

**Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение  
для детей, нуждающихся в психолого-педагогической  
и медико-социальной помощи  
Хабаровский краевой центр  
психолого-педагогической реабилитации и коррекции**

**«УТВЕРЖДЕНА»**  
На заседании научно-  
методического совета  
Протокол № \_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2012г.

**ПРОГРАММА ПО КОРРЕКЦИИ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ  
«МОЙ МИР»**

Составила педагог-психолог Селезнева Т.В.

Сентябрь 2012г.

## Пояснительная записка

Осознание своих целей и желаний, затем – анализ своих реальных возможностей и условий жизни, затем – свободный выбор и принятие на себя ответственности за все последствия выбора, то есть пристальный интерес к самому себе, постоянное соотнесение своих планов с жизненными планами других людей - такая жизнь приносит радость, чувство осмысленности бытия. Человек ощущает себя ответственным за то, как и чем он живет. И основана эта ответственность на глубоком знании себя, своего внутреннего мира.

Источник создания собственного образа мира – чувства, переживания, личные смыслы, которые каждый из нас вкладывает в то или иное знание о мире. Без них наша картина мира была бы безжизненна. Вся известная нам информация о внешнем мире, весь наш опыт его познания, все переживания и чувства, объединяясь, позволяют нам создать свою, личную картину мира. Эта картина постоянно изменяется, пополняется новым знанием и новыми впечатлениями.

В целом, эмоциональные состояния регулируют поведение и мысли человека. Кроме того, они позволяют человеку понять самого себя: что мне нравится и что мне претит? Как я отношусь к тем или иным явлениям и событиям? Что мне дорого и от чего мне легко отказаться? Мы разговариваем со своим внутренним «Я» на языке эмоций и чувств. Правда, этому языку надо еще научиться. Нужно знать о том, какие бывают эмоции и чувства, как они проявляются лично у вас, каковы индивидуальные особенности вашего эмоционального мира. Тогда разговор с самим собой может состояться.

Осознание себя открывает перед ним возможности:

- ◆ узнать себя;
- ◆ оценить себя;
- ◆ изменить себя;
- ◆ принять себя.

Актуальность и главная цель программы – помочь раскрыть собственный внутренний мир, узнать о его свойствах, научиться с ним разговаривать методами арт-терапии. В чем может состоять их помощь? Открытие внутреннего мира, его уникальных свойств – это личная работа каждого. Только сам человек может до конца понять свое Я. Произведения искусства дадут возможность ощутить всю глубину внутреннего мира через сильные, настоящие переживания. Но только работа собственной души позволит каждому из нас заговорить на общем языке с личным «Я».

Основные арт-терапевтические методы, применяемые в программе: фототерапия и музыкотерапия.

Фототерапия связана с лечебно-коррекционным применением фотографии, опирающимся на психотерапевтические отношения. Рассматривание и обсуждение снимков позволяют ребенку выразить свои

чувства и представления. При этом, однако, фотография служит лишь инструментом психологического исследования, а контакт со специалистом и использование им различных приемов консультирования выступают необходимым условием и важным фактором психологических изменений.

Фотография стимулирует различные воспоминания, задействует «визуальную память», которая преобладает в раннем детстве. Если в распоряжении подростка имеется несколько или множество фотографий, создаются предпосылки для того, чтобы проследить по ним повторяемость событий и характерных для человека реакций на разные ситуации, что способствует осознанию им своего поведения и источников своих проблем.

Специалисты выделяют одиннадцать психологических функций фотографии. Применительно к подросткам эти функции можно расшифровать следующим образом:

