



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК

**Развитие эмпатии у детей младшего школьного возраста средствами  
арт-терапии**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.04.02 Психолого-педагогическое образования**

**Направленность программы магистратуры**

**«Психология и педагогика начального образования»**

**Форма обучения очная**

Проверка на объем заимствований:  
72,63 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

« 09 » 06 2022 г.

зав. кафедрой ППиПМ  
Волчегорская Евгения Юрьевна

Выполнила:

Студентка группы ОФ-208-151-2-1  
Киржакова Ольга Александровна

Научный руководитель:

доктор пед. наук, профессор кафедры  
ППиПМ ЮУрГГПУ

Шитякова Шитякова Наталья Павловна

Челябинск

2022

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЭМПАТИИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОБЛЕМЫ ...	9
1.1 Сущность понятия «эмпатия» в психолого-педагогической литературе ...	9
1.2 Особенности развития эмпатии у детей младшего школьного возраста ...	15
1.3 Характеристика арт-терапии как средства развития эмпатии у детей младшего школьного возраста.....	20
Выводы по первой главе.....	27
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ ПРЕДПРОЕКТНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЭМПАТИИ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	29
2.1 Этапы, задачи и методы исследования эмпатии у детей младшего школьного возраста.....	29
2.2 Анализ результатов исследования эмпатии у детей младшего школьного возраста.....	36
2.3 Результаты предпроектного исследования существующих программ развития эмпатии у младших школьников.....	42
Выводы по второй главе.....	46
ГЛАВА 3. ПРОЕКТ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ЭМПАТИИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	48
3.1 Программа внеурочной деятельности, направленная на развитие эмпатии у детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии.....	48
3.2 Дорожная карта мероприятий внедрения проекта программы внеурочной деятельности по развитию эмпатии средствами арт-терапии в педагогическую практику .....	63
Выводы по третьей главе.....	66
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	68
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	72
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	82

## ВВЕДЕНИЕ

В современной системе образования одной из актуальных проблем можно считать развитие эмпатии и эмпатийных способностей у обучающихся начальной школы. Проблема формирования способности к эмпатии у детей в современной системе образования основывается на значимости развития у них духовных и нравственных ценностей, которые в последствии становятся характерными личностными свойствами и оказывают особое влияние на взаимоотношения с окружающими взрослыми и сверстниками. К наиболее существенным трудам в области развития эмпатии относятся исследования Э. Титченер, Т. Липпс, Д. Риццолатти, С. Барон-Козэн и С. Уилрайт, В. Косоногова и других.

Современное российское общество столкнулось с проблемой низкого уровня эмпатии у подрастающего поколения. Так, исследования Кембриджского университета, посвященные изучению взаимосвязи генетики и формирования эмпатии, показывают, что в 10% случаев эмпатийные способности личности обусловлены генетически. При этом конкретного «гена», который за это отвечает, пока не обнаружено. В 90% эмпатия является продуктом культурной среды [29]. Стоит отметить, что научные труды в области формирования эмпатических способностей не теряют актуальности в современной науке, однако тема развития эмпатии у младших школьников не перестает быть актуальной, что обуславливается тем, что система российского образования постоянно развивается и изменяется.

Эмпатия – одна из главных социальных перцепций личности и ключевое качество человека, позволяющее ему создавать эффективные социальные контакты.

На социальном уровне актуальность исследования продиктована социальными запросами, предъявляемыми к школе, необходимостью приобщения учащихся к системе базовых национальных ценностей в соответствии с требованиями Федерального государственного

образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО), Указов Президента Российской Федерации, Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», а также постановлений Правительства Российской Федерации и иных нормативных правовых актов Российской Федерации.

Проблема развития эмпатии у младших школьников выступает в качестве значимой в современных концептуальных документах:

1. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
2. Концепция демографической политики РФ на период до 2025 года.
3. Стратегия воспитания в РФ на период до 2025 года и другие.

Важность развития духовной жизни общества последовательно приведена в Посланиях Президента России Федеральному Собранию РФ и в других государственных документах. В конце 2012 года была принята новая редакция Закона «Об образовании в Российской Федерации», в ст.87 которого установлено, что деятельность общеобразовательных школ должна быть направлена, в первую очередь, на духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся [40].

На научном уровне актуальность исследования определяется потребностью изучения развития эмпатии у младших школьников, поскольку эмпатия является важным механизмом социализации и социальной адаптации детей.

Однако, несмотря на наличие широкого круга исследований в области развития эмпатии у младших школьников (С. Барон-Коэн, В. В. Бойко, Е. С. Бородин, Т.П. Гаврилова, В. Косоногов, Т. Липпс, Ю. А. Менджерицкая, Н. Н. Обозов, К. К. Платонов, Д. Риццолатти, К. Роджерс, С. Л. Рубинштейн, С. Уилрайт, Э. Титченер, Д. Б. Эльконин, И. М. Юсупов и др.), практически неисследованной остается проблема развития эмпатии у младших школьников средствами арт-терапии, что подчеркивает актуальность выбранной темы выпускной квалификационной работы.

В своем исследовании мы ввели ограничение: развитие эмпатии у детей младшего школьного возраста мы рассматриваем в условиях внеурочной деятельности.

На практическом уровне актуальность исследования заключается в недостаточности разработок программ внеурочной деятельности, направленных на развитие эмпатии средствами арт-терапии во внеурочной деятельности.

Анализ литературы позволил установить объективно существующие противоречия:

– на социально-педагогическом уровне – между потребностью общества в развитии способности к эмпатии и недостаточной готовностью школы разрабатывать механизмы, способствующие реализации этого процесса;

– на научно-педагогическом уровне – между признанием значимости развития способности человека к эмпатии и недостаточной теоретической обоснованностью содержания этого процесса применительно к образовательной деятельности учреждений;

– на научно-методическом уровне – между востребованностью технологий развития эмпатии в образовательном учреждении и недостаточной разработанностью методического сопровождения этого процесса в практике современного начального общего образования.

На основании выявленного противоречия была определена проблема исследования: каково содержание программ внеурочной деятельности с использованием средств арт-терапии, направленных на развитие эмпатии у младших школьников.

Проблема исследования и выявленное нами противоречие обусловили тему исследования «Развитие эмпатии у детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии».

Цель исследования: теоретически обосновать и разработать программу развития эмпатии у детей младшего школьного возраста с использованием арт-терапии во внеурочной деятельности.

Объект исследования: процесс развития эмпатии у детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: возможности развития эмпатии у детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии во внеурочной деятельности.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть сущность понятия эмпатии как качества личности в психолого-педагогических исследованиях.

2. Выявить особенности развития эмпатии у детей младшего школьного возраста.

3. Провести диагностику уровня развития эмпатии у детей младшего школьного возраста.

4. Проанализировать существующие программы развития эмпатии у детей младшего школьного возраста.

5. Разработать программу внеурочной деятельности, направленную на развитие эмпатии у детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии.

Теоретико-методологической базой исследования послужили работы учёных:

– изучивших специфику и виды эмпатии (С. В. Бочкарёва, Т. П. Гаврилова, Д. Пинк, К. Роджерс, И. М. Юсупов, Д. Эбенштейн и др.);

– рассмотревших особенности формирования эмпатии у младших школьников (В. П. Кузьмина, О. В. Тютяева и др.);

– разработавших основы и методологические подходы развития эмпатии у младших школьников (Л. П. Стрелкова, Т. Н. Пашукова и др.);

– рассмотревших пути и средства развития эмпатии в начальной школе (Г. Ф. Михальченко, А. Э. Штейнмец, А. П. Сопиков и др.);

– охарактеризовавших культурные предпосылки и историю становления арт-терапии как метода терапевтической практики, ее возможности и механизмы воздействия (Л. Д. Лебедева, Ю. В. Никонорова, Н. А. Тараканова и др.).

Теоретическая значимость исследования: определены возможности арт-терапии в развитии эмпатии у детей младшего школьного возраста.

Практическая значимость: разработанная нами программа внеурочной деятельности может быть использована учителями начальной школы в процессе работы по развитию эмпатии у детей младшего школьного возраста путем применения средств арт-терапии.

База исследования: МАОУ СОШ г. Челябинска. В эксперименте приняли участие 45 младших школьников в возрасте 8-9 лет.

Этапы исследования:

1. На первом этапе исследования (декабрь 2020 г. – февраль 2021 г.) изучалась степень изученности проблемы в психолого-педагогической литературе, анализировались основные понятия, формулировались методологические положения исследования, разрабатывалась методика проведения экспериментальной работы, подбирались диагностический инструментарий.

2. На втором этапе (март 2021 г. – май 2021 г.) проводились констатирующий эксперимент и предпроектное исследование, анализировались их результаты.

3. На третьем этапе (сентябрь-декабрь 2021 г.), разрабатывалось содержание педагогического проекта.

4. На четвертом этапе (январь-май 2022 г.) разрабатывались дорожная карта внедрения проекта программы развития эмпатии в педагогическую практику.

В качестве методов исследования использовались следующие:

– теоретические (анализ литературы по теме исследования, анализ и синтез, обобщение, систематизация)

– эмпирические (эксперимент: опросник «Характер проявлений эмпатических реакций и поведения у детей» (А. М. Щетинина), проективная методика «Неоконченные рассказы» (Т. П. Гаврилова), опросник диагностики способности к эмпатии (А. Мехрабиена,

Н. Эпштейна), адаптированный к младшему школьному возрасту, тестирование)

– методы обработки и интерпретации данных, U-критерий Манна-Уитни.

Объём и структура диссертации. Диссертация изложена на 135 страницах рукописного текста. Состоит из введения, трех глав, выводов по каждой главе, заключения, списка использованных источников и приложений. Список литературы включает более 84 трудов отечественных и иностранных авторов.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЭМПАТИИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОБЛЕМЫ

## 1.1 Сущность понятия «эмпатия» в психолого-педагогической литературе

В современных условиях в психологических исследованиях отсутствует единая точка зрения на характеристику понятия «эмпатия». В связи с этим рассмотрим наиболее значимые подходы к трактовке эмпатии и ее структурных элементов.

Подчеркнем, что при анализе зарубежных философских трудов периода начала XX в. выявлены такие направления изучения эмпатии как:

- 1) характеристика основной сущности феномена эмпатии;
- 2) выявление существующих форм его проявления;
- 3) установление наличия взаимосвязи, возникающей эмпатии с другими психическими явлениями, испытываемыми человеком [31].

Рассматривая понятие «эмпатия» в толковых словарях, обратим внимание на словарь С. И. Ожегова. Советский лингвист трактует эмпатию как «способность входить в чужое эмоциональное состояние, сопереживать; интеллектуальная идентификация собственных чувств с чувствами и мыслями другого человека» [34].

Стоит отметить, что в современных психологических и педагогических словарях понятие «эмпатия» характеризуется по-разному. Итак, при анализе психологического словаря по общей редакцией С. Ю. Головиной эмпатия – это «проникновение в переживания другого человека, постижения его собственного эмоционального состояния» [20].

Анализируя подход в психологическом словаре И. М. Конадакова, отметим, что эмпатия – это, своего рода, способность личности неосознанно переживать эмоции и чувства другого человека. По мнению автора, любой индивид проявляет умения переживать эмоциональные

состояния окружающих его людей, не смотря на наличие контроля с его стороны [40].

В психологическом словаре В. Г. Мещерякова эмпатия трактуется как «способность, на основе мимики, жестов и поступков, точно определить эмоциональное состояние человека» [32].

В ходе анализа педагогических словарей отметим один из них, автором которого является Г. М. Коджаспирова. Исследователь подчеркивает, что понятие «эмпатия» следует характеризовать некую «способность личности, с помощью чувств, проникать в переживания других людей, сопереживать, сочувствовать им» [38].

Иную точку зрения имела Г. М. Андреева, которая предлагала рассматривать эмпатию как один из способов понимания другого человека. Как утверждает социальный психолог, с помощью эмпатии личность может оценивать не только суть проблем другого индивида, но и проявлять свой эмоциональный отклик [3].

Проанализировав исследования зарубежных психологов (А. Смит, Г. Спенсер, А. Шопенгауэр, М. Шелер и другие), подчеркнем, что эмпатия – это, прежде всего, понимание, отзывчивость и эмоциональное соучастие.

В философских трудах впервые понятие «эмпатия» было введено в XX веке Т. Липпс. В своем подходе автор характеризовал эмпатию как «способ познания объекта – идентификация с объектом через проекцию своих чувств» [15].

Возникнув в этике и философии как абстрактное этическое понятие «вчувствование», феномен эмпатии в дальнейшем изучался в рамках психологической науки, и в настоящее время эмпатию необходимо рассматривать, прежде всего, как психологическое явление. Анализируя психологические исследования, мы пришли к вводу о том, что понятие «эмпатия» стало наиболее актуальной проблемой в период середины XX в.

В отечественной психологии внимание изучению феномена эмпатии уделяли внимание А. В. Запорожец, Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн, Д. Б. Эльконин, А. В. Петровский, А. А. Бодалев, Ю. А. Меджеричская,

А. П. Сопиков и др. Стоит отметить, что ученые в своих исследованиях рассматривали эмпатию как:

- эмоциональное участие в переживании других людей (Т. И. Пащукова);
- эмоциональная реакция на состояние другого человека (А. В. Запорожец);
- понимание психологического состояние окружающих (Л. С. Выгосткий);
- осмысление переживаний иного человека (Э. Я. Эголинский);
- форма эмоционального, рационального, интуитивного отражения (В. В. Бойко);
- возможность переживать эмоциональное состояние другого человека (А. А. Бодалев);
- способность сопереживать ей в процессе межличностных отношений (К. К. Платонов).

Таким образом, отечественные психологи при рассмотрении понятия «эмпатия» выделяют, прежде всего, эмоциональный, когнитивный и действенный компоненты.

В зарубежной психологии впервые понятие «эмпатия» было введено Э. Титченером. В контексте существующих психологических школ отмечается разный подход к характеристике эмпатии.

Так, исследователи в области психоанализа З. Фрейд, К. Юнг охарактеризовали эмпатию как «взаимосвязь аффективных и когнитивных процессов». Австрийский психолог XX века З. Фрейд считал, что понятие «эмпатия» стоит понимать как «восприятие внутреннего мира другого индивида так, как если бы вдруг воспринимающий был этим самым индивидом» [34]. В свою очередь, в новом течении психологии – неопсихоанализе – основные его представители Э. Фромм, К. Хорни, Т. Рейк говорят о том, что эмпатию стоит понимать как эмоциональное явление.

Основные теоретические идеи феномена эмпатии зародились в рамках субъективно-идеалистической психологии, авторами которой являются Т. Липпс, Т. Рибо, А. Бен. Исследователи этого направления не только впервые ввели это понятие в науку, но и описали основные механизмы его функционирования. Стоит отметить, что Т. Липпс в своих научных исканиях уделял большое внимание развитию теории вчувствования. Данное понятие он понимал как сложный и особенный вид познания внутреннего чувственного мира объекта. Этот феномен характеризует процесс поиска в себе свойств, которые есть у конкретного объекта. А. Бен определял эмпатию как вариацию эмоциональных явлений. При этом автор подмечал, что человек неспособен симпатизировать тем переживаниям, которые выходят за границы личного эмоционального опыта. Т. Рибо совмещал эмпатию с совершенствованием свойств, которые включают в себя «элементы чувствований». Эти «элементы» основаны на единстве представлений, сочетающих чувства и поступки [34].

Огромное значение изучению феномена «эмпатии» было уделено и в гуманистической психологии (К. Роджерс, А. Маслоу). К. Роджерс считал, что эмпатия является средством, которое способствует гармонизации отношений между людьми.

Представители бихевиоризма определяли эмпатию, как определенную эмоциональную реакцию, возникающую под воздействием социального окружения. Вместе с тем акцент делался на познавательном компоненте феномена эмпатии. Психолог М. Л. Хоффман определяет эмпатию как аффект индивида, который наблюдает за состоянием другого, акцентировал значение познавательного компонента эмпатии [15]. Представитель необихевиористского направления, М. Аргайл, считал, что эмпатия представляет собой способность принимать межличностную мотивацию, роль и само переживание в чувственной памяти человека [18].

Итак, обобщая рассмотренные исследования зарубежных психологов, отметим, что ими выделяются основные признаки эмпатии как психологического явления:

- наличие аффективных и когнитивных составляющих (З. Фрейд, К. Юнг, М. Л. Хоффман);
- содействие формированию межличностных отношений (К. Роджерс);
- единство чувств и поступков (Т. Рибо).

В ходе проведенного нами анализа различных исследований (Н. А. Бердяев, Л. С. Выготский, В. Вундт, С. Л. Рубинштейн, Д. Н. Узнадзе и др.) нами отмечены ряд компонентов, представленные на рисунке 1.



Рисунок 1 – Компоненты формирования эмпатии у детей

В научных трудах Л. П. Выговской эмпатия понимается как совокупность трех взаимосвязанных компонентов, к которым относятся: когнитивный (мыслительные операции, фактическое знание об объекте или другом лице); аффективный (эмоциональные реакции на некоторый

объект, эмоции, чувства, переживания); конативный (моторные реакции, поведенческое намерение человека по отношению к лицу или объекту отношения, действия, поступки).

Подчеркнем, что в качестве основных элементов эмпатийного процесса можно считать собственное восприятие любого другого индивида, сопереживание, сочувствие, внутреннее и реальное содействие. В каждом звене процесса происходит автономное функционирование компонентов (когнитивного, аффективного, конативного) или их сочетание при доминировании одного из них [1].

М. А. Пономарева рассматривает эмпатию как системное образование, которое включает в себя когнитивный (понимание эмоционального состояния другого человека), эмоциональный (сопереживание или сочувствие, которые испытывает субъект к другому лицу), конативный (активная помощь объекту эмпатии) компоненты [5].

Анализируя труды Т. П. Гавриловой, стоит обратить внимание на иной подход к выделению видов эмпатии, описанный на рисунке 2 [12].

