

СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Вяземский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних

«ГАРМОНИЯ»

✉ 215110, Смоленская обл., г. Вязьма, ул. 25 Октября, д.1- а
centr_garmonia@mail.ru

Т/ф (48131) 2 – 38 – 27; 4 – 25-01

ПРИНЯТА
на заседании
методического совета
протокол от 09.12.2024 № 8

УТВЕРЖДЕНА
приказом СОГБУ СРЦН
«Гармония»
от 09.01.2025 № 27

**АРТ-АЛЬБОМ
ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ
С РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ (с 7 лет)
по гармонизации детско-родительских
и внутрисемейных отношений,
проработке кризисных ситуаций в семье,
по коррекции стиля семейного воспитания
(в том числе профилактике психологического
и физического насилия)
«Я С ТОБОЙ»**

Составитель:
Принцева О. И.,
педагог-психолог

Пояснительная записка

Период, когда ребенок достигает школьного возраста, является непростым как для детей, так и для родителей. В поведении ребенка начинает проявляться упрямство, негативизм, своеволие, отрицательное отношение к требованиям взрослых, а порой и их игнорирование, стремление к автономии и т.п.

Родители не всегда готовы к таким переменам в поведении ребенка.

Сtereотипы, закрепившиеся в процессе взаимоотношений с детьми, перестают давать «нужный» родителям результат, вследствие чего взрослые испытывают растерянность, негодование, обиду, тревогу.

Эти чувства вызваны переживаниями родителей по поводу того, что дети выходят из-под контроля, родительский авторитет и зона влияния на ребенка резко падают, все чаще возникают конфликтные ситуации, в которых подросток стремится отстаивать свои права. На протяжении нескольких лет психологами центра проводился опрос среди старшеклассников. Им предлагалось ответить на следующие вопросы: «Трудно ли мне быть подростком? Если трудно, то почему?» В основном дети отвечали на этот вопрос – «трудно», а наиболее часто причина трудности заключалась в непонимании со стороны родителей.

На этапе школьного возраста детям кажется, что требования родителей приобретают более жесткий характер, чаще слышатся критика и негативные оценки со стороны родителей. У детей складывается впечатление, что родители ими практически всегда недовольны, и в связи с этим стали их меньше любить. А родительская любовь необходима для самоуважения взрослеющего ребенка, его хороших взаимоотношений с другими людьми, положительных представлений о себе самом. Отсутствие же ее приводит к нервным и психическим расстройствам, вызывает враждебность и агрессивность по отношению к другим людям.

Родители должны дать ребенку три вещи: понимание, практическую информацию и помочь в становлении независимой и самодостаточной личности. Для понимания проблем подростка необходимо принять неизбежность изменений. Ребенок должен иметь возможность безбоязненно выражать свои чувства, а родителям необходимо принять его право на выражение. Это сложно, когда взрослый не умеет выражать своих чувств. Вот почему родителей необходимо включить в процесс терапии вместе с детьми. В то время, как родитель учится проговаривать свои настоящие чувства со своим ребенком, он учится лучше понимать и себя, и его.

И очень важно, как в этот сложный период личностного становления ребенка складываются отношения в семье. От родителей требуется осознание того, что статус ребенка меняется – он становится взрослым, и, следовательно, характер взаимоотношений должен качественно измениться. Родителям необходимо принять чувство взрослости своего ребенка и постараться перестроить систему взаимоотношений. И помочь специалиста на данном этапе жизни семьи является очень своевременной и актуальной.

В связи с этим крайне важно создать условия для приобретения детьми и родителями нового опыта, возникающего в ходе коррекционного процесса, и его использование в реальных, жизненных обстоятельствах, ведущее в дальнейшем к самораскрытию их собственных потенциальных возможностей.

Цель арт-альбома «Я с тобой»: гармонизация детско-родительских отношений, проработка кризисных внутрисемейных ситуаций; установление и развитие отношений партнерства между родителем и ребенком; коррекция стиля семейного воспитания (в том числе профилактике психологического и физического насилия).

Задачи:

- создать условия для конструктивного диалога между ребенком и родителем, предоставить возможность раскрытия личности каждого участника; проявления себя, своих чувств, эмоций и мыслей;
- способствовать обогащению эмоционального мира родителей и детей;
- содействовать повышению самооценки детей, приобретению ими чувства собственной значимости;
- отрабатывать навыки конструктивного взаимодействия, обучать участников группы социально приемлемому реагированию в конфликтных ситуациях и умению корректировать свое поведение;
- предоставить детям и родителям возможность улучшить внутрисемейные отношения в целом.

Реализация поставленных задач осуществляется в рамках занятий в диаде «родитель-ребенок». Продолжительность каждого занятия составляет 40 минут. Все занятия носят развивающий характер.

Структура занятий:

- 1 этап - приветствие, знакомство, настрой на занятие, установление контакта (5 минут);
- 2 этап - основная часть (30 минут);
- 3 этап - рефлексия (5 минут).

Арт-альбом составлен из циклов регулярных встреч (встречи могут проводиться одновременно с родителями и детьми или только с детьми, или только с родителями:

1 вариант - совместное выполнение задания на одном листе;

2 вариант - выполнение задания каждым на отдельном листе с последующей рефлексией (по возможности сравнительной)

Тематическое планирование арт-альбома «Я с тобой»

№ п/п	Тема занятий	Всего часов
1	Незаконченные предложения	2
2	Автопортрет	1
3	«Каким меня видит мир»	2
4	Мандала гармонии	1
5	Мои хобби	1
6	Антистресс	2
7	Если бы я родился на другой планете	1
8	Если бы я был погодой, то каким бы я был	2
9	Улица моей мечты	1
10	Где живут эмоции	1
11	Спиннер грусти	2
12	Фото моего настроения	1
13	Рисунок «Человек под дождем»	1
14	Несуществующее животное	2
15	Воздушные шарики	1
16	Мандала «Мои эмоции и чувства»	2

Арт-альбом включает занятия, которые направлены на поиск и обнаружение в восприятии картины воспитания родителями своего ребёнка тех моментов, которые помогут увидеть важность некоторых точек соприкосновения при построении диалога с ребёнком, которые будут способствовать развитию у него качеств уверенного, целеустремлённого, творческого, ответственного человека.

Психологическая поддержка неблагополучных семей имеет целью создание формирование положительного отношения к ребенку как к главному смыслу отношений человека и к обеспечению разумного образца воспитания, а также формированию определенных норм и правил поведения и отношения в семье.

При индивидуальной работе с каждой семьей задействуются такие подходы, как системно-деятельностный (основан на организации активной деятельности детей, где создаются условия для ориентировки в «трудных»

ситуациях и закладывается основа для позитивных сдвигов в развитии), комплексный и дифференцированный.

Тематика занятий предусматривает:

- использование в работе различных авторских техник (арт-, игровая, сказка-, музыкальная терапия; визуализация);
- использование игрового творческого потенциала;
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- применение коммуникативной и сюжетно – ролевой игры;
- использование техник мозгового штурма / рациональной беседы;
- использование приемов рефлексии (обсуждение, самоанализ);
- применение техник медитации и самовнушения.

