

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЗАМОСКВОРЕЧЬЕ»



Тимофеева М.Н.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по проекту «МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»
«РИСОВАНИЕ ANTI-СТРЕСС»
Художественная направленность

Возраст обучающихся - 55-90 лет
Срок реализации программы – 1 год

Автор – составитель
Лобачева надежда Анатольевна,
Педагог-психолог

МОСКВА, 2019

Описание Программы «Рисование анти-стресс»

Полное название программы	«Рисование анти-стресс»
Уровень программы	Художественная направленность.
Нормативная основа разработки программы	- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г., № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Постановление Главного государственного врача РФ от 14 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
Срок реализации программы	с 09.01.2019 по 31.12.2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современная жизнь диктует человеку особые условия: необходимо быть уверенным в себе, конкурентоспособным, активным, целеустремленным, открытым всему новому. Именно поэтому в системе образования все больше внимания уделяется развитию творческих способностей детей. Способность мыслить творчески делает обучающегося более раскрепощенным, жизнерадостным, стойким к стрессовым ситуациям.

Актуальность, целесообразность и особенности программы

Проработка проблем посредством творческой деятельности является наиболее экологичным методом, поскольку, находясь в творческом процессе, обучающийся получает для себя столь необходимую возможность самовыражения, оптимизируются его эмоциональная сфера и поведенческие особенности. Применение техник арт-терапии в программе «Анти-стресс рисование» дают возможность относительно безболезненного доступа к глубинному психологическому материалу, стимулируют проработку бессознательных переживаний, обеспечивая дополнительную защищенность и снижая сопротивление изменениям.

Цель программы –удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном и духовно-нравственном совершенствовании через обучение основам изобразительного искусства и организацию творчески содержательного использования свободного времени посредством применения методик Арт-терапии. Программа «Анти-стресс рисование» ресурсна, так как находится вне повседневных стереотипов, а значит, расширяет жизненный опыт, добавляет уверенности в своих силах. Чем лучше человек умеет выражать себя, тем полноценнее его ощущение себя неповторимой личностью. Терапия искусством формирует творческое отношение к жизни с ее проблемами, умение видеть

разнообразие способов и средств достижения цели, развивает скрытые до сих пор способности к творческому решению сложных жизненных задач.

Образовательная программа «Анти-стресс рисование» направлена на гармоничное воздействие посредством использования различных форм художественной экспрессии, создающей условия, при которых каждый обучающийся переживает успех в той или иной деятельности, самостоятельно справляется с трудной ситуацией.

Программа направлена на решение следующих задач:

- развитие творческого мышления, воображения, креативности;
- создание условий для самопознания и самовыражения;
- развитие самосознания, позитивного самоотношения, формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- отреагирование собственных чувств и переживаний в процессе творчества;
- развитие навыков общения и эффективного взаимодействия;
- развитие навыков рефлексии;
- воспитание творческой, востребованной личности, способной самостоятельно мыслить и нестандартно решать поставленные задачи;
- воспитание стремления к разумной организации своего свободного времени;
- воспитание чувства взаимопомощи и умения работать в коллективе.

Возраст обучающихся: от 55+

Срок реализации – один год.

Форма и режим занятий: групповые занятия 1 раз в неделю по 2 часа .

Методическое обеспечение программы

При реализации программы используются такие методы работы, как:

- изотерапия (рисование красками, цветными карандашами, монотипия);
- аппликация, макетирование, коллаж и пр.

Средства, необходимые для реализации программы

Для занятий необходимы бумага для рисования, ватманы, ручки, простые карандаши, ластики, наборы цветных карандашей, фломастеров, маркеров, пастель, краски акварельные, гуашь, кисти; клей, цветная бумага, старые журналы, газеты, ножницы.

Ожидаемые результаты:

- позитивные изменения в психологическом состоянии обучающихся, позитивная картина мира и образ «Я», осознание внутренних ресурсов;
- укрепление моторных способностей через овладение ручными многообразными операциями, влияющими на их психофизиологические функции;
- снижение эмоциональной тревожности;
- закрепление положительных поведенческих реакций.