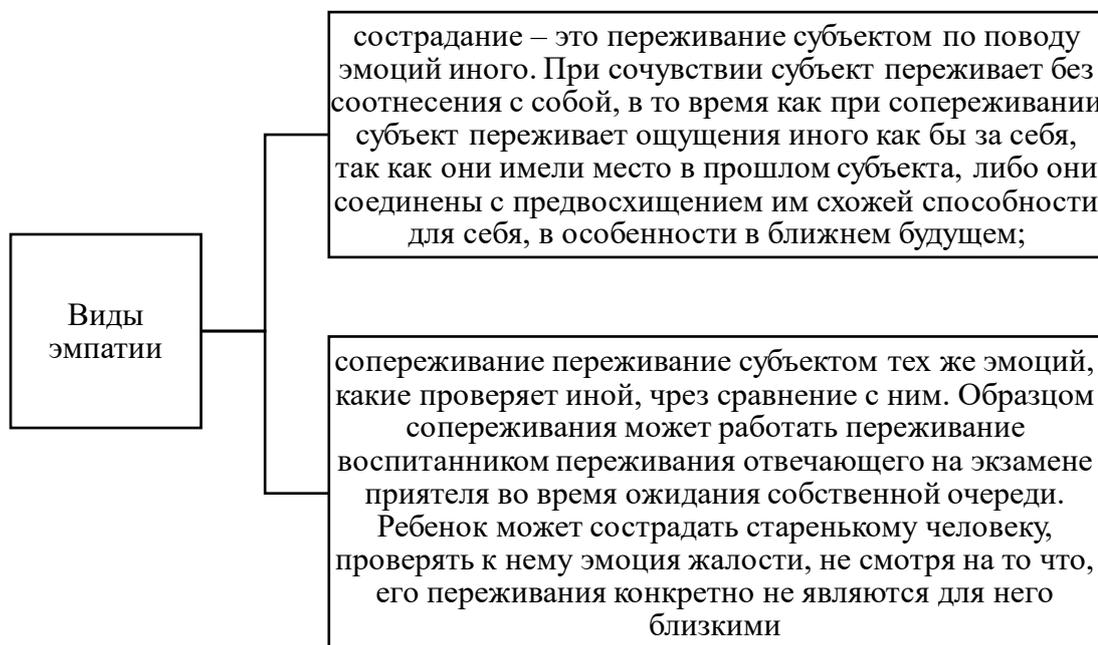


Рисунок 2 – Виды эмпатии (Т. П. Гаврилова)

М. А. Пономарева в своих исследованиях выделяет два вида эмпатии, основанные на длительности ее существования: кратковременная (возникает в ходе недолгого контакта с другой личностью, в процессе

которого происходит принятие позиции и состояния этого другого) и долговременная (появляется лишь после длительного и достаточно тесного и близкого эмоционального контакта) [5].

Подводя итоги, подчеркнем, что нами рассмотрены различные подходы к пониманию эмпатии как психического феномена. На основе них мы пришли к выводу о том, что в рамках нашего исследования будем понимать эмпатию как возможность личности эмоционально отзываться на внутренние переживания окружающих его людей, проникать в их внутренний мир, делая их частью своей личности.

## 1.2 Особенности развития эмпатии у детей младшего школьного возраста

Анализируя психолого-педагогические исследования, подчеркнём, что этап младшего школьного возраста стоит считать сенситивным периодом для развития эмоциональной и нравственной сфер, а также эмпатийных способностей. Именно в начальной школе дети приобретают новый богатый опыт взаимоотношений между людьми, на основе чего овладевают различными важными нравственными ценностями.

В своих психологических трудах Т. П. Гаврилова определила наличие гендерных и возрастных различий в проявлении двух основных форм проявления эмпатии – сопереживание и сочувствие. Если обращать внимание на возрастные особенности появления форм эмпатии, то следует отметить наличие сопереживания на более ранних возрастных периодах – младший школьный возраст, а вот сочувствие как эмоциональное явление больше характерно уже подростковому возрасту. Феномен сопереживания по отношению к окружающим взрослым и животным чаще всего проявляется у мальчиков, в то время как сочувствие свойственно больше девочкам. Рассматривая взаимоотношения со сверстниками, наблюдается особенная тенденция: чувство сопереживания наиболее выражено у девочек, а сочувствие – у мальчиков. Анализируя в целом частоту проявления эмпатийных форм, отмечено преобладание сочувствия над переживанием.

Анализируя особенности сочувствия в младшем школьном возрасте, стоит отметить наибольшее ее проявление по отношению к старшему поколению (пожилым людям). В процессе взаимодействия со сверстниками сочувствие к ним дети проявляют, но уже в меньшей степени, выборочно. Наименьшая доля сочувствия отмечается на этапе обучения в начальной школе по отношению к животным. Постепенно в процессе взросления круг объектов, к которым ребенок испытывает сочувствие, значительно расширяется и дополняется.

Следует обратить внимание на то, что эмпатия является одним из ключевых факторов, которые регулируют процесс взаимодействия ребенка как с окружающими взрослыми, так и со сверстниками. Также не менее важная роль эмпатийных способностей заключается в существенном влиянии их на формирование эмоциональной сферы в целом и, в частности, эмоционального отношения к самому себе и миру вокруг.

Рассматривая факторы, мешающие развитию и становлению эмпатии, подчеркнем значительное влияние эгоцентризма и наличие достаточно высокого уровня психологического дискомфорта в виде депрессивных, тревожных или же агрессивных состояний. В тоже время исследования современных психологов установили негативное влияние усвоенных от родителей установок на формирование эмпатии, например, проявление попыток частого избегания личного контакта с собеседником, отсутствие интереса к окружающим людям, наличие спокойного и осознанного отношения к жизненным проблемам других индивидов.

Анализируя исследования Т. П. Гавриловой, нами отмечено два вида эмпатийных состояний, к которым относятся [9]:

– гуманистическая эмпатия, характеризующаяся проявлением сочувствия и переживаний по отношению к ближнему, например, сострадание, жалость, сочувствие и др.;

– эгоцентрическая эмпатия – вид эмпатии, который основан на сочувствии и переживании по отношению к самому себе, а не другому

человеку, например, страх, страдание, появление печали в отношении радости другого человека, признаки зависти.

Анализируя труды Г. Крайг, следует отметить, что он также считает основными факторами, влияющими на формирование эмпатии гендерные и возрастные особенности. Так, автор подчеркивал тот факт, что у девочек в силу более ускоренного развития в целом и эмпатийные способности формируются гораздо быстрее, чем у мальчиков [30].

На этапе перехода от младшего школьного к подростковому возрасту у детей в значительной мере возрастает уровень эмпатии, что обуславливается разнообразие испытываемых эмпатийных актов, т.е. стремительное увеличение количества использования эмпатии [47].

Л. П. Стрелкова выделила применительно к детям младшего школьного возраста, к которым относятся положения, описанные на рисунке 3 [46].

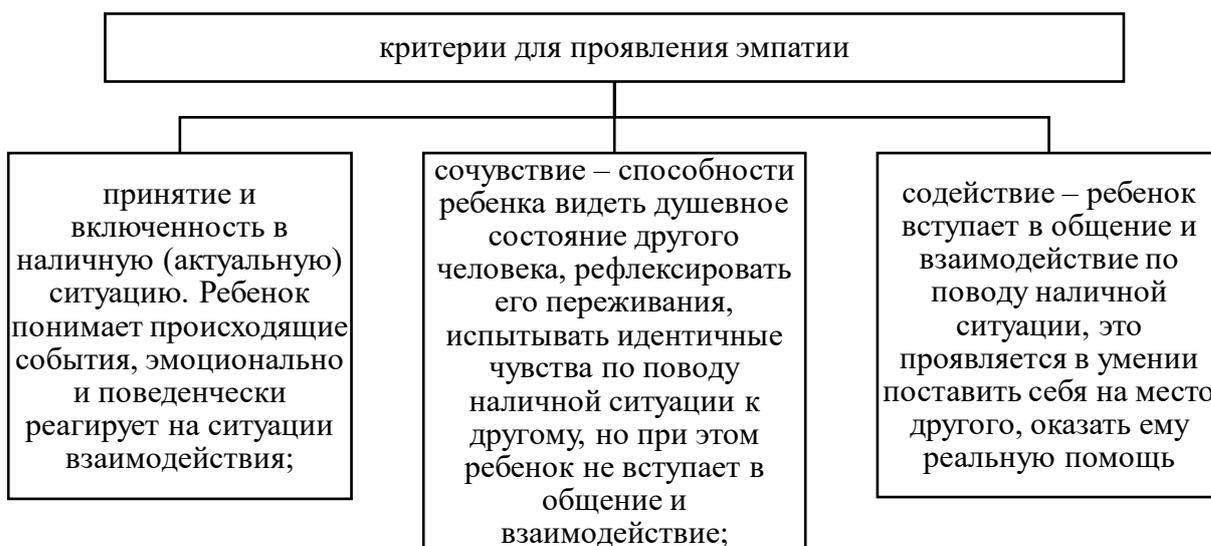


Рисунок 3 – Критерии проявления эмпатии (по Л. П. Стрелковой)

Таким образом, Л. П. Стрелкова подчеркивает наличие в структуре эмпатии не только эмоциональной составляющей, но деятельностного подхода, а именно непосредственно активного участия в ней.

Следует заметить, что Н. Н. Обозов на основе взаимного сочетания между собой этих критериев охарактеризовал уровни проявления эмпатии, к которым относятся следующие [11]:

1. Первый уровень – возникновение когнитивной эмпатии. На этом этапе у ребенка появляется желание и возможности в познании психического состояния окружающих его личностей, но при этом не происходит изменение собственного эмоционального состояния.

2. Второй уровень – появление эмоциональной эмпатии. На втором этапе дети уже не только понимают и идентифицируют эмоциональное состояние своего собеседника, но и проявляют свои навыки эмоционального реагирования на них. На этом этапе отмечается два вида проявления эмпатии. В рамках первого варианта эмпатия выражается в виде сопереживания на основе стремления к собственному благополучию. Во втором варианте ребенок начинает проявлять сочувствие, которое основывается на желании заботиться о благополучии другого индивида.

3. Третий уровень – сочетание когнитивной и эмоциональной эмпатии. Данный этап является наивысшим и самым сложным. Дети, обладающие и тем, и другим видом эмпатии довольно легко воспринимают эмоциональные состояния взрослых и сверстников, активно участвуют в содействии и помощи им.

Анализируя труды Л. Мерфи, нами отмечен комплекс психологических и физических факторов, оказывающих влияние на развитие эмпатии у детей. Опишем их подробнее на рисунке 4.

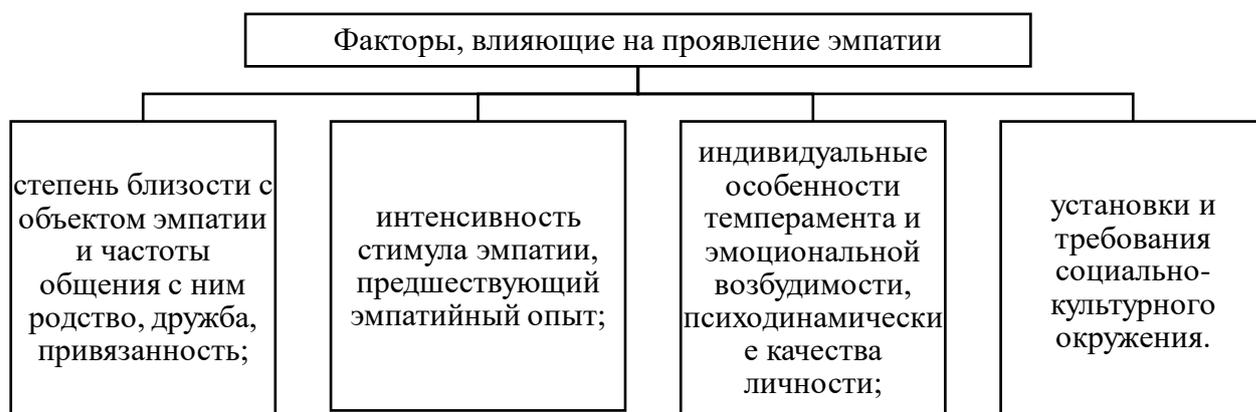


Рисунок 4 – Факторы, влияющие на проявление эмпатии (по Л. Мерфи)

Обобщая исследования А. В. Запорожца, мы пришли к выводу о том, что детей в младшем школьном возрасте характеризует сложная структурированная форма собственной эмоционально-смысловой ориентировки и самостоятельного оценивания, которые формируются в ходе восприятия и становления представлений. Одну из ведущих ролей в этих процессах играет воображение.

В связи с этим, основными функциями эмпатии в младшем школьном возрасте являются следующие:

- 1) самостоятельное оценивание действий и событий, происходящих вокруг в реальности;
- 2) прогнозирование результатов выбора модели поведения или действий как в собственных поступках, так и в жизни других людей или персонажей художественной литературы, фильмов.

На этапе поступления в начальную школу детскому коллективу становится характерным использование принципа дифференцирования, т.е. появление лидеров и детей, которых не принимает класс или группа. Одной из отличительных особенностей этих групп между собой является наличие эмоционального отношения к сверстникам.

Таким образом, детей на этапе обучения в начальной школе характеризует проявление умений самостоятельно воспринимать и осознавать различные чужие эмоциональные состояния, при этом они сопереживают этим проявлениям и могут отвечать какими-то приемлемыми ответными реакциями. У детей в младшем школьном возрасте наиболее ярко выражена интуитивная способность, которая позволяет им ощущать изменения в эмоциональном состоянии окружающих. Эта особенность обуславливает необходимость развития эмпатии именно на данном этапе развития, что помогает также формированию взаимодействия и общения с окружающими его людьми.

### 1.3 Характеристика арт-терапии как средства развития эмпатии у детей младшего школьного возраста

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования нового поколения выделяет две формы работы с детьми: урочная и внеурочная. В связи с темой исследования обратим внимание на внеурочную деятельность. Рассмотрим особенности ее организации более подробно.

Рассматривая значение понятия «внеурочная деятельность», начнем с характеристики понятия «деятельность». Итак, следует обратить внимание на то, что в психолого-педагогических исследованиях нет единой точки зрения на трактовку этого понятия. В связи с этим, рассмотрим наиболее значимые подходы к характеристике понятия «деятельность»:

– толковый словарь С. И. Ожегова: работа, занятие в любой какой-либо конкретной сфере, т.е. автор выделяет лишь действенную составляющую, которая заключается в выполнении набора определенных операций;

– исследования С. Л. Рубинштейна: определенный набор действий, которые подчинены достижению общей цели – преобразование окружающей действительности, тем самым психолог подчеркивает значимость не только выполнения определенных операций, но и наличие цели, для чего они выполняются;

– труды Р. С. Немова: своеобразный вид активности любого индивида, основной которой является не только преобразование окружающей действительности, но и ее познание с учетом собственных предпочтений и условий, которые окружают, в данном определении советский психолог делает акцент на том, что целью выполнения конкретных операций является как получение физического результата в виде измененной действительности, так и познавательная составляющая, которая помогает развиваться;

– подход И. А. Зимней: быстро изменяющаяся система взаимодействий конкретного субъекта с окружающим его миром, в ходе которого субъект преобразует предмет, при этом воплощая в нем свои конкретные психические образы, т.е. автор в своем определении подчеркивает

значимость психических процессов, которые происходят в участнике взаимодействия в процессе его активности [18];

– психологические исследования А. Н. Леонтьева: форма активности, которая появляется по причине возникновения определенной потребности в изменении условий, в которых функционирует индивид, тем самым советский психолог отмечает важность наличия определенных мотивов, которые заставляют начинать активные действия.

Таким образом, на основе рассмотренных точек зрения на трактовку понятия «деятельность» в рамках нашего исследования мы будем характеризовать этот термин как целенаправленную специфическую активность личности, которая возникает на основе потребности в изменении окружающих ее условий с целью познания действительности и ее постепенного преобразования.

Не менее важно уделить внимание рассмотрению сущности понятия «внеурочная деятельность». В психолого-педагогической литературе существует множество дефиниций данного понятия. Рассмотрим основные из них в таблице 1.

Таблица 1 – Сущность понятия «внеурочная деятельность» в психолого-педагогической литературе

№ п/п	Авторы подхода	Характеристику точки зрения на понятие
1	Б. З. Вульф	вид деятельности детей в школе, который основывается на социокультурных ценностях и учитывает социальные особенности современного времени, государственной ментальности и культурных ценностей.
2	И. Д. Демакова	форма организации социального развивающего пространства, в котором органично взаимодействуют между собой дети и взрослые
3	А. Я Журкина, С. В Сальцева	вид деятельности, способствующий расширению образовательного пространства, направленного на знакомство детей с накопленным культурным наследием, обогащение социального опыта каждого из обучающихся
4	И. В. Иващенко	специально организованная и контролируемая деятельность обучающихся для решения задач по оптимизации учебного процесса, которая планируется и проводится вне учебных занятий
5	О. П. Кузнецова	процесс целенаправленной организации педагогами общеобразовательной школы деятельности различной направленности с обучающими после уроков с целью создания благоприятных условия для развития их личностных качеств

*Продолжение таблицы 1*

№ п/п	Авторы подхода	Характеристику точки зрения на понятие
6	В. И. Попова	комплекс действий, преобразующих окружающую действительность, организованных вне обязательной учебной деятельности, которые основаны на оказании психолого-педагогической поддержки со стороны взрослого и целенаправленного учета личных интересов каждого обучающегося.
7	В. О. Кутьев	вид организации трудовой, познавательной и социально-коммуникативной деятельности, направленные на обогащение социального опыта обучающихся, преобразование окружающей действительности и усвоение специальными практическими умения и навыками для достижения собственных целей
8	А. В. Петровский	специально организованные педагогами образовательной школы внеурочные занятия с обучающимися, способствующие расширению и углублению полученных в ходе уроков знаний, умений и навыков, направленные на целенаправленное развитие самостоятельности, индивидуальных личностных способностей и особенностей

Обобщая рассмотренные подходы к определению понятия «внеурочная деятельность», следует отметить, что у каждого из авторов ключевыми выделяются разные аспекты. Так, Б. З. Вульф, А. Я Журкина, С. В Сальцева, подчеркивают значимость культурного наследия в работе с детьми. В то же время В. О. Кутьев, А. В. Петровский считают, что внеурочная деятельность направлена на расширение знаний, умений и навыков, приобретенных на уроках. В. И. Попова обращает внимание на самостоятельный выбор той или деятельности с учетом собственных интересов обучающихся. И. Д. Демакова, О. П. Кузнецова обязательным элементом выделяют ряд условий, которые способствуют созданию некоего развивающего пространства. В связи с проведенным анализом мы пришли к выводу о том, что внеурочную деятельность в рамках нашего исследования будем характеризовать как специально организованную внеучебную часть образовательного процесса школы, направленная на обогащение и

расширение имеющегося у школьника жизненного опыта новыми и интересными ему знаниями, умениями и навыками.

