

# Арт-терапевтическая развивающая программа для детей 7-11 лет с использованием танцевально-двигательной терапии



МЕЖДУНАРОДНАЯ  
ШКОЛА  
АРТ-ТЕРАПИИ

Выполнила: Кушнарченко Р.Р.

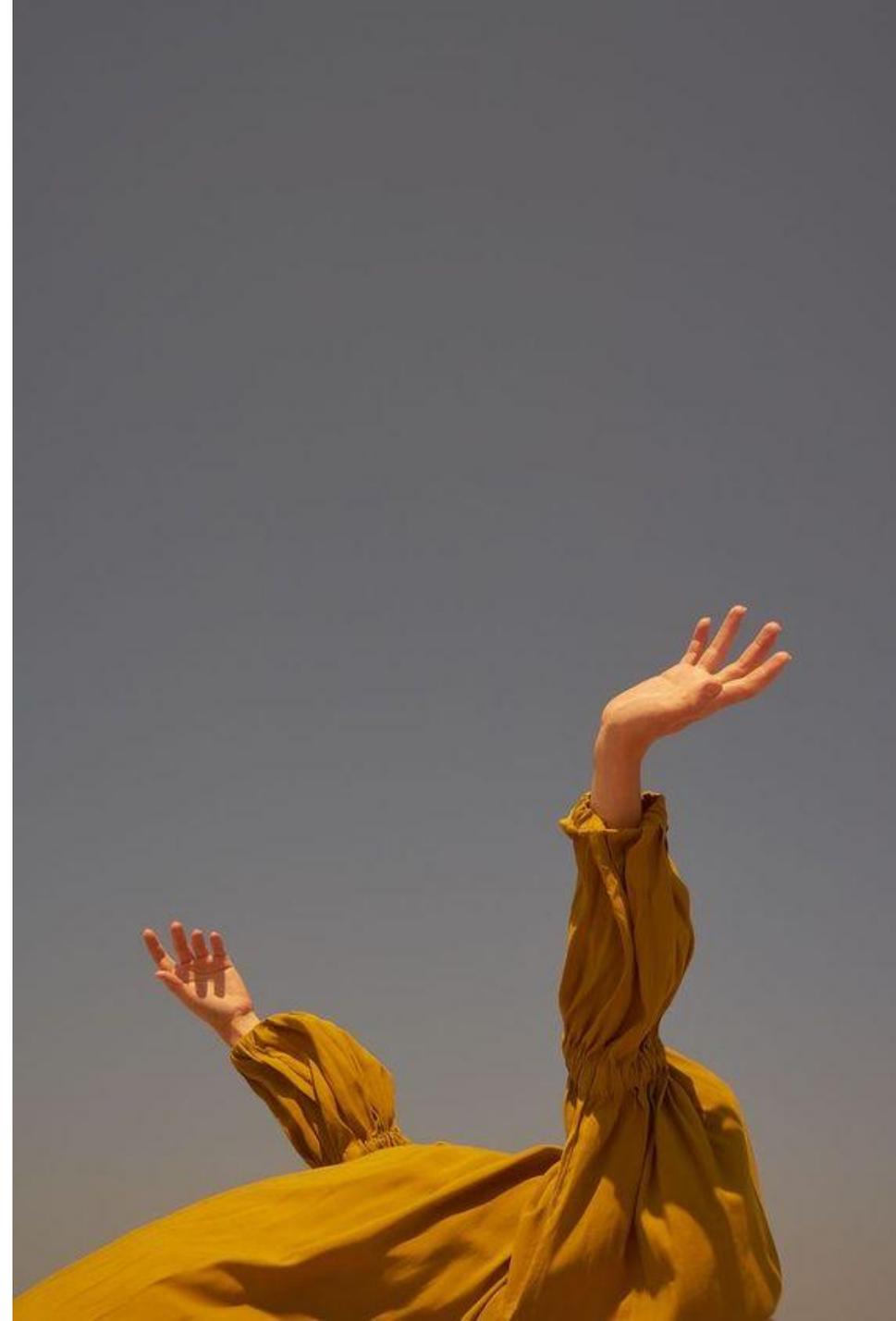
Руководитель: Чуганская А.А.

Москва

2023

Танцевальная терапия – это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности.

Эмоции – это телесные проявления, это движения или жесты внутри тела. Через тело нам легче выразить свои чувства, свое состояние, чем через слова и сознание.



Сегодня любой образованный человек на вопрос о том, что такое детство, ответит, что детство - это период усиленного развития, изменения и обучения.

