ВВЕДЕНИЕ

Подростковый возраст - самый трудный и сложный из всех возрастов, представляющий собой период становления личности. Ведущим видом деятельности в этом возрасте является - общение. Многие исследователи, занимающиеся проблемами подросткового возраста считают, что огромное значение для подростков занимает именно общение со сверстниками. О значении общения со сверстниками много писал в своих работах Л.С. Выготский, он считал, что для детей подросткового возраста полноценное общение со сверстниками исключительно значимо в целях полноценного становления личности.

Содержанием межличностных отношений будет общение, которое имеет большую воспитательную силу, то есть оно выступает не только как средство обмена информацией, но и оказывает влияние на развитие личности подростков: происходит восприятие окружающего мира, преломление норм и ценностей общества. Подросток стремится занять определенное место в группе сверстников. Природа межличностных отношений сложна. В этих отношениях проявляются индивидуальные качества личности: интеллект, эмоции и воля, а так же усвоенные личностью нормы и ценности общества. Межличностные отношения подростка со сверстниками могут протекать стихийно или организованно. Проблемы межличностных отношений в своих работах рассматривали А.А. Бодалев, Т.Д. Драгунова, Я.Л. Коломинский и др.

В настоящее время значительно возрастает количество детей, испытывающих трудности межличностного общения в гетерогенных группах, то есть в классах, состоящих из детей разного уровня развития, разного пола, возраста, национальности, разного отношения к учебной и иным видам деятельности. На помощь этим детям приходят методы арт- терапии, которые используются с целью диагностики, коррекции и развития ребенка. В арт-терапии широко используются рисование, музыка, лепка, кино, литературное творчество, актерское мастерство. С помощью методов арт-терапии успешно разрешаются межличностные конфликты.

Актуальность данной проблемы помогла сформулировать тему исследования: «Формирование благоприятных межличностных отношений в гетерогенных группах подростков средствами арт-терапии».

Цель исследования: разработать программу формирования благоприятных межличностных отношений в гетерогенных группах подростков средствами арт-терапии и доказать ее эффективность.

Объект исследования: формирование межличностных отношений в гетерогенных группах подростков.

Предмет исследования: формирование благоприятных межличностных отношений в гетерогенных группах подростков средствами арт-терапии.

В соответствии с данной целью решались следующие задачи:

- рассмотреть сущность понятия «благоприятные межличностные отношения подростков»;

- подобрать методы для изучения межличностных отношений в гетерогенных группах подростков;

- разработать и апробировать программу для формирования благоприятных межличностных отношений в гетерогенных группах подростков средствами арт-терапии;

- проанализировать полученные результаты и сделать выводы.

Гипотеза исследования: специально разработанная программа является эффективным условием формирования благоприятных межличностных отношений в гетерогенных группах подростков средствами арт-терапии.

Реализация поставленной цели и задач осуществлялась с использованием следующих методов: теоретический анализ научной литературы, эмпирические методы (социометрия), статистическая обработка данных (U-критерий Манна-Уитни, Т - критерий Вилкоксона).

Практическая значимость исследования состоит в разработке программы по формированию благоприятных межличностных отношений в гетерогенных группах подростков средствами арт-терапии и в дальнейшем ее использовании в работе с детьми подросткового возраста.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений и рекомендаций для педагогов.

1. ТЕОРИТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ БЛАГОПРИЯТНЫХ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В ГЕТЕРОГЕННЫХ ГРУППАХ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ

1.1 Сущность понятия «благоприятные межличностные отношения подростков»

Подростковый возраст имеет большое значение в развитии и становлении личности человека. Д.Б. Эльконин выделяет границы подросткового возраста 11-15 лет [35]. В данный период существенно расширяется объем деятельности ребенка, меняется его характер, в структуре личности происходят ощутимые перемены, обусловленные перестройкой ранее сложившихся структур и возникновением новых образований, закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и установок. Все это происходит на фоне противоречий физиологического и психического развития подростка, на фоне духовного становления.

Подростковый возраст характеризуется специалистами как переходный, сложный, трудный, критический*.* В.А. Сухомлинский писал, что это словно второе рождение «и глаза не те, и голос уже не тот, и это самое главное - восприятие окружающего мира иное, отношение к людям, требования, запросы, интересы все качественно иное» [34]. Такое поведение и отношение к тому, что подростка окружает усиливается, а часто и обостряется рядом психофизиологических причин, обусловленных возрастными изменениями. В связи с неравномерностью роста и развития у подростков наступает дисгармония в координации движения, неуклюжесть, угловатость, которая со временем проходит. Резкие изменения параметров тела вызывают у них определенный психологический дискомфорт, который они пытаются скрыть комплексуя или наоборот ведя себя вызывающе. Так же у подростков возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга. В связи с этим для подростков характерны перепады сердечного и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и настроения. Эмоциональный фон в подростковом возрасте становится нервным и нестабильным. Подросток вынужден постоянно приспосабливаться к физическим и физиологическим изменениям, происходящим в его организме. Эмоциональная нестабильность усиливает сексуальное возбуждение, которое сопровождает процесс полового созревания, зависящий от эндокринных изменений в организме. Появляются вторичные половые признаки - внешние признаки полового созревания [18].

В подростковом возрасте резко повышается интерес к своей внешности, формируется образ физического «Я». Подросток остро переживает все изъяны внешности - действительные и мнимые. На образ физического «Я» оказывает огромное влияние темп полового созревания. Девочки с ранним физическим развитием более уверены в себе и спокойны. Более физически развитый мальчик сильнее, успешнее в спорте и других видах деятельности. Одновременно с внешними проявлениями взрослости у подростков появляется чувство взрослости - отношение к себе как к взрослому. По определению Эльконина, «чувство взрослости есть новообразование сознания, через которое подросток сравнивает себя с другими (взрослыми или товарищами), находит образцы для усвоения, строит свои отношения с другими людьми, перестраивает свою деятельность» [18].

Проявляется чувство взрослости в желании подростка, чтобы все относились к нему как к взрослому. Не редко подростки идут на конфликты с родителями, учителями, отстаивая свою позицию. Так же чувство взрослости проявляется в самостоятельности, желании оградить некоторые стороны своей жизни от родителей. Это касается вопросов внешности, отношений со сверстниками, учебы. Затем у подростков формируется «Я - концепция», которая характеризуется появлением потребности в познании себя как личности, своих возможностей и особенностей, своего сходства с другими людьми и своей уникальности. Переживания, связанные с отношением к себе, своей личности у подростков отрицательные. Чаще они дают о себе негативную характеристику, выделяя лишь одно качество, которое им нравится. Они пытаются анализировать, сравнивать себя с другими и это позволяет построить гораздо сложное представление о себе. К концу подросткового возраста складывается развитое самосознание. Происходит переход от оценки, заимствованной у взрослых к самооценке, возникает стремление к самовыражению, самореализации, самовоспитанию, формированию положительных качеств и преодолению отрицательных [2].

Восприятие у подростков становится содержательным, увеличивается объем воспринимаемого. Оно становится плановым, последовательным, преднамеренным и всесторонним. Подросток может ставить цель - воспринимать те стороны предмета, которые необходимы для приобретения определенных знаний. Восприятие подростка отличаеться тонкостью, глубиной в одних случаях, а в других оно может поражать своей поверхностностью и случайностью. Это происходит потому, что процесс восприятия находится на стадии становления в подростковом возрасте [18].

В подростковом возрасте происходят значительные сдвиги в мыслительной деятельности, учебные предметы стимулируют у него развитие абстрактного мышления. Постепенно под влиянием школьной программы развивается аналитико-синтетическая деятельность. Подростки начинают интересоваться не только конкретными фактами, но и их анализом. Учатся обосновывать, доказывать, делать широкие обобщения. Важной особенностью мыслительной деятельности подростка является большая роль конкретно-образных компонентов. Также характерно для подростка развитие самостоятельности, критичности мышления. Он стремится иметь собственное мнение, свои взгляды и суждения. Склонен к спорам и возражениям [2].

У подростков наблюдается рост произвольной памяти, улучшается продуктивность памяти. Произвольное запоминание связано с осознанием цели - запомнить. Внимание играет огромную роль в их жизни. Иногда интересный материал настолько захватывает подростка, что он может с увлечением работать достаточно длительное время.

Ведущей деятельностью подросткового возраста является интимно- личностное общение. Именно общение со сверстниками особенно важно и нужно для подростков. Отношения со сверстниками в подростковом возрасте являются более содержательными, многообразными и сложными. Подростки стремятся «найти свое место», быть принятыми и признанными. Для них важно быть членом той группы, которая соответствуют их возрастным особенностям. Если подросток состоит в такой группе, то это повышает его уверенность в себе и дает возможности самоутверждения. Так же в подростковом возрасте происходит установление различных по степени близости отношений, это к примеру товарищ, приятель, друг. Появляется потребность в поиске близкого друга. Т.В. Драгунова считает так по этому поводу: «Общение с близким товарищем выделяется в совершенно особую деятельность подростка. Она существует как самостоятельная деятельность, которая может быть названа деятельностью общения. Предметом этой деятельности является другой человек - товарищ-сверстник как человек. Эта деятельность существует, с одной стороны, в виде поступков подростков по отношению друг к другу, с другой, - в форме размышлений о поступках товарища и взаимоотношениях с ним» [9, с. 31].