Рассматривая значение внеурочной деятельности в развитии обучающихся в образовательной школе, следует отметить также отсутствие единой точки зрения. Например, Н. Б. Сребная считает, что с помощью организации внеурочных занятий можно развивать личность школьника в целом. В то же время С. Ю. Гацук, Т. В. Сарафанова утверждают, что подобная форма работы с обучающимися направлена, прежде всего, на работу с творческими способностями, их обогащение и развитие. В свою очередь, Т. А. Бурцева, А. И. Норец, Е. А. Осипов к основной задаче использования внеурочной деятельности относят создание условий для социализации в современном обществе.

Согласно требованиям ФГОС НОО внеурочную деятельность в школе следует организовывать по основным направлениям развития личности. Это позволяет увязать досуговую активность школьников с общевоспитательным процессом, обеспечить построение межпредметных связей, развитие надпредметных умений и навыков, а также позволяет объединить усилия педагогов в достижении образовательных целей.

Выделяют такие направления внеурочной деятельности:

- общеинтеллектуальное,
- спортивно-оздоровительное,
- социальное,
- общекультурное,
- духовно-нравственное.

Решение задач по развитию эмпатийных способностей детей в начальной школе наиболее эффективно способствует организация внеурочной деятельности по общекультурному направлению. Развитие эмпатии младших школьников во внеурочной деятельности можно осуществлять с помощью различных методов и средств. В соответствии

с трудами Е. Р. Овчаренко опишем методы и средства развития эмпатии младших школьников на рисунке 5.

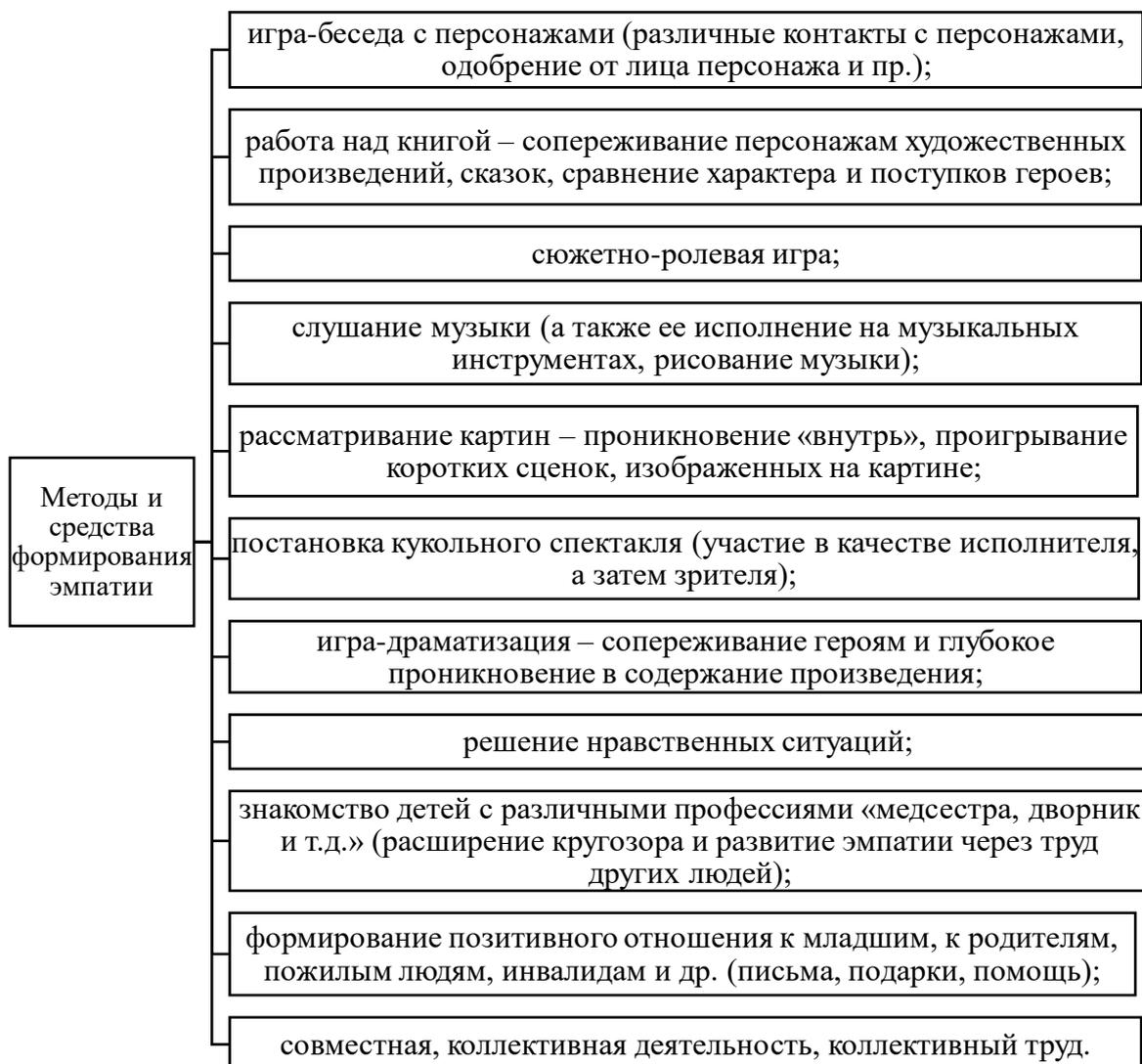


Рисунок 5 – Методы и средства формирования эмпатии у младших школьников

Одним из эффективных средств работы с детьми по развитию эмпатии во внеурочной деятельности является арт-терапия. Арт-терапию как метод психологической работы был введен британским педагогом Адриан Хилл и применялся как психотерапевтическая техника, включающая использование всех видов искусства. В сфере эмоционального развития детей арт-терапевтические методы были применены первый раз лишь в 30-х годах XX века для снятия напряжения, возникающего по причине стрессовых ситуаций периода фашизма. Именно это дало толчок для массового использования данной техники как

самостоятельно, так и в комплексе с другими техниками. Метод арт-терапии использовался в психоанализе З. Фрейда и К.Г. Юнга, а гуманистическом подходе, авторами которого являются К. Роджерс, А. Маслоу [4, с. 44].

На основе трудов Л. С. Брусиловского, А. И. Копытина, А. В. Сизовой и др. отметим, что с точки зрения психологии арт-терапия характеризуется как комплекс методов и приемов с использованием различных видов искусства, способствующий коррекции эмоционального самочувствия и формированию психологического здоровья конкретного индивида и группы нескольких людей в целом.

В современной системе образования А. В. Сизова, М. Н. Смирнова, Н. Ю. Гордеева и другие отмечают значение арт-терапии в создании условия для неограниченного самовыражения и самореализации ребенка в собственных продуктах детского творчества [21, с. 198].

Подчеркнем, что основными функциями арт-терапии в деятельности педагога являются следующие:

– воспитательная функция, способствующая формированию нравственно-этических ценностей, обогащению эстетических чувств и эмоций, психолого-педагогическому сопровождению социокультурной адаптации;

– психотерапевтическая функция, основанная на оказании квалифицированной помощи в решении возникших у детей психологических проблем и травм, профессиональном содействии в восстановлении эмоционального равновесия личности, обучении навыкам переключения отрицательных эмоций и мыслей на положительные [14].

Анализируя роль использования арт-терапии в развитии эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста, следует отметить основные положительные результаты, представленные на рисунке 6 [23, с. 91].



Рисунок 6 – Роль арт-терапевтических методов в работе с детьми

В современной психологии к категории основных технологий арт-терапии относятся следующие:

- сказкотерапия – технология психокоррекции, предполагающая использование в качестве основного ресурса материалы сказок;
- психогимнастика – одна из арт-терапевтических технологий, основанная на использовании словесных игр и упражнений;
- пескотерапия – способ психокоррекции, выразительным средством которого является использованием песка и игровой деятельности;
- изотерапия – метод психотерапевтической работы, предполагающий использование рисования и продуктов художественной деятельности;
- игротерапия – одно из часто используемых средств психологической работы с детьми, основанный на использовании игры,

ведь именно этот вид деятельности является наиболее доступным, интересным и привлекательным для ребенка [15, с. 129].

Данные методы арт-терапии позволяют создавать условия для снижения и профилактики проблем личностного и интеллектуального характера, решения проблем в общении со взрослыми и сверстниками, создания эмоциональной стабильности в развитии личности.

Таким образом, современная система образования предполагает приобретение знаний, умений и навыков не только в рамках урочной системы, но и обогащение и углубление их в соответствии с интересами во внеурочной деятельности. В соответствии с ФГОС НОО внеурочную деятельность стоит характеризовать как составную часть целостного учебно-воспитательного процесса и одну из форм организации свободного времени школьников. Необходимо сохранить богатейший опыт внеурочной работы с учениками, строить новые образовательные пространства, в которых ребенок является свободным, развиваясь и воспитывая в себе эстетическое восприятие окружающего мира, одновременно развивая творческие способности, уверенность в своих силах, что обязательно для учащихся современной школы.

#### Выводы по первой главе

Обобщая материалы анализа психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, нами сделаны ряд выводов, к которым можно отнести следующие положения:

Проанализировав различные точки зрения на сущность понятия «эмпатия», это психологическое явление мы будем характеризовать как способность личности эмоционально отвечать на чувства и переживания другого человека, осознавать и понимать внутренний мир окружающих людей.

В ходе анализа особенностей эмпатии младших школьников нами отмечено наличие умений самостоятельно понимать и осознавать

возникающие эмоциональные состояния окружающих у детей этой возрастной группы. У них наиболее ярко выражена интуитивная способность, которая позволяет им ощущать изменения в эмоциональном состоянии окружающих.

Система образования школы предполагает организацию работы с детьми как на уроках, так и во внеурочной деятельности. В соответствии с ФГОС НОО внеурочную деятельность стоит характеризовать как составную часть целостного учебно-воспитательного процесса и одну из форм организации свободного времени школьников. Необходимо сохранить богатейший опыт внеурочной работы с учениками, строить новые образовательные пространства, в которых ребенок является свободным, развиваясь и воспитывая в себе эстетическое восприятие окружающего мира, одновременно развивая творческие способности, уверенность в своих силах, что обязательно для учащихся современной школы.

Стоит отметить, что внеурочная деятельность осуществляется в различных направлениях. Развитию эмпатии детей младшего школьного возраста способствует реализация программ общекультурного направления. Развитие эмпатии младших школьников во внеурочной деятельности можно осуществлять с помощью различных методов и средств. Одним из наиболее эффективных методов является арт-терапия. Основываясь на исследованиях Л. С. Брусиловского, А. И. Копытина, А. В. Сизовой, необходимо отметить, арт-терапия способствует формированию положительного эмоционального самочувствия и психологического здоровья личности, группы, коллектива средствами художественной деятельности. В работе с детьми используются различные формы арт-терапии, к которым можно отнести сказкотерапию, психогимнастику, пескотерапию, изотерапию, игротерапию.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ ПРЕДПРОЕКТНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЭМПАТИИ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

2.1 Этапы, задачи и методы исследования эмпатии у детей младшего школьного возраста

В первой теоретической главе исследования представлены теоретические аспекты проблемы развития эмпатии у детей младшего школьного возраста: изучены точки зрения на понятие «эмпатия», рассмотрены особенности развития эмпатии у младших школьников, охарактеризовано использование арт-терапии во внеурочной деятельности в процессе развития эмпатии. Стоит отметить, что в рамках теоретического анализа психолого-педагогической литературы мы пришли к выводу о недостаточной изученности заявленной нами проблемы как в теории образования, так и в практике работы образовательной организации.

Для практического решения проблемы организации развития эмпатии у детей младшего школьного возраста нами была организована экспериментальная работа на базе МАОУ СОШ г. Челябинска.

Цель экспериментальной работы: выявить уровень развития эмпатии у младших школьников, разработать программу внеурочной деятельности, направленную на развитие эмпатии у детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии.

Организуя исследовательскую работу, нами решались следующие задачи:

- описать критерии и показатели исследования эмпатии у детей младшего школьного возраста;
- подобрать диагностический инструментарий для определения уровня эмпатии детей младшего школьного возраста;
- провести констатирующий эксперимент и проанализировать полученные результаты;

– проанализировать существующие программы развития эмпатии у детей младшего школьного возраста;

– разработать программу развития эмпатии у детей младшего школьного возраста в практике образовательной организации.

Этапы исследования:

1. Первый этап (декабрь 2020 г. – май 2021 г.) разработка методики проведения экспериментальной работы, подбор методического инструментария. Проведение эмпирического предпроектного исследования (констатирующий эксперимент) и анализ существующих программ внеурочной деятельности, влияющих на развитие эмпатии (мое дополнение).

2. Второй этап (сентябрь-декабрь 2021 г.) проведение обработки и интерпретации полученных данных, анализ и систематизация основных итогов исследования, формирование методических материалов. Разработка программы развития эмпатии у младших школьников во внеурочной деятельности с применением средств арт-терапии.

3. Третий этап (январь-май 2022 г.) Подготовка дорожной карты внедрения проекта, участие в научно-практических конференциях, подготовка текста диссертации.

Цель констатирующего эксперимента – определение уровня развития эмпатии у младших школьников. В рамках предпроектного исследования для определения актуального уровня эмпатии, мы опирались на критерии и показатели, разработанные в исследованиях Т. П. Гавриловой, И. М. Юсупова, К. Роджерс, представленные в таблице 2.

Таблица 2 – Критерии и показатели изучения эмпатии у младших школьников

Критерии	Показатели
эмоциональный	– распознавание эмоциональных состояний другого человека; – проявление сопереживания; – наличие сочувствия.
когнитивный	– восприятие и понимание внутреннего мира, чувств и переживаний другого человека; – наличие представлений о реагировании на те или иные чувства и переживания.

Продолжение таблицы 2

Критерии	Показатели
поведенческий	– способность к установлению межличностного взаимодействия, стремление к оказанию действенной помощи; – стремление к содействию.

Совокупность выбранных критериев дает нам возможность изучить уровень развития эмпатии у детей младшего школьного возраста. Для более точного обобщения результатов исследования и количественного анализа данных нами сгруппированы испытуемые в три группы в соответствии с уровнями развития: низкий, средний и высокий. Необходимо обратить внимание на то, что указанные уровни являются взаимосвязанными, т.к. дети, находящиеся на более высшем уровне, уже обладают определенными способностями, но дополняется новообразованиями. Представим в таблице 3 характеристику каждого уровня.

Таблица 3 – Характеристика уровней эмпатии у детей младшего школьного возраста

Критерии	Уровни	Характеристика уровня
Когнитивный	Высокий	Способность понимать эмоциональное состояние другого человека, фактическое знание об объекте или другом лице.
	Средний	Неполное или частично ошибочное понимание эмоционального состояния другого объекта.
	Низкий	Отсутствует умение распознавать эмоции и эмоциональное состояние.
Эмоциональный	Высокий	Сопереживание или сочувствие, которые испытывает ребенок к другому лицу, эмоциональные реакции на некоторый объект или лицо, эмоции, чувства, переживания
	Средний	Проявляет периодическое внимание к эмоциональному состоянию партнёра, адекватно реагирует на изменения настроения при обращении внимания на эти изменения, проявляет сопереживание, сочувствие, исходя из собственной выгоды или по просьбе.
	Низкий	Испытывает трудности в понимании, восприятии, представлении об эмоциональных состояниях, демонстрирует безучастие (связанное с отсутствием понимания эмоций), нежелание оказывать содействие даже при обращении, просьбе.
Поведенческий	Высокий	Ребёнок понимает сложившуюся ситуацию, проявляет адекватные чувства, выражает стремление к содействию.

*Продолжение таблицы 3*

Критерии	Уровни	Характеристика уровня
	Средний	Ребёнок понимает происходящие события, ограничивается лишь проявлением эмоциональной отзывчивости, то есть идентифицирует наблюдаемые чувства, но отказывается от активной деятельности.
	Низкий	Ребёнок понимает происходящие события, но адекватных чувств не выражает и не вступает в общение и взаимодействие.

В психолого-педагогическом исследовании принимали участие 45 человек в возрасте 8-9 лет. Дети разделены на две группы: в первой группе – 20, во второй группе – 25. По социальным характеристикам группы не отличаются. Учителя имеют высшее педагогическое образование. Распределение на группы осуществлялось по формальному критерию, в связи с тем, что в дальнейшем своем исследовании при апробации разработанной нами программы мы работу будем организовывать только с одной из групп. После чего мы считаем необходимым сравнить не только результаты на констатирующем и контрольном этапах каждой из групп, но и проанализировать влияние программы на развитие эмпатии через сравнение полученных данных на контрольном этапе первой и второй групп между собой.

Для выявления уровня эмпатии младших школьников мы использовали следующий диагностический инструментарий:

1. Опросник «Характер проявлений эмпатических реакций и поведения у детей» (А. М. Щетинина).

2. Проективная методика «Неоконченные рассказы» (Т. П. Гаврилова).

3. Опросник диагностики способности к эмпатии (А. Мехрабиена, Н. Эпштейна), адаптированный к младшему школьному возрасту.

Итак, охарактеризуем подробнее выбранный нами диагностический инструментарий.

Опросник «Характер проявлений эмпатических реакций и поведения у детей» (А. М. Щетинина). Цель этой методики заключается в

исследовании особенностей поведенческого компонента эмпатии. В ходе исследования для анализа результатов нами использован метод экспертных оценок – заполнение бланка опросника, который включал в себя 12 утверждений, ответом на которые является выбор одного из трех вариантов «часто», «иногда», «никогда», несколькими независимыми людьми-экспертами. В качестве экспертов нами выбраны те, кто знает особенности изучаемых детей: родители, классный руководитель.

Более подробное описание методики представлено в приложении 1. После получения ответов всех экспертов результаты сравниваются с ключом к методике и выставляются соответствующие баллы. Полученные баллы суммируются. На основе них делается вывод об уровне развития поведенческого компонента эмпатии младших школьников:

1. Дети, набравшие от 17 до 24 баллов, характеризуются высоким уровнем. Они могут с легкостью идентифицировать и определить эмоциональное состояние окружающих людей, испытывают значительный интерес к эмоциям и чувствам других, проявляют попытки помочь тем, кто оказался в беде.

2. Младшие школьники, получившие от 10 до 16 баллов, обладают средним уровнем. Эту группу характеризует наличие желания концентрации внимания взрослого только на себе, проявление эмоционального реагирования на чувства и переживания другого наблюдаются, но в то же время отмечается наличие комментариев о том, что сам не испытывает таких эмоций. Основной отличительной особенностью детей этой группы является лишь создание впечатления о проявлении сочувствия и переживания.