Детство - период, продолжающийся от новорожденности до полной социальной и следовательно, психологической зрелости; это период становления ребенка полноценным членом человеческого общества (Л. Ф. Обухова. Детская (возрастная) психология. 1996г. стр.6).

### Особенности развития у детей 7-11 лет.

#### Физическое развитие.

Совершенствуется работа головного мозга и нервной системы. В этом возрасте идёт активное развитие и окостенение конечностей, позвоночника и тазовых костей. Увеличение массы мышц и значительный прирост мышечной силы.

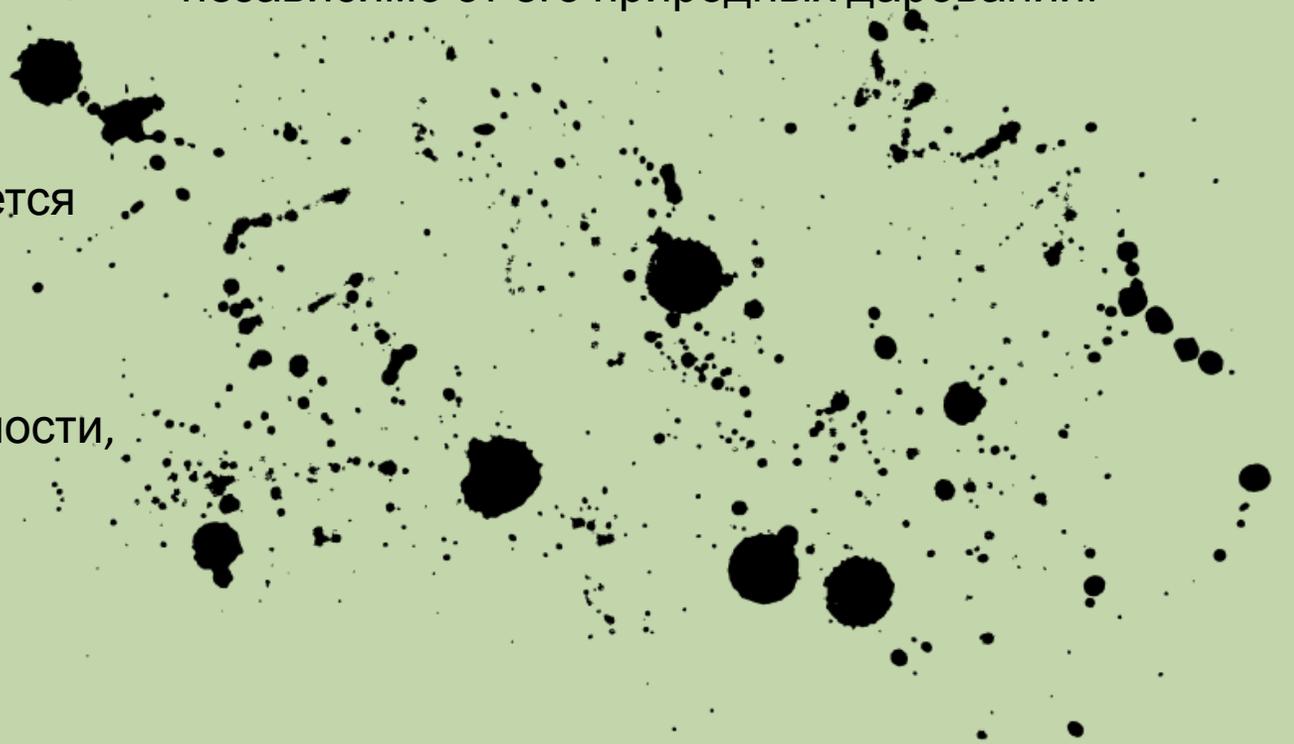
#### Когнитивное развитие.

Ведущей в младшем школьном возрасте становится учебная деятельность. Доминирующей функцией становится мышление. Происходит переход от наглядно - образного к словесно - логическому мышлению. Именно в младшем школьном возрасте развивается внимание (объем, концентрация, переключаемость, устойчивость). На уроке учитель привлекает внимание учеников к учебному материалу, удерживает его длительное время. Младший школьник может сосредоточено заниматься одним делом 10-20 минут.

Программа предназначена для детей имеющих трудности в обучении, в следствие которых повышается стресс и тревожность, конфликтные отношения со сверстниками и родителями.

Искусство танца доступно для изучения любому обучающемуся независимо от его природных дарований.

