

Ксения Белицкая

**Конспекты групповых
арт-терапевтических
занятий «Я спокоен»**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 159.9
ББК 88
Б43

Белицкая К. М.

Конспекты групповых арт-терапевтических занятий «Я спокоен» / Белицкая К. М. — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 41 с.

ISBN 978-5-532-98651-0

Конспекты представляют собой методический практический инструмент для работы психолога. Подростковый возраст - период, когда ребенок сталкивается с рядом важных задач: принятие своего меняющегося тела; принятие физиологических изменений; принятие себя и своего места в социуме как подростка; формирование мужской или женской идентичности; Сложные для подростка жизненные задачи, влияющие на его эмоциональное состояние, решить и прожить комфортно для детской психики, помогает групповая работа и арт-терапия. Книга адресована родителям, педагогам-психологам, учителям, педагогам для арт-терапевтических занятий с подростками 14-17 лет.

ISBN 978-5-532-98651-0

© Белицкая К. М., текст, 2019
© Omiko Trading LTD., оформление, 2021

Содержание

Пояснительная записка	4
Занятие № 1. «Здравствуй, друг»	9
Занятие № 2. «Мир внутри меня»	13
Занятие № 3. «Я в большом и странном мире»	18
Занятие № 4. «Мои границы»	22
Занятие № 5. «Дорога в будущее»	27
Занятие № 6. «Царство чувств»	30
Занятия № 7. «Я – личность»	35
Занятие № 8. «Навстречу взрослой жизни»	38
Список использованной литературы	41

Пояснительная записка

В психологии изучению подросткового возраста уделяется особое внимание, поскольку именно в этот период жизни происходит окончательное формирование личности, это своеобразная граница между детством и взрослостью, что означает смену социальных ролей. В отечественной и зарубежной литературе это время называют периодом взросления.

Период полового созревания, этот временной промежуток, связанный с физиологическими изменениями, происходящими в теле ребенка, в течение четырех-пяти лет тело подростка полностью меняется, в связи, с чем он сталкивается с рядом важных задач:

- принятие своего меняющегося тела;

- принятие физиологических изменений, которые происходят с телом;

- принятие себя и своего места в социуме как подростка, а также формирование мужской или женской идентичности;

- переход к взрослой сексуальности, характеризующейся привлечением партнеров друг к другу и эротизмом.

Социализация и взросление подростка происходит в двух взаимосвязанных областях:

- поиск своего места в социуме, через возможность выхода из-под родительской опеки;

- создание групп по интересам среди сверстников, где важна конкуренция, а также отстаивание своей позиции в группе значимых сверстников.

Подросток постоянно испытывает психологическое давление, пристальное внимание со стороны замещающих родителей, властей, учителей. Этот фактор способствует появлению тревожности, связанной не только с эмоциональными переживаниями, но и с физиологическими изменениями, которые происходят в личности подростка. В этом возрасте ребенок постоянно сравнивает себя со

сверстниками, со взрослыми; он обеспокоен тем, что не все изменения в его теле носят позитивный характер.

Практика показывает, что многие молодые люди не могут адекватно оценить себя и свое окружение, даже незначительные отклонения от нормы признаются ими катастрофическими. Они замечают любые изменения в себе, отмечают социальную реакцию на эти изменения со стороны знакомых и даже незнакомцев, а затем включают эти мнения в свое собственное представление о внешнем виде. Поэтому основной причиной конфликтных ситуаций и внутриличностных кризисов являются насмешки, презрение или иное негативное отношение значимых взрослых к внешности и поведению подростка.