3. Дети, набравшие меньше 10 баллов, характеризуются низким уровнем. Эта группа испытуемых не отличается наличием интереса к эмоциональным состояниям окружающих людей, в достаточно редких случаях реагируют переживания других индивидов, чаще всего лишь по подсказке со стороны значимого взрослого.

Охарактеризуем проективную методику «Неоконченные рассказы» (Т. П. Гаврилова), предназначенную для изучения эмоционального аспекта эмпатии младших школьников.

Методика организовывалась с каждым ребенком индивидуально. Каждому из детей предлагалось прослушать рассказ и ответить на основе услышанного текста на ряд вопросов. Стоит отметить, что девочкам предлагались только рассказы от лица детей того же пола, что и они. Мальчикам подбирались рассказы по тому же принципу. Более подробно текст методики описан в приложении 2.

Результаты, полученные в ходе исследования, сгруппированы по уровням и характеризуются следующим:

1. Дети высокого уровня во всех анализируемых ситуациях отдавали предпочтение ответам, связанным с другими героями – собака, бабушка, Вася (3 балла).

2. Испытуемые среднего уровня выбрали лишь в части ситуаций решение, связанное с другими участниками ситуации (2 балла).

3. Младшие школьники низкого уровня решили все предлагаемые ситуации-рассказы только в свою пользу (1 балл).

Рассмотрим опросник диагностики способности к эмпатии (А. Мехрабиена, Н. Эпштейна), адаптированный к младшему школьному возрасту, целью использования которого является исследование когнитивного аспекта эмпатии. В ходе исследования детям предлагались 33 вопроса, на которые необходимо дать ответы в течение 25 минут. Более подробно методика описана в приложении 3. После этого полученные от детей ответы сравниваются с ключом к методике и выставляются соответствующие баллы – за каждый правильный ответ 1 балл. Суммируем полученные баллы и обобщим результаты по методике относительно следующих уровней:

1. Высокий уровень характерен тем, кто набрал от 25 до 33 баллов.
2. Средний уровень отмечается у детей, набравших 14-24 баллов;

3. Низкий уровень присваивается детям, которые получили от 0 до 13 баллов.

Для выявления различий между независимыми выборками детей в уровне развития эмпатии нами использовался U-критерий Манна-Уитни. Анализ результатов исследования по этому критерию проводится на основе следующего алгоритма:

1. Определить нулевую ( $H_0$ ) альтернативную ( $H_1$ ) гипотезы.
2. Проранжировать результаты исследования в каждой из групп.
3. Суммировать полученные ранги в каждой из исследуемых групп отдельно и выявить, в какой из них сумма рангов выше.
4. Посчитать значение U-критерия по следующей формуле (1):

$$U = n_1 \times n_2 + \frac{n_x \times (n_x + 1)}{2} - T_x \quad (1)$$

где  $n_1$  – объем выборки №1;  $n_2$  – объем выборки №2;  $T_x$  – большая из двух ранговых сумм;  $n_x$  – объем максимальной выборки.

5. На основе таблицы критических значений определить  $U_{кр}$ .
6. Сравнить полученный нами результат с критическими значениями и сделать выводы. Если  $U_{эмп} > U_{кр}$  (при  $p \leq 0.05$ ).  $H_0$  принимается.

Если  $U_{эмп} \leq U_{кр}$  (при  $p \leq 0.05$ )  $H_0$  отвергается. Чем меньше значения U, тем достоверность различий выше.

Таким образом, в ходе организации исследования нами были выделены три критерия: когнитивный, эмоциональный, поведенческий. Для изучения эмпатии у детей нами подобраны следующие методики: опросник «Характер проявлений эмпатических реакций и поведения у детей» (А. М. Щетинина), проективная методика «Неоконченные рассказы» (Т. П. Гаврилова), опросник диагностики способности к эмпатии (А. Мехрабиена, Н. Эпштейна), адаптированный к младшему школьному возрасту. В следующем параграфе рассмотрим подробнее результаты исследования по каждому из критериев и сравним результаты каждой из групп между собой для выявления наличия различий между исследуемыми группами детей.

## 2.2 Анализ результатов исследования эмпатии у детей младшего школьного возраста

На основе подобранных критериев и показателей исследования, диагностического инструментария мы изучили развитие эмпатии у младших школьников. Рассмотрим результаты предпроектного исследования подробнее.

Для изучения поведенческого компонента эмпатии младших школьников мы использовали опросник «Характер проявлений эмпатических реакций и поведения у детей», автором которой является А. М. Щетинина. По результатам проведенного исследования нами обобщены полученные данные и сгруппированы по уровням в каждой из групп (высокий, средний, низкий). Представим обобщенные результаты в % соотношении в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты изучения поведенческого аспекта эмпатии у младших школьников (в %)

Уровни эмпатии	Результаты исследования	
	Группа 1	Группа 2
Высокий	5	4
Средний	45	40
Низкий	50	56

Обобщая полученные нами данные, отметим, что у большей части детей младшего школьного возраста в обеих группах отмечается низкий уровень поведенческого аспекта развития эмпатии младших школьников. Свыше 50 % участников исследования не проявляют никакого интереса к эмоциональному состоянию и переживаниям окружающих взрослых и сверстников. Проявление эмпатии у таких младших школьников наблюдается только при мотивации и побуждении со стороны взрослых.

Исследование эмоционального компонента эмпатии детей младшего школьного возраста нами изучалось с помощью проективной методики «Неоконченные рассказы», автором которой является Т. П. Гаврилова. Полученные нами результаты сгруппированы нами в три группы в

соответствии с уровнями. Представим обобщенные результаты в % соотношении в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты изучения эмоционального аспекта эмпатии у младших школьников (в %)

Уровни эмпатии	Результаты исследования	
	Группа 1	Группа 2
Высокий	5	4
Средний	35	40
Низкий	60	56

Подводя итоги исследования по методике Т. П. Гавриловой, подчеркнем наличие свыше 50 % человек исследуемых групп с низким уровнем. У испытуемых отмечаются значительные проблемы в осознанном понимании и самостоятельном восприятии эмоциональных состояниях окружающих людей. Этим детям характерно проявление пассивности, которая обусловлена отсутствием понимания и осознания многих эмоций.

Исследование когнитивного аспекта эмпатии у младших школьников проходило с помощью опросника диагностики способности к эмпатии, адаптированного к младшему школьному возрасту А. Махрабиеной, Н. Эпштейна. По результатам проведенного исследования нами обобщены полученные данные и сгруппированы по уровням в каждой из групп (высокий, средний, низкий). Представим обобщенные результаты в % соотношении в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты изучения когнитивного аспекта эмпатии у младших школьников (в %)

Уровни эмпатии	Результаты исследования	
	Группа 1	Группа 2
Высокий	5	8
Средний	40	40
Низкий	55	52

Обобщая итоги исследования когнитивного аспекта, подчеркнем, что у большей части детей младшего школьного возраста в обеих группах отмечается низкий уровень когнитивного аспекта развития эмпатии младших школьников. У детей наблюдается явное отсутствие умений

распознавать эмоции и эмоциональное состояние. Так, например, около 50 % детей отметили, что они не испытывают грусти и печали в тех случаях, когда их друг чем-то расстроен. В то же время 60 % опрошенных детей не испытывают чувств или переживаний при прочтении художественной литературы с волнительными и сентиментальными сюжетами. Многие дети (около 40 %) испытывают неприязнь к тем людям, которые начинают плакать из-за просмотренного фильма или прочитанной книги. Жалость по отношению к пожилым людям, маленьким детям испытывают лишь 40 % опрошенных. 45 % опрошенных детей отметили недружелюбность со стороны одиноких людей.

В рамках нашего исследования наибольший интерес представляет сравнение значений исследуемых групп между собой. В качестве метода математической статистики был использован U-критерий Манна-Уитни, позволяющий определить уровень существующих различий между двумя независимыми выборками по уровню эмпатии у них. В ходе исследования нами определены две рабочие гипотезы:

Нулевая гипотеза ( $H_0$ ) – уровень эмпатии в двух исследуемых группах детей является одинаковым.

Альтернативная гипотеза ( $H_1$ ) – уровень эмпатии в двух исследуемых группах детей имеет существенные отличия.

Сравним результаты изучения поведенческого аспекта у детей двух групп. Для этого нами проранжированы полученные данные и найдены суммы рангов по каждой группе детей. Результаты представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Ранжирование первой и второй группы по результатам изучения поведенческого аспекта эмпатии у младших школьников

№	Результаты 1 группы	Ранг значений 1 группы	Результаты 2 группы	Ранг значений 2 группы
1	8	13.5	8	13.5
2	11	31.5	10	27
3	9	21.5	9	21.5
4	9	21.5	11	31.5
5	10	27	9	21.5
6	8	13.5	20	45

Продолжение таблицы 7

№	Результаты 1 группы	Ранг значений 1 группы	Результаты 2 группы	Ранг значений 2 группы
7	14	41	7	6
8	7	6	8	13.5
9	11	31.5	14	41
10	13	38	6	2
11	7	6	11	31.5
12	12	35	7	6
13	17	44	13	38
14	6	2	8	13.5
15	14	41	6	2
16	8	13.5	10	27
17	10	27	8	13.5
18	9	21.5	12	35
19	15	43	9	21.5
20	8	13.5	13	38
21			8	13.5
22			10	27
23			7	6
24			8	13.5
25			12	35
Суммы:		491.5		543.5

Сравнивая полученные суммы рангов в группах, отметим, что во второй группе это значение выше, чем в первой. На основе расчетов нами получено эмпирическое значение 218,5. По таблице критических значение  $U_{кр} = 147$  (при  $p \leq 0.01$ ) и  $U_{кр} = 177$  (при  $p \leq 0.05$ ). Исходя из этого, мы видим, что  $U_{эмп}$  выше значения  $U_{кр}$ , что говорит о том, что нами принимается  $H_0$ . Это позволяет судить о том, что уровень поведенческого аспекта эмпатии в исследуемых группах одинаков.

Итак, представим результаты ранжирования эмоционального аспекта эмпатии у детей двух групп в таблице 8.

Таблица 8 – Ранжирование первой и второй группы по результатам изучения эмоционального аспекта эмпатии у младших школьников

№	Результаты 1 группы	Ранг значений 1 группы	Результаты 2 группы	Ранг значений 2 группы
1	2	35	1	13.5
2	1	13.5	2	35
3	1	13.5	1	13.5
4	2	35	1	13.5
5	1	13.5	2	35

Продолжение таблицы 8

№	Результаты 1 группы	Ранг значений 1 группы	Результаты 2 группы	Ранг значений 2 группы
6	2	35	1	13.5
7	1	13.5	1	13.5
8	2	35	2	35
9	1	13.5	2	35
10	1	13.5	1	13.5
11	1	13.5	1	13.5
12	3	44.5	1	13.5
13	1	13.5	2	35
14	2	35	1	13.5
15	1	13.5	2	35
16	2	35	2	35
17	1	13.5	1	13.5
18	1	13.5	1	13.5
19	2	35	2	35
20	1	13.5	1	13.5
21			1	13.5
22			3	44.5
23			1	13.5
24			2	35
25			2	35
Суммы:		451.5		583.5

Сравнивая полученные суммы рангов в группах, отметим, что во второй группе это значение выше, чем в первой. На основе расчетов нами получено эмпирическое значение 241,5. По таблице критических значений  $U_{кр} = 147$  (при  $p \leq 0.01$ ) и  $U_{кр} = 177$  (при  $p \leq 0.05$ ). Исходя из этого, мы видим, что  $U_{эмп}$  выше значения  $U_{кр}$ , что говорит о том, что нами принимается  $H_0$ . Это позволяет судить о том, что уровень поведенческого аспекта эмпатии в исследуемых группах одинаков.

Приступим к анализу результатов ранжирования когнитивного аспекта эмпатии младших школьников (таблица 9).

Таблица 9 – Ранжирование первой и второй группы по результатам изучения когнитивного аспекта эмпатии у младших школьников

№	Результаты 1 группы	Ранг значений 1 группы	Результаты 2 группы	Ранг значений 2 группы
1	17	35.5	17	35.5
2	10	6.5	10	6.5
3	15	29	14	25.5
4	9	2.5	13	22

Продолжение таблицы 9

№	Результаты 1 группы	Ранг значений 1 группы	Результаты 2 группы	Ранг значений 2 группы
5	18	37.5	15	29
6	11	12.5	10	6.5
7	11	12.5	11	12.5
8	26	43	13	22
9	16	33	30	45
10	12	17.5	8	1
11	15	29	16	33
12	13	22	11	12.5
13	12	17.5	14	25.5
14	13	22	10	6.5
15	16	33	18	37.5
16	10	6.5	9	2.5
17	21	42	19	39
18	11	12.5	12	17.5
19	10	6.5	27	44
20	20	40.5	11	12.5
21			12	17.5
22			15	29
23			13	22
24			20	40.5
25			15	29
Суммы:		461		574

Сравнивая полученные суммы рангов в группах, отметим, что во второй группе это значение выше, чем в первой. На основе расчетов нами получено эмпирическое значение 249. По таблице критических значений  $U_{кр} = 147$  (при  $p \leq 0.01$ ) и  $U_{кр} = 177$  (при  $p \leq 0.05$ ). Исходя из этого, мы видим, что  $U_{эмп}$  выше значения  $U_{кр}$ , что говорит о том, что нами принимается  $H_0$ . Это позволяет судить о том, что уровень поведенческого аспекта эмпатии в исследуемых группах одинаков.

Обобщая вышесказанное, подчеркнем, что проведенное нами предпроектное исследование показало наличие у большинства обучающихся различий в уровне развития эмпатии по компонентам, необходимо учитывать индивидуальные возможности при разработке программы с помощью апробированных нами методик. Необходимость развития эмпатии у младших школьников достаточно высока. В связи с

этим нами была предложена программа внеурочной деятельности с использованием приемов арт-терапии для развития эмпатии.

### 2.3 Результаты предпроектного исследования существующих программ развития эмпатии у младших школьников

В процессе предпроектного исследования существующих программ развития эмпатии нами было принято решение проанализировать существующие программы. Стоит отметить, что для анализа нами взяты следующие программы:

- основная образовательная программа начального общего образования на основе авторской программы «Азбука нравственности» Э. Козловой, В. Петровой, И. Хомяковой;
- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Вверх по лестнице эмоций», автором которой является педагог-психолог В. О. Акулова;
- программа «Социально-эмоционального развития младших школьников», автор которой А. В. Макачук.

Рассмотрим каждую из программ с точки зрения характеристики в их структурных элементах каждого из рассмотренных критериев эмпатии, которые выделены нами в предыдущем пункте. Результаты анализа представим в таблице 10.

Таблица 10 – Анализ программ развития эмпатии младших школьников

№ п/п	Критерии анализа	Компоненты эмпатии младших школьников			Возможности использования арт-терапии
		Когнитивный	Эмоциональный	Поведенческий	
Программа внеурочной деятельности на основе авторской программы «Азбука нравственности» Э. Козловой, В. Петровой, И. Хомяковой					
1	Цели, задачи	–	–	–	Арт-терапию как отдельное средство не выделяли. Использовали на некоторых уроках изотерапию
2	Методы, технологии	–	–	–	
3	Содержание	–	–	+	

Продолжение таблицы 10

№ п/п	Критерии анализа	Компоненты эмпатии младших школьников			Возможности использования арт-терапии
		Когнитивный	Эмоциональный	Поведенческий	
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Вверх по лестнице эмоций», автором которой является педагог-психолог В. О. Акулова					
1	Цели, задачи	+	+	+	Использовались на некоторых уроках пескотерапия, чаще использовалась игротерапия
2	Методы, технологии	+	+	–	
3	Содержание	+	+	+	
программа «Социально-эмоционального развития младших школьников», автор которой А. В. Макаrchук					
1	Цели, задачи	+	+	+	Использовалась игротерапия
2	Методы, технологии	–	+	+	
3	Содержание	–	+	+	

Стоит отметить, что программа внеурочной деятельности на основе авторской программы «Азбука нравственности» Э. Козловой, В. Петровой, И. Хомяковой больше всего направлена на формирование нравственных чувств и моральных норм в обществе. Проблеме эмпатии в ней уделяется внимание, ведь сопереживание ближнему является одним из компонентов развития нравственных чувств, но данная сфера развития детей раскрывается достаточно поверхностно.

В целях и задачах программы нет непосредственного внимания ко всем компонентам эмпатии младших школьников, нет конкретного описания методов и технологий, помогающих формированию эмпатии, в содержании программы уделяется лишь частичное внимание к поведенческому компоненту эмпатии.

Подчеркнем, что в дополнительной программе «Вверх по лестнице эмоций» одной из основных задач работы с детьми является работа по определению эмоций окружающих людей и проявлению чувств сопереживания. Практически во всех занятиях, запланированных в рамках

программы, часть работы посвящается аспектам развития эмпатии. Но несмотря на это, нами отмечено недостаточная работа по поведенческому аспекту, а именно в программе не выделены методы и технологии, которые способствуют работе в этом направлении.

Анализируя программу «Социально-эмоционального развития младших школьников», автором которой является А. В. Макаручук, мы пришли к выводу, что программа затрагивает когнитивный, эмоциональный и поведенческий аспекты эмпатии младших школьников. В программе выделены цели и задачи по всем направлениям. Но нами отмечено отсутствие в содержании программы и описании методов, целей развития когнитивного компонента эмпатии.

Таким образом, можно сделать вывод, что компоненты развития эмпатии в целях, задачах, методах и содержании программ представлены, но недостаточно полно, что подтверждает актуальность разработки программы внеурочной деятельности по развитию эмпатии.

Для выявления рисков, связанных с реализацией нашей программы, мы использовали метод SWOT-анализа. Данный метод предполагает анализ программы с двух сторон: внутренняя (положительное и отрицательное влияние) и внешняя (возможности и угрозы). Представим в таблице 11 результаты исследования с помощью данного метода.