Подросток вступает в личные отношения, которые основываются на чувстве симпатии и антипатии, общности интересов и взглядов. Личные отношения оказывают большое влияние, как на каждого подростка, так и на группу в целом. Они влияют на развитие личности, учебу, поведение, а так же являются главным фактором эмоционального благополучия группы. Подросток привлекает к себе внимание сверстников, вызывает симпатию как прямыми способами, так и путём нарушения правил, требований. Внешне они стремятся не отличаться от сверстников, одеваться и вести себя так, как остальные члены группы. Если в отношениях со сверстниками подросток заинтересован, то чаще всего отношения со взрослыми у него отходят на второй план. Он часто идет на конфликты с учителями, родителями [22].

Таким образом, можно сделать вывод, что в подростковом возрасте ребенок на первый план ставит отношения со сверстниками, именно поэтому межличностные отношения оказывают большое влияние на формирование коллектива.

Межличностные отношения - это субъективно переживаемые взаимосвязи между людьми, объективно проявляющиеся в характере и способах взаимных влияний, оказываемых людьми друг на друга в процессе совместной деятельности и общения. Межличностные отношения - это система установок, ориентаций, ожиданий, стереотипов и др. диспозиций через которые люди воспринимают и оценивают друг друга. Эти диспозиции опосредствуются содержанием, целями, ценностями и организацией совместной деятельности и выступают основой формирования социально- психологического климата в коллективе. В отличие от общественных и деловых отношений межличностные отношения называют психологическими, так как они несут эмоциональную содержательность. Развитие межличностных отношений обуславливается такими особенностями обучающихся как, пол, возраст, национальность, темперамент, состояние здоровья, профессия, опыт общения с людьми [26].

Межличностные отношения включают в себя три компонента: когнитивный (гностический, информационный), аффективный (эмоциональный), поведенческий (практический, регулятивный). Когнитивный компонент включает в себя осознание того, что нравится или не нравится в межличностных отношениях с партнером. Аффективный компонент - ведущий, который выражается в различных эмоциональных переживаниях людей по поводу взаимосвязей между ними. Эмоциональное содержание межличностных отношений изменяется в двух противоположных направлениях: от позитивных к нейтральным и негативным и наоборот. Позитивные отношения проявляются в различных формах позитивных эмоций и состояний, которые свидетельствуют о готовности к сближению и совместной деятельности. Нейтральное отношение к партнеру находит отражение в безучастности, равнодушии. Негативные отношения проявляются в виде различных форм отрицательных эмоций и состояний, что говорит об отсутствии готовности к сближению. Поведенческий компонент межличностных отношений реализуется в конкретных действиях. Если один из партнеров нравится другому, то поведение будет доброжелательным. Если же партнер не симпатичен, то и общение будет затруднено. Межличностные отношения могут формироваться с позиций доминирования - равенства - подчинения и зависимости - независимости [26].

Выделяют следующие виды межличностных отношений:

1. Производственные отношения - происходят между сотрудниками организаций при решении производственных, учебных, хозяйственных,, бытовых проблем и предполагают закрепленные правила поведения сотрудников по отношению друг к другу. Подразделяются отношения:

а) по вертикали - между руководителями и подчиненными;

б) по горизонтали - между сотрудниками, имеющими одинаковый статус;

в) по диагонали - между руководителем одного производственного отделения с рядовыми сотрудниками другого.

2. Бытовые отношения - складываются в быту и на отдыхе.

3. Формальные (официальные) отношения - нормативно предусмотренные взаимоотношения, закрепленные в реальных документах.

4. Неформальные (неофициальные) отношения - взаимоотношения, которые складываются между людьми и проявляются в предпочтениях, симпатиях, антипатиях, взаимных оценках, авторитете и др. [19].

Этапы развития межличностных отношений:

1. Этап знакомства - возникновение взаимного контакта, восприятия и оценки людьми друг друга, что во многом обуславливает и характер взаимоотношений между друг другом.

2. Этап приятельских отношений - возникновение межличностных отношений, формирование внутреннего отношения людей друг к другу на рациональном и эмоциональных уровнях.

3. Товарищеские отношения - сближение взглядов и оказание поддержки друг другу, доверие.

4. Дружеские отношения - общность интересов, целей деятельности, во имя которой друзья объединяются и одновременно предполагают взаимную привязанность.

Процесс ослабления межличностных отношений имеет такую же динамику (дружеские - товарищеские - приятельские - прекращение отношений). Длительность каждого этапа зависит от многих факторов и условий [1].

Главным механизмом развития межличностных отношений является эмпатия. Н.Н. Обозов считает, что эмпатия включает в себя когнитивные, эмоциональные и действенные компоненты и имеет три уровня. Основной формой проявления эмпатии является симпатия. Симпатия может быть однонаправленной (без взаимности) и разнонаправленной (с взаимностью). Эмпатия как механизм формирования межличностных отношений способствует их развитию и стабилизации, позволяет оказывать поддержку партнеру не только в обычных, но и в экстремальных ситуациях, когда он особо в ней нуждается [26].

На развитие межличностных отношений оказывают влияние условия развития межличностных отношений (город, сельская местность), конкретные ситуации в которых люди общаются. В основном это виды совместной деятельности (работа, учеба, отдых), характер ситуации (обычная, экстренная), этническая среда, материальные ресурсы и т.д.Межличностные отношения быстро развиваются в определенных местах, например больница, поезд [1].

Благоприятные межличностные отношения включают в себя: взаимопомощь и поддержку. Для таких отношений характерны просьбы.

Благоприятные межличностные отношения подростков заключается в установлении со сверстниками теплых, содержательных, приносящих удовольствие отношений. Подростки именно в межличностных отношениях утверждают свои возможности, стараются быть принятыми и признанными, добиваются успехов, развивают в себе качества, которые нравятся окружающим. В системе благоприятных межличностных отношений подросток реализует себя, отдавая обществу воспринятое в нем. Важнейшим звеном в системе таких отношений является активность личности. Главной задачей является зависимость от совместной деятельности со сверстниками.

Для того чтобы межличностные отношения несли в себе благоприятный характер, подросток стремится занять определенный статус в группе или классном коллективе. Из пренебрегаемого подросток стремится перейти в предпочитаемые, иногда нарушая нормы и ценности общества, обращая таким образом внимание сверстников на себя.

Критерии, определяющие социометрический статус подростка сложны и многообразны. По данным Я.Л. Коломинского, на первом месте стоит влияние на сверстников, на втором месте - нравственные качества, дальше идут интеллектуальные качества и хорошая учеба, трудолюбие и навыки труда, внешняя привлекательность, на последнем месте стремление командовать.

Для благоприятных межличностных отношений подростков характерны следующие характеристики личности: честность и готовность помочь в трудную минут, доброта.

Положение принципиального равенства в межличностных отношениях подростков делает эту сферу отношений особенно привлекательной. В благоприятных межличностных отношениях подростков сверстник выступает не только как образец, но и как помощник и участник его деятельности.

Если отношения протекают стихийно, основываются на конфликтах и несут в себе негативные переживания, то такие отношения называются неблагоприятными. В таких отношениях главной задачей является помочь подростку или группе выйти из таких отношений в благоприятные межличностные отношения.

Таким образом, специфика благоприятных межличностных отношений подростков заключается в установлении теплых, приносящих удовольствие отношений, которые основываются на взаимопомощи друг другу. Такие отношения благоприятно влияют на эмоциональный фон участников общения и на психическое развитие подростка в целом.

1.2 Возможности арт-терапии для формирования благоприятных межличностных отношений в гетерогенных группах подростков средствами арт-терапии

Гетерогенная группа (класс) - это группа состоящая из детей разного уровня развития, пола, возраста, национальности, разного отношения к учебной и иным видам деятельности.

В настоящее время большое внимание привлекает к себе арт-терапия. Арт-терапия - это метод лечения посредством художественного творчества. В ее основе лежит применение художественной, творческой деятельности в качестве лечебного, отвлекающего, гармонизирующего фактора [21].

Термин «арт-терапия» ввел в 1938 году А. Хилл при описании собственной работы с туберкулезными больными в санаториях. Отечественные авторы, используя термин арт-терапия, рассматривают ее как одну из форм психотерапевтической и психологической практики, основанную на использовании человеком визуальных, пластических средств самовыражения в контексте психотерапевтических отношений. Арт-терапевт создает для клиента безопасную среду, например студия или кабинет, обеспечивает ее различными изобразительными материалами - краски, глина, карандаши, тесто и др., и находится рядом с ним в процессе его работы. Арт-терапевт побуждает клиента к взаимодействию с изобразительными материалами и продукцией, благодаря чему арт- терапевтический процесс представляет собой одну из форм диалога [32].

Основной целью арт-терапии является развитие самовыражения и самопознания клиента через искусство, а так же в развитии способностей к конструктивным действиям с учетом реальности окружающего мира.

