

Министерство образования и науки Челябинской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Челябинский педагогический колледж № 1»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «ЧПК № 1»

М.А. Энгельман

«*22*» *09* 20*22*г.

ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**«АРТ-ТЕРАПИЯ И ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ»**

Челябинск, 2022

Министерство образования и науки Челябинской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Челябинский педагогический колледж № 1»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «ЧПК № 1»

_____ М.А. Энгельман

« ____ » _____ 20 ____ г.

ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**«АРТ-ТЕРАПИЯ И ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ»**

Челябинск, 2022

1. ЦЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Получение профессиональной компетенции студентов, обучающихся по специальности **44.02.02 Преподавание в начальных классах, 49.02.01 Физическая культура, 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании.**

Для выполнения следующих видов профессиональной деятельности:

- диагностики личностных свойств детей младшего школьного возраста;
- устранения и профилактики трудностей социальной адаптации (тревожности, заниженной самооценки, неконструктивного поведения и пр.) детей младшего школьного возраста;
- развития понимания уникальности жизненной перспективы и формирования мотивации к учебной деятельности у детей младшего школьного возраста.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- применять арт-техники, психотехнические игры и приёмы психорегуляции в профессиональной деятельности;
- создать условия для активизации креативных потребностей и творческого самовыражения детей;
- создать условия для активизации мотивации самопознания, созидательной деятельности детей;
- создать условия для осознания детьми своих психологических особенностей, сильных сторон своей личности;
- использовать приёмы саморегуляции поведения и психических состояний в процессе межличностного общения.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- механизмы воздействия проективных методик на работу подсознания, рефлекссию эмоциональных состояний и самоидентификацию личности;
- многообразие психических состояний и способы их регуляции в учебной деятельности;

- способы интеграции потребностей и различных эмоций детей в более широкий контекст своей жизни и учебной деятельности;
- источники, причины, виды и способы разрешения внутренних и социальных конфликтов.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план
программы повышения квалификации
«Арт-терапия и психорегуляция в начальной школе»

Категория слушателей – студенты, обучающиеся на специальности
44.02.02 Преподавание в начальных классах

Срок обучения – 144 ч.

Форма обучения – очная, без отрыва от учебной деятельности.

№ п/п	Наименование разделов	Всего, ч	В том числе	
			Лекции	Практические и лабораторные занятия
1	Введение в арт-терапию	18	18	
2	Рисунок в психологической диагностике	42	28	14
3	Проективное рисование в арт-терапии	20	12	8
4	Другие средства арт-терапии	22	8	14
5	Психотехнические игры и упражнения в школе	30	14	16
6	Методы психорегуляции	10	4	6
Итоговая аттестация		<i>Дифференцированный зачёт (защита реферата) – 2 часа</i>		

Тематический учебный план
программы повышения квалификации
«Арт-терапия и психорегуляция в начальной школе»

№ п/п	Наименование разделов	Всего, ч	В том числе	
			Лекции	Практические и лабораторные занятия
1	Введение в арт-терапию			
1.1.	Разновидности приёмов арт-терапии в настоящее время.	4	4	

	Этапы и правила организации арт-терапевтического процесса			
1.2.	Арт-терапия в работе учителя	4	4	
1.3.	Разновидности эмоциональных состояний и их регуляция	6	6	
№ п/п	Наименование разделов	Всего, ч	В том числе	
			Лекции	Практические и лабораторные занятия
1.4.	Развитие самопознания средствами арт-терапии	4	4	
2	Рисунок в психологической диагностике			
2.1.	«Несуществующее (неизвестное) животное»	12	8	4
2.2.	«Рисунок семьи»	10	6	4
2.3.	Диагностическая «Мандала»	10	8	2
2.4.	«Я в школе»	6	4	2
2.5.	«Автопортрет»	4	2	2
3	Проективное рисование в арт-терапии			
3.1.	«Линия»	4	2	2
3.2.	«Закорючки»	4	2	2
3.3.	«Рисунок экспромт»	6	4	2
3.4.	Терапевтические рисунки по запросу	6	4	2
4	Другие средства арт-терапии			
4.1.	«Фототерапия»	4	2	2
4.2.	«Коллаж»	2		2
4.3.	«Метафорические карты»	8	4	4
4.4.	Музыкальная терапия	4	2	2
4.5.	Использование мультимедийных и кинематографических произведений как средства терапии и развития самостоятельности мышления	4		4
5	Психотехнические игры и упражнения в школе			
5.1.	Игры на знакомство, сплочение, доверие	6	2	4
5.2.	Игры, направленные на развитие внимания, самоконтроля	8	4	4
5.3.	Игры из раздела «Рефлексия, эмпатия, бессловесное общение»	8	4	4