Прогнозируемые результаты:

- возрождение традиций семейного воспитания, пропаганда;
- формирования ценностей здорового образа жизни;
- улучшение микроклимата в семье;
- обучение родителей навыкам социально-поддерживающего и развивающего поведения в семье и во взаимоотношении с ребенком;
- уменьшение факторов риска, приводящих к дезадаптивному поведению детей;
- повышение уровня психолого-педагогической культуры родителей;
- активизация традиционных и современных форм работы с семьей в новых условиях.

Критерии оценки эффективности арт-альбома «Я с тобой»:

- целесообразность (направленность на ребенка, средства деятельности, авторитет педагога - психолога);
- продуктивность (уровень решения проблемы, качественное изменение первоначальной ситуации);
- оптимальность в выборе средств и методов работы;
- воспитательная ценность программы;
- рефлексия дидактических принципов (системность и последовательность; преемственность; прочность; личностный подход; сознательность и активность воспитанников; доступность при необходимой степени трудности; наглядность; связь теории и практики; комплексность; единство образовательной, воспитательной и развивающей функции; исследовательская позиция; партнерское общение; объективизация поведения);
- наличие творческого компонента в деятельности педагога – психолога.

Методические рекомендации:

- проводить занятия по программе могут психологи, педагоги – психологи, имеющие специальное образование;
- периодичность проведения занятий педагог – психолог определяет

самостоятельно на основании индивидуальных личностных особенностей воспитанников каждой группы;

- педагог – психолог может варьировать последовательность конспектов программы при ее реализации;

- помещение для занятий должно быть постоянным (одним и тем же на всех занятиях), светлым, просторным, легко проветриваемым. В помещении не должно быть предметов, представляющих опасность для здоровья, а также отвлекающих внимание участников.

1. Незаконченные предложения

1. Меня зовут _____
2. Я хочу, чтобы меня звали _____

Отношение к прошлому

1. Когда я был (а) ребенком _____
2. Когда-то я _____
3. Если бы снова стать ребенком _____
4. Моим самым живым воспоминанием детства является _____

Отношение к будущему

5. Будущее кажется мне _____
6. Надеюсь на _____
7. Наступит тот день, когда _____
8. Когда я буду старым (ой) _____

Жизненные цели

9. Я всегда хотел(а) _____
10. Я мог (ла) бы стать счастливым (ой), если бы _____
11. Моим скрытым стремлением в жизни _____
12. Больше всего я хотел(а) бы в жизни _____