Основные направления арт-терапии:

1. Динамически ориентированная терапия - основывается на распознавании глубинных мыслей и чувствований человека, извлеченных из бессознательного в виде образов. Каждый человек способен выражать свои внутренние конфликты в визуальных формах. К методам данного направления относят резьбу по дереву, мозаику, витражи, лепку, рисунок, поделки из меха и ткани, плетение, шитье.

2. Гештальториентированная арт-терапия. Целями этой терапии являются:

- восстановление адекватной «Я» функции;

- помощь клиенту в осознании и интерпретации собственных переживаний с помощью образов-символов;

- пробуждение творческих сил, спонтанности, оригинальности, способности раскрываться, душевной гибкости.

Методами арт-терапии в гештальториентированном подходе является рисование; моделирование с бумагой, красками, деревом, камнем; написание рассказов; пение; музыка; выразительной движение тела [16].

Видами арт-терапии являются:

1. Рисуночная терапия - позволяет выявить проблемы или фантазии, которые по каким-либо причинам трудно обсудить вербально.

Способствует развитию эстетического опыта, творческому самовыражению, совершенствованию художественных способностей в целом. Используя рисуночную терапию, темы рисунков выбираются так, чтобы предоставить клиенту возможность графически выразить свои чувства и мысли, иногда даже не осознаваемые им.

Обычно темы охватывают:

- Отношение к самому себе, своей семье (Я такой, какой я есть», «Мой мир», «Я и мои дети»).

- Абстрактные понятия («Страх», «Любовь»).

- Отношения к группе («Что я дал группе»).

На занятиях по рисуночной терапии используют различные методики: индивидуальное рисование, групповое и коллективное рисование.

2. Музыкотерапия - психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека. Музыкотерапия бывает пассивная и активная.

При пассивной музыкотерапии клиентам предлагают послушать музыкальные произведения, соответствующие состоянию их психологического здоровья. Целью является определенное эмоциональное переживание, которое способствует отреагированию тех или иных проблем и достижению новых смыслов.

При активной музыкотерапии клиенты сами участвуют в исполнении музыкальных произведений, применяя при этом как обычные музыкальные инструменты, так и необычные, например хлопки, постукивание ногой. Данным видом музыкотерапии хорошо отрабатываются коммуникативные навыки, устраняется повышенная застенчивость, формируется выдержка и самоконтроль.

3. Танцевально-двигательная арт-терапия - метод психотерапии, при котором тело является инструментом, а движение - процессом, помогающим клиентам пережить, распознать и выразить свои чувства и конфликты.

Основная задача данной терапии обретение чувствования и осознанности собственного «Я».

4. Сказкотерапия - способы передачи знаний о духовном пути и социальной реализации человека. Сочиняя сказки о своей прошлой, будущей и настоящей жизни, клиент метафорично описывает реальные события.

5. Библиотерапия - одна из форм психотерапии, направленная на улучшение состояния клиента, способствующая его духовному росту. Библиотерапия помогает людям, стоящим перед трудностями, находить правильные решения.

6. Игротерапия - это ответление психодрамы, где место ведущего занимает психотерапевт, а роль «группы» берут на себя «игрушки», которые включают в себя любые предметы, а так же краски, карандаши, пластилин, кубики, конструкторы, детские книги и др. Использование «игрушек» помогает клиенту прожить проблемную ситуацию заново.

7. Песочная терапия - одна из форм естественной деятельности ребенка, которая позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей и является прекрасным средством для профилактики агрессивных проявлений ребенка. Возможность самовыражения в песочной терапии не ограничена словами, это может помочь тем, кому трудно высказывать свои переживания словами. Работу с песком можно использовать в группе, при этом устанавливается атмосфера доверительности, целостности, налаживается взаимодействие в группе.

Существуют еще много видов арт-терапии, но на них мы не будем останавливаться подробно, это: маскотерапия, этнотерапия, цветотерапия, фототерапия, куклотерапия, оригами и др.[15].

Арт-терапия выполняет множество различных функций, которые важны для арт-терапевтического процесса:

способствует самовыражению человека в невербальной форме, позволяет ему работать со своими мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми;

- предоставляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально

- приемлемой форме, являясь безопасным методом разрядки напряжения;

- способствует упорядочиванию внутреннего хаоса: возникновению чувства внутреннего контроля и порядка;

- выполняет функцию отвлечения и занятости;

- позволяет выработать психологический ресурс и разрешить актуальные психологические проблемы;

- развивает и усиливает внимание к собственным чувствам;

- способствует формированию следующих качеств: уверенность в себе, самодостаточность, умение различать проблемные ситуации, понимать чувства других людей, проявлять гибкость в поиске решений и выдвижении идей, способность к обобщению и синтезу и др.;

- усиливает ощущение собственной личностной ценности, повышает художественную компетентность. Художественное творчество способствует развитию самосознания и мобилизации творческого потенциала личности. Терапия творческим самовыражением помогает человеку найти свой смысл, своё предназначение, исходя из его конкретных природных особенностей, погружая человека в мягко-одухотворённый калейдоскоп захватывающих творческих занятий. Побочным продуктом терапии искусством является удовлетворение, возникающее в результате выявления скрытых умений и их развития;

- помогает установить психотерапевтический контакт и укрепить терапевтические взаимоотношения, способствует преодолению трудностей в установлении психотерапевтических отношений в случае наличия культурного барьера; при неспособности человека (в силу его возрастных особенностей, имеющегося заболевания или отставания в развитии) выражать свои чувства и мысли в вербальной форме.

- дает основания для интерпретаций и диагностической работы в процессе терапии;

- ускоряет прогресс в общей терапии, так как подсознательные конфликты и внутренние переживания легче выражаются с помощью зрительных образов, чем при вербальной терапии;

- совместное участие членов группы в художественной деятельности способствует созданию атмосферы доверия и взаимного принятия;

- арт-терапия способствует разрешению не только внутриличностных, но и межличностных, и межгрупповых (в том числе политических) конфликтов [16].

Можно выделить следующие этапы арт-терапевтического процесса:

1. Подготовительный этап - на нем происходит первая встреча с клиентом, создание безопасного пространства для будущей работы, объяснение клиенту особенностей арт-терапии и ее возможностей, обсуждение с ним организационных моментов (количество встреч, продолжительность арт-терапевтических занятий);

2. Этап формирования психотерапевтических отношений и начала изобразительной деятельности - характеризуется установкой раппорта, первичным реагированием неоднозначных и разнонаправленных эмоций и чувств, выдвижением диагностических гипотез;

3. Этап укрепления и развития психотерапевтических отношений и наиболее продуктивной изобразительной деятельности - на нём осуществляется переход от хаотичной изобразительной деятельности к созданию сложной продукции; постепенное осознание ее психологического содержания; понимание ее тесной связи с внутренним миром; получение позитивного опыта творческой работы, апробация её новых форм;

4. Терминация - завершающий этап, на котором происходит подведение общих итогов, оценка достигнутых результатов, укрепление границ Я, установление дистанции с прошлым опытом, перенесение полученных результатов в повседневную жизнь [12].

Арт-терапевтический процесс не всегда включает все перечисленные этапы. Может наблюдаться своеобразное «застревание» клиента на одной из первых стадий. В таком случае арт-терапевтическая работа считается малоэффективной.

Арт-терапия в зависимости от числа участников может быть групповая и индивидуальная. Групповая арт-терапия более сложна в проведении. Формы групповой работы могут быть различными: студийная, динамическая, тематическая. В ходе проведения групповой работы арт-терапевт получает важную информацию о каждом участнике и группе в целом, он обращает внимание на ряд моментов, которые помогают ему определить структуру группы и особенности межличностных отношений в ней.

Особенностью арт-терапии является длительность воздействия, она имеет зачастую отсроченный во времени эффект.

Возможностями арт-терапии для формирования благоприятных межличностных отношений подростков служат активная форма работы в группе. Взаимодействуя в группе подростки общаются между собой, создают совместные работы, что приводит к сближению группы.

Таким образом, арт-терапия, является хорошим средством для групповой и индивидуальной терапии, которая может корректировать не только личностные изменения, но и межличностные отношения группы

2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ БЛАГОПРИЯТНЫХ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В ГЕТЕРОГЕННЫХ ГРУППАХ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ АРТ- ТЕРАПИИ

2.1 Общая характеристика экспериментальной работы

Наше исследование по формированию благоприятных межличностных отношений в гетерогенных группах подростков проводилось на базе БОУ

«Вашкинская средняя школа» с.Липин Бор, Вашкинского района Вологодской области. В нем участвовало 44 подростка возрастом 14-15 лет. Время проведения: ноябрь - декабрь 2015 г.

Цель нашего эмпирического исследования - разработать программу формирования благоприятных межличностных отношений в гетерогенных группах подростков средствами арт-терапии и доказать ее эффективность.

Для реализации данной цели мы определили следующие задачи:

1. Подобрать методики для диагностики уровня межличностных отношений в классе.

2. Разработать программу по формированию благоприятных межличностных отношений в гетерогенных группах подростков средствами арт-терапии.

3. Изучить уровень межличностных отношений в классе.

4. Апробировать программу по формированию благоприятных межличностных отношений в гетерогенных группах подростков средствами арт-терапии.