5.4.	Игры для развития визуальной модальности студентов	8	4	4
6	Методы психорегуляции			
6.1.	Дыхательные упражнения	2	1	1
6.2.	Мышечное расслабление	2	1	1
6.3.	Основы аутотренинга	2	1	1
№ п/п	Наименование разделов	Всего, ч	В том числе	
			Лекции	Практические и лабораторные занятия
6.4.	Целеполагание	2	1	1
6.5.	Биография в виде сказки	2		2
	<i>Дифференцированный зачёт (защита реферата)</i>	2		

Подробный учебный план
 программы повышения квалификации
 «Арт-терапия и психорегуляция в начальной школе»

Раздел 1. Введение в арт-терапию (18 ч)

Тема 1.1. Разновидности приёмов арт-терапии в настоящее время.

Этапы и правила организации арт-терапевтического процесса (4 ч)

- Определение арт-терапии.
- История арт-терапии и арт-терапевтическое образование.
- Модель арт-терапевтического взаимодействия.
- Правила психологического тренинга.
- Этапы арт-терапевтического процесса.

Тема 1.2. Арт-терапия в работе учителя (4 ч)

- Проблемы современной арт-педагогике.
- Отечественный и зарубежный опыт внедрения технологий арт-терапии в системе образования.

- Инструкции по технике обсуждения изобразительного материала.

- Анализ детских рисунков: возрастной и проективный аспекты.

Тема 1.3. Разновидности эмоциональных состояний и их регуляция (6 ч)

- Основные характеристики состояний человека.
- Причины возникновения неблагоприятных психических состояний.

- О взаимосвязи между эмоциями и функциями систем организма.

- Разновидности психических состояний.

- Психотехники в регуляции психических состояний.

Тема 1.4. Развитие самопознания средствами арт-терапии (4 ч)

- Самосознание учителя и ученика.

- Проблема развития самосознания субъектов образовательной среды.
- Арт-терапия как условие развития самосознания школьников.

Раздел 2. Рисунок в психологической диагностике (42 ч)

Тема 2.1. «Несуществующее (неизвестное) животное» (8 ч)

- Описание процедуры проведения методики.
- Характеристика изобразительных материалов.
- Интерпретация признаков.

Тема 2.2. «Рисунок семьи» (6 ч)

- Описание процедуры проведения методики.
- Интерпретация признаков.

Тема 2.3. Диагностическая «Мандала» (8)

- Описание процедуры проведения методики.
- Интерпретация признаков.
- Интерпретация цвета мандалы (по Джоанне Келлогг).

Тема 2.4. «Я в школе» (4)

- Описание процедуры проведения методики.
- Интерпретация признаков.

Тема 2.5. «Автопортрет» (2)

- Описание процедуры проведения методики.
- Интерпретация признаков.

Перечень практических работ

Номер темы	Наименование лабораторной работы
Тема 2.1.	Выполнение рисунка «Несуществующее (неизвестное) животное». Анализ рисунка партнёра (4 ч)
Тема 2.2.	Выполнение рисунка «Рисунок семьи». Анализ рисунка партнёра (4 ч)
Тема 2.3.	Выполнение диагностической «Мандалы». Обсуждение изобразительного материала (2 ч)
Тема 2.4.	Выполнение рисунка «Я в школе». Анализ рисунка партнёра (2 ч)
Тема 2.5.	Выполнение рисунка «Автопортрет». Анализ рисунка (2 ч)

Раздел 3. Проективное рисование в арт-терапии (20 ч)

Тема 3.1. «Линия» (2 ч)

- Этапы терапевтического процесса с использованием рисунка.
- Описание процедуры проведения методики.

Тема 3.2. «Закорючки» (каракули Винникота) (2 ч)

- Описание процедуры проведения методики.

– Интерпретация признаков.

Тема 3.3. «Рисунок экспромт» (4 ч)

– Описание процедуры проведения методики.

