеют, краснеют раньше, чем на березе или других лиственных деревьях. Они на ней желтые и зеленые и оранжевые. А поможет передать все это разноцветие способ набрызгивания.

Занятие 8

Чувство неудачи

Техника «Рисуем эмоции»

Основной задачей данной техники является проработка различных эмоциональных состояний ребенка (печали, злости, страха, радости, грусти и др.

В начале работы попросите ребенка выбрать цвет, который соответствует его настроению и изобразить его на листе (оставить след). Это может быть клякса, прямая или ломаная линии, разнообразные штрихи и т.д. Вопросы для размышления: Как можно назвать это состояние? На что оно похоже? Данная работа может выполняться в виде несвязанных между собой линий, штрихов, символов, а может объединиться в целую картину.

В другом варианте рисуется силуэт человека. Предложите ребенку вспомнить любое событие своей жизни (радостное, счастливое, грустное, печальное и т.п.). Далее спросите у ребенка, что он при этом испытывал, какие эмоции, в какой части тела, каким цветом можно эти эмоции окрасить? Затем предложите закрасить или заштриховать соответствующим цветом на силуэте человека локализацию эмоции.

Когда работа будет закончена, предложите ребенку посмотреть на свою эмоцию со стороны, что он при этом чувствует, что хотел бы сделать с изображением данной

эмоции: дорисовать, перерисовать, порвать, помять, сжечь, и т.д. После выполнения всех желаемых действий с рисунком, поблагодарите ребенка за работу.

Создание картины неудач.

Создать из подручного материала (открытки, старые фломастеры, ленты, фантики и пр.) цельную картину прошлых неудач, того, что давно пора выбросить. Созданную композицию поблагодарить за полученный опыт и уничтожить, лучше образцово-показательно, например, сжечь.

Занятие 9

Чувство вины **«Карта чувств»** (нужно обозначить на схематичном рисунке определенным цветом локализацию той или иной эмоции в теле).

Затем происходит работа с «проблемными зонами»); Работа с убеждениями («Какими глазами я на себя смотрю» - подросток выписывает ситуации за которые чувствует вину, а затем рассматривает эти ситуации с разных позиций: любящего родителя, стороннего не заинтересованного человека; Работа с самооценкой – беседы, рисунок цветка или солнца, где в центре фото ребенка, а лучик/лепесток соответствует положительному качеству, достоинству подростка; обсуждение притч, рисование сюжета притчи.

Избавление от перфекционизма; Формулировка положительных аффирмаций (перед зеркалом произносятся фразы с положительным посылом);

Занятие 10

Страх«Нарисуй свой страх».

Преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, Снижение эмоционального напряжения.

Участникам предлагается нарисовать свой страх и ему дать имя.

Участники по очереди рассказывают о своих рисунках. Идёт обсуждение. После чего участникам предлагается несколько вариантов на выбор избавления от своего страха: уничтожить рисунок (страх); превратить страшное в смешное, дорисовав рисунок; украсить его, чтобы оно само себе понравилось и стало добрым; либо свой вариант придумать.

Занятие 11

Упражнение «Азбука страхов».

Детям предлагается нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена. Далее дети рассказывают о том, что нарисовали. Далее каждому ребёнку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.

Занятие 12

Упражнение **«Нарисуй и победи свой страх»** Это совсем простой экспресс-метод прорисовывания страхов. Ребенку предлагается нарисовать то, что он боится.

Затем ножницами (или руками) рисунок режется (рвется) на мелкие кусочки.

Показываем ребенку, что теперь его страх собрать невозможно. Через неделю упражнение можно повторить, отмечая изменения в рисунке (цвет, сюжет). И так до тех

пор, пока ребенок не скажет, что такого страха у него нет. Упражнение можно проводить вместе с родителями.

Все работы детей следует сохранять и через некоторое время после завершения их можно еще раз просмотреть с ребенком, вновь спрашивая: «Скажи мне, боишься ты или не боишься...».

Занятие 13

Печаль. Упражнение «Портрет»

Цель: Активизация положительной эмоции для устранения или снижения интенсивности переживаемой печали, грусти.

Описание: ребенок садится напротив педагога. Педагог – в роли художника. «Сейчас я нарисую твой портрет. Но для этого мне нужна твоя помощь. Я буду называть части лица, а ты будешь мне подсказывать, какими их рисовать.

Например, какого размера рисовать лицо?

Побольше или поменьше, чем у тебя?

Ребенок отвечает. Какие будут глазки – большие, маленькие, или оставим те, какие есть?» При этом педагог обводит контур глаз на рисунке. «Какого они будут цвета?» Ребенок называет. Затем в таком же порядке рисуются нос, щеки, уши, волосы.

Брови и губы заготавливаются заранее (рисуются на бумаге и вырезаются), причем выражающие различные эмоции: радость, грусть, злость. Далее ребенку предлагается решить, какое настроение будет у портрета.

Если ребенок идентифицирует себя с портретом, то настроение он отразит свое.

Если он не отражает свое истинное настроение, значит, оно либо перешло из негативного в позитивное, либо ребенок недоволен собой и хочет измениться.

Предлагаем ребенку «улучшить» портрет, а затем и изобразить, какая эмоция, какое настроение изображено на портрете в итоге.

**Диагностический инструментарий по выявлению тревожных состояний у
несовершеннолетних**

1. Тест-анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья (методика Н.К. Смирнова)
2. Опросник «Предварительная оценка состояния психического здоровья»
3. Методика самооценки школьных ситуаций, разработана по принципу «Шкалы социально-ситуативной тревоги» О.Кондаша (1973)
4. Шкала тревоги Ч.Д.Спилбергера (State-TraitAnxietyInventory - STAI)
5. Шкала тревожности Р.Сирса
6. Методика определения уровня депрессии (В.А. Жмуров)
7. Шкала безнадежности (депрессии) А.Бека (англ. BeckHopelessnessInventory, сокр. ВНИ)
8. Тест «Ваши суицидальные наклонности» (З. Королёва)
9. Методика определения степени риска совершения суицида (И.А. Погодин)
10. «Опросник суицидального риска» (модификация Т.Н. Разуваевой)
11. Тест выявления суицидального риска у детей (А.А. Кучер, В.П. Костюкевич)
12. Методика диагностики стресс-совладающего поведения (Д. Амирхан).
13. Патохарактерологический опросник (А.Е.Личко)
14. Тест фрустрационной толерантности (С.Розенцвейга)
15. Опросник агрессивности (Buss-DurkeyInventory) разработан А. Бассом и А. Дарки в 1957 г. и предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций.
16. Метод цветowych выборов, адаптированный Л.Н.Собчик
17. Метод незаконченных предложений С.И.Подмазина
18. Шкала определения уровня депрессии, разработана В. Зунга и адаптирована Т.Н. Балашовой.