5. Оценить эффективность разработанной программы с помощью количественно-качественного анализа.

Наше исследование включает в себя три этапа:

1. Констатирующий.

Цель: выявить состояние межличностных отношений в гетерогенных группах подростков.

2. Формирующий.

Цель: апробировать программу по формированию благоприятных межличностных отношений в гетерогенных группах подростков средствами арт-терапии.

3. Контрольный.

Цель: выявить влияние программы на межличностные отношения в гетерогенных группах подростков.

Эксперимент проводился по плану, приведенному в таблице 1.

Таблица 1 - план эксперимента

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| О1 | Х | О2 |
| О3 |  | О4 |

где:

О1 - результаты диагностики межличностных отношений в экспериментальной группе до начала реализации программы;

Х - воздействие на экспериментальную группу (реализация программы);

О2 - результаты диагностики межличностных отношений в экспериментальной группе после реализации программы;

О3 - результаты диагностики межличностных отношений в контрольной группе до начала эксперимента;

О4 - результаты диагностики межличностных отношений в контрольной группе после эксперимента.

На констатирующем и контрольном этапе эксперимента мы применили методику - социометрия, которая направлена на диагностику межличностных и межгрупповых отношений (результаты диагностики представлены в приложении 1). Методика представляет собой опросник, который состоит из трех вопросов. Диагностика проводилась в классной комнате, участвовали в ней учащиеся в количестве 44 человек.

После оценки социометрического статуса, выборка была разбита на две естественные группы: экспериментальную (22 человека) и контрольную (22 человека). Экспериментальную группу представили учащиеся 9 «Б» класса, контрольную группу - 9 «А» класса.

Эквивалентность групп по изучаемому признаку доказана при помощи U - критерия Манна-Уитни.

На втором этапе мы разработали коррекционно-развивающую программу по формированию благоприятных межличностных отношений в гетерогенных группах подростков средствами арт-терапии.

Она представляет собой комплекс мероприятий, направленных на формирование благоприятных межличностных отношений в гетерогенных группах подростков средствами арт-терапии.

При составлении программы нами были учтены возрастные особенности подросткового возраста.

Целью данной программы является формирование благоприятных межличностных отношений в гетерогенных группах подростков средствами арт-терапии.

Задачи программы:

1. Организовать условия для проведения арт-терапии;

2. Способствовать созданию благоприятного социально- психологического климата коллектива;

3. Способствовать формированию благоприятных межличностных отношений в гетерогенных группах подростков.

В процессе работы должны соблюдаться следующие принципы:

1. Принцип соответствия возрастным и индивидуальным особенностям ребенка.

2. Принцип систематичности и последовательности.

3. Принцип доступности.

4. Принцип наглядности.

5. Принцип сознательности и активности. Каждое занятие имеет свою структуру:

1. Приветствие, разминка.

2. Основная часть.

3. Рефлексия.

4. Ритуал прощания.

Результатом работы должно стать улучшение социального статуса подростков.

Занятия по программе были организованы в экспериментальной группе. Было запланировано и проведено 15 занятий по 60 минут. Реализация программы проходила в группе подростков, состоящих из 22 человек 9 «Б» класса. Занятия способствовали формированию благоприятных межличностных отношений в гетерогенной группе.

Занятия включают в себя психогимнастические упражнения, тренинговые упражнения и упражнения средствами арт-терапии. После каждого упражнения проводилась рефлексия.

Реализация программы проходила как формирующий эксперимент, который предполагает активное, целенаправленное воздействие исследователя на испытуемого, для того, чтобы выработать определенные свойства и качества.

На третьем этапе, после окончания реализации программы, была проведена повторная диагностика межличностных отношений с помощью методики «Социометрия».

Для проверки значимости различий до и после воздействия мы использования методы математической обработки данных: U-критерий Манна-Уитни, предназначенный для оценки различий между двумя выборками по уровню какого-либо признака, количественно измеренного, для двух независимых выборок и Т-критерий Вилкоксона, предназначенный для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом [30].

По результатам исследования можно будет судить об эффективности программы.

Анализ результатов исследования представлен в следующем параграфе.

Анализ результатов опытно-экспериментальной работы Эмпирические результаты, полученные в результате проведения методики «Социометрия» представлены в приложении 1.

Так как на первом этапе нами была проведена диагностика межличностных отношений подростков в экспериментальной и контрольной группах, с целью подтверждения их эквивалентности мы использовали U-критерий Манна- Уитни (приложение 2). Мы сравнили распределение в экспериментальной и контрольной группах, так как оно отличается от нормального нами был выбран U-критерий Манна-Уитни. Статистически значимых различий между группами не выявлено, поэтому мы можем рассматривать их для дальнейшего исследования.

Далее, чтобы определить социометрический статус детей мы из общих баллов, набранных ими рассчитали средний интервал, характерный для всей выборки (таблица 2).

Таблица 2 - Параметры распределения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Минимум | Максимум | Среднее ариф.значение | Стд.отклонение |
| Общий балл ДО | -17 | 8 | 1,45 | 4,495 |

Исходя из полученных данных мы разделили подростков на три группы по социометрическому статусу:

1. «Пренебрегаемые» - подростки, набравшие от (-17) до (-1) баллов.

2. «Предпочитаемые» - подростки, набравшие от 0 до 8 баллов.

3. «Социометрические звезды» - подростки, набравшие от 8 и более баллов (рисунок 2).

Анализируя рисунок, мы видим, что количество «Пренебрегаемых» в контрольной группе больше на одного человека, количество

«Предпочитаемых» в обеих группах равно, а «Социометрических звезд» в экспериментальной группе две, а в контрольной одна.

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод что и в экспериментальной и в контрольной группе есть «Пренебрегаемые» подростки. Такие подростки могут испытывать трудности в общении со сверстниками, что не позволяет занять им значимое место в системе межличностных отношений. Это обосновывает необходимость в реализации программы по формированию благоприятных межличностных отношений в гетерогенных группах подростков средствами арт-терапии.

Затем нами была реализована коррекционно-развивающая программа по формированию благоприятных межличностных отношений в гетерогенных группах подростков средствами арт-терапии.

После реализации коррекционно-развивающей программы мы провели повторную диагностику в экспериментальной и контрольной группах.

После проведения специально разработанной программы в экспериментальной группе произошли значимые изменения у подростков. Из рисунка 2 видно, что четыре человека из «Пренебрегаемых» перешли в «Предпочитаемые», таким образом количество «Предпочитаемых» после эксперимента стало 13. «Социометрических звезд» до эксперимента было две, а после стало четыре.

Анализируя рисунок 3, в котором представлены результаты сравнения социометрического статуса до и после эксперимента в контрольной группе можно сделать вывод, что значимых различий не произошло, так как только один человек в данной группе перешел в «Социометрические звезды».

Для проверки эффективности коррекционно-развивающей программы, мы применили непараметрический Т-критерий Вилкоксона.

Выявим различия по социометрическому статусу у подростков до и после проведения коррекционно-развивающей программы. Приведем значимость сдвигов результатов в экспериментальной и контрольной группе до и после формирующего эксперимента. Значение Т-критерия Вилкоксона в экспериментальной группе (p≤ 0,014), это говорит о том, что в группе произошел сдвиг (приложение 4) .

Значение Т - критерия Вилкоксона в контрольной группе (p≤ 0,317), это говорит о том, что в данной группе существенных сдвигов не произошло (приложение 5).

Таким образом можно сделать вывод, что коррекционно-развивающая программа способствовало формированию благоприятных межличностных отношений в гетерогенных группах подростков.

Для сравнения различий социометрического статуса в экспериментальной и контрольной группах после формирующего эксперимента мы использовали U - критерий Манна-Уитни (приложение 6 ).

Значение U - критерия Манна-Уитни (p≤ 0,664) до эксперимента и значение (p≤ 0,107) после эксперимента при уровне значимости (р = 0,05). Это говорит о том, что статистически значимых изменений в экспериментальной и контрольной группах не произошло.

Исходя из этого можно сделать вывод что, специально разработанная программа является эффективным условием формирования благоприятных межличностных отношений в гетерогенных группах подростков. Но так как значимых различий по U - критерию Манна- Уитни не произошло, а по Т- критерию Вилкоксона произошел сдвиг, отсюда мы можем говорить о том, что специально разработанная программа требует доработки и больше времени для ее реализации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подростковый возраст имеет большое значение в развитии и становлении личности. Ведущей деятельностью данного возраста является интимно-личностное общение. В этот период общение со сверстниками особенно важно и нужно для подростков.

Подросток вступает в личные отношения, которые основываются на чувстве симпатии и антипатии, общности интересов и взглядов.

Для формирования личности имеет большое значение характер межличностных отношений. Если они протекают благоприятно, то подросток чувствует себя комфортно в той среде, в которой он находится большую часть своего времени. Если отношения носят неблагоприятный характер, то внутри группы подростков происходят конфликты, которые влияют на психическое развитие подростка.

