**Тренинг по арт-терапии на развитие рефлексии подростков**

**Подготовила:**

**Проверила:**

город 2018

**Содержание**

[Пояснительная записка 3](#_Toc503719997)

[Содержание занятий 5](#_Toc503719998)

[Занятие №1. Входная диагностика уровня рефлексии 5](#_Toc503719999)

[Занятие №2. Мое состояние 5](#_Toc503720000)

[Занятие №3. Мое внутреннее «Я» и взаимодействие с другими 8](#_Toc503720001)

[Занятие №4. Диагностика повторная на уровень рефлексии 10](#_Toc503720002)

[Предполагаемые (ожидаемые) результаты. 11](#_Toc503720003)

[Список литературы 12](#_Toc503720004)

**Пояснительная записка**

**Название проекта:** Психологические занятия развития рефлексии с помощью арт-терапии у подростков.

**Адресат**: проект разработан для подростков от 14-18-ти лет, которые испытывают трудности с рефлексией (обращение внимание на самого себя, свои мысли, сознание и умение переосмысливать свою деятельность), а также самовыражением. Занятие способно помочь подростку развивать самопознание, раскрывать свой духовный мир, лучше понять себя и переосмыслить свои действия.

Запрос адресатов сводится к лучшему и более осознанному пониманию себя и своих поступков, при осмыслении которых личность способна переоценить себя, лучше узнать и избежать машинальных ошибок, которые совершались ранее в силу неосознанности.

**Целью** является развитие рефлексии и самовыражения.

**Задачами** являются:

1. Диагностика уровня развития рефлексии.
2. Познать свое эмоциональное состояние.
3. Осознать свои чувства и выразить их.
4. Улучшить свое внутреннее настроение и самочувствие.
5. Понять свое внутреннее «Я».
6. Повторная диагностика уровня рефлексии.

Проект включает в себя 4 занятия, длительность занятий составляет от 60 до 200 минут. Занятия проводятся два раза в неделю (вторник и пятница). Первое занятие посвящено входной диагностике на измерение уровня рефлексии личности, а последнее занятие диагностике на выходе для измерения и изучения динамики по уровню рефлексии у личности.

Первое входное занятие позволяет установить уровень рефлексии у личности. А последнее четвертое позволяет увидеть изменения по уровню рефлексии после пройденного тренинга.

Структура основных (2-го и 3-го) занятий разделена на вводную, при котором происходит разогрев группы, разминка, ведущий психолог рассказывает вступительную часть занятия; основную, которая включает в себя несколько разных арт-терапевтических упражнений; и заключительную, предполагающую обсуждение и подведение итогов проведенного занятия.

Тип занятий: групповые. В группе 12 человек, что обусловлено оптимальным количеством участников.

Материалы и помещения. Занятия проводятся в арт-терапевтическом кабинете для групповой и интерактивной работы. Кабинет рассчитан на самостоятельную работу участников и включает в себя пространство для вербального взаимодействия участников на этапе обсуждения творческой деятельности.

Кабинет оборудован двумя зонами – «рабочей» для творчества и «чистой» - для группового обсуждения (предусмотрено место для движения и игр).

В кабинете имеется индивидуальный набор всех необходимых инструментов для занятий арт-терапией (столы, стулья, маркеры, фломастеры, цветные карандаши, акварель, гуашь, вода, пластилин, листы бумаги и т.д.). В кабинете также имеется компьютер и проектор для демонстрации презентационных слайдов.

**Содержание занятий**

**Занятие №1. Входная диагностика уровня рефлексии**

Цель занятия: диагностика уровня рефлексии личности подростка по опроснику рефлексивности А.В. Карпова.[[1]](#footnote-1)

Продолжительность: 60 минут.

Ход занятия:

Вводная часть: Ведущий знакомится с участниками и рассказывает кратко сущность понятия рефлексии и что это такое. Знакомит участников с опросником А.В. Карпова, рассказывает инструкцию и проводит диагностику с помощью методики.

Опросник А.В. Карпова был разработан в 2003 году и позволяет измерить степень развития свойства личности – рефлексивности или рефлексия.

Затем проводится подсчет, обработка и интерпретация полученных результатов. Психолог зачитывает интерпретацию или с помощью презентации и слайдов, а участники определяют свой уровень развития рефлексии в настоящий момент.

В завершение проводится обсуждение результатов, участники могут задать вопросы психологу и выразить свое ощущение по проведенному диагностическому занятию.

**Занятие №2. Мое состояние**

Цель занятия: познать собственное эмоциональное состояние и чувства, а также развитие творческой спонтанности.

Продолжительность: 195 минут.

Ход занятия:

Вводная часть: Ведущий представляется и сообщает тему данного занятия.

Знакомство с помощью **игры «интересные вопросы».[[2]](#footnote-2)**

Целью игры знакомство. Данная игра позволяет познакомиться участникам друг с другом, создать доброжелательную обстановку, и рассказать о себе.

