

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №4

Приложение к основной образовательной
программе основного общего образования
приказ от 31.08.2022г. №366

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Нейрографика для детей и подростков «Волшебная линия»

Возраст 10-17 лет

34 недели

(количество часов)

Составитель: Чистякова С.А., педагог-психолог

Согласовано
протокол заседания методического совета
от 29.08.2022г. №1

Согласовано
заместитель директора по УВР
_____ Н.М.Дмитриева

2022-2023 учебный год

г.Урай

Программа гармонизации эмоциональной сферы у подростков по средствам нейрографики

Цель: гармонизация эмоциональной сферы подростков методами нейрографики

Программа направлена на решение следующих задач:

- создание условий для самопознания и самовыражения;
- развитие самосознания, позитивного самоотношения, формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе;
- снятие психоэмоционального напряжения; отреагирование собственных чувств и переживаний в процессе творчества;
- развитие навыков общения и эффективного взаимодействия;
- развитие навыков рефлексии
- формирование стратегий преодоления препятствий;
- поиск внутренних ресурсов

Предлагаемый курс рассчитан на учащихся 6-10 классов, срок реализации – 4 месяца

Организация занятий

Форма и режим занятий:

групповые занятия 1 раз в неделю, при необходимости – индивидуальные занятия.

Продолжительность занятий: 25-40 минут

Каждое занятие строится по единому принципу:

- приветствие (позволяет настроить ребят на работу в группе);
- вводная теоретическая часть
- реализация арт-техники и обсуждение продукта (реализация собственно темы занятия);
- рефлексия занятия (обсуждение мыслей, чувств, возникших на занятии, подведение итогов);

Методическое обеспечение программы

При реализации программы используются такие методы работы, как:

- нейрографика
- изотерапия (рисование красками, цветными карандашами);
- мандалотерапия (рисование в круге);
- музыкотерапия (прослушивание различной музыки, использование релаксационной музыки на каждом занятии);
- коллаж
- круглый стол, обсуждение
- аутогенная тренировка
- визуализация и дыхательные техники
- символдрама
- МАК-карты
- песочная терапия

Средства, необходимые для реализации программы

Для занятий необходимы бумага для рисования, ватманы, ручки, простые карандаши, ластик, наборы цветных карандашей, фломастеров,

маркеров, краски акварельные, гуашь, кисти; клей, цветная бумага, старые журналы, газеты, ножницы, наборы МАК-карты, наборы для песочницы, маркеры, акварельные или цветные карандаши

Способы проверки ожидаемых результатов

Для оценки эффективности программы в начале и в конце занятий проводятся методики: диагностика по методике САН, изучение самооценки по методике Дембо-Рубинштейн, ИТТ, Люшер, «Барашек в бутылке», «Кактус», «Несуществующее животное»

Ожидаемые результаты

- позитивные изменения в психологическом состоянии подростков, позитивная картина мира и образ «Я», осознание внутренних ресурсов;
- снижение уровня тревожности;
- стабилизация эмоционального состояния;
- повышение самооценки;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие самосознания;
- формирование положительных копинг-стратегий

Тематический план занятий

Раздел	Тема занятий	Дата проведения
Диагностический блок	Знакомство и диагностика по методике САН, изучение самооценки по методике Дембо-Рубинштейн, ИТТ, «Барашек в бутылке»	октябрь - 1 занятие
Развитие навыков самопознания и самовыражения Развитие самосознания, позитивного самоотношения, формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе;	2 занятие «Что такое нейрографика?» Занятие 3 «Методы и приемы нейрографики» Занятие 4 «Мой мир» Занятие 5 «Обо мне» Занятие 6 «Книга обо мне» Занятие 7 «Взмахнув палочкой» Занятие 8 «Кое-что обо мне»	октябрь-декабрь 7 занятий
Развитие навыков общения и эффективного	Занятие 9 «Коллаж класса»	Январь – 3 занятия

взаимодействия	Занятие 10 «Партнеры» Занятие 11 «В паре»	
Гармонизация эмоциональной сферы Поиск внутренних ресурсов Формирование копинг-стратегий	Занятие 12 «Стоп-мысль» Занятие 13 ««Боулинг с тревогой»» Занятие 14 «Дыхание» Занятие 15 «Благодарность» Занятие 16 «Копинг-стратегии» Занятие 17 Закон Мерфи	Февраль-март 6 занятий
Итоговая диагностика	Диагностика по методике САН, ИТТ, Люшер	Апрель – 1 занятие
	Количество занятий	18 занятий

Список литературы

Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. – СПб.: Речь, 2006..

Копытин А.И. Основы арт-терапии. — СПб., 1999.

Копытин А.И. Практикум по арт-терапии.— СПб., 2000.

Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — СПб.: Речь, 2003.

Сакович Н.А. Практикум по креативной психотерапии: Учебно-методическое пособие. – Минск, 2005