Средства арт-терапии приходят на помощь для формирования благоприятных межличностных отношений в гетерогенных группах подростков. Это следующие средства: индивидуальное и групповое рисование, музыкотерапия, сказкотерапия и др. Также используются тренинговые упражнения, для сплоченности группы и психогимнастические упражнения для снятия эмоционального напряжения подростков.

Поэтому именно проблеме формирования благоприятных межличностных отношений в гетерогенных группах подростков средствами арт-терапии посвящено наше исследование.

В теоретической части исследования мы:

1) изучили психолого-педагогическую литературу по данной теме, дали определение основным понятиям;

2) проанализировали основные компоненты межличностных отношений подростков и возможности арт-терапии.

В эмпирической части мы:

1) разработали программу по формированию благоприятных межличностных отношений в гетерогенных группах подростков средствами арт-терапии;

2) провели эмпирическое исследование; интерпретировали полученные результаты;

3) оценили эффективность разработанной программы;

4)разработали рекомендации для педагогов по формированию благоприятных межличностных отношений в гетерогенных группах подростков средствами арт-терапии.

Результаты диагностики оценки социометрического статуса помогли разбить выборку на две естественные группы: экспериментальную и контрольную. Для доказательства эквивалентности двух групп мы использовали U - критерий Манна-Уитни. Мы доказали что группы эквивалентны. межличностный отношение симпатия гетерогенный

На формирующем этапе нами была разработана программа по формированию благоприятных межличностных отношений в гетерогенных группах подростков средствами арт-терапии.

Разработанная программа рассчитана на 15 занятий, продолжительностью 60 минут.

После реализации программы на контрольном этапе нами была проведена повторная диагностика с помощью методики «социометрия». Использование U - критерия Манна-Уитни позволило сравнить значимые различия социометрического статуса до и после эксперимента в экспериментальной и контрольной группах.

С помощью Т-критерия Вилкоксона мы оценили достоверность сдвига показателей в экспериментальной группе, что позволило сделать вывод об эффективности реализуемой программы.

На основе полученных данных нами были разработаны рекомендации для педагогов (приложение 7).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреева, Г.М. Социальная психология: учебник для вузов / Г.М. Андреева. - Москва: Аспект Пресс, 2005. - 197 с.

2. Байярд, Р.Т. Ваш беспокойный подросток / Р.Т. Байярд. - Москва: Просвещение, 2005. - 63 с.

3. Бодалев, А.А. Личность и общение. Избранные труды / А.А.Бодалев. - Москва: Знание, 1983. - 306 с.

4. Вачков, И.В. Групповые методы в работе школьного психолога / И.В. Вачков. - Москва: Ось-89, 2002. - 224 с.

5. Выготский, Л. С. Детская психология // Выготский Л. С. Собр. соч.: в 6 т. - Москва: Педагогика, 1984. - Т.4. - 432 с.

6. Гиппиус, С.В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств / С.В. Гиппиус. - Санкт-Петербург: Речь, 2001. - 352 с.

7. Грецов, А. Психологические тренинги с подростками / А. Грецов. - Санкт-Петербург: Питер, 2008. - 368 с.

8. Донцова, А.И. Психология коллектива / А.И. Донцова. - Москва: Издательство Московского университета, 2004. - 174 с.

9. Драгунова, Т.Д. Проблема конфликта в подростковом возрасте / Т.Д. Драгунова // Вопросы психологии. - 1972. - №2. - С. 25-37.

10 .Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Песочная терапия на современном этапе / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева // Школьный психолог. - 2002. - №33. - С.8-9.

11 .Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Путь к волшебству. Теория и практика арт- терапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. - Санкт-Петербург: Златоуст, 2005. - 120 с.

12 .Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М.В. Киселева. - Санкт-Петербург: Речь, 2006. - 160 с.

13 .Коломинский, Я.Л. Психология детского коллектива. Система личностных взаимоотношений / Я.Л. Коломинский. - Минск: ЕГУ, 2002. - 237 с.

14 .Кондратьев, М.Ю. Типологические особенности психосоциального развития подростков / М.Ю. Кондратьев // Вопросы психологии. - 1997. - №3. - С. 69-79.

15 .Копытин, А.И. Руководство по групповой арт-терапия/А.И. Копытин. - Санкт-Петербург: Питер, 2003. - 320 с.

16 .Копытин, А.И. Практикум по арт-терапии / А.И. Копытин. - Санкт- Петербург: Питер, 2001. - 448 с.

17 .Крившенко, Л.П. Педагогика. / под ред. Л.П. Крившенко. - Москва: Издательство Проспект, 2004. - 432 с.

18 .Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. - Москва: ТЦ Сфера, 2009. - 464 с.

19 .Куницына, В.Н. Межличностное общение: учебник для вузов / В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша. - Санкт-Петербург: Питер, 2002. - 544 с.

20 .Лебедева, Л.Д. Педагогические основы арт-терапии/ Л.Д. Лебедева. - Санкт-Петербург: ЛОИРО, 2000. - 200 с.

21 .Лебедева, Л.Д. Теоретические основы арт-терапии / Л.Д. Лебедева // Школьный психолог. - 2006. - №3. - С. 10-11.

22 .Митичева, Т.И. Особенности взаимоотношений подростков со сверстниками в условиях сельской школы/ Т.И. Митичева, А.А. Максимова // Молодой ученый. - 2014. - № 21.1. - С. 198-200.

23. Мудрик, А.В. Общение как фактор воспитания школьников/ А.В. Мудрик. - Москва: Просвещение, 2008. - 121с.

24. Наш проблемный подросток: понять и договориться / под ред. Л.А. Регуш. - Санкт-Петербург: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2001.

- 191 с.

25. Немов, Р.С. Психология: учебник для вузов /под ред. Р.С. Немова. - Москва: ВЛАДОС, 2003. - 688 с.

26. Обозов, Н.Н. Межличностные отношения/ Н.Н. Обозов. - Санкт- Петербург, 2010. - 172 с.

27 .Петровский, В.В. Социальная психология коллектива: учеб. пособие для студентов педагогических институтов/ В.В. Петровский, В.В. Шпалинский. - Москва: Просвещение, 2007. - 117 с.

28 .Поливанова, К.Н. Психологическое содержание подросткового возраста/ К.Н. Поливанова // Вопросы психологии. - 1996. - №1. - С.20-33.

29 .Сакович, Н.А. Практика сказкотерапии /под ред. Н.А. Сакович. - Санкт-Петербург: Речь, 2004. - 224 с.

30 .Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. - Санкт-Петербург: Речь, 2003. - 350 с.

31 .Современный подросток. Взросление и пол: учеб. пособие / под ред. Д.В. Колесова. - Москва: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2003. - 360 с.

32 .Сусанина, И.В. Введение в арт-терапию / И.В. Сусанина. - Санкт- Петербург: Речь, 2007. - 336 с.

33 .Тарабаева, В.Б. Исследование причин возникновения конфликтов подростков с родителями/ В.Б. Тарабаева // Семейная психология и семейная психотерапия. - 1997. - №1. - С.42-52.

34. Фельдштейн, Д.И. Психология современного подростка / Д.И. Фельдштейн. - Москва: Педагогика, 2004. - 114 с.

.Шаповаленко, И.В. Психология развития и возрастная психология / И.В. Шаповаленко. - Москва: Издательство Юрайт, 2012. - 567 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Сводная таблица данных в экспериментальной и контрольной группах до и после экспериментального воздействия

1 - экспериментальная группа 2 - контрольная группа

+ выб. до - положительные выборы до эксперимента

- отриц.выб.до - отрицательные выборы до эксперимента Сумма выб.до - сумма выборов до соц.статус - социометрический статус

+ выб. после - положительные выборы после эксперимента

- отриц.выб.после - отрицательные выборы после эксперимента Сумма выб.после - сумма выборов после

Обоснование эквивалентности экспериментальной и контрольной группе до и после эксперимента по U - критерию Манна-Уитни

**Ранги**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Группа | N | Средний ранг | Сумма рангов |
|  | экспериментальная | 22 | 23,25 | 511,50 |
| статус\_до | контрольная | 22 | 21,75 | 478,50 |
|  | Всего | 44 |  |  |
|  | экспериментальная | 22 | 25,32 | 557,00 |
| статус\_после | контрольная | 22 | 19,68 | 433,00 |
|  | Всего | 44 |  |  |

**Статистики критерия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | статус\_до | статус\_после |
| Статистика U Манна-Уитни | 225,500 | 180,000 |
| Статистика W Уилкоксона | 478,500 | 433,000 |
| Z | -,434 | -1,612 |
| Асимпт. знч. | ,664 | ,107 |
| (двухсторонняя) |  |  |

Группирующая переменная: Группа (обязательное)

Программа по формированию благоприятных межличностных отношений в гетерогенных группах подростков средствами арт-терапии

Пояснительная записка

Программа формирования благоприятных межличностных отношений средствами арт-терапии - это комплекс мероприятий, направленных на формирование благоприятных межличностных отношений в гетерогенных группах подростков средствами арт-терапии.

В настоящее время значительно возрастает количество подростков, испытывающих трудности в межличностных отношениях со сверстниками. Так как классы состоят из детей разного уровня развития, пола, возраста, национальности, то есть являются гетерогенными, подросткам сложнее устанавливать отношения.