1. **Актуализирующая** функция позволяет подростку через фотографию актуализировать либо положительный, либо отрицательный опыт с целью повторного переживания. Эта функция становится особенно важной при депрессии, суицидальных настроениях подростка.
2. **Стимулирующая** функция активизирует все сенсорные системы, позволяя преодолеть подростковую сенсорную депривацию. В процессе фотографирования и просмотра готовых снимков у подростка формируются новые представления.
3. **Организирующая** функция фотографии активизирует творческое мышление и способствует «встраиванию объекта восприятия в систему личных значений».
4. Благодаря **объективирующей** функции фотографии подросток осознает свою принадлежность к национальной, социальной, религиозной, культурной или иной группе, и это является основой для самоидентификации.
5. **Отражающая** функция фотографии позволит увидеть и понять внутреннюю и внешнюю динамику развития.
6. **Смыслообразующая** функция дает возможность подростку увидеть в каких-то событиях жизни новые смыслы, взглянуть на одно и то же событие с разных сторон, обеспечивает альтернативное понимание, устанавливает связь между событиями и внутренним миром.
7. **Деконструирующая** функция фотографии решает задачу «освобождения» подростка от ложных, «сконструированных» значений, способствует формированию новой системы значений, отражающих его внутреннюю и внешнюю реальность.
8. Функция **рефрейминга** поможет не только реабилитировать свое Я, но и обогатить жизненный опыт. Используя свои фотографии в коллаже или работая с цифровым фото, подросток имеет возможность посмотреть на себя и свою жизнь по-новому, увидеть новые смыслы, реализовать мечты.

9. **Удерживающая** функция фотографии помогает отреагировать какие-то жизненные события безопасно. Фотография удерживает чувства, не давая им выплеснуться.
10. **Экспрессивно-катарсическая** функция решает задачу повторного переживания события с целью его отреагирования. Рассматривая изображения, относящиеся к тематике своей проблемы, молодые люди освобождаются от тягостных переживаний.
11. **Защитная** функция фотографии - обеспечивает возможность не только дистанцироваться от травматичных переживаний, но и частично контролировать их. Контроль над ситуацией и своими чувствами дает ощущение безопасности, столь важной при психологической работе с подростком.

Музыкальное восприятие в сочетании с активизацией зрительных образов (просмотр видеозаписей красивых картин природы, шедевров мировой живописи на фоне музыки) обеспечивает моделирование, реконструкцию психоэмоционального состояния; оказывает сильнейшее психотерапевтическое воздействие на человека, помогает ему выйти из конфликтной ситуации, потрясений.

Музыкотерапия, как направление, решает задачи нормализации психоэмоционального состояния в регулятивном направлении (снятие нервно-психического напряжения, релаксация). Нормализация психоэмоционального состояния посредством восприятия музыки обеспечивается путем выхода человека из отрицательных переживаний, наполнения его положительными эмоциями, реконструирования его эмоционального состояния, когнитивной сферы.

В качестве проявлений лечебного и коррекционного воздействия этого вида арт-терапии выделяются следующие:

- регуляция психоэмоционального состояния;
- повышение социальной активности, приобретение новых средств эмоциональной экспрессии;
- облегчение усвоения новых положительных установок и форм поведения, коррекция коммуникативной функции;
- активизация творческих проявлений.

В данной программе музыкотерапия применяется как интегративное средство, создающее общее терапевтическое пространство совместно с фототерапевтическими техниками.

Основной целью фототерапии и интегративной музыкотерапии в представленной программе, является коррекция как психофизиологических и психоэмоциональных нарушений, так и повышение резервных возможностей организма в целом.

## **Принципы психолого-педагогического воздействия**

Коррекционная программа никоим образом не может быть программой усредненной, обезличенной или унифицированной. Напротив, через оптимизацию условий развития и предоставление ребенку возможностей для адекватной широкой ориентировки в проблемной ситуации она создает максимальные возможности для индивидуализации пути развития подростка и утверждения его «самости». В программе учитывается **принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей** участника, через создание условий для проецирования личных глубинных образов и отражения истинных чувств и переживаний.

**Принцип комплексности методов** психологического воздействия программы заключается в использовании наиболее близких и подходящих друг другу арт-терапевтических техник, которые дополняют друг друга, и помогают участнику глубже прочувствовать, заглянуть в свой внутренний мир.

**Принцип программированного обучения.** Наиболее эффективно работают программы, состоящие из ряда последовательных операций, выполнение которых сначала с психологом, а затем самостоятельно приводит к формированию необходимых умений и действий. В процессе занятий участник учится входить в свой внутренний мир и общаться с ним через зрительные образы, закрепляя это состояние с помощью визуализации. Психологом дается установка сохранить образы, вызвавшие наибольшие положительные эмоции, и использовать их для коррекции своего эмоционального состояния в дальнейшем

**Учет эмоциональной сложности материала.** Проводимые задания и упражнения, предъявляемый материал подобраны таким образом, чтобы создавать благоприятный эмоциональный фон, стимулировать положительные эмоции. Коррекционное занятие обязательно завершается на позитивном эмоциональном фоне.