Таблица 11 – SWOT-анализ существующих программ

Факторы	Параметры	
основная образовательная программа начального общего образования на основе авторской программы «Азбука нравственности» Э. Козловой, В. Петровой, И. Хомяковой		
Внутренняя среда	Положительное влияние	Отрицательное влияние
	– рассчитана на 4 года, что дает возможность более полно проводить работу с детьми; – высокая структурированность по сферам жизнедеятельности, с которыми сталкивается ребенок.	– не затронута работа с семьями как субъектами образовательного процесса; – эмпатия выделяется как результат работы, но не учитывается, что она является одним из основ формирования нравственных чувств.
Внешняя среда	Возможности	Угрозы
	– помогает привлекать в процесс обучения всех педагогов.	– отсутствие раздела по работе с детьми с ОВЗ

Продолжение таблицы 11

Факторы	Параметры	
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Вверх по лестнице эмоций», автором которой является педагог-психолог В. О. Акулова		
Внутренняя среда	Положительное влияние	Отрицательное влияние
	– широкий возрастной охват (предназначена для детей 5-11 лет); – учитывается преемственность между дошкольным и младшим школьным возрастами; – использование доступных методов работы для детей.	– решение слишком большого круга задач в области развития личности ребенка, что приводит к снижению качества работы.
Внешняя среда	Возможности	Угрозы
	– обеспечение знаниями родителей в области важности развития эмпатии и особенностей ее формирования поможет в становлении сопереживания и сочувствия у детей.	– нет условий для развития одарённых детей; – отсутствие диагностического инструментария.
программа «Социально-эмоционального развития младших школьников», автор которой А. В. Макаруч		
Внутренняя среда	Положительное влияние	Отрицательное влияние
	– использование доступных для детей методов; – достаточно подробно проработан комплекс методических материалов к реализации программы.	– работа планируется лишь на 2 года обучения;
Внешняя среда	Возможности	Угрозы
	– организация не только работы с родителями, но и совместной детско-родительской деятельности; – подробное описание плана работы с детьми на каждое занятие.	– нет условий для проявления самостоятельности у детей в ходе работы.

Выявленные риски и угрозы были учтены при разработке программы внеурочной деятельности по развитию эмпатии посредством арт-терапии.

Подытожив предыдущие выводы, нами было принято решение о разработке программы внеурочной деятельности по развитию эмпатии посредством арт-терапии для работы с детьми среднего и низкого уровней для обогащения их уровня. Для детей высокого уровня программу использовать также можно для профилактики возможных проблем и дальнейшего развития эмпатии. Подробное описание программы представлено в следующей главе.

## Выводы по второй главе

Обобщая вышесказанное, отметим следующие основные выводы:

В рамках работы нами было проведено предпроектное исследование, которое включало в себя два направления:

- 1) изучение эмпатии у детей младшего школьного возраста;
- 2) анализ существующих программ развития эмпатии у младших школьников.

В ходе изучения эмпатии у детей младшего школьного возраста нами выделены три критерия исследования, к которым относятся когнитивный, эмоциональный и поведенческий аспекты. Для изучения каждого из критериев мы использовали следующий диагностический инструментарий:

1. Опросник «Характер проявлений эмпатических реакций и поведения у детей» (А. М. Щетинина).

2. Проективная методика «Неоконченные рассказы» (Т. П. Гаврилова).

3. Опросник диагностики способности к эмпатии (А. Мехрабиена, Н. Эпштейна), адаптированный к младшему школьному возрасту.

По результатам исследования эмпатии нами выявлено, что у большей части детей наблюдается преобладание низкого уровня развития эмпатийных способностей. Эти дети с трудом различают эмоциональные состояния, не могут понимать испытываемые сверстником эмоции, не проявляют сопереживания и сочувствия. При сравнении двух исследуемых групп между собой по уровню эмпатии с помощью U-критерия Манна-Уитни нами установлено наличие статистической незначимости, которое говорит об одинаковом уровне групп.

На этапе предпроектного исследования были изучены существующие программы развития эмпатии. Проанализированы программы социально-педагогического направления с точки зрения влияния программы на развитие составляющих эмпатии.

С помощью SWOT-анализа разобраны существующие риски и угрозы, которые были учтены при разработке собственной программы. Подытожив предыдущие выводы, нами было принято решение о разработке программы внеурочной деятельности по развитию эмпатии средствами арт-терапии. Стоит отметить, что в процессе занятий с использованием арт-терапии педагог, прежде всего, оказывает влияние на поведенческий и эмоциональный компоненты эмпатии, это обусловлено тем, что в ходе организации какой-либо деятельности школьник становится ее субъектом, а значит не просто проявляет свое отношение к окружающим людям и животным (эмоциональный компонент), но и учится проявлять чувства в своих действиях. Подробное описание программы представлено в следующей главе.

### **ГЛАВА 3. ПРОЕКТ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ЭМПАТИИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ АРТ- ТЕРАПИИ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **3.1 Программа внеурочной деятельности, направленная на развитие эмпатии у детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии**

Пояснительная записка. Отметим, что в современном обществе как для педагогов, так и для родителей на первое место выходит задача воспитания гармонично развитой личности. В XXI веке участник образовательного процесса уделяется большое внимание формированию гуманистических и человеческих качеств в каждом ребенке. Данная особенность обуславливается такими особенностями современного общества, как рациональность и прагматичность. В связи с этим в настоящий момент в ходе образовательного процесса педагог вынужден концентрироваться на развитии эмпатии у младших школьников.

Подчеркнем, что способность к эмпатии исследователи определяют как одну из важнейших социальных эмоций, которая заключается в проявлении навыков личности эмоционально откликаться на чувства и переживания окружающих его людей. Возникновение подобных реакций на эмоции другого человека основывается на собственном восприятии другого индивида, прочувствования его внутреннего эмоционального состояния, его понимание и осознание. Своевременное формирование эмпатии у младших школьников позволяет приобщать детей ко всему разнообразию чувств и эмоций каждой личности, обогащать знания о ключевых ценностях для окружающих, формировать стремление к созданию благополучия для ближнего. В связи с этим отметим, что эмпатийные способности являются основой для формирования нравственных ценностей (исследования Л. С. Выготского, А. В. Запорожца, А. Н. Леонтьева, Д. Б. Эльконина и других).

В психолого-педагогической литературе описываются разные точки зрения на характеристику понятия «эмпатия». Рассматривая основные из них, отметим, что эмпатию трактуют как:

– индивидуальное свойство каждой конкретной личности (Т. П. Гаврилова, Ю. Б. Гиппенрейтер, И. М. Юсупов, К. Роджерс и др.);

– процесс, включающий в себя комплекс действий и операций (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл и др.);

– уровень, достигаемый в процессе развития (Ю. Б. Гиппенрейтер, Т. Д. Корягина, Е. Н. Козлова и др.);

– определенный этап в становлении и развитии личности (Л. П. Стрелкова, А. Э. Штейнмец, И. М. Юсупов и др.);

– механизм формирования личности (И. Г. Осухова и др.).

Таким образом, стоит отметить, что эмпатия является достаточно широким понятием, включающим в себя не только набор личностных качеств, но и определенный процесс их приобретения.

Отметим, что в современной системе образования нет единых критериев, характеризующих степень развития эмпатии. В психолого-педагогической и методической литературе не описаны методы и технологии, способствующие комплексному и систематическому развитию всей совокупности эмпатийных способностей. Данная проблема является наиболее актуальной на этапе младшего школьного возраста, ведь именно этот возрастной этап является сенситивным для закладывания основ эмоционально-нравственной культуры у личности ребенка. Проанализированные нами программы эмоционально-нравственной направленности позволили сделать вывод об отсутствии комплексного, целостного и систематического подхода к созданию условий для развития эмпатии в начальной школе.

На основе вышесказанного мы пришли к выводу о том, что актуальность разработки программы заключается в повышении значимости эмпатии в процессе взаимодействия и общения с окружающими людьми. В тоже время отмечается отсутствие описания работы по формированию

эмпатии в условиях преемственности между дошкольным и начальным образованием.

В соответствии с ФГОС НОО образовательная программа реализуется школой, в том числе, и через внеурочную деятельность. Одной из программ внеурочной деятельности является «Разноцветный мир», которая способствует развитию эмпатии и оказанию эффективной комплексной психолого-педагогической поддержке обучающихся с помощью арт-терапевтических технологий. Программа внеурочной деятельности «Разноцветный мир» помогает создавать условия для развития творческого потенциала, проявления и раскрытия собственных эмоций, формирования приемов определения и понимания возникающих у других индивидов эмоциональных состояний. Организуемая с детьми работа дает возможно педагогу снимать негативное влияние стресса на организм и включать детей в мир гармоничных взаимоотношений с окружающими.

Использование арт-терапевтических технологий обуславливается возможностью средств искусства в воссоздании проблемной для ребенка ситуации и поиске через творческую деятельность путей решения травмирующей ситуации, снятия страхов, стрессовых проявлений, агрессии и прочих эмоциональных проявлений. Стоит обратить внимание на тот факт, что творческая художественная деятельность, связанная с искусством, позволяет создавать условия для работы со страхами, внутриличностными конфликтами, тревожными сновидениями. В словесной форме описать свои эмоции и чувства дети младшего школьного возраста чаще всего не могут. Именно по этой причине продукты детской деятельности являются одним из наиболее информативных способов отражения негативных эмоциональных состояний. В процессе арт-терапевтической работы детям предлагаются разнообразные формы художественной деятельности, к которым можно отнести рисование, лепку из пластилина и соленого теста, различного рода аппликации, выжигание, изготовление поделок из природного бросового материала, бумаги, тканей. Не менее важным средством арт-терапевтической работы являются музыкальные композиции, танец, ритмические движения,

придумывание собственных сказов, историй. При этом от детей младшего школьного возраста не требуется наличие талантов или высокого уровня художественных навыков, значимо не качество выполнения продукта творческой деятельности, а его терапевтическое воздействие на внутренний мир школьника.

В процессе организации работы в рамках программы не имеет значение личностные характеристики ребенка и его характер, педагог не сравнивает школьников между собой, не дает собственного оценочного мнения продуктам творческой деятельности детей. Основной акцент при реализации программы ставится на развитии личностных особенностей детей путем сравнения достижений конкретного ребенка на том или ином этапе работы только с его результатами на предыдущих.

Новизна программы заключается в активном включении арт-терапевтических технологий в процесс развития эмпатии у младших школьников. Именно использование искусства и художественной деятельности позволяет снижать уровень агрессивных проявлений, способствовать развитию межличностного взаимодействия в группе, создавать условия для благоприятной социальной адаптации и прочее. Данные факты дают возможность говорить о значении разработанной нами программы в укреплении психологического здоровья каждого ребенка.

Программа включает в себя 34 занятия и рассчитана на один год обучения для детей 2 класса общеобразовательной школы. Структуру программы составляют пояснительная записка (актуальность, новизна программы, цель, задачи, принципы, планируемые результаты), календарное и тематическое планирование, методы и формы организации работы на занятиях.

Основная цель программы – развитие эмпатийных способностей личности.

Задачи программы заключаются в следующем:

Образовательные задачи:

– формирование умения различать и называть различные эмоции;

– формирование способности понимать и активно выражать переживание других людей;

– формирование представлений о душевной боли и переживании обиды, причиной которой может быть равнодушное отношение окружающих;

– способствовать формированию эмпатии, умению оценить ситуацию и поведение окружающих.

Развивающие задачи:

– развитие положительного отношения ребенка к себе, другим людям, окружающему миру;

– развитие стремления к проявлению сочувствия и сопереживания всем тем, кто в них нуждается;

– развитие способностей к эмоциональному сопереживанию.

Воспитательные задачи:

– воспитание готовности постоянно проявлять заботу о себе и других людях;

– воспитание самостоятельности и инициативности;

– воспитание гуманного отношения к родным, близким, сверстникам, животным;

– воспитание уважения и терпимости к другим людям.

Принципы реализации программы:

1. Принцип системности предполагает комплексность и структурированность организуемой работы.

2. Принцип «нормативности» развития основывается на учете в ходе организации занятий возрастных возможностей детей, их индивидуальных особенностей.

3. Принцип личностного подхода заключается в использовании взаимосвязи физической и психической сторон развития личности в обучении и воспитании детей.

4. Принцип комплексности методов психологического воздействия состоит в подборе определенной совокупности методов и средств, которые

помогают развивать все стороны личностного развития ребенка и решать все поставленные задачи.

5. Принцип идентификации (персонификации) включает в себя учет такой особенности детей, как отождествление себя с известной и значимой личностью или героем, обладающий ярко выраженными культурными и нравственными ценностями, при подражании которому происходит нравственное развитие личности.

6. Принцип интерактивного обучения, основывающийся на включении детей в процесс обучения, активизации их познавательной активности и самостоятельности.

7. Принцип последовательности предполагает учет логической связи изучаемого материала с детьми и его последовательного изучения и изложения.

8. Принцип единства чувств и знаний заключается в единстве чувственной и интеллектуальных сторон развития личности ребенка при обучении и воспитании.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности:

Личностные: развитие навыков взаимодействия со сверстниками, формирование умений держаться уверенно в обществе.

Метапредметные: формирование осознанного гуманного отношения к окружающим, повышение позитивного отношения как к самому себе, так и к окружающим.

Предметные: повышение способности к самоанализу и правильному выражению своих чувств и эмоций, развитие способности к анализу и осознанию состояния другого человека, понимание мотивов поведения людей, развитие позитивного мышления.

Содержание программы. Каждое занятие включает в себя: вводную часть (ритуал приветствия – вступительная часть занятия, создание эмоционального настроения на занятие и мотивация детей), основную часть (организация упражнений, арт-терапевтических игр и упражнений,

непосредственная работа по решению целей и задач занятия) и заключительную (рефлексия, ритуал прощания – анализ результатов занятия).

В программе арт-терапии используются все виды искусства, которые и определяют ее направления:

- 1) сказкотерапия;
- 2) изотерапия;
- 3) игротерапия;
- 4) пластическая терапия;
- 5) музыкотерапия.

Каждое направление имеет определенное коррекционно-развивающее значение.

Изотерапия способствует дифференциации восприятия чувств и эмоциональных переживаний, обеспечивает развитие произвольного внимания, воображения, речи, коммуникации, помогает передавать свое эмоционально отношение к тому или иному объекту или предмету.

Музыкотерапия помогает формировать отношение к окружающей действительности, активизировать и развивать чувства, эмоции по отношению к прекрасному, корректировать негативные эмоциональные состояния за счет получения от музыкальных произведений радости и спокойствия.

Сказкотерапия способствует активному включению воображения, позволяет привлекать внимание детей к работе, дает возможность развивать эмоциональный отклик на происходящие события.

В рамках работы с детьми по программе на каждом из занятий педагогом используется ряд методов, к которым можно отнести:

- упражнение: целенаправленный повтор определенного действия, использующийся как в начале занятия, так и в конце его;
- словесный метод – метод, основанный на комментариях со стороны педагога по выполнению тех или иных действий, способствующий поддержке, направлению действий учащегося, исправлению ошибок;

– наглядно-демонстрационный метод – методы визуализации той или иной информации, помогающие более точно и легко усваивать материал, с которым работают в рамках занятия;

– практический метод – метод, основной которого является использование на практике полученных теоретических знаний (групповые практикумы, сюжетно-ролевые игры, тренинги, упражнения, творческие задания, творческие показы и т. п.).

Стоит отметить, что в таблице 12 представлен календарно-тематический план реализации программы, который состоит из 34 занятий, продолжительностью 40 минут каждое.

Таблица 12 – Календарно-тематическое планирование реализации программы «Разноцветный мир»

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Волшебные краски	1		
2	Живопись кончиками пальцев «Планета счастья»	1		
3	Монотипия	1		
4	Рисование волшебными краскам «Морские узоры» (эбру-терапия)	1		
5	Лепка из солёного теста «Фигура с закрытыми глазами»	1		
6	Оригами «Цветы в подарок»	1		
7	Кляксография «Волшебные нитки»	1		
8	Рисунок в круге «Мандала»	1		
9	Коллаж «Какой Я»	1		
10	Рисование по мокрому листу бумаги «Размываем обиду красками»	1		
11	Папье- маше «Две маски “Я”»	1		
12	Индийские мандалы	1		
13	Парное рисование	1		
14	Кукла из фольги	1		
15	Мое дерево	1		
16	Чудеса из теста	1		
17	Сказочные фигуры	1		
18	Рисуем музыку	1		
19	Маски	1		
20	Я в натуральную величину	1		
21	Игрушки из лыка	1		
22	Тряпичные куклы	1		
23	Цветной мир	1		
24	Коллаж «Какой Я»	1		
25	Мой портрет глазами группы	1		
26	Мой сосуд	1		

Продолжение таблицы 12

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
27	Наши ладошки	1		
28	Рисунок по мокрому листу	1		
29	Портреты имен	1		
30	Сказочная страна	1		
31	Карта моего внутреннего мира	1		
32	Линии конфликта	1		
33	Отдарок на подарок	1		
34	Герб моей семьи	1		
Итого:		34		

Для детализации и более точного понимания содержания занятий нами разработано тематическое планирование, представленное в таблице 13.

Таблица 13 – Тематическое планирование программы «Разноцветный мир»

№	Тема занятия	Кол-во часов	Цель занятия	Содержание занятия
1	Волшебные краски	1	знакомство участников, сплочение группы, настрой на совместную работу, развитие креативности и воображения.	1. Игра «Имя-движение». 2. Ритуал приветствия. 3. Беседа с педагогом-психологом – рассказ педагога-психолога о студии; – рассказ участников о себе: Что я люблю делать в свободное время? Зачем я пришел в студию? 4. Арт-терапевтическое упражнение «Волшебные краски». 5. Рефлексия. Обсуждение занятия. Ритуал прощания.
2	Живопись кончиками пальцев «Планета счастья»	1	творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, развитие креативности.	1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Если бы я был». 3. Арт-терапевтическое упражнение: Пальчиковая живопись «Планета счастья» 4. Рефлексия: Обсуждение занятия.
3	Монотипия	1	спонтанное самовыражение, снижение уровня тревожности, развитие вариативности, мышления, восприятия, креативности.	1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Если бы я был». 3. Арт-терапевтическое упражнение «Монотипия». 4. Рефлексия. Обсуждение занятия. Ритуал прощания.

Продолжение таблицы 13

№	Тема занятия	Кол-во часов	Цель занятия	Содержание занятия
4	Рисование волшебными краскам «Морские узоры» (эбру-терапия)	1	познание себя, повышение уверенности в себе, спонтанное самовыражение.	1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Если бы я был». 3. Арт-терапевтическое упражнение: Рисование эбру-красками «Морские узоры». 4. Рефлексия: Обсуждение занятия.
5	Лепка из солёного теста «Фигура с закрытыми глазами»	1	развитие самосознания, самовыражение, развитие творческого мышления, воображения.	1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Если бы я был». 3. Арт-терапевтическое упражнение: Лепка из солёного теста «Фигуры с закрытыми глазами». 4. Рефлексия. Обсуждение занятия.
6	Оригами «Цветы в подарок»	1	творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, развитие креативности.	1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Если бы я был». 3. Арт-терапевтическое упражнение: Оригами «Цветы в подарок» 4. Рефлексия. Обсуждение занятия.
7	Кляксография «Волшебные нитки»	1	спонтанное самовыражение, снижение уровня тревожности, развитие вариативности мышления, восприятия, креативности. Задачи: актуализация чувств	1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Если бы я был». 3. Арт-терапевтическое упражнение: Кляксография «Волшебные нитки» 4. Рефлексия. Обсуждение занятия.
8	Рисунок в круге «Мандала»	1	актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие оригинальности, гибкости, ассоциативности мышления, воображения.	1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Если бы я был». 3. Арт-терапевтическое упражнение «Мандала». Беседа о круге. Обсуждение: Придумайте название изображению. 4. Рефлексия. Обсуждение занятия. Ритуал прощания.
9	Коллаж «Какой Я»	1	развитие самоинтереса, повышение самооценки, рефлексия различных «Я-схем», развитие креативности.	1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Если бы я был». 3. Арт-терапевтическое упражнение «Коллаж «Какой Я»». 4. Рефлексия. Обсуждение занятия.