Отношение к отцу

13. Думаю, что мой отец редко _____
14. Если бы мой отец только захотел _____

15. Я хотел (а) бы, чтобы мой отец _____

16. Думаю, что мой отец _____

Отношение к матери

17. Моя мать _____

18. Моя мать и я _____

19. Считаю, что большинство матерей _____

20. Я люблю свою мать, но _____

Отношение к друзьям и знакомым

21. Думаю, что настоящий друг _____

22. Не люблю людей, которые _____

23. Больше всего люблю людей, которые _____

24. Когда меня нет, мои друзья _____

Отношение к школе и учителям

25. Наш директор школы _____

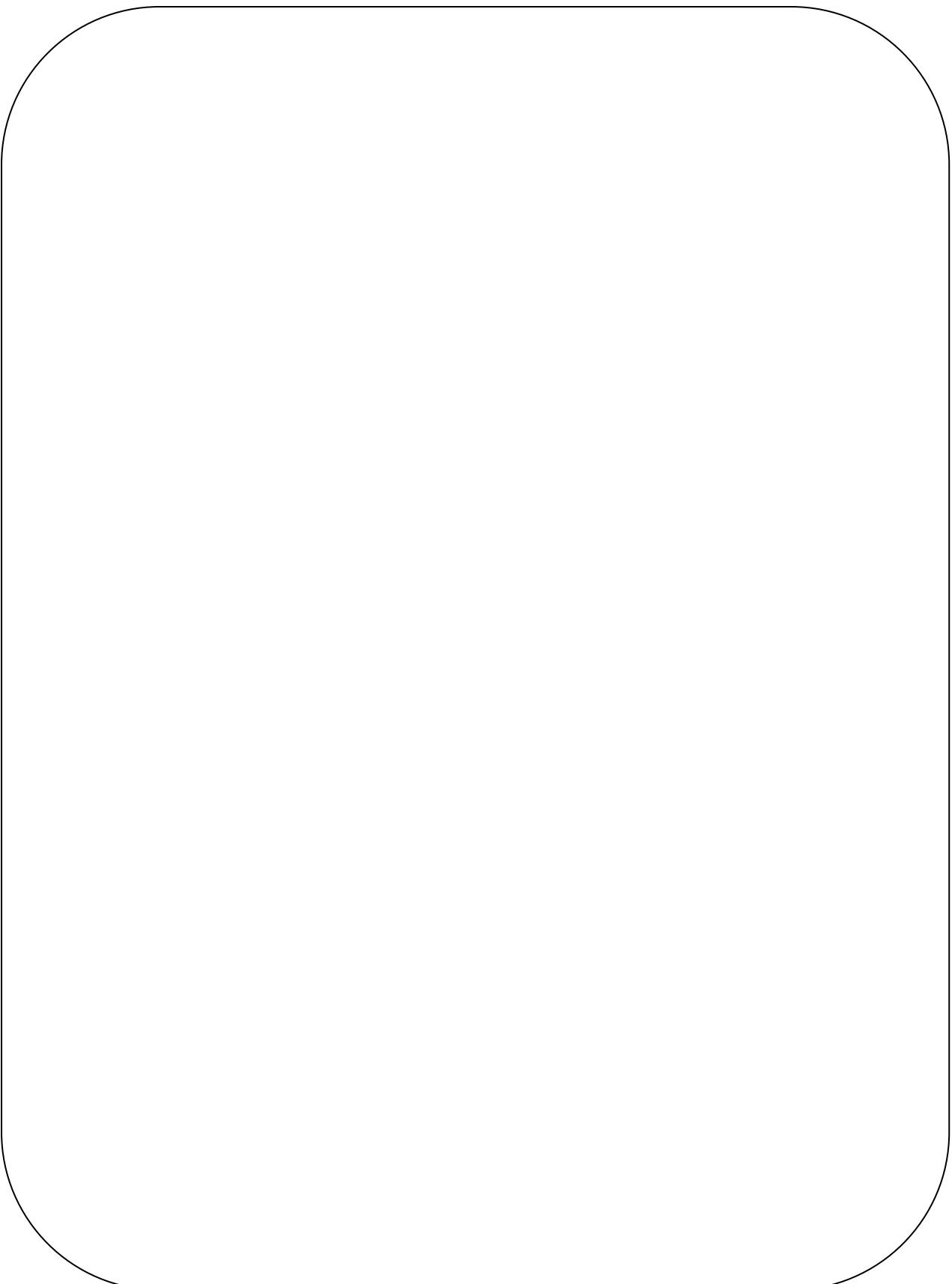
26. В школе мои учителя _____

27. Когда ко мне приближается мой классный руководитель _____

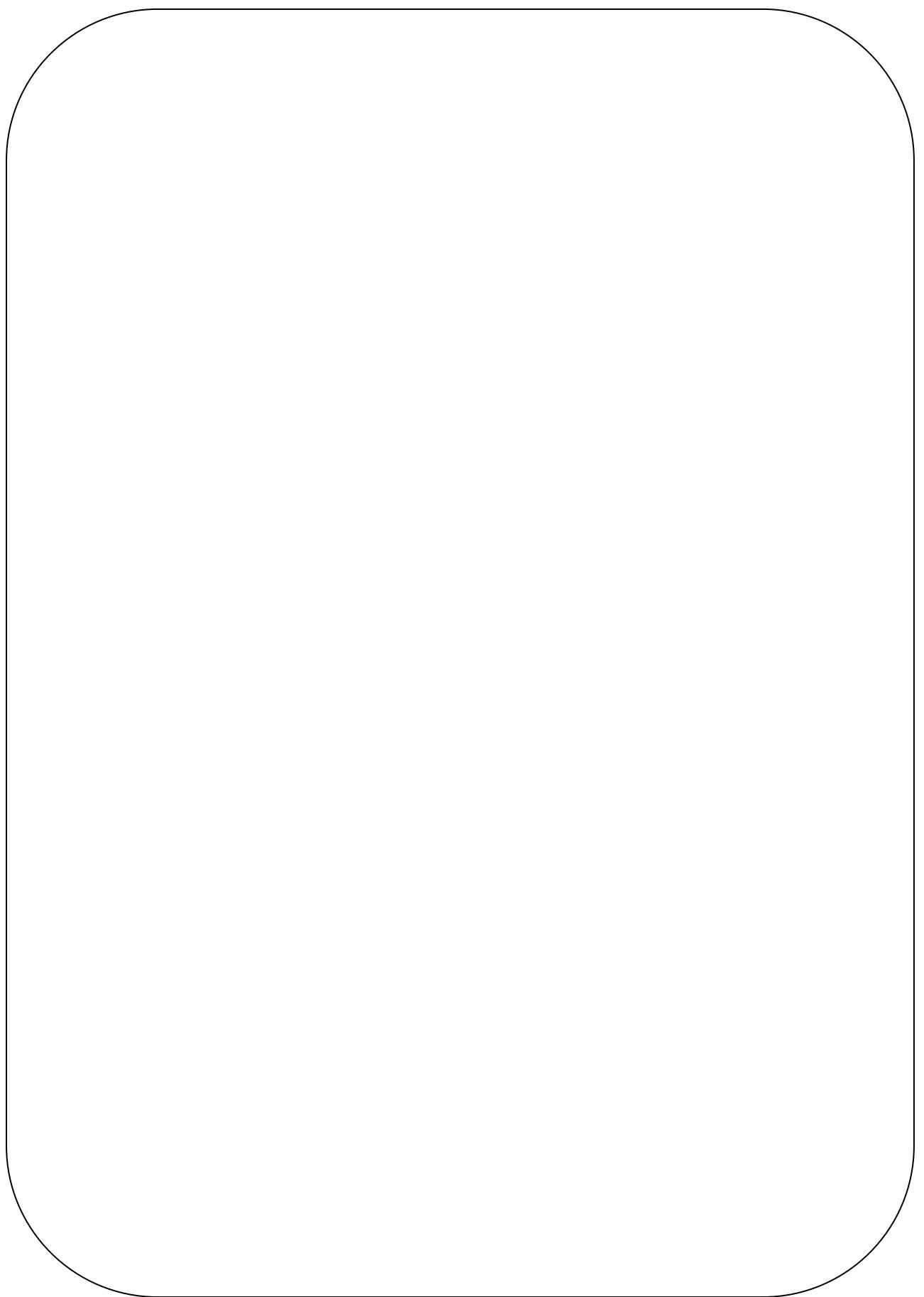
28. Люди, превосходство которых над собой я признаю _____

2. Автопортрет

Создай свой автопортрет через фотографии предметов, которые ты видишь на своём пути. Подумай, какие три качества характера ты ценишь в себе больше всего. Что тебе самой в себе очень нравится?



Как ты считаешь, каким видят тебя окружающие. Нарисуй.



4. Мандала гармонии

Мандала –

- это, как правило, круг, имеющий выраженный центр,
- это не просто красивый замысловатый рисунок, это сложнейшая геометрия, несущая в себе грандиозную смысловую нагрузку,
- это ценный инструмент для развития положительных качеств человека, его силы и энергетики.

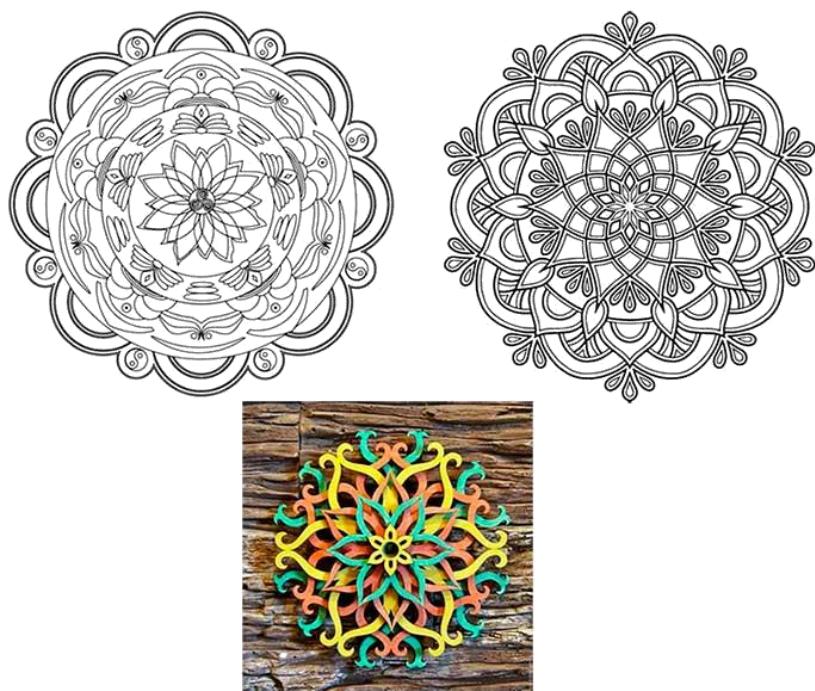
Мандалотерапия — это безопасный и естественный способ изменения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств и развития саморегуляции.

Мандалотерапия — это, прежде всего, терапия (с греческого означает лечение, оздоровление). Поэтому, мандалотерапия — это инструмент для оздоровления и исцеления психики.