Целью арт-терапевтической программы является развитие. Танец способствует моторно-ритмическому выражению, разрядке и перераспределению избыточной энергии, активизации организма, уменьшению тревожности, напряжения, агрессии.





Программа рассчитана на один месяц и состоит из 8 групповых арт-терапевтических занятий, проводимых с периодичностью два раза в неделю. Каждое занятие рассчитано на 60 минут. Размер группы может варьироваться от 7 до 10 человек.

## Общая структура занятий.

Каждое из восьми арт-терапевтических занятий включают в себя три части:

### 1. Вводную часть:

- анкетирование,
- установление контакта с клиентом,
- оценка текущего состояния клиента,
- предоставлением информации по арт-терапевтической программы с использованием танцевально-двигательной терапии.

### 2. Основная часть:

- установление доверительных отношений с клиентами,
- адаптация к условиям арт-терапевтической программы,
- использование разных видов творческой деятельности,
- создание и обсуждение творческой продукции.

### 3. Заключительная часть:

- подведением итогов занятия,
- реклаксация.

Для занятий необходимы:

- просторное помещение, желательно без лишней мебели, проветриваемое помещение;
- музыкальный центр/колонка;
- одежда для занятий должна быть удобной для движения, не сковывающей, предпочтительно спортивной, обувь мягкая;
- бумага формата а4, восковые мелки, пластилин, простые карандаши.

Правила поведения в группе.

Важно для создания атмосферы безопасности обговорить, что в группе не приемлемо оценочные суждения.

Все чувства и переживания участников принимаются без оценок. Также важно обсудить момент конфиденциальности. Все, что происходит в группе, остается только здесь.





Техники, используемые на разных этапах  
реализации программы.

## Игра-разминка «Я – маркер».

Наблюдение за участниками, оценка сильных сторон и изъяны «двигательного репертуара».

Участвующие располагаются в зале в свободном порядке, ведущий задает вектор работы «Сейчас представим, что наши руки-это фломастеры. Какого они цвета?» Начиная с небольшой амплитуды, участники начинают как бы закрашивать пространство вокруг. Затем «фломастерами» становятся ноги, стопы и колени.

В конце упражнения все тело становится одним большим инструментом, и клиент заполняет своими движениями все пространство вокруг.





## Упражнение «Встреча и расставание».

Ведущий с участниками обсуждает, как могут «встречаться» и «расставаться» отдельные части тела на уровне движений. Взаимодействию между членами группы могут способствовать «встречи» ладоней одного с локтями другого и т.д. Использование всего предоставленного группе пространства, при этом меняется скорость движений и их последовательность. Руководитель либо определяет характер движения участников, либо сам их повторяет. Он создает обстановку спокойствия и доверия, позволяющую участникам исследовать себя и других, а также отражает и развивает спонтанные движения участников группы.





## Техника знакомства «Визитная карточка – ладошка».

Материал: А4, пастель или гуашь, карандаш простой.

Инструкция: «Обведите свою ладонь (Обведи свою ладошку). Это твоя визитная карточка.

Раскрась ее образами и разными цветами, чтобы она отражала, какой (ая) ты сейчас».

Вопросы для рефлексии:

Как было рисовать? Какую эмоцию вызывает рисунок?