Продолжение таблицы 13

№	Тема занятия	Кол-во часов	Цель занятия	Содержание занятия
10	Рисование по мокрому листу бумаги «Размываем обиду красками»	1	творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, повышение самооценки, развитие креативности.	1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Если бы я был». 3. Арт-терапевтическое упражнение: Рисование по мокрому листу бумаги «Размываем обиду красками» 4. Рефлексия: Обсуждение занятия.
11	Папье-маше «Две маски “Я”»	1	снятие тревожности, эмоционального напряжения, развитие воображения, фантазии, гибкости, оригинальности, ассоциативности мышления.	1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Если бы я был». 3. Арт-терапевтическое упражнение: Папье-маше «Две маски “Я”». 4. Рефлексия: Обсуждение занятия.
12	Индийские мандалы	1	развитие саморегуляции, актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие оригинальности, гибкости мышления, актуализация возможностей для самоизменения, активизация внутренних ресурсов.	1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Если бы я был». 3. Упражнение «Клубочек». 4. Арт-терапевтическое упражнение «Плетение индийской мандалы». 5. Рефлексия. Ритуал прощания.
13	Парное рисование	1	развитие саморегуляции, умения работать по правилам, навыков конструктивного взаимодействия, умения понимать собеседника, совместно работать и договариваться для достижения единого результата, снятие психоэмоционального напряжения, развитие вариативности мышления, восприятия, креативности.	1. Ритуал приветствия. 2. Игра «У нас с тобой общее...». 3. Игра «Я хотел бы с тобой вместе...». 4. Арт-терапевтическое упражнение «Парное рисование». 5. Рефлексия. Обсуждение по итогам рисования. Ритуал прощания.

Продолжение таблицы 13

№	Тема занятия	Кол-во часов	Цель занятия	Содержание занятия
14	Кукла из фольги	1	актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие оригинальности мышления.	1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Море волнуется раз...». 3. Арт-терапевтическое упражнение «Кукла из фольги». 4. Рефлексия. Обсуждение занятия. Ритуал прощания.
15	Мое дерево	1	актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе, развитие воображения, креативности, сплочение группы, создание доброжелательной атмосферы в группе.	1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Подарок по кругу» 3. Игра «Подарок по кругу 2». 4. Рефлексия. Обсуждение занятия. Ритуал прощания.
16	Чудеса из теста	1	актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие воображения, беглости, гибкости, ассоциативности мышления, творческое самовыражение.	1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Изделия из теста». 3. Игра «Пластелин и скульптор». 4. Арт-терапевтическое упражнение «Страх из соленого теста». 5. Рефлексия. Обсуждение занятия. Ритуал прощания.
17	Сказочные фигуры	1	актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие воображения, креативности, творческое самовыражение.	1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Покажи цвет». 3. Игра «Какого цвета настроение». 4. Арт-терапевтическое упражнение «Сказочные фигуры» 5. Рефлексия. Обсуждение занятия. Ритуал прощания.
18	Рисуем музыку	1	снятие тревожности, эмоционального напряжения, развитие воображения, фантазии, гибкости, оригинальности, ассоциативности мышления, формирование умения осознавать собственное состояние, чувства, эмоции.	1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Подарок по кругу». 3. Игра «Звуки». 4. Арт-терапевтическое упражнение «Рисуем музыку». 5. Рефлексия. Обсуждение занятия. Ритуал прощания.

Продолжение таблицы 13

№	Тема занятия	Кол-во часов	Цель занятия	Содержание занятия
19	Маски	1	развитие эмоциональной грамотности, развитие представления о социальных ролях, осознание многогранности своего Я и принятие различных его сторон, повышение самооценки, формирование личностной зрелости, развитие воображения, оригинальности, ассоциативности мышления, творческое самовыражение.	1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Ассоциации». 3. Арт-терапевтическое упражнение «Маски». 4. Рефлексия. Обсуждение занятия. Заполнение дневничков. Ритуал прощания.
20	Я в натуральную величину	1	осознание границ своего тела, развитие самоинтереса, повышение самооценки, снижение эмоционального напряжения, формирование доверия к группе, развитие воображения, фантазии.	1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Собираем чемодан». 3. Арт-терапевтическое упражнение «Я в натуральную величину» 4. Рефлексия. Обсуждение занятия. Заполнение дневничков. Ритуал прощания.
21	Игрушки из лыка	1	повышение самооценки, снятие эмоционального напряжения, развитие воображения, оригинальности мышления, фантазии.	1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Пожелание по кругу». 3. Арт-терапевтическое упражнение «Игрушки из лыка» 4. Рефлексия. Обсуждение занятия. Заполнение дневничков. Ритуал прощания.
22	Тряпичные куклы	1	повышение самооценки, снятие эмоционального напряжения, развитие воображения, фантазии,	1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Поменяйтесь местами». 3. Игра «Положительные и отрицательные качества человека». 4. Арт-терапевтическое упражнение «Тряпичные куклы».

Продолжение таблицы 13

№	Тема занятия	Кол-во часов	Цель занятия	Содержание занятия
			формирование установки на саморазвитие.	5. Рефлексия. Обсуждение занятия. Заполнение дневничков. Ритуал прощания.
23	Цветной мир	1	спонтанное самовыражение, повышение уверенности в себе, выработка навыков эффективного взаимодействия, развитие креативности.	1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Комплимент»: 3. Игра «Строим фигуру». 4. Арт-терапевтическое упражнение «Цветной мир». 5. Рефлексия. Обсуждение занятия. Заполнение дневничков. Ритуал прощания.
24	Коллаж «Какой Я»	1	снятие тревожности, эмоционального напряжения, развитие ассоциативности, гибкости, оригинальности мышления, повышение самооценки, развитие самоинтереса.	1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Я – глазами других». 3. Арт-терапевтическое упражнение «Коллаж «Какой Я»». 4. Рефлексия. Обсуждение занятия. Заполнение дневничков. Ритуал прощания.
25	Мой портрет глазами группы	1	снятие тревожности, эмоционального напряжения, развитие оригинальности, ассоциативности мышления, повышение самооценки, развитие навыка рефлексии.	1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Пожелание по кругу». 3. Игра «Ассоциации». 4. Арт-терапевтическое упражнение «Мой портрет глазами группы». 5. Рефлексия. Обсуждение занятия. Заполнение дневничков. Ритуал прощания.
26	Мой сосуд	1	снижение уровня тревожности, психоэмоционального напряжения, повышение самооценки, формирование доверия друг к другу, способности к эмпатии, развитие оригинальности, ассоциативности мышления, творческое самовыражение.	1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Наполняем сосуд». 3. Арт-терапевтическое Игра «Разукрась свой сосуд». 4. Рефлексия занятия. Заполнение дневничков. Ритуал прощания.
27	Наши ладошки	1	снятие тревожности, повышение самооценки, развитие гибкости, оригинальности	1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Чья ладонь». 3. Арт-терапевтическое упражнение «Рисование ладонями».

Продолжение таблицы 13

№	Тема занятия	Кол-во часов	Цель занятия	Содержание занятия
			мышления, воображения.	4. Рефлексия. Обсуждение занятия. Заполнение дневничков. Ритуал прощания.
28	Рисунок по мокрому листу	1	снятие тревожности, развитие воображения, гибкости, оригинальности мышления, творческого восприятия.	1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Объединитесь в группы». 3. Игра «Зеркало». 4. Арт-терапевтическое упражнение «Рисунок по мокрому листу». 5. Рефлексия. Обсуждение занятия. Заполнение дневничков. Ритуал прощания.
29	Портреты имен	1	снятие тревожности, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, оригинальности, ассоциативности мышления, познание своего «Я».	1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Зеркало». 3. Игра «Мое имя». 4. Арт-терапевтическое упражнение «Рисунок имени». 5. Рефлексия. Обсуждение занятия. Заполнение дневничков. Ритуал прощания.
30	Сказочная страна	1	снижение уровня тревожности, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, познание своего «Я».	1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Я – сказочный герой». 3. Игра «Воображаемый путь» 4. Арт-терапевтическое упражнение «Кукольный театр». 5. Рефлексия. Обсуждение занятия. Заполнение дневничков. Ритуал прощания.
31	Карта моего внутреннего мира	1	снижение уровня тревожности, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, ассоциативности мышления.	1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Ассоциации». 3. Арт-терапевтическое упражнение «Карта моего внутреннего мира». 4. Рефлексия. Обсуждение занятия. Заполнение дневничков. Ритуал прощания.
32	Линии конфликта	1	снижение уровня психоэмоционального напряжения, развитие воображения, креативности, ассоциативности мышления.	1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Единство». 3. Игра «Ассоциации». 4. Арт-терапевтическое упражнение «Разговор двух линий». 5. Рефлексия. Обсуждение занятия. Заполнение дневничков. Ритуал прощания.

Продолжение таблицы 13

№	Тема занятия	Кол-во часов	Цель занятия	Содержание занятия
33	Отдарок на подарок	1	снижение уровня психоэмоционального напряжения, повышение самооценки, уверенности в себе, выражение внутренних конфликтов, актуализация положительных чувств к родителям, развитие воображения.	1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Желанный подарок». 3. Арт-терапевтическое упражнение «Отдарок на подарок». Изготовление куклы. 4. Рефлексия. Обсуждение занятия. Заполнение дневничков. Ритуал прощания.
34	Герб моей семьи	1	снижение уровня психоэмоционального напряжения, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, ассоциативного мышления.	1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Поменяйтесь местами». 3. Арт-терапевтическое упражнение «Герб моей семьи». 4. Рефлексия. Обсуждение занятия. Заполнение дневничков. Ритуал прощания.

Более подробное содержание программы «Разноцветный мир» представлено в приложении 4.

Таким образом, нами разработан проект программы «Разноцветный мир», которая эффективно способствует развитию эмпатийных способностей младших школьников. В качестве одного из основных средств работы с детьми нами используется арт-терапия.

3.2 Дорожная карта мероприятий внедрения проекта программы внеурочной деятельности по развитию эмпатии средствами арт-терапии в педагогическую практику

Для реализации проекта программы развития эмпатии средствами арт-терапии необходимо осуществить комплекс мероприятий по его продвижению.

На данный момент с целью внедрения проекта программы развития эмпатийных способностей средствами арт-терапии были осуществлены следующие мероприятия:

1. Участие в XIII Всероссийской научно-практической конференции «Наука XXI века: взгляд в будущее» в Шадринском государственном педагогическом университете 23 апреля 2021 г., с публикацией статьи «Развитие эмпатии у младших школьников средствами арт-терапии во внеурочной деятельности».

2. Публикация статьи в научном журнале «Студенческий» номер №32(160) на тему: «Исследование эмпатии у детей младшего школьного возраста».

3. Участие в IX Международной научно-практической конференции педагогов и студентов «Начальное образование сегодня и завтра» 2021 год с докладом на тему: «Развитие эмпатии у детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии».

4. Публикация статьи в научном журнале «Студенческий» номер №12(182) на тему: «Развитие эмпатии у младших школьников средствами арт-терапии».

Планомерное осуществление мероприятий по продвижению проекта увеличивает возможность внедрения программы развития эмпатии средствами арт-терапии в педагогическую практику.

Среди возможных мероприятий по продвижению проекта программы развития эмпатии средствами арт-терапии могут быть мероприятия, представленные в таблице 14.

Таблица 14 – Дорожная карта реализации проекта программы

Мероприятие	Сроки проведения	Планируемые результаты	Ответственные
1. Подготовительный этап			
Проведение методического семинара с целью ознакомления с программой «Разноцветный мир» и разработки плана совместной работы	Август	Создание рабочей группы с распределением обязанностей и сроков	

Продолжение таблицы 14

Мероприятие	Сроки проведения	Планируемые результаты	Ответственные
Подбор педагогического состава, участвующего в реализации программы, проведение инструктажа и необходимых мастер-классов	Сентябрь	Составление списка педагогов, которые будут ответственными за тот или иной этап проекта	
Обсуждение партнеров-организаций, участвующих в реализации программы (дошкольные организации для установления преемственности в работе)	Сентябрь	Составление и согласование списка партнеров-организаций	
Обсуждение программы «Разноцветный мир», составление плана-графика внеурочной деятельности	Август	Скорректированный учебный план-график	
Коррекция проекта программы «Разноцветный мир»	Август-сентябрь	Текст скорректированной программы	
Подготовка комплекта документов для реализации проекта	Сентябрь	Необходимый комплект документов	
<b>2. Организационно-деятельностный этап</b>			
Реализация программы «Разноцветный мир» в практике школы	Весь учебный год	Внедрение проекта программы в практике начальной школы	
Организация предпроектного исследования (до внедрения программы) и повторного исследования (после реализации программы)	Октябрь, май	Анализ результатов исследования	
Взаимодействие с социальными партнерами проекта: Детские центры развития	В течение года	План взаимодействия, выступлений, мастер-классов	
Взаимодействие с социальными партнерами проекта: школы города (участие в методических объединениях и трансляция опыта)	В течение года	Доклад для участия в методических объединениях	
Взаимодействие с социальными партнерами проекта: ЮУрГПУ (участие в конференциях, публикация программы)	В течение года	Публикация статей, рецензирование и публикация программы	
<b>3. Рефлексивно-оценочный этап</b>			
Анализ внедрения программы «Разноцветный мир»	Май-июнь	Аналитическая справка	

*Продолжение таблицы 14*

Мероприятие	Сроки проведения	Планируемые результаты	Ответственные
Обобщение опыта и составление рекомендаций по доработке образовательной программы	Май-июнь	рекомендации, корректирующие мероприятия	

Таким образом, нами подобраны и систематизированы мероприятия, которые способствуют внедрению проекта программы, а также описаны меры, способствующие совершенствованию программы и процесса внеурочной деятельности.

**Выводы по третьей главе**

Обобщая вышесказанное, стоит отметить основные выводы.

Для успешного развития эмпатии у младших школьников нами разработана программа «Разноцветный мир», которая реализуется во внеурочное время средствами арт-терапии. Программа включает в себя 34 занятия, продолжительностью 40 минут каждое, и рассчитана на один год обучения. Основная цель программы – развитие эмпатических способностей личности.

В ходе реализации программы необходимо опираться на принципы, к которым относятся принцип системности, «нормативности» развития на основе учета возрастных и индивидуальных психологических особенностей ребенка, личностного подхода, комплексности методов психологического воздействия, принцип идентификации (персонификации), интерактивного обучения, последовательности, единства чувств и знаний.

В программу включены различные методы арт-терапии. К основным из них относятся классические арт-терапевтические методы (рисование, лепка, живопись), современные арт-терапевтические методы (изотерапия, оригами, музыкотерапию, цветотерапия). Выбранные методы

способствуют профилактике негативных тенденций личностного и интеллектуального развития, развитию социальной компетентности ребенка и способности к решению реальных жизненных ситуаций, созданию оптимальных условий для эмоциональной стабильности в развитии ребенка, корректированию детско-родительских отношений и др.

Разработана дорожная карта мероприятий внедрения проекта. Она способствует внедрению в практику школы разработанной нами программы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Стоит отметить, что формирование эмпатии у детей является одной и важнейших задач педагога. Это обуславливается тем, что эмпатия является одним из основных составляющих в развитии социального взаимодействия с окружающими. Межличностные отношения со сверстниками в младшем школьном возрасте основываются на эмоциях и чувствах по отношению друг ко другу.

Проанализировав исследования А. В. Запорожца, Л. С. Выготского, С. Л. Рубинштейна, Д. Б. Эльконина, А. В. Петровского, А. А. Бодалева, Ю. А. Меджеричкой, А. П. Сопикова и др., в нашем психолого-педагогическом исследовании эмпатию мы будем характеризовать как способность индивида эмоционально отзываться на переживания других людей, понимать их мысли, чувства, переживания, проникать в их внутренний мир, делая их частью своей личности.

Изучив труды Т. П. Гавриловой, Г. Крайг, Л. П. Стрелковой, Н. Н. Обозова, Л. Мерфи, А. В. Запорожца и др., мы пришли к выводу, что к основным особенностям формирования эмпатии младших школьников относят умение понимать и различать чужие эмоциональные состояния, сопереживая отвечать адекватными чувствами, интуитивная способность улавливать чужое эмоциональное состояние.

Подчеркнем, что в современной системе образования наряду с урочной системой обучения и воспитания активно организуется внеурочная деятельность как на базе школы, так в дополнительных образовательных учреждениях. Основываясь на ФГОС НОО, отметим, что внеурочная деятельность – это составная часть целостного учебно-воспитательного процесса и одна из форм организации свободного времени школьников. В образовательных организациях внеурочная деятельность осуществляется в различных направлениях. Развитию эмпатии детей младшего школьного возраста способствует реализация

программ общекультурного направления. Развитие эмпатии младших школьников во внеурочной деятельности можно осуществлять с помощью различных методов и средств. Одним из наиболее эффективных методов является арт-терапия. Основываясь на исследованиях Л. С. Брусиловского, А. И. Копытина, А. В. Сизовой, необходимо отметить, арт-терапия способствует формированию положительного эмоционального самочувствия и психологического здоровья личности, группы, коллектива средствами художественной деятельности. В работе с детьми используются различные формы арт-терапии, к которым можно отнести сказкотерапию, психогимнастику, пескотерапию, изотерапию.

В рамках работы нами было проведено предпроектное исследование, которое включало в себя два направления:

- 1) изучение эмпатии у детей младшего школьного возраста;
- 2) анализ существующих программ развития эмпатии у младших школьников.