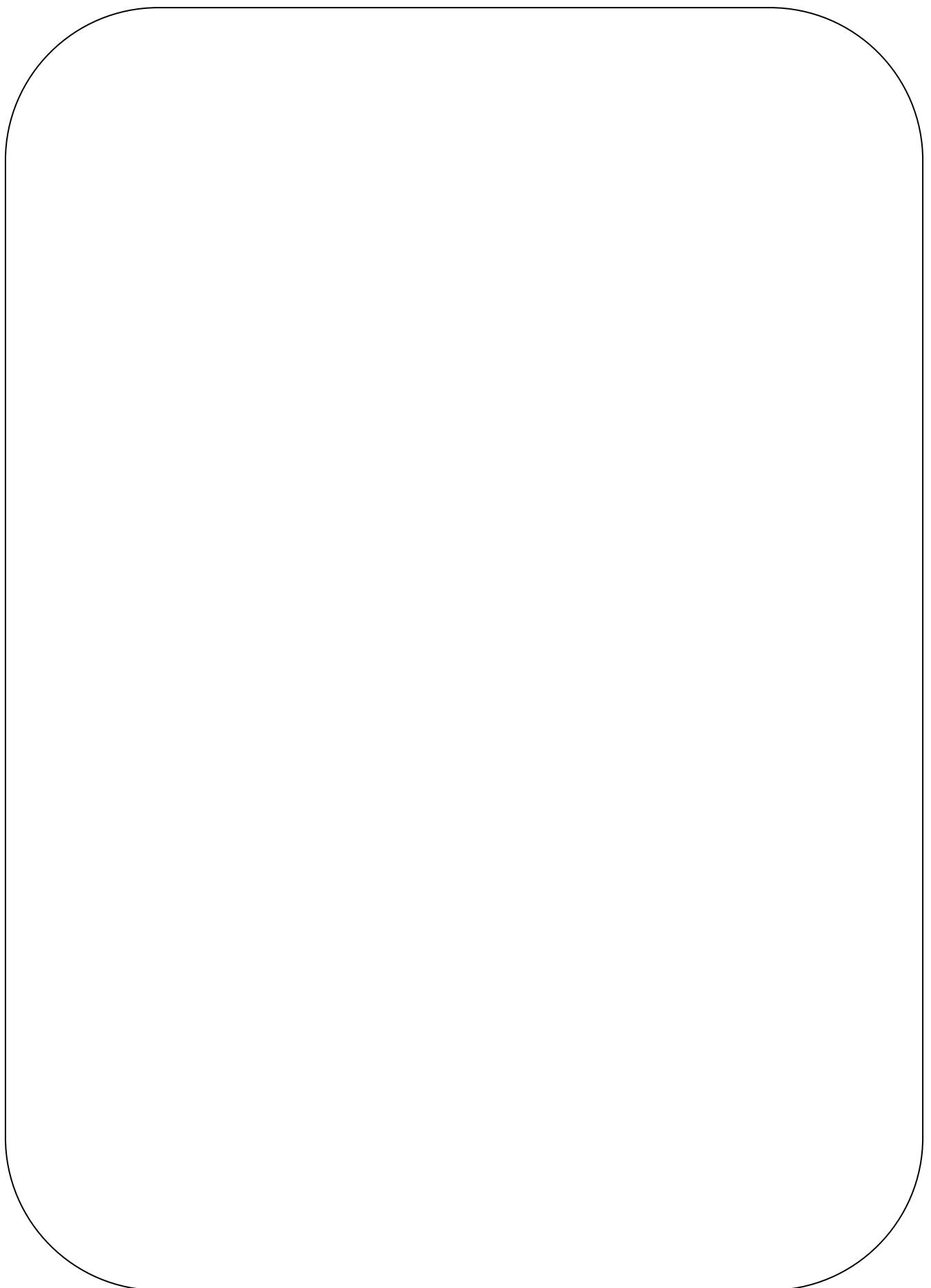
Работа с мандалами помогает:

- гармонизировать внутреннее состояние;
- создавать и реализовывать свои намерения и цели;
- раскрывать свои творческие способности;
- научиться познавать себя;
- гармонизировать личное пространство;
- наполнять себя позитивными энергиями;
- мандала помогает развить саморегуляцию.

Бывают мандалы как круглые, так и квадратные, и треугольные, и прямоугольные. Но в работе с детьми желательно использовать круглые мандалы, так как в круге нет углов.



Нарисуй свою мандалу гармонии



5. Мои хобби

Напиши рассказ о своих увлечениях

Нарисуй их

6. Антистресс

Всем давно известны терапевтические свойства изобразительного искусства. Рисование — самый доступный способ снятия усталости и стресса, гармонизации и внутреннего успокоения. Однако не у всех есть способности: иногда может не хватать навыков или фантазии. Но далеко не всегда для того, чтобы прикоснуться к прекрасному, необходимо быть художником. Появившееся в США в 2010 году направление антистресс-раскрасок для взрослых очень быстро завоевало популярность и продолжает активно развиваться благодаря своей эффективности и отсутствию ограничений.

Для того чтобы заниматься раскрашиванием, необходим набор карандашей или ручек и сама раскраска.



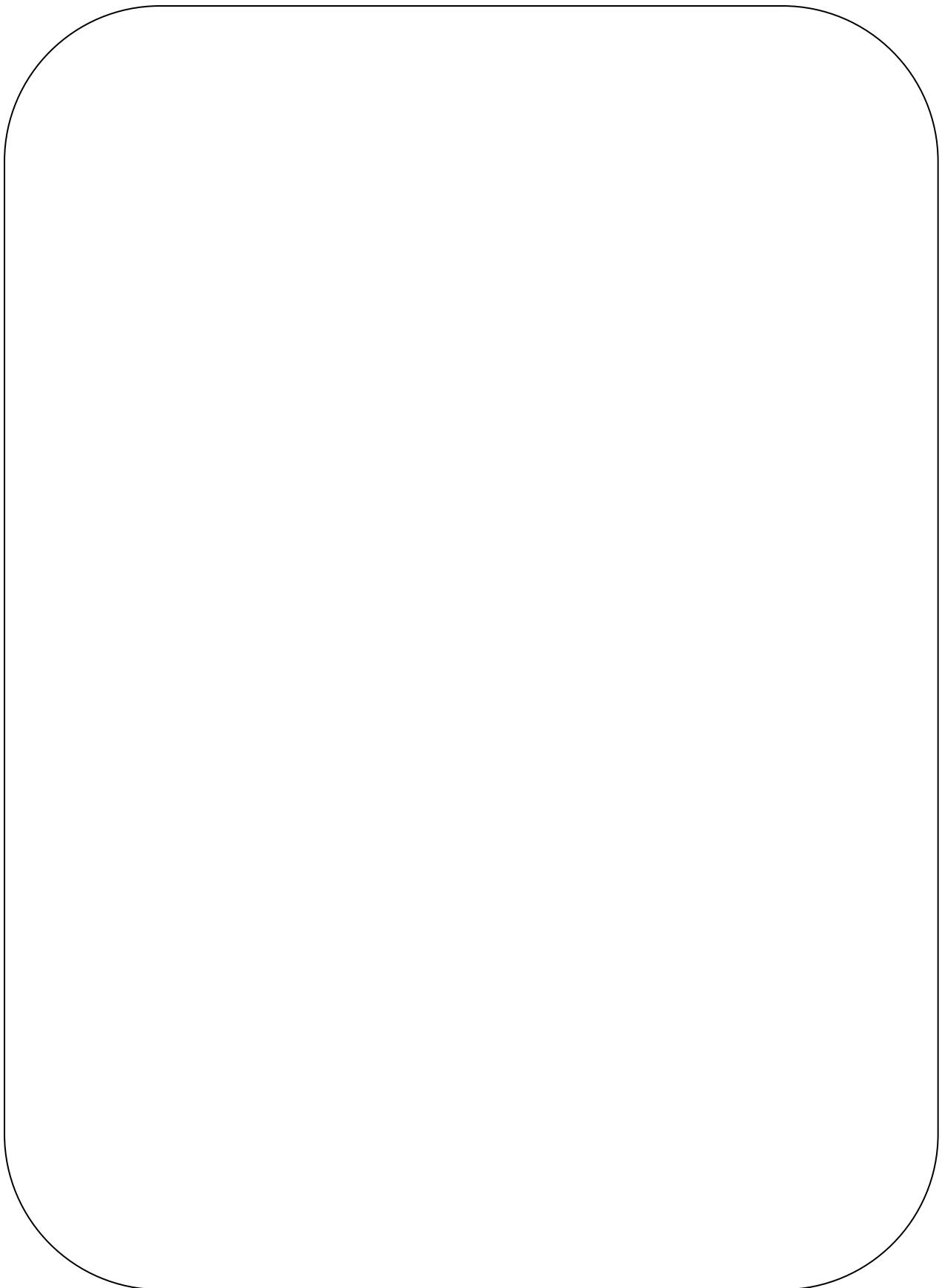
7. Если бы я родился на другой планете

Напиши развернутое рассуждение на тему
«Если бы я родился на другой планете»

Придумай к нему иллюстрацию

8. Если бы я был погодой

Порассуждай на тему «Если бы я был погодой», то какой она будет.
Нарисуй рисунок.