Как и у любого психологического процесса, у этого есть как положительные, так и отрицательные стороны. Также стоит отметить, что чем ярче контраст между детством и взрослостью, тем более напряженной и конфликтной становится ситуация в переходный период в жизни подростка

Общение со сверстниками, становится особенно важным в подростковом возрасте. На первый план выходят такие значимые личностные характеристики как:

умение легко общаться с незнакомым человеком или первым познакомиться с понравившимся человеком противоположного пола;

возможность приятно проводить время в компании незнакомых людей, даже если они не разделяют интересы, ценности и предпочтения (в музыке);

умение оставаться собой в любой ситуации и среди разных людей, то есть не терять индивидуальности и при этом быть открытым.

Еще одна особенность подросткового возраста – наличие ярко выраженной эмоциональной нестабильности, частых перепадов настроения, депрессии и так далее. Для этой фазы подросткового возраста также характерны необоснованные вспышки гнева, которые обычно быстро исчезают, и через несколько минут ребенок становится совершенно спокойным и ироничным.

Суицидальное поведение характерно для подростков, но причиной этого явления считаются депрессия и хронический невроз, которые также распространены в этом возрасте. Неустойчивость психики, уязвимость, чувство беспомощности, а также решительность и настойчивость – таковы противоречия в системе восприятия действительности в подростковом возрасте.

В подростковом возрасте самоидентификация личности происходит только тогда, когда человек начинает полностью осознавать, кто он и чего хочет от жизни. Многие родители пытаются подавить самостоятельность ребенка, не понимая, что от этого зависит его будущее, потому что, если этап самоидентификации не удастся, человек в дальнейшем будет существовать без понимания своей роли в жизни и не будет иметь четкой цели, т.е. жить как на автопилоте.

Влияние родителей на подростка неизбежно сводится к минимуму, взрослым важно понимать и принимать это, вмешиваться в дела ребенка только в крайних случаях и как можно незаметнее вести его в нужном направлении.

Наряду с независимостью подросток получает все большую ответственность за собственные действия и решения. Если предыдущие этапы обучения были успешными, если у человека в детстве сформировалось доверие к окружающему миру, затем он научился быть независимым и ответственным, приобрел коммуникативные навыки и выработал систему моральных ценностей, то, вероятно, ему удастся преодолеть этап идентификации.

Социальная дезадаптированность на ранних этапах подросткового возраста, наличие наследственных психических расстройств, явные признаки созависимости и чрезмерной привязанности к матери указывают на то, что процесс достижения идентичности будет крайне проблематичным.

Подросток, страдающий различными комплексами, низкой самооценкой и недоверием к миру, неспособный осознанно действовать самостоятельно, вряд ли сможет идентифицировать себя без посторонней помощи и застрянет в возрасте 13-15 лет. С каждым годом он

будет все больше осознавать свою неполноценность, но не сможет принять необходимые меры для преодоления этого этапа.

Самостоятельная сфера жизни подростка – это сознательное общение со сверстниками, общение в социальных сетях, поиск новых друзей, новых компаний, установление отношений и т.д. Интимно-личностное общение со сверстниками имеет особое значение и ценность для молодых людей.

Формируется потребность в сверстнике как в авторитетном друге, и для подростка важно приобретение. Условия, складывающиеся в подростковых компаниях, строятся на основе равноправия, доверия и стремления к взаимопониманию. Это чувство «Мы», чувство единства и отождествления с другими, которое поддерживает подростка, укрепляет веру в себя. Анализируя взаимодействие подростка с социальной средой, следует принимать во внимание характеристики элементов этой среды и то, как это взаимодействие отражается в опыте молодежи. В подростковом возрасте осваиваются нормы и правила поведения, формируются свои кодексы чести.

Подросток стремится уйти от заботы взрослых, настаивает на признании равенства со взрослыми. Он отрицает обычные контакты, обычные условия жизни, стремится к независимости. Проблемы и конфликты с родителями и учителями – типичное явление в жизни подростка. Однако частота и сила их проявлений зависит не только от молодого человека, но и от положения взрослого, от понимания взрослыми сложности возраста, от того стиля общения и воспитания, который близок взрослому. У младших подростков наиболее частой причиной конфликтов с родителями является учебная деятельность, у старших подростков – наиболее частая причина «разногласий» во взглядах.