При составлении программы нами были учтены возрастные особенности подросткового возраста.

В процессе работы должны соблюдаться следующие принципы:

1. Принцип соответствия возрастным и индивидуальным особенностям ребенка.

2. Принцип систематичности и последовательности.

3. Принцип доступности.

4. Принцип наглядности.

5. Принцип сознательности и активности

Настоящая программа осуществляется с целью формирования благоприятных межличностных отношений в гетерогенных группах подростков средствами арт-терапии.

Задачи программы:

4. Организовать условия для проведения арт-терапии;

5. Способствовать созданию благоприятного социально-психологического климата коллектива;

6. Способствовать формированию благоприятных межличностных отношений в гетерогенных группах подростков.

Настоящая программа предназначена для групповой работы с подростками. Количество участников в группе - 22. Возраст - 14-15 лет. Программа рассчитана на 15 занятий продолжительностью 60 минут, которые проводятся 2 раза в неделю. Для занятий необходима соответствующая каждому занятию обстановка. Основной формой осуществления программы занятий является групповая работа. К проведению занятий предъявляются следующие требования: присутствие подростка на каждом занятии, наличии парт, стульев, наличие цветных карандашей, красок.

Формирующий этап проводится в форме групповых занятий с использованием следующих методов:

1) психогимнастические упражнения;

2) тренинговые упражнения;

3) упражнения средствами арт-терапии;

4) релаксационные упражнения.

Структура каждого занятия может быть представлена следующим образом:

1. Приветствие, разминка

Цель: настрой на работу, создание доверительных отношений, создание положительного эмоционального настроя.

2. Основная часть

Цель: формирование благоприятных межличностных отношений средствами арт- терапии.

3. Рефлексия

Цель: подведение итогов после занятия.

4. Ритуал прощания

Цель: снятие напряжения Занятие 1

Форма: Групповая работа Тема: «Мы - команда»

Цель: установить психологический контакт, настроить участников на дальнейшую работу.

Материалы: заранее изготовленные бумажные кружки, ручки. Ход занятия

1. Вводная часть

Ведущий с целью информирования участников группы рассказывает о целях и форме проведения занятий.

2. Упражнение «Имя».

Сейчас каждому из вас на бумажном кружке нужно нарисовать свой символ. Далее каждый по кругу называет свое имя и показывает свой символ. Этот символ нужно приносить с собой на каждое занятие.

3. Упражнение «Молекулы и атомы».

Представим себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (показать). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждый. Молекулы выглядят так (показать).

4. Упражнение «Построимся».

Построиться в одну линию по росту. При этом нельзя разговаривать. Затем задание усложняется - им нужно построиться по месяцу рождения, по длине волос, по цвету глаз.

5. Упражнение «Кто быстрее?».

Группа должна быстро, без слов, построить, используя всех игроков команды, следующие фигуры:

 квадрат;

 треугольник;

 ромб;

 букву;

 птичий косяк.

6. Упражнение «Построение круга».

Участники закрывают глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению (можно при этом издавать гудение, как потревоженные пчелы; это позволяет избежать разговоров, создающих помехи в выполнении упражнения). По условному сигналу ведущего все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, после чего пытаются встать в круг, не открывая глаз и не переговариваясь, можно только трогать друг друга руками. Когда все занимают свои места и останавливаются, ведущий подает повторный условный сигнал, по которому участники открывают глаза. Как правило, построить идеально ровный круг не удается, поэтому ведущий повторяет это упражнение еще раз.

7. Упражнение «Говорящие руки».

Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

- Поздороваться с помощью рук;

- Побороться руками;

- Помириться руками;

- Выразить поддержку с помощью рук;

- Пожалеть руками;

- Выразить радость;

- Пожелать удачи;

- Попрощаться руками.

8. Рефлексия

Участники делятся впечатлениями от занятий. Отвечают на вопрос: что понравилось на занятии? Что было интересным?

Занятие 2

Форма: групповая работа Тема: Групповое рисование

Цель: создание благоприятных межличностных отношений средствами арт-терапии. Материалы: бумага, цветные карандаши, музыкальное сопровождение.

Ход занятия

1. Упражнение «Полет птицы».

Всем нам часто снятся прекрасные сны. В них мы превращаемся в принцев и принцесс, зайчиков и белочек, понимаем язык птиц и зверей. Давайте сегодня попробуем превратиться в птицу. Мы узнаем секрет красоты и легкости, полетаем над землей, почувствуем свежесть ясного голубого неба. Оно очень похоже на море, тело в нем такое же легкое, гибкое, как в воде. Небо - это голубое царство великолепных птиц. Одна из самых красивых лебедь: белая, как снег, с длинной гибкой шеей, золотистым клювом. Поднимите подбородок вверх. Да, именно такая шея у лебедя! Выпрямите спинку, расправьте плечики. Вы прекрасны, такая шея у лебедя! Закройте глаза. Давайте подышим, как птицы. Вдох - выдох. После вдоха говорите про себя: «Я - лебедь», - потом выдохните. Вдох: «Я - лебедь» - выдох (3 раза). Хорошо! Шея лебедя вытянута, напряжена, спина гордая, прямая. Широко раскиньте руки-крылья, шире, плавно… Молодцы! Согните чуть-чуть в коленях ноги, напрягите их и… резко выпрямите… Глубокий вдох… и… о, чудо! Мы взлетели… Вдох - выдох (3 раза). Вдох - выдох… Можете свободно взмахнуть крыльями. Тело, как пушинка, легкое, мы совсем его не чувствуем. Как радостно и свободно! Чистое голубое небо вокруг, приятная мягкая прохлада… тишина… покой… Вдох - выдох… (3 раза). Под нами, как зеркало, блестит озеро. Можно присмотреться и увидеть в нем себя. Какая красивая, гордая птица!.. Вдох

- выдох. Мы плавно летим, нам нравится и совсем не страшно. Спустимся пониже, еще ниже, еще ниже… Вот уже совсем близко поле, лес, дом, люди… И вот ноги легко коснулись земли… Вытянем шейку, расправим плечи, опустим крылья. Замечательным был полет! Пусть у кого-то не очень получилось. Не беда! И лебедь-красавец не сразу взлетел. Когда-то он был Гадким утенком, перенес много горя и бедствий, над ним смеялись, его обижали и никто не понимал. Но не страшно родиться Гадким утенком, важно хотеть быть Лебедем! Все прекрасное когда-нибудь сбывается. Нужно только очень-очень верить в себя!

2. Упражнение «Групповое рисование»

Все члены группы садятся в круг в середине комнаты. Перед каждым лежит лист бумаги и цветные карандаши. Начинайте рисовать, то что вы сейчас чувствуете. По моему сигналу передайте свой лист участнику, сидящему от вас слева, и получите начатый рисунок от участника, сидящего справа. Работайте над этим рисунком, изменяйте и добавляйте к нему, что хотите. По сигналу передайте этот рисунок налево и получите рисунок справа. Продолжайте так до тех пор, пока к вам не вернется тот рисунок, который вы начали. Осознайте чувства, возникающие у вас при виде того, что другие изобразили на вашем листе. Изменяйте в рисунке все, что хотите.

3. Рефлексия

Ответы на вопросы: Какие чувства вы испытали когда начали это упражнение? Было ли сложно вам начать рисовать? Испытывали ли вы дискомфорт, когда передавали свой рисунок своему соседу?

Занятие 3

Форма: групповая работа Тема: «Волшебные краски»

Цель: создание благоприятных межличностных отношений средствами арт-терапии Материалы: пластмассовые стаканчики, мука, соль, клей ПВА, гуашь, подсолнечное масло, вода, бумага.

Ход занятия

1. Упражнение «Приветствие на сегодняшний день»

Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким - желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

2. Упражнение «Волшебные краски».