10. Где живут эмоции?

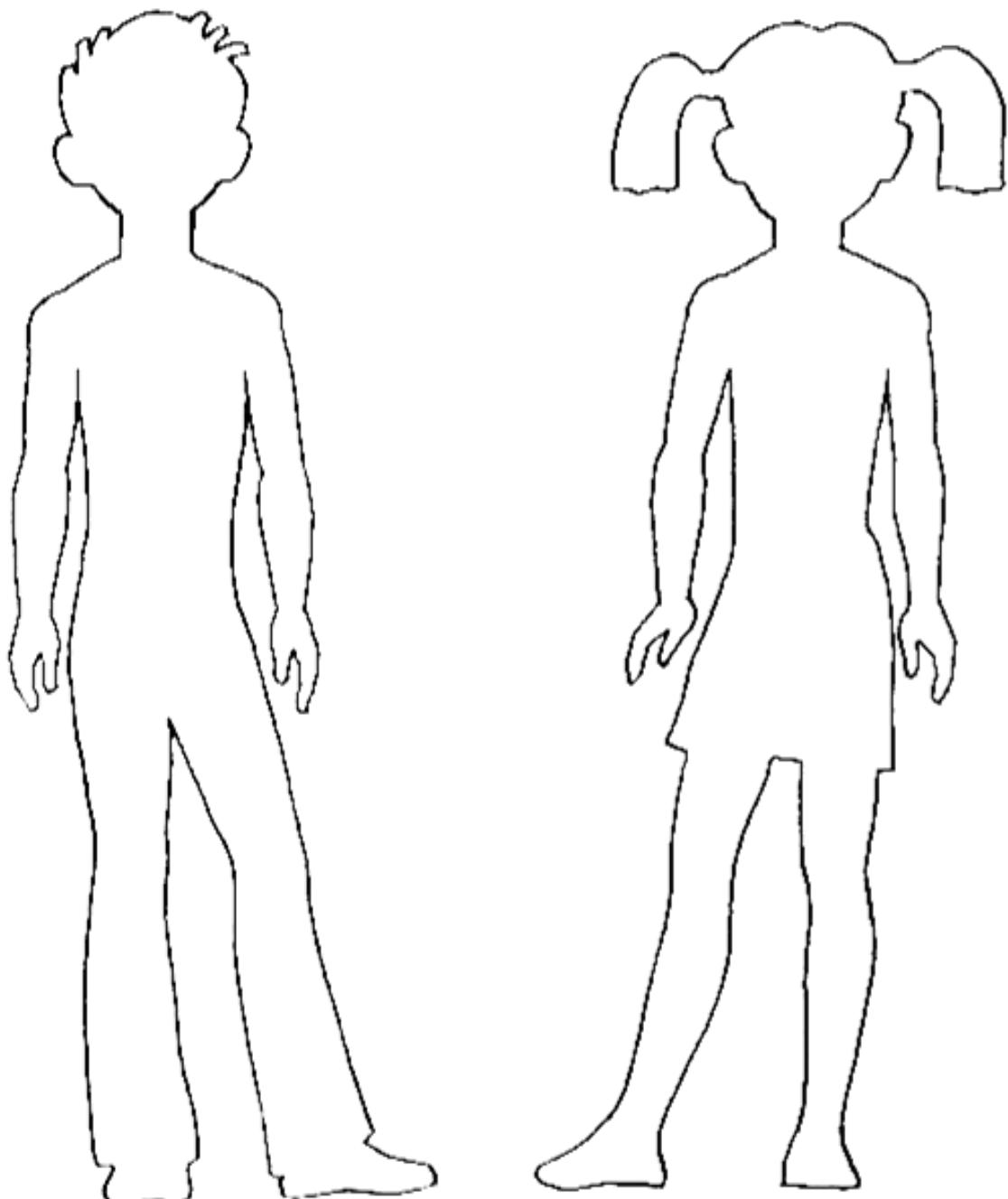
Ты видишь две фигуры – мальчика и девочки. Выбери фигуру, которая тебе подходит.

Представь, что это ты.

В каком месте твоего тела живет радость? Нарисуй ее прямо на фигуре. Как ты ее чувствуешь? Какого она цвета? Какой формы? Какая она была бы на ощупь, если бы ты мог ее потрогать? Какой температуры (холодная, хорячая)? Раскрась ее.

А что скажешь о грусти? Нарисуй грусть на фигуре там, где чувствуешь. Какого она цвета? Какой формы? Какая она была бы на ощупь, если бы ты мог ее потрогать? Раскрась ее.

То же самое проделай для гнева, страха, веселья, удовольствия, вины, обиды, благодарности, интереса и других чувств, которые знаешь.



11. Спиннер грусти

Когда тебе становится очень грустно, достань спиннер грусти. Сделай себе такой же.

Вырежи из бумаги круг, с помощью карандаша и линейки раздели его на секторы, в каждом из них напиши приятное дело.