Таким образом, физические изменения имеют большое значение для эмоционального состояния подростка, которые, в свою очередь, могут вызывать депрессию, агрессивное поведение, хронический невроз. Основная цель подростка, в подростковом возрасте – принятие себя, развитие рефлексии, осознание своей индивидуальности, формирование своих целей, задач и жизненного плана, жизненных

установок в социальной и других сферах, то есть практическая реализация себя.

Подростки обращаются к неконструктивным способам решения проблем, прибегая к агрессивным реакциям, импульсивному поведению, что способствует усугублению сложившейся ситуации, и провоцирует нарастание конфликтности и напряженности межличностных отношений.

Целью программы является нормализация посттравматического состояния и других симптомов эмоционального дистресса у подростков.

Задачи:

1. Актуализация имеющихся представлений о себе, развитие навыков самооценивания.

2. Формирование позитивного отношения к себе и позитивного отношения к будущему.

3. Постановка целей и выбор средств для их достижения.

4. Коррекция страхов, фобий, переживаний.

5. Обучение способам эмоциональной защиты.

Занятия состояли из разминки, работы по теме и релаксации. Программа рассчитана на 8 занятий продолжительностью по 80 минут каждое. Возраст детей 14-17 лет.

Принципы реализации программы. Программа реализуется на основе следующих принципов психолого-профилактической профилактики:

Добровольность – добровольное участие подростков во всех мероприятиях. Принуждение может привести к совершенно противоположным результатам.

Аксиологичность – формирование у подростков мировоззренческих представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни, законопослушности, уважении к человеку, государству, окружающей среде и др., которые являются ориентирами и регуляторами их поведения.

Позитивность и конструктивность – психолого-педагогическая профилактика должна носить не запрещающий, а помогающий характер.

Занятие № 1. «Здравствуй, друг»

Цель: знакомство, создание позитивной групповой атмосферы.

Задачи

Установить доверительный контакт.

Выявить основные личностные ресурсы, способствующие само-развитию.

3. Актуализировать чувства, связанные с самоощущением подростка в данный жизненный момент.

Необходимые материалы: листы бумаги А4, карандаши, колода МАК («Мастер сказок» или другая ресурсная колода) ватман, маркеры

Ход занятия

Вводный этап

Вступительное слово психолога, рассказ о себе, краткое описание предстоящей работы, раскрытие ценности коррекционной работы, для подростков.

(Задание в рабочей тетради № 1)

Перед началом работы, подросткам предлагаются для ознакомления правила работы группы:

1. Правило пунктуальности.
2. Правило конфиденциальности.
3. Правило «здесь и сейчас».
4. Правило «Стоп!».
5. Правило поднятой руки.

Упражнение «Будем знакомы»

Используется для знакомства участников; способствует снижению напряжения.

(Задание в рабочей тетради № 2)

Участникам предлагается выбрать карту «в слепую» из колоды «Мастер сказок».

Анализируя карту, рассказать о своем настроении.

Вопросы

1. Что происходит на карте?
2. О чем эта карта для меня?

Основной этап

Упражнение «Цветы-деревья»

Позволяет диагностировать текущее состояние участников, создать позитивный настрой на будущее.

(Задание в рабочей тетради № 3)

Подросткам предлагается нарисовать цветок или дерево.

Нарисовав, каждый в письменном виде отвечает на вопросы:

Что мне нравится в рисунке?

Что я бы хотел изменить?

Какие замечания рисунок может получить от других участников группы.

После самоанализа в письменной форме, участники обмениваются рисунками для группового анализа.

В процессе обсуждения, важно, чтобы подростки высказывали свое мнение именно по теме рисунка, не затрагивая личность автора.

После обсуждения, авторам сообщается, что каждый рисунок, если появилось желание, можно дополнить или изменить.