В ходе изучения эмпатии у детей младшего школьного возраста нами выделены три критерия исследования, к которым относятся когнитивный, эмоциональный и поведенческий аспекты. Для изучения каждого из критериев мы использовали следующий диагностический инструментарий:

1. Опросник «Характер проявлений эмпатических реакций и поведения у детей» (А. М. Щетинина).
2. Проективная методика «Неоконченные рассказы» (Т. П. Гаврилова).
3. Опросник диагностики способности к эмпатии (А. Мехрабиена, Н. Эпштейна), адаптированный к младшему школьному возрасту.

По результатам исследования эмпатии нами выявлено, что у большей части детей наблюдается преобладание низкого уровня развития эмпатийных способностей. Эти дети с трудом различают эмоциональные состояния, не могут понимать испытываемые сверстником эмоции, не проявляют сопереживания и сочувствия. При сравнении двух исследуемых

групп между собой по уровню эмпатии с помощью U-критерия Манна-Уитни нами установлено наличие статистической незначимости, которое говорит об одинаковом уровне групп.

На этапе предпроектного исследования были изучены существующие программы развития эмпатии. Проанализированы программы социально-педагогического направления с точки зрения влияния программы на развитие составляющих эмпатии.

С помощью SWOT-анализа разобраны существующие риски и угрозы, которые были учтены при разработке собственной программы. Подытожив предыдущие выводы, нами было принято решение о разработке программы внеурочной деятельности по развитию эмпатии средствами арт-терапии. Стоит отметить, что в процессе занятий с использованием арт-терапии педагог, прежде всего, оказывает влияние на поведенческий и эмоциональный компоненты эмпатии, это обусловлено тем, что в ходе организации какой-либо деятельности школьник становится ее субъектом, а значит не просто проявляет свое отношение к окружающим людям и животным (эмоциональный компонент), но и учится проявлять чувства в своих действиях.

Для успешного развития эмпатии у младших школьников нами разработана программа «Разноцветный мир», которая реализуется во внеурочное время средствами арт-терапии. Программа включает в себя 34 занятия, продолжительностью 40 минут каждое, и рассчитана на один год обучения. Основная цель программы – развитие эмпатийных способностей личности.

В ходе реализации программы необходимо опираться на принципы, к которым относятся принцип системности, «нормативности» развития на основе учета возрастных и индивидуальных психологических особенностей ребенка, личностного подхода, комплексности методов психологического воздействия, принцип идентификации

(персонализации), интерактивного обучения, последовательности, единства чувств и знаний.

В программу включены различные методы арт-терапии. К основным из них относятся классические арт-терапевтические методы (рисование, лепка, живопись), современные арт-терапевтические методы (игротерапия, изотерапия, оригами, музыкотерапию, цветотерапия). Выбранные методы способствуют профилактике негативных тенденций личностного и интеллектуального развития, развитию социальной компетентности ребенка и способности к решению реальных жизненных ситуаций, созданию оптимальных условий для эмоциональной стабильности в развитии ребенка, корректированию детско-родительских отношений и др.

Обобщая вышесказанное, отметим, что в дальнейших своих научных поисках продолжим работу по развитию эмпатии у младших школьников путем разработки программы для 1, 3, 4 классов и дошкольной образовательной организации в целях организации преемственности между уровнями образования и степени решения задач развития эмпатических способностей.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аллахвердова О. В. Индивидуальные свойства и эмпатия / О. В. Аллахвердова // Теоретические и прикладные проблемы психологии познания людьми друг друга – 2012. – №3. – С. 28-33.
2. Андреев П. В. Семья как фактор развития эмпатии у детей младшего школьного возраста / П. В. Андреев, А. А. Трушкина // Инновационные технологии работы с семьями, находящимися в трудной жизненной ситуации: региональный опыт социальных преобразований. – Саратов : Саратовский источник, 2016. – С. 21-25.
3. Афанасьев С. Г. Психоанализ эмпатии и эмпатия психолога / С. Г. Афанасьев // Социально-политические науки. – 2016. – №4. – С. 63-66.
4. Бадулина А. О. Эмоциональное благополучие дошкольников / А. О. Бадулина. – Москва : Эконинформ, 2012. – 223 с. – ISBN 978-5-9506-0995-4.
5. Балакирева Т. С. Эмоции и дети – комплексные занятия педагога – психолога / Т. С. Балакирева // Дошкольное воспитание. – 2005. – №5. – С. 65-70.
6. Баранова А. В. Моделируем внеурочную деятельность обучающихся / А. В. Баранова, А. В. Кисляков. – Москва : Просвещение, 2013. – 96 с. – ISBN 978-5-09-031958-4.
7. Басин Е. Я. Творчество и эмпатия / Е. Я. Басин // Вопросы психологии. – 2009. – № 2. – С. 54-66.
8. Басова А. Г. Понятие эмпатии в отечественной и зарубежной психологии / А. Г. Басова // Молодой ученый. – 2012. – №8. – С. 254-256.
9. Башкирова Е. Н. Способы развития эмпатии у младших школьников / Е. Н. Башкирова // Начальная школа. – 2021. – № 2. – С. 52-57.

10. Бодалев А. А. Теоретико-методологические аспекты изучения эмпатии / А. А. Бодалев // Групповая психотерапия при неврозах и психозах. – 2007. – № 4. – С. 11-19.
11. Болдырев Н. И. Методика воспитательной работы в школе / Н. И. Болдырев. – Москва : Просвещение, 2001. – 223 с. – ISBN 978-9967-000940-8.
12. Былкина Н. Д. Развитие представлений детей об эмоциях в онтогенезе / Н. Д. Былкина, Д. В. Люсин // Вопросы психологии. – 2000. – № 5. – С. 38-47.
13. Валентиас А. А. Взаимосвязь эмпатии и усвоения нравственных норм детьми младшего школьного возраста / А. А. Валентиас. – Киев : Высшая школа, 2019. – 147 с. – ISBN 978-9967-000940-8
14. Вилюнас В. Психология эмоций / В. Вилюнас. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 496 с. – ISBN 5-94723-691-5.
15. Власова Т. В. Эмпатия: от психологии к феноменологии : учебное пособие / Т. В. Власова. – Владивосток : ДВГМА, 2000. – 84 с. – ISBN 5-8343-0069-5.
16. Выговская Л. П. Эмпатийные отношения младших школьников, воспитывающихся вне семьи / Л. П. Выговская // Психологический журнал. – 2006. – № 4. – С. 55-63.
17. Выготский Л. С. Учение об эмоциях / Л. С. Выготский. – Москва : Академия, 2012. – 318 с. – ISBN 978-5-458-32653-7.
18. Гаврилова Т. П. Анализ эмпатических переживаний младших школьников и младших подростков / Т. П. Гаврилова // Психология межличностного познания. – 2011. – № 5. – С. 122-138.
19. Гаврилова Т. П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии. Исторический обзор и современное состояние проблемы / Т. П. Гаврилова // Вопросы психологии. – 2005. – № 2. – С. 147-158.

20. Гаврилова Т. П. Эмпатия как специфический способ познания человека человеком / Т. П. Гаврилова // Теоретические и прикладные проблемы психологии познания людьми друг друга. – 2011. – № 2. – С. 17-19.
21. Гаврилова Т. П. Экспериментальное изучение эмпатии у детей младшего и среднего школьного возраста / Т. П. Гаврилова // Вопросы психологии. – 2014. – №5. – С.107-114.
22. Гаркушева И. С. Исследование уровня развития эмпатии младших школьников, находящихся в социально опасном положении / И. С. Гаркушева // Молодой ученый. – 2018. – № 49 (235). – С. 221-223.
23. Гасанова И. Развитие эмпатии младших школьников в учебной деятельности / И. Гасанова, А. А. Цахаева // Гуманизация инновационного образования в современных условиях: перспективы и достижения. К 100-летию Великой октябрьской революции в России. Материалы VI Международной научно-практической конференции. – Махачкала : Дагестанский государственный педагогический университет, 2017. – С. 226-236.
24. Гиппенрейтер Ю. Б. Феномен конгруэнтной эмпатии / Ю. Б. Гиппенрейтер, Т. Д. Карягина, Е. Н. Козлова // Вопросы психологии. – 2013. – №4. – С .61–68.
25. Гущина У. В. Развитие эмпатии у детей / У. В. Гущина // Концепт. – 2015. – №10. – С. 256-260.
26. Денисевич Н. Н. Роль художественной литературы в развитии эмпатии младших школьников в процессе семейного чтения / Н. Н. Денисевич, И. М. Ильичева // Герценовские чтения. Начальное образование. – 2015. – № 1. – С. 193-199.
27. Деткова, Т. В. Организация работы по развитию эмпатии у младших школьников на уроках литературного чтения / Т. В. Деткова // Подготовка студентов и учителей начальных классов к формированию универсальных учебных действий у младших школьников. материалы

всероссийской научно-практической конференции. – Барнаул : Алтайский государственный педагогический университет, 2015. – С. 176-179.

28. Долгова В. И. Феномен эмпатии в психологических исследованиях / В. И. Долгова, Е. В. Мельник, Н. М. Петрова // Концепт. – 2015. – №. 31. – С. 86-90.

29. Дранкина Е. 10 фактов об эмпатии [Электронный ресурс] / Е. Дранкина. – URL : [https://plus-one.ru/society/2020/06/22/10-faktov-ob-empatii?utm\\_source=web&utm\\_medium=article&utm\\_content=link&utm\\_term=scro](https://plus-one.ru/society/2020/06/22/10-faktov-ob-empatii?utm_source=web&utm_medium=article&utm_content=link&utm_term=scro) II (дата обращения: 22.01.2022).

30. Евладова Е. Б. Внеурочная деятельность: взгляд сквозь призму ФГОС / Е. Б. Евладова // Воспитание школьников. – 2012. – №3. – С. 15-26.

31. Енин А. В. Внеурочная деятельность: теория и практика / А. В. Енин. – Москва : ВАКО, 2015. – 288 с. – ISBN 978-5-408-02094-2.

32. Ершов С. А. О факторах, влияющих на эмпатию / С. А. Ершов // Теоретические и прикладные проблемы психологии познания людьми друг друга. – 2011. – № 2. – С. 45-48.

33. Запорожец А. В. К вопросу о генезисе, функции и структуре эмоциональных процессов у ребенка / А. В. Запорожец // Вопросы психологии. – 2004. – № 6. – С. 25-27.

34. Зотова Т. Н. Использование арт-терапии в технологическом образовании младших школьников / Т. Н. Зотова // Концепт. – 2014. – Т 21. – С. 276-280.

35. Иган Д. А. Базисная эмпатия как коммуникативный навык / Д. А. Иган // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2000. – №1. – С. 14-22.

36. Игумнова Т. Т. Арттерапия и ее использование в практике дошкольного учреждения / Т. Т. Игумнова, Н. А. Осеева // Психология, социология и педагогика. – 2013. – № 3. – С. 56-59.

37. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 464 с. – ISBN 5-314-00067-9.

38. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – 752 с. – ISBN 978-5-4237-0059-1.
39. Ипполитова Н. В. Развитие эмпатии через образовательную область Художественная литература / Н. В. Ипполитова // Детский сад. Всё для воспитателя! – 2012. – №4. – С. 2-8.
40. Калечиц Т. Н. Внеклассная и внешкольная работа с учащимися / Т. Н. Калечиц, З. А. Кейлина. – Москва : Просвещение, 2010. – 119 с. – ISBN 5-86708-138-9.
41. Канунникова М. В. Развитие эмпатии в младшем школьном возрасте на основе элементов куклотерапии / М. В. Канунникова, Л. А. Маковец // Современное начальное образование: проблемы и перспективы развития. Материалы региональной научно-практической конференции студентов, магистрантов и аспирантов. – Красноярск : Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, 2018. – С. 106-108.
42. Карягина Т. Д. Философские и научные контексты проблемы эмпатии / Т. Д. Карягина. // Московский психотерапевтический журнал. – 2009. – № 4. – С. 50-74.
43. Киржакова О. А. Исследование эмпатии у детей младшего школьного возраста / О. А. Киржакова // Студенческий. – 2021. – № 32-1 (160). – С. 42-45.
44. Киржакова О. А. Развитие эмпатии у младших школьников средствами арт-терапии во внеурочной деятельности / О. А. Киржакова // Наука XXI века: взгляд в будущее. Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции учащейся молодежи. – Шадринск : Шадринский государственный педагогический университет, 2021. – С. 144-148.
45. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с

детьми / М. В. Киселева. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 160 с. – ISBN 5-9268-0408-6.

46. Коджаспирова Г. М. Педагогический словарь: для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. – Москва : Академия, 2000. – 176 с. – ISBN 5-7695-2145-7.

47. Козлова Т. Л. Развитие эмпатии у младших школьников / Т. Л. Козлова, Э. Э. Ислямова // Образование и наука в современных реалиях. Сборник материалов Международной научно-практической конференции. – Чебоксары : Интерактив плюс, 2020. – С. 55-58.

48. Кондрашова Н. В. Развитие эмпатии у детей 6-7 лет в процессе игровой деятельности / Н. В. Кондрашова, Я. И. Фурман // Концепт. – 2016. – Т. 15. – С. 296-300.

49. Кузьмина В. П. Формирование эмпатии у младших школьников к сверстникам в зависимости от детско-родительских отношений в семье: дис... канд. психол. наук : 19.00.07 / Кузьмина Валентина Петровна ; науч. рук. У. В. Ульenkova ; НГПУ. – Нижний Новгород, 1999. – 223 с.

50. Куприянов Б. В. Дополнительное образование и внеурочная деятельность: проблемы взаимодействия и интеграции / Б. В. Куприянов // Воспитание школьников. – 2012. – №6. – С. 3-7.

51. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л. Д. Лебедева. – Санкт-Петербург : Речь, 2013. – 81 с.

52. Лукьянова Н. Н. Развитие эмпатии у младших школьников на уроках литературного чтения / Н. Н. Лукьянова, Н. В. Федорова // Сибирский учитель. – 2017. – № 4 (113). – С. 86-89.

53. Менджерицкая Ю. А. Методические трудности изучения эмпатии / Ю. А. Менджерицкая // Практическая психодиагностика и психологическое консультирование. – 2008. – № 5. – С. 108-121.

54. Менджерицкая Ю. А. Особенности эмпатии субъектов затрудненного и незатрудненного общения в ситуациях затрудненного

взаимодействия: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Менджерицкая Юлия Александровна ; науч. рук. В. А. Лабунская ; РГУ. – Ростов-на-Дону, 1998. – 289 с.

55. Менджерицкая Ю. А. Эмпатия личности. Социальная психология личности / Ю. А. Менджерицкая. – Москва : Просвещение, 2005. – 173 с. – ISBN 5-7567-0137-0.

56. Мещеряков Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – Москва : АСТ, СПб.: ПраймЕврознак, 2018. – 868 с. – ISBN 978-5-17-055693-9.

57. Никитина Л. А. Совместное музицирование как средство развития способности к эмпатии у младших школьников / Л. А. Никитина // Гуманизация образования. – 2017. – № 1. – С. 81-86.

58. Обозов Н. Н. Психология межличностных отношений / Н. Н. Обозов. – Киев : Лыбидь, 2000. – 192 с. – ISBN 5-11-001480-9.

59. Овчаренко Е. Р. Педагогические условия развития эмпатии детей 5-7 лет / Е. Р. Овчаренко // Начальная школа плюс: До и После. – 2003. – №10. – С. 78-84.

60. Пантелеева В. В. Развитие эмпатии младших школьников средствами духовно-нравственного воспитания / В. В. Пантелеева, И. И. Баранецкий // Вестник магистратуры. – 2017. – № 12-1 (75). – С. 64-70.

61. Пашукова Т. И. Мотивирующая функция эмпатии / Т. И. Пашукова // Исследование мотивационной сферы личности. – 2013. – № 3. – С. 62-71.

62. Пилипенко А. С. Использование арт-терапии в работе с младшими школьниками / А. С. Пилипенко // Теоретические и практические вопросы психологии и педагогики. Сборник статей Международной научно-практической конференции. – Уфа : Аэтерна, 2015. – С. 146-149.

63. Пономарева М. А. Эмпатия: теория, диагностика, развитие: монография / М. А. Пономарева. – Минск : Бестпринт, 2009. – 76 с. – ISBN 5-11-001480-9.
64. Роджерс К. Эмпатия / К. Роджерс // Психология мотивации и эмоций; под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман. – Москва : ЧеРо, 2012. – С. 428–430.
65. Савинова Т. В. Развитие эмпатии младших школьников средствами сказкотерапии / Т. В. Савинова, Е. В. Кошкина // Евсевьевские чтения. Серия: Наука и образование: актуальные психологические проблемы и опыт решения. Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. – Саранск : Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева, 2018. – С. 93-97.
66. Салдеева В. В. Пути развития эмпатии младших школьников в процессе слушательской деятельности / В. В. Салдеева // XXI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. Сборник статей конференции. – Нижневартовск : Нижневартковский государственный университет, 2019. – С. 253-255.
67. Селиванова О. Г. Фототерапия как метод развития эмпатии младших школьников / О. Г. Селиванова, М. А. Усатова // Концепт. – 2017. – Т 29. – С. 175-179.
68. Сенькина О. В. Психолого-педагогическое сопровождение развития эмпатии младшем школьном возрасте / О. В. Сенькина // Известия института педагогики и психологии образования. – 2020. – № 4. – С. 119-124.
69. Сергунова Ю. В. Позиционный анализ эмпатии / Ю. В. Сергунова. – Москва : МГППУ, 2009. – 73 с. – ISBN 978-5-271-20701-3.

70. Соколова Н. В. Развитие эмпатии и кооперации как условие развития гуманных отношений к сверстнику у младших школьников / Н. В. Соколова // Непрерывное образование: теория и практика реализации. материалы III Международной научно-практической конференции. ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет». – Екатеринбург : Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2020. – С. 123-127.

71. Стрелкова Л. П. Условия развития эмпатии под влиянием художественного произведения / Л. П. Стрелкова // Эмоционально-личностное развитие дошкольника: хрестоматия / сост. Е.К. Ягловская. – Москва : АНО ПЭБ, 2008. – С. 210-237.

72. Титченер Э. Б. Очерки психологии / Э. Б. Титченер. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 169 с. – ISBN 978-5-17-053015-1.

73. Токарь Н. Я. Использование арт-терапии в коррекции негативных психоэмоциональных состояний у младших школьников / Н. Я. Токарь, Г. Ю. Колесникова // Материалы секционных заседаний 58-й студенческой научно-практической конференции ТОГУ. – Хабаровск : Тихоокеанский государственный университет, 2018. – С. 308-311.

74. Толокова Я. О. Психолого-педагогические особенности развития эмпатии у младших школьников / Я. О. Толокова, В. В. Дикова // Актуальные проблемы педагогики и психологии. материалы Международной научно-практической конференции. – Нижний Тагил : Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал), 2019. – С. 66-72.