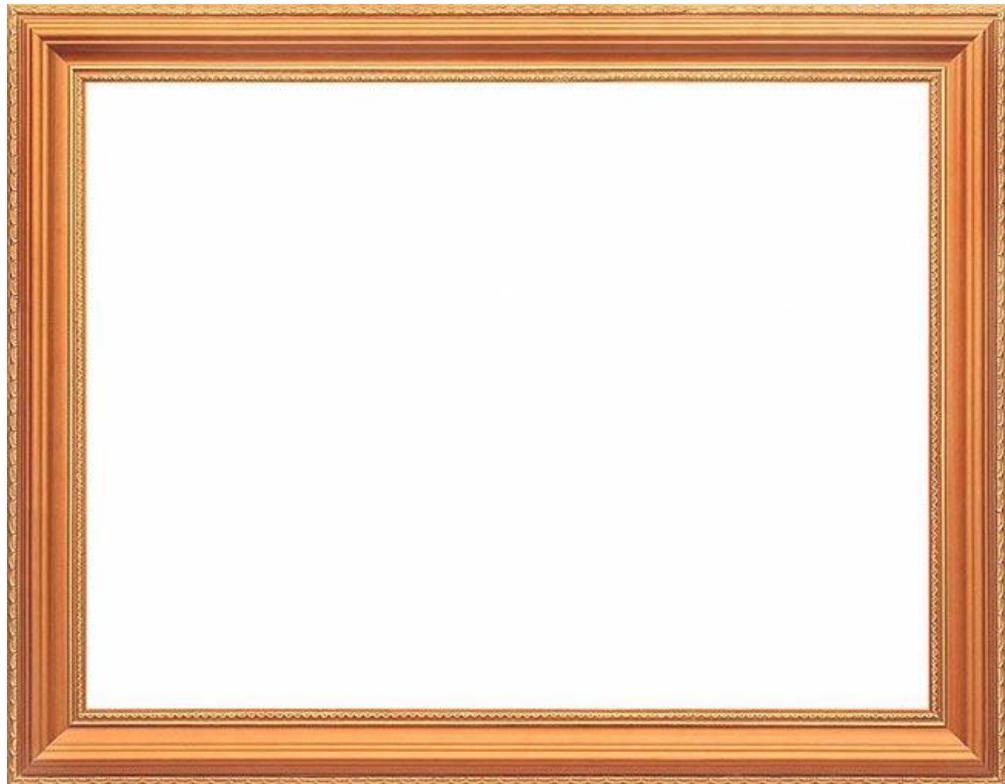
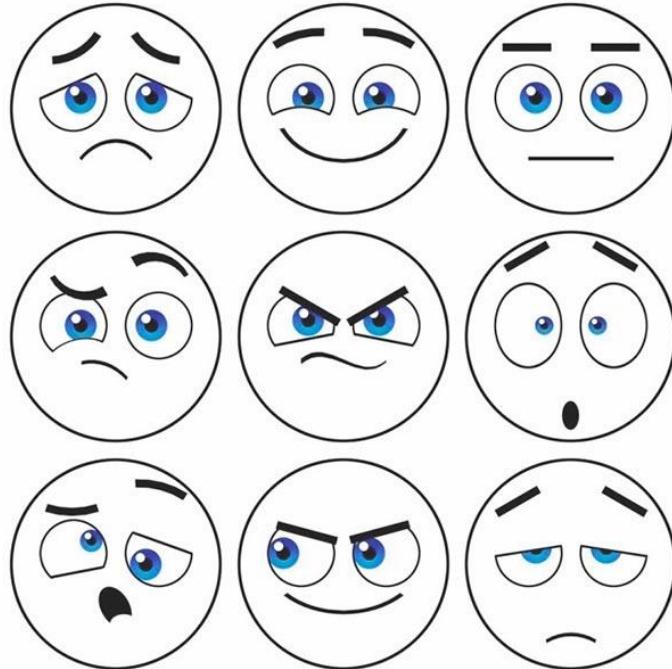
Возьми обычный спиннер (наверняка он есть у тебя дома, и не один), приклей к нему стрелочку.

Когда тебе станет очень грустно, положи спиннер в середину круга, раскрути и выполни то, на что покажет стрелка. А ещё ты можешь показать игру друзьям и научить их грустить с пользой.



12. Фото моего настроения

Посмотри, перед тобой фоторамка и много разных смайликов. Обрати внимание, у смайликов разное настроение. Какое у тебя настроение? Найди тот смайлик, настроение которого похоже на твое. Нарисуй в фоторамке смайлик, соответствующий твоему настроению.



Понравилось упражнение? _____

Какие интересные моменты были в работе? _____

13. Рисунок «человек под дождем»

Первый рисунок должен отображать фигуру человека, а второй – человека под дождем. Рисунки могут быть объединены общим сюжетом, а могут быть и абсолютно разными, не связанными между собой по смыслу.