– Интерпретация признаков.

Тема 3.4. Терапевтические рисунки по запросу (4 ч)

– Описание процедуры проведения методики.

– Интерпретация признаков.

Перечень практических работ

Номер темы	Наименование лабораторной работы
Тема 3.1.	Выполнение рисунка «Линия». Анализ рисунка (2 ч)
Тема 3.2.	Выполнение рисунка «Закорючки» (каракули Винникота) в тройках (2 ч)
Тема 3.3.	Выполнение «Рисунка экспромт». Обсуждение в парах (4 ч)
Тема 3.4.	Выполнение терапевтического рисунка по запросу. Обсуждение в парах (4 ч)

Раздел 4. Другие средства арт-терапии (22 ч)

Тема 4.1. «Фототерапия» (2 ч)

– Вопросы для обсуждения фотодокументов.

Тема 4.3. «Метафорические карты» (4 ч)

– Разновидности метафорических кар.

– Способы работы с картами «СОРЕ».

– Примеры игр с картами «СОРЕ».

Тема 4.4. Музыкальная терапия (2 ч)

– Особенности и разновидности проведения музыкальной терапии.

Перечень практических работ

Номер темы	Наименование лабораторной работы
Тема 4.1.	Работа с фотодокументами в парах (2 ч)
Тема 4.2.	Выполнение дома коллажа на заданную тему и обсуждение в группе (2 ч)
Тема 4.3.	Групповая работа с метафорическими картами «СОРЕ». Работа в парах с метафорическими картами «СОРЕ» (4 ч)
Тема 4.4.	Музыкальная терапия в группе (2 ч)
Тема 4.5.	Использование мультипликационных и кинематографических произведений как средства терапии и развития самостоятельности мышления. Обсуждение, заданных к просмотру, фильмов (4 ч)

Раздел 5. Психотехнические игры и упражнения в школе (30 ч)

Тема 5.1. Игры на знакомство, сплочение, доверие (2 ч)

– Игры на знакомство («Снежный ком», «Имя + характеристика», «Карусель», «Поймай ритм» и др.).

– Игры на сплочение, доверие («Путаница», «Паровоз», «Стоп-кадр» и др.).

Тема 5.2. Игры, направленные на развитие внимания, самоконтроля (4 ч)

– Особенности проведения игр на внимание («Хромая обезьяна», «Волшебный карандаш», «Пальцы», и др.).

Тема 5.3. Игры из раздела «Рефлексия, эмпатия, бессловесное общение» (4 ч)

– Особенности проведения игр («Робот», «Рефлексия», «Шеренга», «Стыковка», «Анабиоз», «Зеркало» и др.).

Тема 5.4. Игры для развития визуальной модальности студентов (4 ч)

– «Три детали», «Кастрюля» и др.

Перечень практических работ

Номер темы	Наименование лабораторной работы
Тема 5.1.	Игры в группе (4 ч)
Тема 5.2.	Игры в группе (4 ч)
Тема 5.3.	Игры в группе (4 ч)
Тема 5.4.	Игры в группе (4 ч)

Раздел 6. Методы психорегуляции (10 ч)

Тема 6.1. Дыхательные упражнения (1 ч)

– Описание методики.

Тема 6.2. Мышечное расслабление (1 ч)

– Релаксация мышц рук, лица, шеи и спины, ног.

Тема 6.3. Основы аутотренинга (1 ч)

– Правила проведения и основные принципы.

Тема 6.4. Целеполагание (1 ч)

– Психотехнология «Хорошо сформулированного результата» (по С.В. Ковалёву).

Перечень практических работ

Номер темы	Наименование лабораторной работы
Тема 6.1.	Выполнение дыхательных упражнений в группе (1 ч)
Тема 6.2.	Выполнение мышечного расслабления в группе (1 ч)
Тема 6.3.	Выполнение аутотренинга в группе (1 ч)
Тема 6.4.	Работа в группе (1 ч)
Тема 6.5.	Написать автобиографию в виде сказки. Анализ в группе (2 ч)

Календарный учебный график

04.10.	06.10.	11.10.	13.10.	18.10.	20.10.	25.10.	27.10.
16.00 – 18.40 (4 часа)							
01.11.	03.11.	08.11.	10.11.	17.11.	24.11.	01.12.	08.12.
16.00 – 18.40 (4 часа)							
15.12	22.12.						
16.00 – 18.40 (4 часа)	16.00 – 18.40 (4 часа)						

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ (ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ)

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированных аудиторий	Вид занятия	Оборудование, программное обеспечение
Учебная аудитория	Лекции, практические занятия	Компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска.