Ведущий берет в руки один из стаканчиков и рассказывает: - Знаете ли вы, что в сказочном мире это называют «волшебным горшочком для красок»? Так вот, жила давным-давно на свете одна добрая волшебница. Уж не буду рассказывать обо всех ее чудесных делах и подвигах, скажу только, что она очень хотела, чтобы люди стали добрее и научились доброму волшебству. Но люди мечтали повелевать другими, часто забывая о доброте, ссорились и воевали друг с другом. Конечно, это очень печалило волшебницу. Долгими вечерами, глядя на огонь в камине, она размышляла о людях и о том, как помочь им лучше понимать друг друга. И вот однажды она решила разобраться в причинах непонимания и ссор между людьми и посмотреть на мир глазами самого неуживчивого и вздорного короля. Она прочла заклинание и... очутилась на месте ворчливого короля. Что тут началось! Ей казалось, что она сидит в самом неудобном тронном кресле, на ней надета самая неприятная в мире одежда, а вокруг бродят самые несимпатичные в мире люди! Ну как тут можно быть добрым! Но самое главное - весь мир вдруг потерял краски и стал черно-белым! Несколько минут на месте вздорного короля привели волшебницу в самое скверное расположение духа. Даже яркие языки пламени в камине показались ей какими-то скучными и блеклыми. «Да, - начала размышлять волшебница, придя в себя, - если видеть все черно-белым и противным, как можно сохранить в своем сердце любовь и доброту?! Что же делать?» И вдруг волшебницу осенило: «А добавлю - ка я в жизнь этого вздорного короля красок!» Дни и ночи трудилась волшебница над рецептом волшебных красок, способных менять картину мира и делать сердца людей добрее. Она понимала, что у красок должна быть прочная основа - из того, что является для человека самым необходимым. Она пустила по свету своих помощников, которые задавали людям один вопрос: «Что вам нужно, чтобы стать счастливее?» По-разному отвечали люди на этот вопрос. Одни говорили, что хотят всегда быть сытыми и здоровыми; другие - что желают познать сокровенные тайны жизни; третьи мечтали, чтобы у них в жизни все шло как по маслу; четвертые - что хотят быть гибкими и текучими, как вода, чтобы с легкостью «утекать» из любых жизненных невзгод; а пятые желали склеить разбитые отношения... «Пожалуй, я смогу им помочь, - размышляла волшебница. - В основу для красок я положу муку, чтобы люди всегда были сыты и здоровы; потом я добавлю соли, чтобы они могли узнавать тайны жизни; затем я капну масла, чтобы дела людей шли удачно; замешаю волшебное тесто и буду постепенно разбавлять его водой, тщательно перетирая комочки, чтобы не было в жизни людей обид и ссор. А когда мое волшебное тесто станет таким, чтобы я смогла испечь чудесные оладьи, вот тогда-то я и добавлю особого клея! Чтобы склеивались разбитые отношения, хорошие дела и добрые начинания». Волшебница изготовила чудесное тесто, разлила его по горшочкам и стала добавлять в каждый горшочек краску. Стоит ли говорить, сколько помощников было у нее! Небо прислало ей голубой цвет, лес - зеленый, огонь - красный. Солнышко позолотило один из горшочков, а радуга - сразу семь! Вскоре на столе у волшебницы стояли волшебные краски. - Что же было дальше? - спросите вы. А дальше волшебница и ее помощники стали обходить жителей этой страны и учить их смешивать волшебные краски и рисовать ими. И даже вздорный король научился этому. Правда, сначала он ворчал, не доверял волшебнице, но потом процесс создания красок его захватил. А когда он стал рисовать ими, его вздорность растворилась - ведь он стал видеть мир в цвете. Трон сразу стал удобным, королевская одежда приятной, а придворные показались ему милыми и интересными людьми. С тех пор и существует секрет волшебных красок. Ведущий. Вот такая история! И сегодня мы с вами сможем создать эти волшебные краски и сотворить волшебную страну. Для этого прошу вас взять в руки по волшебному горшочку. И пока вы держите его в руках, я расскажу вам, как готовить основу для красок. Итак, сначала вы наполовину (или чуть меньше) заполняете свой горшочек мукой и начинаете помешивать ее пальцами, помня, что мука была положена для сытости и здоровья. Затем вы добавляете горсть соли и перемешиваете ее с мукой, помня о том, что соль помогает познавать тайны. Далее вы капаете в горшочек чуть-чуть подсолнечного масла, «умасливаете» тесто. Но помните, что чрезмерное

«умасливание» приводит к совершенно противоположному эффекту! Поэтому добавьте не более половины чайной ложки масла. Капните в горшочек немного воды и замесите тесто. Перетирая комочки между пальцами, потихоньку разбавляйте тесто водой. А когда оно станет достаточно жидким, как тесто для оладьев или сметана, тогда добавьте в него примерно 1.5-2 столовые ложки клея ПВА и хорошо перемешайте. Если тесто сильно загустеет, его можно чуточку разбавить водой. Когда волшебное тесто будет готово, вам предстоит договориться между собой о том, кто какой цвет будет создавать в своем горшочке. Создавать страну мы будем сообща. Итак, в путь! У вас полная свобода самовыражения, рисовать можно на любую тематику.

3. Рефлексия

Ответы на вопросы: понравилось ли вам данное занятие? Легко ли вам было взаимодействовать друг с другом, выполняя упражнение? Какие трудности оно у вас вызвало?

Занятие 4

Форма: групповая работа

Тема: «Этот прекрасный музыкальный мир»

Цель: создание благоприятных межличностных отношений средствами арт-терапии Материалы: музыкальные произведения, музыкальные инструменты.

Ход занятия

1. Упражнение «Путешествие на голубую звезду» ***(****музыка Р.Клайдермана из фильма*

*«Гарри Потер») .*

Наша родная планета - Земля. Здесь живут люди, звери, птицы, насекомые, растения. Но люди любят мечтать, хотят знать, а есть ли у нас соседи? Сейчас помечтаем и мы...Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте себе темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там, далеко-далеко, тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой Звезде.

Вы - команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял свое место. Сейчас корабль поднимется в небо.

Вдох - выдох, 3 раза. Крепко-крепко сожмите в кулачках штурвалы и сильно надавите ступнями на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали... Вдох - выдох. Чувствуете, как приятная тяжесть растекается по телу, прижимает нас. Корабль взлетает. Нам становится легко. Важно сейчас ровно дышать: вдох - выдох, 3 раза. Хорошо! Мы почти не чувствуем свое тело, оно легкое, невесомое. Вдох - выдох, 2 раза.

Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель - Голубая Звезда...И вот она уже близко, яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмемся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубокий вдох - и выдох, 2 раза, так, и отпустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели!

Выйдем из корабля... Перед нами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы: белые” желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому-то планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой Звезды Чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружбу и нежность. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и ... чувствуем, как в наше тело входит тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмем все это добро, радость и чистоту с собой и поделимся счастьем с родными и друзьями, со всеми людьми.

Милые Чистокрылышки, дорогие соседи, мы рады встрече с вами, мы никогда не забудем вас, будем быть такими же добрыми, чистыми и нежными.

2. Упражнение «Создание музыки».

Ребята, сейчас я прошу разделиться вас на две группы, для этого рассчитайтесь пожалуйста на первый-второй. Перед вами лежат музыкальные инструменты, я прошу каждого выбрать для себя музыкальный инструмент. Задача, для каждой из групп создать групповое музыкальное произведение, не разговаривая друг с другом, затем представить это произведение.

3. Рефлексия

Ответы на вопросы: понравилось ли вам ваше произведение? Сложно ли было составить его не разговаривая друг с другом? С какими сложностями вы столкнулись?

Занятие 5

Форма: групповая работа Тема: «Путешествие»

Цель: сплочение группы, снятие эмоционального напряжения. Материалы: не требуются.

Ход занятия

Поездка в г. Вологда всей группы подростков. Посещение скалолазного центра «Куб», боулинг «Золотой ключик», кинотеатр «Синема Стар».

Рефлексия:

Ответы на вопросы: понравилась ли поездка? Хотелось бы побывать еще?

Занятие 6

Форма: групповая работа Тема: Рисование с партнером

Цель: создание благоприятных межличностных отношений средствами арт-терапии. Материалы: бумага, цветные карандаши.

Ход занятия 1.Упражнение «Снежки».

Возьмите каждый по большому листу газеты, как следует скомкайте его и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь разделитесь, пожалуйста на две команды, и пусть каждая выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моей команде вы начнете бросать мячи на сторону противника.

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, за разделительную линию.

2. Упражнение «Рисование с партнером».

Выберите партнера. Положите между собой и партнером большой лист бумаги, возьмите каждый по нескольку цветных мелков. Внимательно посмотрите друг другу в глаза и затем спонтанно начинайте рисовать. Старайтесь выразить свои чувства. Если вы хотите общаться с партнером, делайте это с помощью линий, форм и цветов.

Когда закончите рисовать, обменяйтесь с партнером впечатлениями о том, что происходило во время упражнения. Говорите о любых эмоциях, которые у вас вызывает рисунок партнера. Посмотрите, не можете ли вы провести параллели между тем, как вы рисуете, и тем, как функционируете в группе. Постарайтесь узнать что-то о своем партнере.

3. Рефлексия

Ответьте на вопросы: легко ли вам было рисовать с партнером? Вызвало ли данное упражнение какие-либо трудности?

Занятие 7

Форма: групповая работа Тема: Глиняный мир

Цель: создание благоприятных межличностных отношений средствами арт-терапии. Материалы: газеты, скотч, глина.

Ход занятия

1. Упражнение «Карлики и великаны».

Все стоят в кругу. На команду: "Великаны!" - все стоят, а на команду: "Карлики!" - нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников - приседает на команду "Великаны!".

2. Упражнение «Сотворение глиняного мира».

Каждый член группы получает большой ком глины. Группы делятся на подгруппы по 11 человек в каждой. Упражнение может сопровождаться приятной мелодией для создания мягкой, расслабленной атмосферы.

Вы - один из одиннадцати человек создающих мир. Закройте глаза и вообразите, что глина - сырье, из которого можно делать все, что вы захотите. С закрытыми глазами работайте с глиной и дайте пальцам выразить ваши мысли и чувства. Когда вылепите скульптуру, поместите ее на столе вместе с остальными вылепленными в вашей подгруппе скульптурами. Совместно с партнерами подгруппы с открытыми глазами поработайте над структурированием целостного мира из соответствующих частей. Если в ходе упражнения у вас возникли чувства относительно других членов группы, выскажите их или выразите их в глине.