Механизм оценки результативности освоения образовательной программы

Общее самочувствие занимающихся. Эмоциональный подъем во время занятий. Психологическое расслабление, снятие психологической нагрузки.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Организационное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
2	Мой внутренний мир	6	2	4
3	Автопортрет	4	-	4
4	Любимая сказка	6	-	6
5	Коллаж «Какой я?»	4	-	4
6	Карта отличного настроения	4	2	2
7	Цвет моего настроения	8	2	6
8	Мир моей мечты	4	-	4
9	Дружба рисунками	6	2	4
10	Рисунок на память	4	-	4
11	Рисуем музыку, цвет и ритм	6	2	4
12	Прекрасный сад	4	-	4
13	Цветотерапия	28	8	20
	ИТОГО:	82	18	64

Содержание программы

Вводное занятие

Тема 1. Организационное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Мой внутренний мир.

Теоретическая часть.

Мир внешний и мир внутренний. Познание внутреннего мира. Разговор со своим «Я». Социальное «Я». Физическое «Я». Психологическое «Я». Глубины внутреннего мира. Самораскрытие через спонтанное творчество, проявление отношений и эмоциональных реакций. Поддержка положительной самооценки. Понимание себя и других людей.

Практическая часть.

Изотерапия (Волшебные краски)

Тема 3. Автопортрет.

Практическая часть.

Изотерапия.

Тема 4. Любимая сказка.

Практическая часть.

Драмотерапия.

Изотерапия.

Тема 5. Коллаж «Какой я?»

Практическая часть.

Изготовление коллажа. Аппликация.

Тема 6. Карта отличного настроения

Теоретическая часть.

Что такое карта. Какие бывают карты. Как выглядит карта моего настроения.

Практическая часть.

Изотерапия. Ларец настроения.

Тема 7. Цвет моего настроения

Теоретическая часть.

Понятие настроения. Изменчивость настроения. Колебания настроения.

Практическая часть.

Рисуем настроение. Изотерапия.

Тема 8. Мир моей мечты

Практическая часть.

Изотерапия.

Тема 9. Дружба рисунками.

Теоретическая часть.

Правила эффективного общения. Как предотвратить конфликт.

Практическая часть.

Изотерапия (парный рисунок).

Тема 10. Рисунок на память.

Практическая часть.

Изотерапия. Монотипия.

Тема 11. Рисуем музыку, цвет и ритм

Теоретическая часть.

Восприятие, чувства и ощущения. Обсуждение.

Какие звуки вызывают у вас приятные ощущения? Какие вызывают страх?

Какие неприятны? Какие звуки вызывают любопытство?

Практическая часть.

Изотерапия. Музыкаотерапия.

Тема 12. Прекрасный сад

Практическая часть.

Изотерапия.

Тема 13. Цветотерапия

Теоретическая часть.

Что такое цветотерапия. Цвет – носитель информации. Радуга.

Практическая часть.

Изотерапия. Монотипия. «Мой портрет в лучах солнца».

Организационно-педагогические условия реализации программы

1. Материально-технические условия.

Основным условием для занятий изобразительным искусством является творческая, эмоциональная атмосфера. Ее созданию способствует поэзия и музыка,

искусство и архитектура, любование природой и интерьером. Для эффективных занятий нужна гармоничная, хорошо организованная среда.

- Помещение, в котором занимаются взрослые, хорошо освещено как днем, так и вечером, оборудовано шкафами, меловой доской, учебной мебелью, столами, стульями.
- Специальная комната со стеллажами (лаборантская) для хранения учебных работ, а также фонд студии (лучшие работы разных лет, натюрмортный фонд, методический и наглядный материал, раздаточные образцы).
- Необходимое оборудование: монитор, компьютер, аудиосистема с дисками для прослушивания, мольберты, учебные пособия и таблицы, объяснительно-иллюстративный материал, литература, художественные материалы (краски, кисти и т.д.).

Список литературы:

1. Копытин А.И. Основы арт-терапии. -СПб., 1999.
2. Копытин А.И. Практикум по арт-терапии.-СПб., 2000.
3. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии.-СПб.: Питер, 2002.
4. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. -СПб.: Речь, 2003.
5. Роджерс К.Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию. –М.: Из-во ЭКСИМО-Пресс, 2001.
6. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. –Спб.: Речь, 2006.

Интернет – ресурсы:

1. Дымковская игрушка: история промысла, технология создания https://www.syl.ru/article/173218/new_dyimkovskaya-igrushka-istoriya-promyisla-tehnologiya-sozdaniya
2. Энциклопедия искусства <http://www.artprojekt.ru/school/academic/001.html>
3. Культура и образование <http://encyclopaedia.big.ru/enc/culture/GRAFIKA.html>