4.2. Учебно-методическое обеспечение программы:

1. Алексеева М.Ю. Практическое применение элементов арт-терапии в работе учителя. Учебно-методическое пособие для учителя иностранного языка. М. : АПК и ПРО, 2003.
2. Аметова Л.А. «Формирование арт-терапевтической культуры младших школьников. Сам себе арт-терапевт». М., 2003.
3. Будза А. «Арт-терапия : Йога внутреннего художника». Феникс, 2006.
4. Будза А. «Эзотерическая фотография. Дзэн и фото-арт-терапия». Феникс, 2007.
5. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. М. : Медицина, 1989.
6. Вачков И.В. Сказкотерапия : развитие самосознания через психологическую сказку. М., Ось-89, 2003.
7. Выготский Л.С. Психология искусства. – М., Искусство, 1986.
8. Ганим Барбара. «Исцеление через искусство». Минск, 2005.
9. «Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» ред. А.И.Копытина. СПб., 2002.

10. Дрешер Ю.Н. «Библиотерапия, теория и практика : учебное пособие». Профессия, 2007.
11. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. «Практикум по креативной терапии». М. : ТЦ Сфера, 2003.
12. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. «Путь к волшебству, Теория и практика арт-терапии». СПб. : Златоуст, 2005.
13. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. «Психотерапия зависимостей : Метод арт-терапии». СПб. : Речь 2002.
14. Остер, Дж., Гоулд П. «Рисунок в психотерапии». М., 2000.
15. Киселева М.В. «Арт-терапия в работе с детьми». СПб. : Речь, 2008.
16. Кожохина С.К. «Растём и развиваемся с помощью искусства». СПб. : Речь, 2006.
17. Кокоренко В.Л. «Арт-технологии в подготовке специалистов помогающих профессий». СПб. : Речь, 2005.
18. Колошина Т., Тимошенко Г. «Марионетки в психотерапии». М., 2001.
19. Копытин А.И., Корт Б. «Техники аналитической арт-терапии: исцеляющие путешествия». СПб. : Речь, 2007.
20. Копытин А.И. «Теория и практика арт-терапии». СПб., 2002.
21. Копытин А.И. «Тест «Нарисуй историю». СПб. : Речь, 2003.
22. Копытин А.И. «Системная арт-терапия». СПб. : Питер, 2001.
23. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. «Арт-терапия детей и подростков». М.: Когито-Центр, 2007.
24. Королева З. «Говорящий рисунок» (100 графических тестов). 2006.
25. Короп Илья «Законы Радости. Исцеление словом и музыкой». Открытый Мир, 2008.
26. Короткова Л.Д. «Арт-терапия для дошкольников и младшего школьного возраста». СПб. : Речь -2001.
27. Красный Ю.Е. «Арт – всегда терапия». 2006.
28. Кузьмина Е. Р. «Нарисуй мне о себе: практическая психология для взрослых и детей». М. : Когелет. 2001.
29. Лановой В.Е. «Метод «Напишите рассказ». Диагностика, терапия и прогноз». СПб. : Речь, 2006.
30. Лебедева Л.Д. «Практика арт-терапии: подходы, диагностика». СПб. : Речь, 2003.
31. Лебедева Л. Д. «Арт-терапия в педагогике» Педагогика, 2000.
32. Лебедева Л. Д., Никонорова Ю. В., Тараканова Н. А. «Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии». – СПб. : Речь, 2006.
33. Малкиоди Кати «Палитра души. Преображающая сила искусства : путь к здоровью и благополучию». София, 2004.
34. Мардер Л. «Цветной мир. Групповая арт-терапевтическая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста». Генезис, 2007.
35. Медведева Е.А. Левченко И.Ю. Комиссарова Л.Н. Добровольская Т.А. «Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании». М. : Академия, 2001.