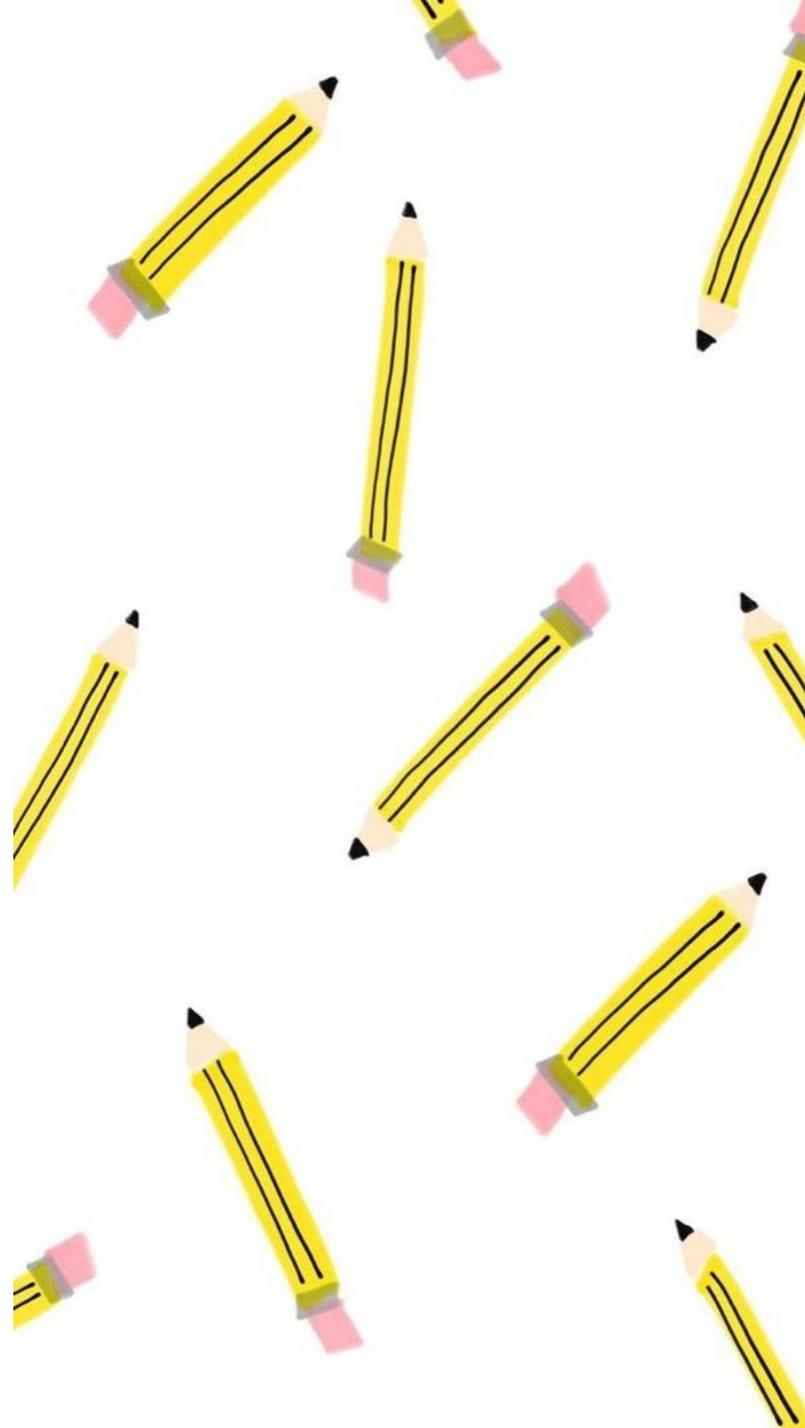
Какая часть рисунка нравится, не нравится?

В какой части рисунка приятных или комфортных чувств больше всего?

Как можно озвучить рисунок? Или что бы рисунок тебе сказал?

Цель: работа с эмоциями, знакомство и работа с образом Я, индивидуальная и групповая работа. Подходит для детей от 5 лет. Подходит для начала работы.

Возможна групповая работа с рисунком: все рисунки выкладываются как ковер и вешаются на стену. Какую ладошку хотелось бы пожать, поздороваться?