Программа выстраивает индивидуальную модель коррекции, которая включает в себя определение индивидуальной характеристики психического развития подростка, его интересов, обучаемости, типичных проблем; выявление ведущих видов деятельности или проблем, особенностей функционирования отдельных сфер в целом, определение уровня развития различных действий; составление программы индивидуального развития с опорой на более сформированные стороны, действия ведущей системы для осуществления переноса полученных знаний в новые виды деятельности и сферы жизни конкретного человека.

## **Ожидаемый эффект от использования программы**

Коррекционная работа по программе направлена на качественное преобразование устойчивости эмоционального состояния, а также на развитие коммуникативных и адаптивных способностей подростка.

Диагностический инструмент для определения эффективности работы по программе: проективные цвето-диагностики эмоционального состояния Люшера и эмоционального статуса личности Дорофеева.

**Цель программы:** стабилизация психо-эмоционального состояния подростка.

**Задачи:**

1. Регуляция психоэмоционального состояния;
2. Снятие эмоционального напряжения.
3. Улучшение самочувствия.

**Оборудование, материалы:** электронная рамка с набором фотографий и специально подобранным музыкальным рядом.

Курс рассчитан на 12 индивидуальных занятий с подростком. Время занятия 20-30 минут. Во время занятия для просмотра на электронной фото-рамке предлагается набор фотографий, соответствующий теме занятия (фотографии природы, пейзажей, природных явлений). Время смены кадра – 5 секунд, достаточное для того, чтобы рассмотреть изображение и не снизить интереса к видеоряду. Во время просмотра звучит спокойная, приятная музыка (классическая, инструментальная, звуки природы).

**Структура занятия:**

*Часть 1.* Беседа с подростком о релаксации. Релаксация – как способ снятия напряжения, улучшения настроения.

*Часть 2.* Просмотр подростком под музыку видеоряда, без разговоров и комментариев. Время просмотра 10-15 минут.

*Часть 3.* Выбор фотографии, которая наиболее понравилась и запомнилась. Рефлексивная беседа с подростком об этом месте, о его ощущениях чувствах, о его желаниях, о возможности мысленно возвращаться в это место, когда захочется расслабиться и отдохнуть.

После занятия педагог сохраняет копию выбранной фотографии в отдельной папке в компьютере для заключительного занятия, а также для диагностики и наблюдения за эмоциональным состоянием воспитанника.

На заключительном занятии, на фото-рамке просматриваются только выбранные подростком во время предыдущих занятий фотографии. Проводится беседа о мире вокруг нас, который мы выбираем сами; насколько этот образ мира зависит от наших чувств и переживаний, и наоборот. Подростку предлагается изменить этот «мир», если что-то в нем не устраивает (заменить фотографии). Если этот «мир» принимается полностью, то запомнить его, унести с собой в своих мыслях, чтобы возвращаться в него, когда в этом есть необходимость.

## Тематический план занятий

Занятие 1. Путешествие на другую планету.

Занятие 2. Горы.

Занятие 3. Вода.

Занятие 4. Облака.

Занятие 5. Океан.

Занятие 6. Деревья.

Занятие 7. Водопады.

Занятие 8. Закат.

Занятие 9. Ночь.

Занятие 10. Рассвет.

Занятие 11-12. Мой мир.

## Используемые источники

1. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. – СПб.: Издательство «Речь», 2003.
2. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: ТЦ «Сфера», 2000.
3. Копытин А.И. Фототерапия.  
<http://psy.1september.ru/article.php?ID=200800414>
4. Кэджьюсон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. – СПб.: Питер, 2002.
5. Максимова С.В. Творчество: созидание или деструкция? – М.: Академический Проект, 2006.
6. <http://psy.1september.ru/>
7. <http://www.psychologies.ru/psychotherapy/>