Продолжительность 60 минут при 12 участниках.

Игра проводится в кругу, где каждый участник рассказывает о себе, отвечая на ряд интересных творческих вопросов.

На слайде представлены интересные вопросы:

1. Вообразите, с каким цветком вы можете себя сравнить?

2. Каким предметом, вещью вы можете себя представить?

3. Каким сказочным героем?

4. Каким зверем?

5. Каким временем года?

6. Каким природным явлением?

7. С каким деревом вы можете себя сравнить?

8. Каким магазином вы можете себя представить?

9. Какое, по вашему мнению, у вас самое яркое качество?

10. Какое качество в себе вы хотели бы развить?

11. Какое качество в людях вам больше всего нравится?

12. Какое качество противоположного пола вы особенно цените?

13. Что вам нравится в собеседниках, рядом с которыми вы сейчас находитесь?

14. С чем вы не можете мириться?

15. Чем вы увлекаетесь?

Обсуждение. В обсуждении участники делятся собственным впечатлением от проведенной игры, что понравилось и что не понравилось. Какие вопросы были сложными, а какие легкими.

**Упражнение «Лепка своего состояния».[[3]](#footnote-3)**

Материалы: пластилин разных цветов, ножик для пластилина, доска.

Продолжительность 60 минут с обсуждением при 12 участниках.

Каждому участнику предоставляется пластилин. Дается задание слепить свое состояние, которое сейчас он испытывает внутри себя. Цвет пластилина можно выбрать любой.

Обсуждение в кругу. Каждый участник группы демонстрирует всем свой продукт творческой деятельности, рассказывает какое именно состояние оно изображает и делится своими впечатлениями.

Каждый участник выделяет основной цвет пластилина, который преобладает в его творческом продукте. На основе книги М.В. Киселева, психолог кратко рассказывает интерпретацию цвета.[[4]](#footnote-4)

Перерыв 15-20 минут для участников. Участники могу попить чай и перекусить.

**Упражнение «Чувства».[[5]](#footnote-5)**

Продолжительность 30 минут.

В ходе упражнения участники обсуждают вопрос что такое чувства, откуда они берутся?

Затем участникам дается задание нарисовать свое чувство, можно в виде изображения лица, смайлика, образа какого-либо, которое приходит первое на ум.

После рисования участники отвечают на вопросы: «Какое чувство изображено? Почему лицо радостное/грустное/удивленное?

Завершение занятия. Обсуждение 25 минут. Проводится обсуждение всего проведенного занятия, участники делятся своим впечатлением, рассказывают о своем самочувствии, отвечают на вопросы: что понравилось? Что не понравилось в занятии? Что узнал нового?

**Занятие №3. Мое внутреннее «Я» и взаимодействие с другими**

Цель занятия: познание своего внутреннего «Я» и развитие самовыражения при взаимодействии с другими участниками в группе.

Продолжительность: 200 минут.

Ход занятия:

Вводная часть: Ведущий приветствует участников и сообщает тему данного занятия.

Для разминки предлагается упражнение **«Путаница».**

Продолжительность 30 минут.

Один из участников выходит за двери. Остальные должны встать в круг и взяться за руки. Когда образовалось плотное кольцо, необходимо «запутаться», не разжимая рук. Когда «клубок» готов, приглашается из-за дверей участник, задача которого распутать образовавшийся клубок.

Можно провести путаницу еще раз, предложив кому-либо из группы «запутать» всех остальных, а другому - распутать.

Обсуждение. Участники обсуждают проведенное упражнение, делятся своими впечатлениями и отвечают на вопросы: было ли трудным упражнение? Понравилось ли упражнение?

**Упражнение «Рисунок по кругу».[[6]](#footnote-6)**

Продолжительность 60 минут.

Каждому участнику в группе дается белый лист бумаги формата А4 и цветные карандаши, включая простой карандаш.

Дается задание: каждый из вас начинает рисовать все, что приходит в голову, затем по моей команде передает свой рисунок следующему участнику, который в свою очередь продолжает рисовать уже на вашем рисунке и так, пока ваш рисунок не вернется снова к вам. Когда рисунок возвращается к вам, вы поднимаете руку и дальше не передаете.

Обсуждение. Участники садятся в круг, демонстрируют получившиеся рисунки и проводят обсуждение с помощью вопросов: Какое название можно дать рисунку? Какие мысли были, когда вы начинали рисовать? Какие мысли были, когда к вам переходили по кругу рисунки других участников? Какие эмоции вы испытывали, когда, вы получили ваш рисунок? По какому принципу выбирали цвет карандаша? Что вы испытывали, когда не знали, когда будет переход хода? Какую стратегию вы выбрали для себя? Как происходит у вас в жизни, когда необходимо сделать работу за очень короткий срок и вас подгоняют?