3. Рефлексия

Ответы на вопросы: понравилось ли вам данное упражнение? Сложно ли было работать с закрытыми глазами? Хотелось ли вам исправить «чужую» скульптуру?

Занятие 8

Форма: групповая работа Тема: Коллаж моего класса

Цель: создание благоприятных межличностных отношений средствами арт-терапии. Материалы: бумага, журналы, газеты.

Ход занятия

1. Упражнение «Печатная машинка».

Участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

2. Упражнение «Групповой коллаж».

Коллективное выполнение творческой композиции на тему «Мой класс». Обсуждение между участниками на время выполнения задания - запрещено.

3. Рефлексия

4. Ответы на вопросы: Сложно ли вам было не разговаривать во время выполнения коллажа? Какие впечатления вы получили, когда увидели готовую работу? хотелось ли вам что-то изменить?

Занятие 9

Форма: парная работа Тема: Кукла из фольги

Цель: создание благоприятных межличностных отношений средствами арт-терапии.

Материалы: фольга, салфетки, краски, нитки, клей. Ход занятия

1. Упражнение «Путаница».

Участники, стоя в круге, запутываются, держась за руки друг с другом. Водящий должен их распутать так, чтобы получился круг.

2. Упражнение «Кукла из фольги».

Ведущий делит группу на пары (подростки рассчитываются на первый-второй). Участники садятся друг напротив друга и им предлагается из фольги и салфеток сделать куклу - своего партнера. В кукле можно отобразить как внешние черты, так и личностные качества соседа.

Занятие 10

Форма: групповая работа Тема: В мире искусства

Цель: сплочение группы, снятие эмоционального напряжения. Материалы: не требуются

Ход занятия

Посещение выставки Винокуровой Анны и Виноградовой Антонины «Наедине с мечтой» в арт-клубе, в ходе которой ребята смогут увидеть сами работы выставки, послушать рассказ о арт-терапии, арт-клубе искусствоведа Ильиной Александры.

Занятие 11

Форма: индивидуальная работа Тема: Мое Я

Цель: создание благоприятных межличностных отношений средствами арт-терапии. Материалы: куски обоев, простой карандаш, ластик, цветные карандаши

Ход занятия

1. Упражнение «Посылка».

Участники сидят в кругу, близко друг к другу. Руки держат на коленях соседей. Один из участников "отправляет посылку", легко хлопнув по ноге одного из соседей. Сигнал должен быть передан как можно скорее и вернуться по кругу к своему автору. Задание повторяется несколько раз.

2. Упражнение «Я в натуральную величину».

Ребятам предлагается постелить куски обоев на пол и затем лечь на них так, чтобы другой ребенок мог обвести силуэт карандашом. Далее участникам предлагается изобразить себя таким, каким бы каждый хотел быть (свое идеальное Я).

После завершения работы проводится знакомство участников с каждой фигурой. Автор рассказывает о своем изображении: нравится ли получившаяся работа, какой он по характеру, его образ жизни. Можно придумать и рассказать о нем какую-либо историю.

3. Рефлексия

Ответы на вопросы: понравилось ли вам данное упражнение? С какими трудностями вы столкнулись? Работы чьих ребят вам больше понравились? Почему?

Занятие 12

Форма: групповая работа Тема: Рисуем музыку

Цель: создание благоприятных межличностных отношений средствами арт-терапии. Материалы: музыкальные произведения, цветные карандаши, ватман

Ход занятия

1. Упражнение «Поменяйтесь местами».

Ведущий называет какой-либо признак, участники, кто обладает данным признаком меняются местами. Задача ведущего - успеть занять чье-то место.

2. Упражнение «Рисуем музыку».

Проводится беседа о музыке: Какая музыка нравится вам? Какую музыку слушаете, когда вам грустно? Когда радостно? Почему?

Подросткам включается музыка, передающая разные настроения. После прослушивания, или во время, каждый на общем ватмане должен нарисовать то, что ему навеяла эта музыка (настроение, впечатления, что-то конкретное или абстрактное).

3. Рефлексия

Ответы на вопросы: Почему именно это ты изобразил? Как ты считаешь соответствует ли общая картина какому-то конкретному музыкальному произведению?

Занятие 13

Форма: парная работа Тема: Маска

Цель: создание благоприятных межличностных отношений средствами арт-терапии. Материалы: заранее приготовленный овал из бумаги, краски

Ход занятия

Ребятам предлагается сделать маску. Темы работы над масками:«Каким я хочу, чтобы меня видели». Главное, чтобы маска отражала его внутренний мир, характеризовала его. Перед началом работы следует рассказать о том, что есть маска для человека, для чего в разных культурах применяются маски. На листе бумаги рисуется овал по размеру лица подростка, определяется место для глаз и рта. Затем, используя краски, маска наполняется содержанием. В своей творческой работе дети остаются свободными от каких-либо правил. Подросток сам должен придумать ее и воплотить на бумаге. Следующий этап - маску необходимо вырезать, одеть себе на лицо. Затем маска «оживает» и ей предоставляется время для выступления. Далее группа делится на пары и внутри каждой пары происходит обмен масками. Надев на себя маску партнера, подросток повторяет те слова, которые сказала маска, будучи одетой на партнере. «Хозяин» маски должен рассказать о том, что он чувствует, когда видит свою маску на другом человеке и слышит свои слова. Затем те же действия совершает второй партнер.

.Рефлексия

Ответы на вопросы: понравилось ли вам данное упражнение? Насколько ваша маска соответствует вам самим?

Занятие 14

Форма: групповая работа

Тема: Мой портрет в лучах солнца

Цель: создание благоприятных межличностных отношений средствами арт- терапии.

Материалы: бумага, цветные карандаши Ход занятия

1. Упражнение «Сигнал».

Участники стоят кругом, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

2. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Участники рисуют солнце, в центре солнечного круга рисую свой портрет. Затем рисуют лучи, и каждый передает свой портрет соседу - задача соседа написать положительное качество о хозяине рисунка. Так рисунок передается по кругу - пока не придет к своему хозяину.

3. Рефлексия:

Ответы на вопросы: понравилось ли вам данное упражнение? приятно ли было получить свой рисунок назад?

Занятие 15

Форма: групповая работа

Тема: Один за все и все за одного

Цель: сплочение коллектива, посредством тренинговых упражнений. Материалы: канат, бумага, скотч

Ход занятия

1. Упражнение «Перетягивание каната».

Группа делиться на две подгруппы, расстояние между которыми 2м, берутся за канат и по команде ведущего начинают его перетягивать. Выигрывает та команда, которой удалось сдвинуть соперников с места. Упражнение выполняется несколько раз, состав подгрупп меняется.

2. Упражнение «Маятник».

Участники разбиваются на тройки. Два человека встают лицом друг к другу, держа руки ладонями вперед на уровне груди. Третий участник встает между ними и начинает свободно падать вперед или назад, на руки одного из двух. Задача ловящих - мягко ловить его на руки и легко отталкивать от себя. Желательно, чтобы в роли третьего участника побывал каждый. Расстояние между партнерами можно менять.

3. Упражнение «Тропинка».

Внимание. Перед вами «ядовитое болото». И вам необходимо всей командой его преодолеть. Первый и последний лист это начало и конец «болота». Преодолевая болото вам нужно быть аккуратными. Важно соблюдать следующие правила:

Все участники должны находиться в постоянном контакте друг с другом. Если контакт разорвался, то участники начинают прохождение болота заново.

Если кто-нибудь касается земли, вся команда начинает тонуть в «болоте» и упражнение также начинается сначала.

4. Итоговая рефлексия

Каждый участник делится своими впечатлениями о занятиях в целом, опираясь на вопросы: Что вам понравилось? Что вам запомнилось больше всего? Чему вы научились за время занятий?

Значимость сдвигов в экспериментальной группе до и после экспериментального воздействия (Т - критерий Вилкоксона)

Значимость сдвигов в контрольной группе до и после экспериментального воздействия Т - критерий Вилкоксона



Сравнение различий социометрического статуса в экспериментальной и контрольной группе после экспериментального воздействия по U - критерию Манна-Уитни



Рекомендации для педагогов по формированию благоприятных межличностных отношений в гетерогенных группах подростков средствами арт-терапии

1. Для формирования благоприятных межличностных отношений в гетерогенных группах подростков средствами арт-терапии учитывайте возрастные особенности подросткового возраста.

2. Используйте следующие тренинговые упражнения, направленные на командообразование и сплочение группы: «Молекулы и атомы», «Построение круга»,

«Говорящие руки», «Путаница», «Маятник», «Тропинка».

3. Используйте психогимнастические упражненя, направленные на снятие эмоционального напряжения: «Полет птицы», «Путешествие на голубую звезды», «Печатная машинка», «Посылка», «Сигнал».

4. Используйте упражнения на формирование благоприятных межличностных отношений средствами арт-терапии: групповое рисование, «Волшебные краски»,

«Маска», «Создание музыки».

. Активно «включайте» в работу весь класс.