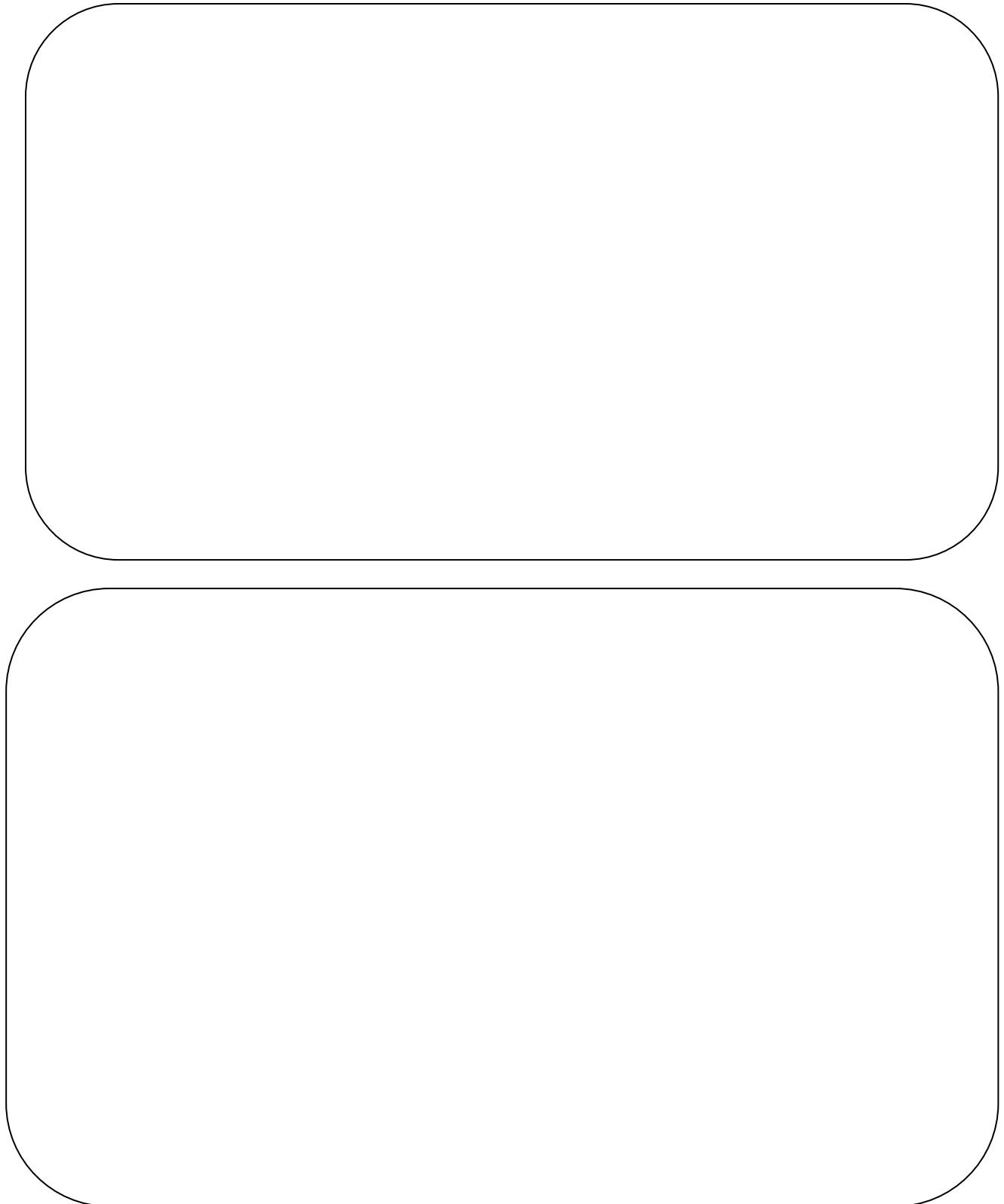
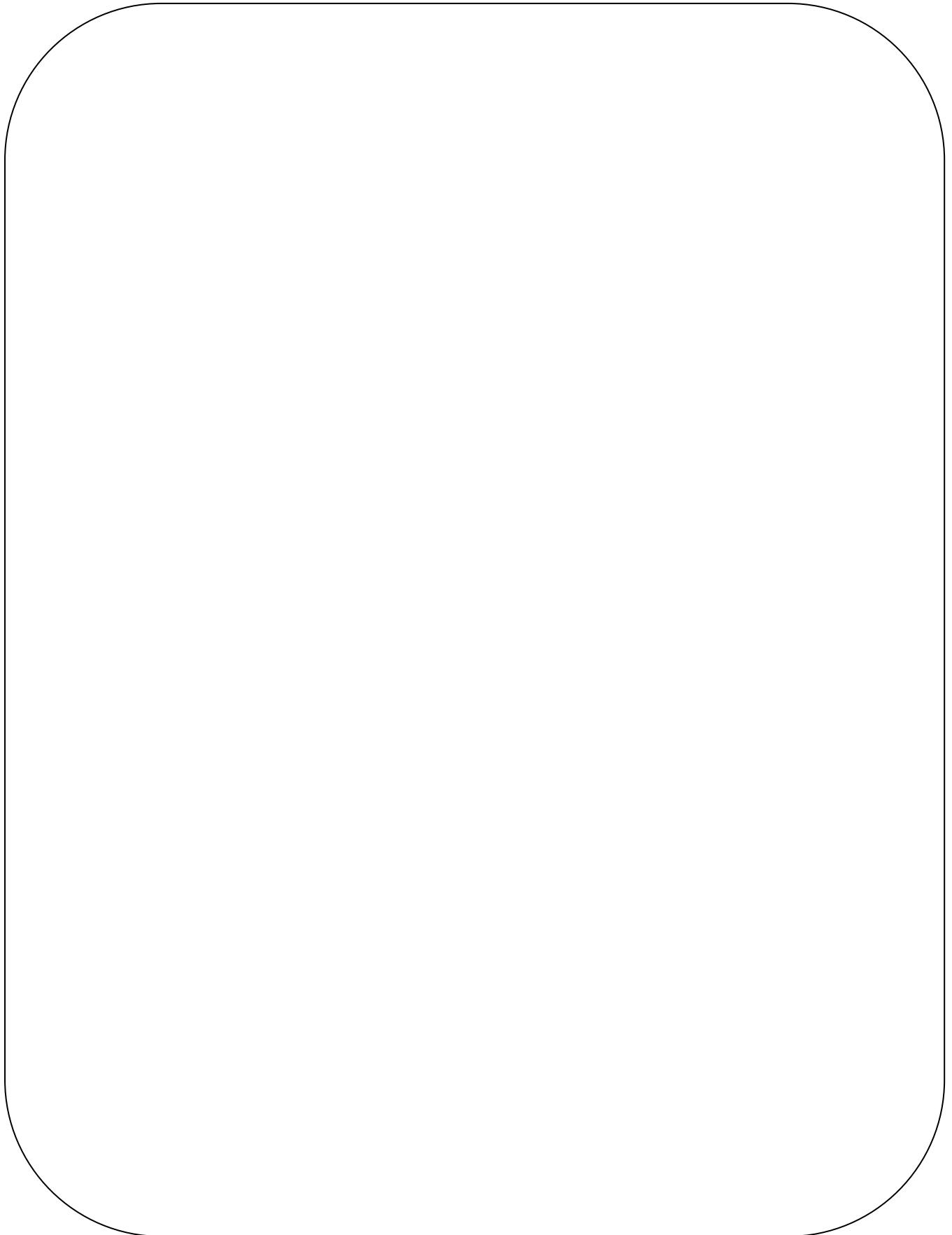


Рисунок 2. Отобрази фигуру человека под дождем

14. Несуществующее животное

Нарисуй животное, которого никогда не было в природе.



1.Как называется это животное? _____

2.Где живет? _____

3.Чем питается? _____

4.Что он любит? _____

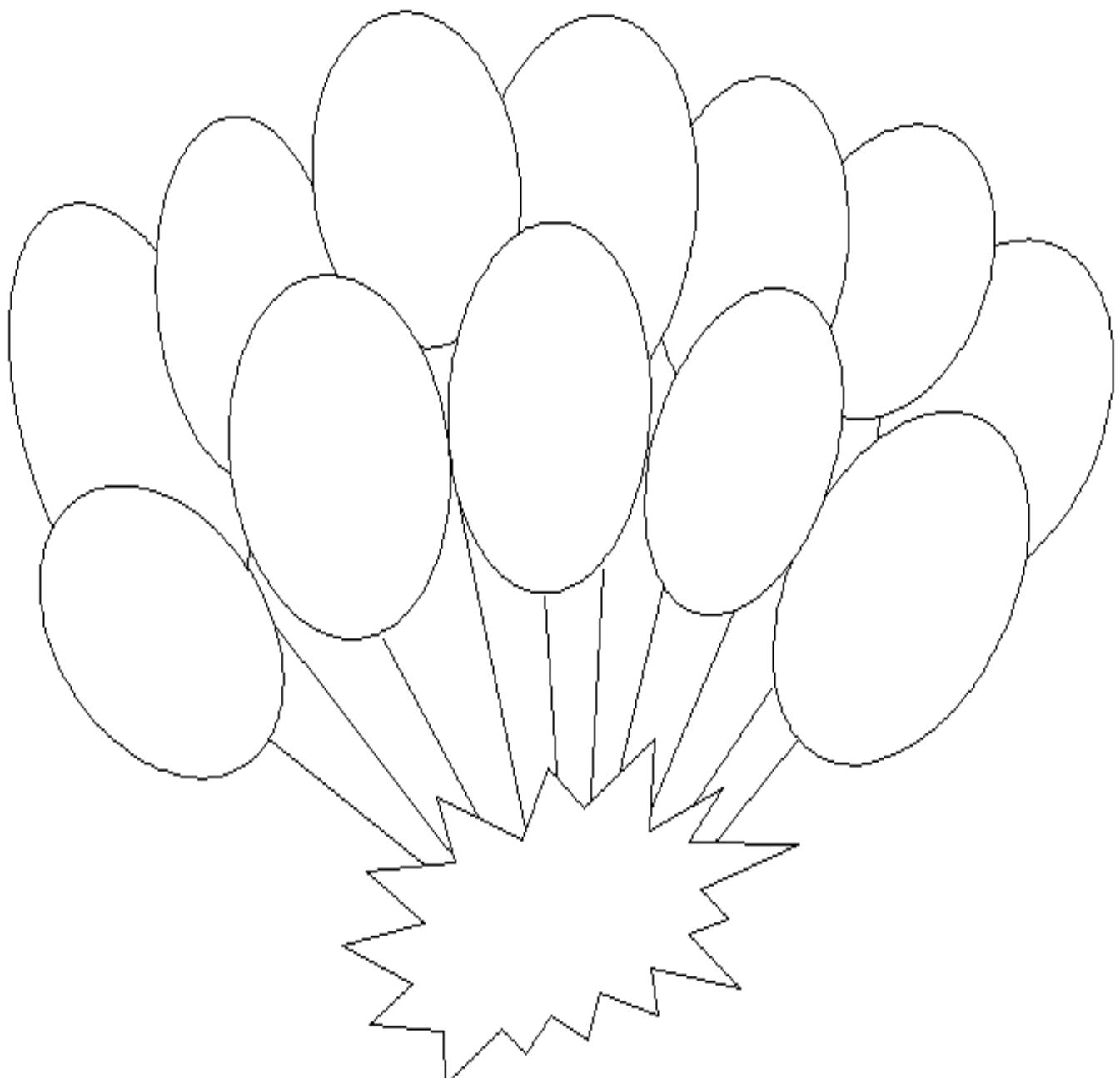
5.Чего боится? _____

15. Воздушные шарики

Какие эмоции можно назвать нашими врагами?