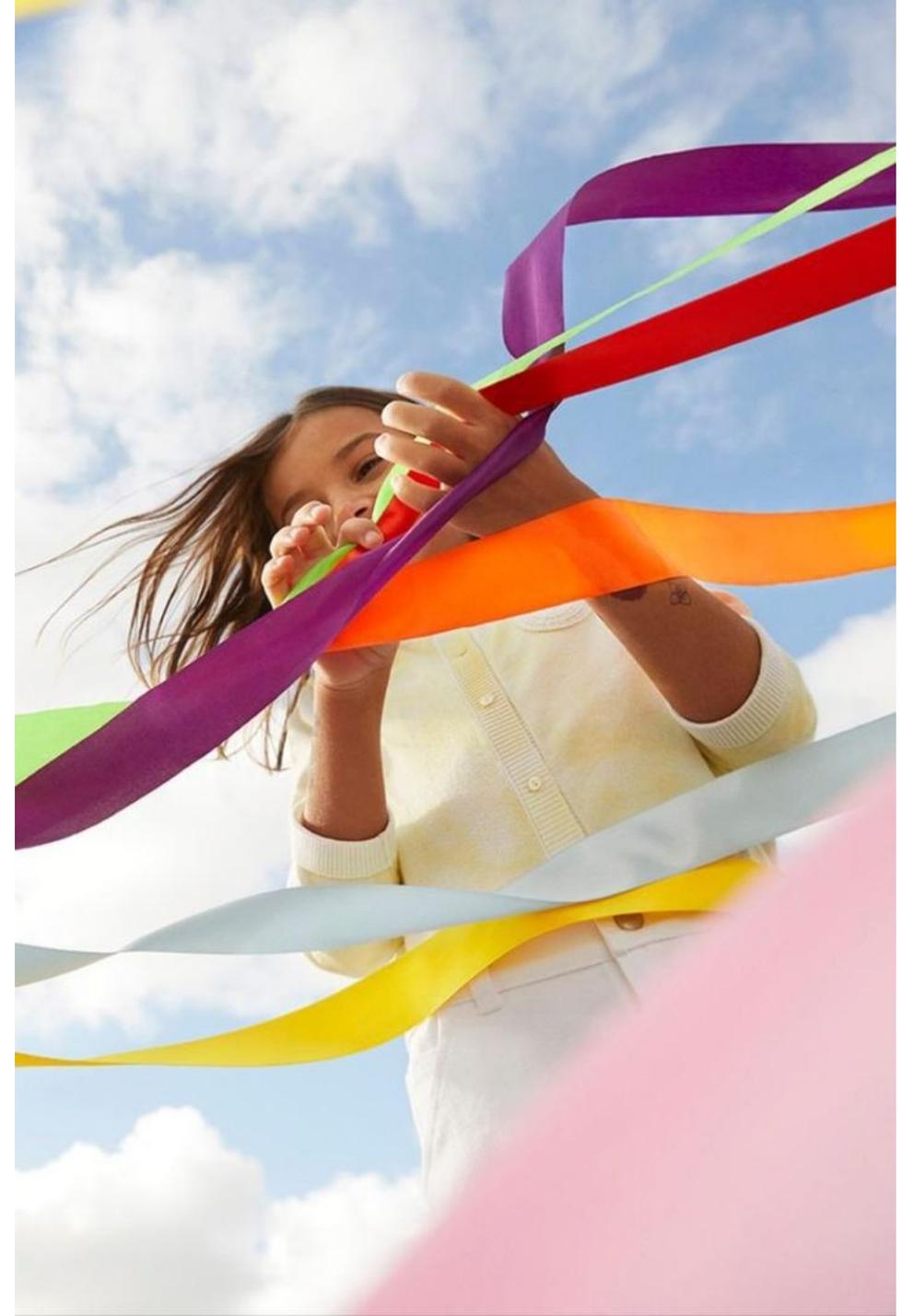


## **Методы оценки эффективности.**

Повторный рисуночный тест Р.Сильверт «Нарисуй историю».

Завершающая диагностика может проводиться в форме ненавязчивого опроса:

- Понравилось ли вам занятие?
- Что запомнилось больше всего?
- Какая игра показалась наиболее интересной?
- В какой момент вы чувствовали себя наиболее комфортно?
- Улучшилось ли ваше настроение?
- Что бы вам хотелось изменить на занятии?
- Какая атмосфера сложилась в группе?
- Хотели бы вы еще раз посетить такие занятия?



### Список литературы.

1. Бирюкова И.В, Киселева М, В, Солохина Т.А. Танцевально-двигательная терапия при шизофрении: технология работы в открытых группах в условиях сообщества. Учебно-методическое пособие. – М.: МАКС Пресс, 2016.
2. Бирюкова И.В. Танцевально-двигательная терапия: тело как зеркало души / Журнал практической психологии и психоанализа. №1-2. 2001
3. Ионина О.С. Танцевально-двигательной терапии в коррекции негативных проявлений личности. - , г. Шадринск. стр. 3,5.
4. Матунова Л.Г., Карпенко В.Н., профессор, ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ РАЗЛИЧНЫХ НОЗОЛОГИЧЕСКИХ ГРУПП. Современный ученый - 2022, №1.
5. Международная Школа Арт-Терапии. Материал из лекции - Психологические особенности детей 7-12 лет. Особенности арт-терапии с детьми младшего и среднего школьного возраста. Техники работы с обидой и виной (Анфиса Чуганская). 2023.
6. Обухова Л. Ф. Детская (возрастная) психология. 1996г. стр.6
7. Свистунова Е.В. Разноцветное детство: Игротерапия, сказкотерапия, изотерапия, музыкотерапия. Редкая птица, 2019.
8. Черкашина А.Г. ПИЛОТНЫЙ ПРОЕКТ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНИК ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ. Г.Самара.
9. Чурашов А.Г. Танцевально-двигательная терапия [Текст]: практикум /сост. Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гу-ман.-пед. ун-та, 2018, стр 5-6.
10. Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте/ Д.Б.Эльконин // Вопросы психологии. -1971,- №4
11. <https://atdt.ru/>
12. <https://psyjournal.ru/>
13. <https://pinterest.com/>