Перерыв 15-20 минут для участников. Участники могу попить чай и перекусить.

**Упражнение «Рассказ о себе через образ цветка».[[7]](#footnote-7)**

Продолжительность 60 минут.

Материалы: карандаши цветные, акварель, гуашь, листы бумаги А4.

Участникам предлагается нарисовать себя в образе цветка, а затем по этому рисунку рассказать о себе.

Обсуждение проводится в кругу, и участники делятся своими впечатлениями, демонстрируют рисунки и рассказывают, все что им хочется по нарисованному цветку. Предлагается в кругу в группе рассказать и описать свой цветок.

Завершение занятия. Обсуждение 30 минут. Проводится обсуждение всего проведенного занятия, участники делятся своим впечатлением, рассказывают о своем самочувствии, отвечают на вопросы: что понравилось? Что не понравилось в занятии? Что узнал нового?

**Занятие №4. Диагностика повторная на уровень рефлексии**

Цель занятия: диагностика уровня рефлексии личности подростка по опроснику рефлексивности А.В. Карпова.[[8]](#footnote-8)

Продолжительность 90 минут.

Ход занятия:

Ведущий вновь предлагает участникам пройти опросник А.В. Карпова, рассказывает инструкцию и проводит диагностику с помощью методики.

Затем проводится подсчет, обработка и интерпретация полученных результатов. Психолог зачитывает интерпретацию или с помощью презентации и слайдов, а участники определяют свой уровень развития рефлексии в настоящий момент.

Обсуждение и подведение итогов.

Продолжительность 30 минут.

В завершение проводится обсуждение результатов и сравнить свои результаты с первоначальной диагностикой с первого занятия. Каждый участник рассказывает о своей динамики и делится впечатлениями о полученном опыте в ходе прохождения всех занятий. Участники могут задать вопросы психологу и выразить свое ощущение по проведенному диагностическому занятию и всем арт-терапевтическим занятиям в рамках проекта.

Прощание участников.

**Предполагаемые (ожидаемые) результаты.**

1. Повышение уровня рефлексии до среднего или высокого.
2. Научиться определять и выражать свое состояние через лепку, рисунок и рассказ.
3. Развитие навыка взаимодействие с группой посредством группового рисования.
4. Осознание своего внутреннего состояния.

# **Список литературы**

1. Ермакова М.Л. Рефлексия: что это такое, значение для человеческой личности и способы развития этого качества. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://depressio.ru/slovar-terminov/265-refleksiya.html>

Иванова И. Пойми себя, пойми другого. // Школьный психолог. 2009 №19. Игра интересные вопросы. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://psy.1september.ru/view\_article.php?ID=200901905

1. Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики. // Психологический журнал, 2003. Том 24. № 5.

Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. — СПб: Речь, 2006. — с. 145-154. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://interactive-project.ru/content/files/Kiseleva_Art-terapiya_s_detmi.pdf>

Кутбиддинова Р.А. Пластилиновая терапия. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.b17.ru/article/58430/

1. Кьелл Рудестам групповая психотерапия психокоррекционные группы: теория и практика. 1990 – СПб: Питер Ком. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/4019896/>

Лебедева Л.Д. Проективная методика «Рисунок семьи в образах цветов» в психологическом консультировании. Национальный психологический журнал. № 1(5) 2011. с. 133-137.

Логинова О.И. Арт-терапия: Изотерапия. Групповая работа. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.b17.ru/article/artgruppovaya\_rabota\_risunok\_po\_krugu/

1. Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики. // Психологический журнал, 2003. Том 24. № 5. [↑](#footnote-ref-1)
2. Иванова И. Пойми себя, пойми другого. // Школьный психолог. 2009 №19. Игра интересные вопросы. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://psy.1september.ru/view\_article.php?ID=200901905 [↑](#footnote-ref-2)
3. Упражнение составлено на основе публикации Кутбиддинова Р.А. Пластилиновая терапия. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.b17.ru/article/58430/ [↑](#footnote-ref-3)
4. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. — СПб: Речь, 2006. — с. 145-154. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://interactive-project.ru/content/files/Kiseleva\_Art-terapiya\_s\_detmi.pdf [↑](#footnote-ref-4)
5. Там же. с. 138. [↑](#footnote-ref-5)
6. Логинова О.И. Арт-терапия: Изотерапия. Групповая работа. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.b17.ru/article/artgruppovaya\_rabota\_risunok\_po\_krugu/ [↑](#footnote-ref-6)
7. Упражнение модифицировано по публикации. Лебедева Л.Д. Проективная методика «Рисунок семьи в образах цветов» в психологическом консультировании. Национальный психологический журнал. № 1(5) 2011. с. 133-137. [↑](#footnote-ref-7)
8. Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики. // Психологический журнал, 2003. Том 24. № 5. [↑](#footnote-ref-8)