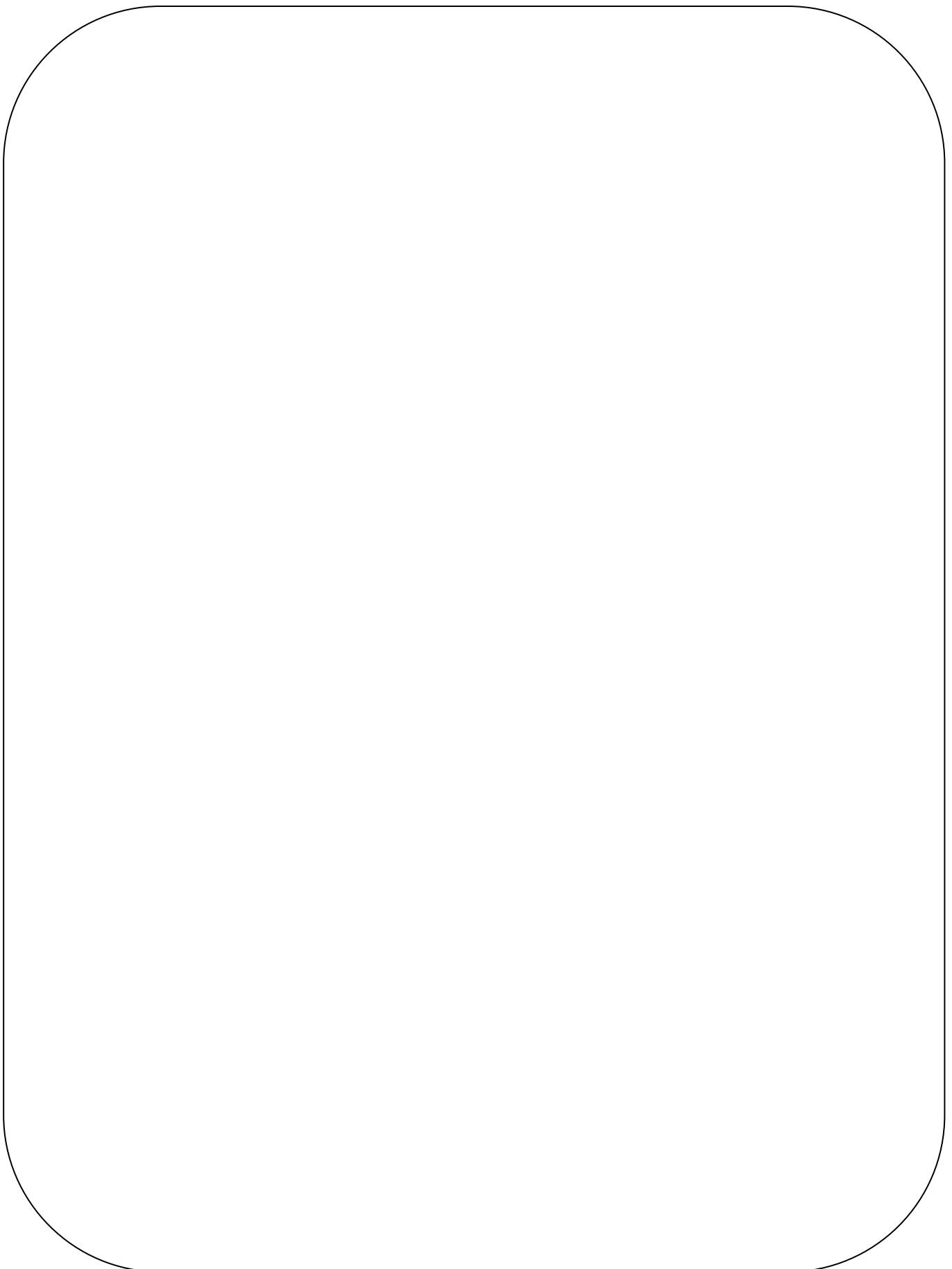
Какие эмоции можно назвать нашими друзьями?

На воздушных шариках в первом ряду напиши положительные, во втором ряду отрицательные эмоции. Раскрась воздушные шарики. Каких эмоций больше? Отрицательных или положительных?



16. Мандала «Мои эмоции и чувства»

Нарисуй свою мандалу эмоций и чувств



Литература

1. Алябьева Е. А. Родителям о детях. – М.: ТЦ Сфера, 2020. – 176 с.
2. Брусиловский Л. С. Руководство по семейной психотерапии. – М.: Просвещение, 2018. – 256 с.
3. Бардиер Г. Психологическое сопровождение детей и их родителей. – СПб.: Стройлеспечать, 2021. – 340 с.
4. Васильев Н. Н. Тренинг преодоления конфликтов в семье. – СПб.: Речь, 2022. – 196 с.
5. Галанов А. С. Игры, которые лечат. – М.: ТЦ Сфера, 2001. – 96 с.
6. Грановская Р. М. Конфликт и творчество в зеркале детской психологии. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 150 с.
7. Грецов А. Тренинг общения для родителей и детей. – СПб.: Речь, 2023. – 285 с.
8. Даценко Т.А. В мире детских эмоций. – М.: Айрис – пресс, 2006. – 150 с.
9. Жеркова В. Л. Семья – волшебный мир здоровья. – СПб.: ХОКА, 2022. – 254 с.
10. Кольцова Н. Л. Развитие эмоционального мира у детей и взрослых. – М.: Академия, 2024. – 245 с.
11. Кэррел С. Групповая психотерапия для детей и подростков. – СПб.: Речь, 2010. – 150 с.
12. Лютова Е. К., Монина Г. Б. Тренинг общения с ребенком. – СПб.: Речь, 2010. – 120 с.
13. Малкина – Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. – М.: Академия, - 2008. – 230 с.
14. Мухина В.С. Возрастная психология. – М.: Академия, 2000. – 250 с.
15. Фадеева Е. И. Лабиринты общения детей и родителей. – М.: Просвещение, 2021. – 512 с.
16. Фопель К. Создание команды. – М.: Академия, 2003. – 150 с.
17. Фопель К. Технология ведения тренинга с детьми. – М.: Академия, 2005. – 130 с.
18. Фопель К. Психологические игры и упражнения. – М.: Академия, 2008. – 180 с.
19. Хухлаева О. В., Хухлаев О. Е. Тропинка к своему Я. – М.: Генезис, 2020. – 256 с