36. Мэй Р. «Мужество творить : Очерк психологии творчества». Инициатива 2001.
37. Назарова Л. «Фольклорная арт-терапия». СПб. : Речь, 2002.
38. Никитин В. «Пластикодрама : Новые направления в арт-терапии». М., 2003.
39. Никитин В.Н. «Энциклопедия тела : психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент». – М. : Алетейя, 1998.
40. Норрис Стефании. «Секреты цветотерапии». АСТ, Астрель, 2004.
41. Гиппиус С.В. «Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств». СПб., 2001.
42. Копытин А.И. «Тест «Нарисуй историю». СПб., 2003.
43. Погосова Н.М. «Погружение в сказку. Сказотерапевтические программы». СПб. : Речь, 2007.
44. «Практикум по арт-терапии» Ред. А.И.Копытин. СПб., 2001.
45. Пурнис Н.Е. «Арт-терапия. Аспекты трансперсональной психологии». СПб. : Речь, 2008.
46. Пурнис Н.Е. «Арт-терапия в развитии персонала». СПб. : Речь, 2008.
47. Радина Н.К. «Истории и сказки в психологической практике». СПб. : Речь, 2006.
48. Романова Е.С. «Графические методы в практической психологии». СПб., 2001.
49. Рудестам К. «Групповая психотерапия». СПб., 2000.
50. Рыбакова С.Г. «Арт-терапия для детей с задержкой психического развития». СПб. : Речь, 2007.
51. Сельченко К.В. «Новейшая цветопсихология». Харвест, 2007г.
52. Скурат Г. «Детский психологический театр. Развивающая работа с детьми и подростками». СПб. : Речь, 2007.
53. Сусанина И. «Введение в арт-терапию». Когито, 2007.
54. Сучкова Н.О. «Арт-терапия в работе с детьми из неблагополучных семей». Сфера, 2008.
55. Татаринцева А.Ю., Григорчук М.Ю. «Детские страхи. Куклотерапия в помощь детям». СПб. : Речь, 2007г.
56. Уильямс Х. «Говорящий» рисунок, или как познать свое глубинное «Я». АСТ, 2007.
57. Хайкин Р. Б. «Художественное творчество глазами врача». М. : Наука, 1992.
58. Хайкин Р. Б. «Арт-терапия». СПб: Наука, 1992.
59. «Хрестоматия. Арт-терапия» под ред. А. И. Копытина. СПб.: Питер, 2001.
60. Черемнова Е.Ю. «Танцетерапия. Танцевально-оздоровительные методики». Феникс, 2008.
61. Шевченко М. «Я рисую успех и здоровье!». Питер, 2007.
5. *ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ (ФОРМА АТТЕСТАЦИИ, ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ)*

Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачёта (защита реферата).

Темы рефератов:

- 1) Рефлексия эмоциональных состояний учителя и ученика
- 2) Арт-терапия в деятельности учителя
- 3) Психорегуляция в профессиональной деятельности учителя
- 4) Развитие самопознания и рефлексии учеников начальных классов
- 5) Содействие формированию самоидентификации личности школьника
- 6) Развитие мотивационной сферы ученика младших классов
- 7) Развитие познавательных психических процессов школьников средствами психорегуляции
- 8) Психотехнические игры в школе: с чего начать и чем закончить
- 9) Арт-продукт в начальной школе как терапия неблагоприятных психических состояний
- 10) Детские рисунки в школе: возрастной и проективный аспекты
- 11) Психические состояния в учебной деятельности и их регуляция
- 12) Арт-терапия в работе учителя начальных классов
- 13) Арт-терапия как способ социализации ученика начальных классов
- 14) Применение Арт-терапии в работе с самооценкой личности школьника
- 15) Средства психорегуляции как способ снижения личностной тревожности школьника
- 16) Исцеление себя в рисунках. Теория и практика арт-терапии
- 17) Разновидности «арт-терапевтических продуктов», их влияние на личность ученика
- 18) Реализация творческих потребностей и воображения ученика
- 19) Эмоции. Причина появления, влияние на эффективность учебной деятельности и их регуляция
- 20) Источники и способы разрешения внутренних конфликтов

6. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММ

Подгорная Юлия Николаевна, кандидат психологических наук, преподаватель первой квалификационной категории кафедры психолого-педагогических дисциплин ГБПОУ «ЧПК №1», ассоциированный член Национальной ассоциации для развития арт-терапевтической науки и практики.