75. Фаликман М. В. Психология мотивации и эмоций / М. В. Фаликман, Ю. Б. Гиппенрейтер. – Москва : АСТ, Астрель, 2009. – 704 с. – ISBN 5-88711-152-6.

76. Феофанова Д. В. Воспитательные ситуации как средство развития эмпатии у младших школьников / Д. В. Феофанова,

С. А. Зайцева // Актуальные вопросы реализации ФГОС дошкольного и начального общего образования. сборник статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции. – Нижний Новгород : Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина, 2017. – С. 449-452.

77. Фрикке Я. А. Развитие эмпатии у детей младшего школьного возраста / Я. А. Фрикке, В. В. Ковалева // Тенденции развития науки и образования. – 2021. – № 74-8. – С. 53-55.

78. Шахбазова Г. А. Использование элементов арт-терапии в работе с младшими школьниками / Г. А. Шахбазова // Молодой ученый. – 2017. – № 14-1 (148). – С. 28-30.

79. Шипилова А. Э. Роль арт-терапии в творческом развитии современного младшего школьника / А. Э. Шипилова, Е. А. Лупандина // Аллея науки. – 2018. – № 10 (26). – С. 929-935.

80. Этчегоен Г. Эмпатия / Г. Этчегоен // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2013. – №1. – С. 61-64.

81. Юсупов И. М. Психология эмпатии (Теоретические и прикладные аспекты): дис. д-ра. психол. наук: 19.00.01 / Юсупов Ильдар Масгудович; науч. рук. Р. Г. Халитов ; СПбГУ. – Санкт-Петербург, 1995. – 252 с.

82. Eisenberg N. The development of empathy-related responding / N. Eisenberg // Nebraska symposium on motivation. – 1997. – Vol. 45. – P. 73–117.

83. Karyagina T. D. EНmpatiya kak sposobnost' // Konsul'tativnaya psihologiya i psihoterapiya / T. D. Karyagina A. V. Ivanova. – 2013. – № 4. – P. 182-207.

84. Vitaglione G. Assessing a new dimension of empathy: empathic anger as a predictor of helping and punishing desires / G. Vitaglione, M. Barnett // Motivation and Emotion. – 2003. – Vol. 27, №4. – P. 301–325.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методика-опросник «Характер проявлений эмпатических реакций и поведения у детей» (А. М. Щетинина)

Данная методика позволяет нам выявить уровень развития поведенческого компонента эмпатии. Представленные задания направлены на наблюдение за учениками, с помощью которого можно объективно понять насколько развит у ребенка поведенческий аспект.

Чтобы провести данную методику нами был выбран метод экспертных опросов. Данный бланк с заданиями был роздан родителям и классным руководителям, так как эти эксперты хорошо знают детей и имеют возможность пронаблюдать за поведенческими реакциями.

В опроснике представлено 12 позиций, на которые эксперты должны дать один из предложенных ответов: «часто», «иногда», «никогда». В каждую семью опросник был дан на неделю, чтобы родители наблюдали за своими детьми. Учителя совместно со мной заполняли данные бланки на протяжении всего периода прохождения педагогической практики.

Вопросы методики представлены в таблице 1.1

Таблица 1.1 – Бланк с вопросами к опроснику «Характер проявлений эмпатических реакций и поведения у детей» (А. М. Щетинина)

№ п/п	Проявление эмпатических реакций и поведения	Часто	Иногда	Никогда
1	Проявляет интерес к эмоциональному поведению других.			
2	Спокойно издалека смотрит в сторону ребенка, переживающего какое-либо состояние.			
3	Подходит к переживающему ребенку, спокойно смотрит на него.			
4	Пытается привлечь внимание взрослого к эмоциональному состоянию другого.			
5	Ярко, эмоционально реагирует на состояние другого, заражается им.			
6	Реагирует на переживания другого, говоря при этом: «А мне тоже...?»			
7	Изображает сочувствие, глядя при этом на взрослого, ожидает похвалы, поддержки.			

*Продолжение таблицы 1.1*

№ п/п	Проявление эмпатических реакций и поведения	Часто	Иногда	Никогда
8	Сообщает взрослому, как он пожалел, помог другому.			
9	Предлагает переживающему эмоциональное состояние ребенку что -либо (игрушку, конфетку и пр.)			
10	Встает рядом с ребенком, беспомощно смотрит на него, на взрослого.			
11	Проявляет сочувствие только по просьбе взрослого (успокаивает, обнимает, гладит и пр.).			
12	Активно включается в ситуацию, по собственной инициативе помогает, гладит, обнимает и пр., т.е. производит успокаивающие действия.			

Ключ к результатам методики таков:

– если эксперт дал ответ «часто» в пунктах 1, 5, 9, 12, то за каждое из этих проявлений ребенок получает 6 баллов, что в сумме будет составлять 24 балла;

– если в данных пунктах фигурирует ответ «иногда», то присваивается 5 баллов за каждый ответ;

– если в пунктах 4, 6, 7, 8 стоит ответ «часто», то за них присуждается по 4 балла;

– если в данных пунктах встречается ответ «иногда», то ребенок получает за них 3 балла;

– если поведение ребенка «часто» соответствует описанным в пунктах 2, 3, 10, 11, то ставится по 2 балла;

– если на какой-либо вопрос ответ был «никогда», то ставится 0 баллов.

Высокий уровень развития поведенческого компонента показали те ребята, которые набрали от 17 до 24 баллов. Это проявляется в том, что ребенок испытывает интерес к состоянию другого, ярко эмоционально на него реагирует и идентифицируется с ним, активно включается в ситуацию, пытается помочь, успокоить другого.

Средний уровень развития поведенческого компонента показали те ученики, которые набрали от 10 до 16 баллов. Это проявляется в том, что ребенок пытается отвлечь внимание взрослого на себя, эмоционально реагирует на переживания другого, но при этом говорит: «А я не плачу никогда...» и т.п., если ребенок, стремясь получить похвалу, одобрение взрослого, лишь изображает сочувствие, сопереживание другому.

Низкий уровень показали те дети, чью результаты не превзошли 10 баллов. Такие ребята не проявляют интерес к эмоциональному состоянию других, слабо реагируют на их переживания и совершают эмпатийные действия лишь по побуждению взрослого.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Проективная методика «Неоконченные рассказы» (Т. П. Гаврилова)

Данная методика позволяет узнать уровень развития эмоционального компонента эмпатии ребенка.

Исследование проводилось индивидуально, так как уровень развития письменной речи недостаточно высок.

Задание звучало так: «Я расскажу тебе рассказы, а ты, послушав их, ответишь на вопросы». Если испытуемым являлась девочка, то в приведенных рассказах должна была фигурировать девочка.

Рассказы детей:

1. Мальчик мечтал завести собаку. Однажды знакомые привели свою собаку и попросили поухаживать за ней, пока они будут в отъезде. Мальчик очень привязался к собаке, полюбил ее. Он ее кормил, водил гулять, ухаживал за ней. Но собака очень тосковала по своим хозяевам, очень ждала их возвращения. Через некоторое время знакомые вернулись и сказали, что мальчик сам должен решить – вернуть собаку или оставить ее себе.

Как поступит мальчик? Почему?

2. Мальчик нашел на улице котенка и принес его домой. Бабушка сказала, что котенок может быть больным и выкинула его на улицу. Мальчик очень рассердился и накричал на бабушку. Вечером бабушка сказала: «Ну что ж, придется мне уезжать домой, хотя мне там и одиноко».

Как поступит мальчик? Почему?

3. Вася разбил окно. Он испугался, что его накажут и сказал воспитателю, что окно разбил Андрей. Ребята в детском саду об этом узнали и перестали с Васей разговаривать, не брали его в игры. Андрей подумал: «Простить мне Васю или нет?».

Как поступит Андрей? Почему?

Интерпретация ответов детей:

1. Высокий уровень развития эмоционального компонента показали те дети, которые во всех трех ситуациях выбрали ответ – в пользу другого (собаки, бабушки, Васи).

2. Средний уровень развития эмоционального компонента показали те ученики, которые решили ситуацию в пользу другого в двух рассказах.

3. Низкий уровень показали те испытуемые, которые решили ситуацию в свою пользу более 2 и более раз.

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Опросник диагностики способности к эмпатии (А. Мехрабиена, Н. Эпштейна), адаптированный к младшему школьному возрасту

Данная методика направлена на изучение когнитивного компонента.

Ученикам предлагается ответить на 33 вопроса. Вопросы составлены так, что из ответов ребенка можно выявить, знает ли он определенные эмоции и умеет ли их различать.

Время на выполнение опросника – 25 минут.

Инструкция для детей. Прочитайте приведенные ниже утверждения и оцените степень своего согласия (в соответствующей графе ставим отметку «да») или несогласия (в графе бланка ставим пометку «нет») с каждым из них, ориентируясь на то, как вы обычно ведете себя в подобных ситуациях.

1. Мне обидно, когда новый человек чувствует себя в классе одиноко.
2. Люди обычно преувеличивают способность животных переживать, их чувствительность.
3. Меня раздражает, когда люди открыто проявляют свои эмоции.
4. Терпеть не могу, когда несчастные люди себя жалеют.
5. Когда люди вокруг меня нервничают, я тоже начинаю нервничать.
6. Я считаю, что плакать от счастья глупо.
7. Я переживаю за проблемы своих друзей.
8. Иногда песня вызывает у меня много чувств.
9. Я сильно волнуюсь, когда должен (должна) сообщить людям неприятное для них известие.
10. Мое настроение сильно зависит от окружающих меня людей.
11. Большинство иностранцев кажутся мне холодными и неэмоциональными.

12. Мне хотелось бы получить профессию, связанную с общением с людьми.

13. Я не сильно расстраиваюсь, если мой друг чем-то расстроен.

14. Я люблю наблюдать, когда люди разворачивают подарки.

15. Одиноким людям обычно недружелюбны.

16. Мне становится грустно, когда вижу, как плачет другой человек.

17. Слушая некоторые песни, я чувствую себя счастливым (счастливой).

18. Когда я читаю книгу, то так переживаю, как будто все, о чем читаю, происходит на самом деле.

19. Когда я вижу, что с кем-то плохо обращаются, то всегда сержусь.

20. Я могу оставаться спокойным (спокойной), даже если все вокруг обеспокоены.

21. Когда друг начинает говорить о своих проблемах, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

22. Мне неприятно, если в кино кто-то начинает плакать.

23. Я не заражаюсь чужим смехом.

24. Когда я принимаю решение, отношение других людей к нему, как правило, роли не играет.

25. Я не могу себя спокойно чувствовать, если окружающие меня люди чем-то сильно расстроены и подавлены.

26. Я не могу понять, почему некоторые люди легко расстраиваются из-за каких-то вещей.

27. Мне очень больно видеть, когда страдают животные.

28. Глупо переживать из-за событий, которые произошли в мультфильме или книге.

29. Мне жаль беспомощных людей.

30. Когда кто-то плачет, меня это раздражает.

31. Я очень переживаю, когда смотрю мультфильм.

32. Я могу быть спокойным (спокойной), когда люди вокруг меня волнуются.

33. Маленькие дети плачут без причины.

Оценка когнитивного компонента эмпатии давалась в соответствии с ключом и по следующим параметрам:

Ответ «да» (+): 1, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 25, 26, 27, 29, 31.

Ответ «нет» (-): 2, 3, 4, 6, 11, 13, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 32, 33.

Все правильные ответы приравниваются к 1 баллу. Полученное общее количество совпадений (сумму баллов) сравнивалось с показателями со следующими уровнями:

1. Высокий уровень – 25-33 балла;
2. Средний уровень – 14-24 балла;
3. Низкий уровень – 0-13 баллов.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Методические рекомендации по проведению занятий программы «Разноцветный мир»

#### **Занятие 1. Волшебные краски**

Цель: знакомство участников, сплочение группы, настрой на совместную работу, развитие креативности и воображения.

Задачи: сенсорно-перцептивное развитие, снятие эмоционального напряжения, развитие гибкости, оригинальности мышления.

Необходимые материалы: гуашь жидкая, пластмассовые стаканчики, растительное масло, мука, клей ПВА, крупная соль, листы бумаги (плотные), клеенка, газеты, салфетки для вытирания рук, ватман, релаксационная музыка.

#### Ход занятия

1. Игра «Имя-движение»: Первый участник называет свое имя и производит любое движение. Второй участник повторяет имя и движение предыдущего и называет свое имя, производя новое движение и т.д. по принципу «Снежный ком».

2. Ритуал приветствия: Участники предлагают ритуал приветствия, который будет использоваться на каждом занятии. Выбирается понравившийся всем ритуал.

#### 3. Беседа с педагогом-психологом

1. Рассказ педагога-психолога о студии.

2. Рассказ участников о себе: Что я люблю делать в свободное время? Зачем я пришел в студию?

#### 4. Арт-терапевтическое упражнение «Волшебные краски»:

«Волшебная краска» изготавливается самими детьми.

Рецепт краски (в расчете на одного ребенка): 150 г муки, щепотка соли, столовая ложка растительного масла, столовая ложка клея ПВА,

воды добавляется столько, чтобы краска по консистенции была, как густая сметана. Дети рассаживаются вокруг этих материалов.

Первый этап: ребята в стаканчики насыпают необходимое количество муки, куда постепенно добавляют соль, масло, воду, клей. Очень важно, чтобы все компоненты смешивались руками.

При добавлении нового компонента в основу краски меняются сенсорные ощущения детей. В процессе смешивания компонентов нужно попросить ребят прокомментировать свои ощущения, чувства. Когда основа под краску готова, детям предлагается выбрать любимый цвет краски и добавить ее в основу. Если нужен яркий тон краски, то гуаши добавляется много, если бледный – немного. Таким же образом можно будет отрегулировать желание нескольких детей создавать один цвет. Он будет разной интенсивности. Конечно, хорошо, если цвета не будут повторяться.

Готовая краска выставляется в центр. Детям раздаются листы бумаги и под приятную музыку предлагается пальчиками, используя свою полученную краску, нарисовать что-нибудь. Это может быть и заданная тема.

После обсуждения полученных работ и ощущений от рисования, детям предлагается нарисовать совместный рисунок на ватмане.

Психолог в это время, отслеживает способы взаимодействия детей, их состояния и поведенческие реакции при изготовлении краски и рисовании.

Когда работы будут готовы, следует сделать выставку с последующими комментариями.

Обсуждение: Какие ощущения у вас были, когда вы рисовали волшебными красками? Понравилось или не понравилось рисовать? Что вы хотели изобразить? Что получилось? Что хотелось бы изменить? Дайте название своей работе.

5. Рефлексия. Обсуждение занятия.

Ритуал прощания. Участники предлагают ритуал прощания, который будет использоваться на каждом занятии. Выбирается понравившийся всем ритуал. (Например, становимся в круг, беремся за руки и дружно говорим «До-сви-да-ни-я»).

## **Занятие 2. Живопись кончиками пальцев «Планета счастья»**

Цель: творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, развитие креативности.

Задачи: снятие тревожности, повышение самооценки, развитие гибкости, оригинальности мышления, воображения.

Необходимые материалы: листы бумаги А3, гуашь, кисти, тряпочки для вытирания рук, баночки с водой, релаксационная музыка.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.
2. Игра «Если бы я был»: Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо предметом, явлением и т.д.
3. Арт-терапевтическое упражнение: Пальчиковая живопись «Планета счастья»

Алгоритм выполнения:

Возьмите бумагу и краски. На мгновение закройте глаза. Представьте себе вашу счастливую жизнь. Что необходимо изменить, внедрить, попробовать, чтобы к ней прийти?

В центре нарисуйте счастье – такое, каким вы себе его представляете, в любом образе.

Когда завершите работу, посмотрите на нее внимательно. Ответьте себе на вопросы:

Нравится ли вам ваше творение?

Что вы чувствуете, когда смотрите на свое творение?

Если бы планета могла говорить, чтобы она вам сказала?

4. Рефлексия: Обсуждение занятия. Школьник делится впечатлениями и мыслями о занятии.

### **Занятие 3. Монотипия**

Цель: спонтанное самовыражение, снижение уровня тревожности, развитие вариативности мышления, восприятия, креативности.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие беглости, гибкости, оригинальности мышления, воображения.

Необходимые материалы: гуашь жидкая, пластмассовые стаканы, кисточка, клеенка, бумага, салфетки для вытирания рук, релаксационная музыка.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.
2. Игра «Если бы я был»: Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо предметом, явлением и т.д.
3. Арт-терапевтическое упражнение «Монотипия»: Детям предлагается нарисовать что-либо на бумаге гуашью, затем отпечатать рисунок на другую бумагу. Следует обратить внимание детей на то, как смешиваются цвета, какие новые цвета получаются, как меняется рисунок. Далее психолог предлагает детям дорисовать монотипию красками, фломастерами или карандашами до какого-либо образа, сделать рамку для получившейся картины, придумать название картины и небольшую историю о ней.

Второй вариант техники: детям предлагается взять нитку, обмакнуть ее в гуашь (одного или нескольких цветов) и разложить на одной части листа бумаги, прикрыть другой частью листа, прижать и выдернуть нитку.

По результатам проводится обсуждение: Какие чувства вы испытывали в процессе работы? Что вы хотели, чтобы у вас получилось? Что получилось в итоге? На что похоже изображение? Нравится ли вам результат? Что хотите исправить? Дайте название работе.

Далее психолог предлагает создать на ватмане групповую монотипию и затем совместно дорисовать ее до какого-либо образа.

Обсуждение: Получилось ли создать единую картину? Почему? Придумайте название изображению. Каково ваше участие в создании картины? Какие чувства вызывает картина?

4. Рефлексия. Обсуждение занятия.

Ритуал прощания.

#### **Занятие 4. Рисование волшебными краскам «Морские узоры» (эбру-терапия)**

Цель: познание себя, повышение уверенности в себе, спонтанное самовыражение.

Задачи: снижение уровня тревожности, развитие навыков эффективного взаимодействия, развитие воображения, ассоциативного мышления.

Необходимые материалы: набор для рисования Эбру, листы бумаги.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.

2. Игра «Если бы я был»: Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо предметом, явлением и т.д.

Арт-терапевтическое упражнение: Рисование эбру- красками «Морские узоры».

Алгоритм выполнения:

Перед вами на столе емкость с водой. Попробуйте нанести рисунок с помощью разбрызгивания краски по поверхности. Не торопитесь, это не так просто, как кажется. Некоторые мастера овладевали этой техникой месяцы и годы. Так что почувствуйте себя искусником и постарайтесь медленно разбрызгивать краску. Затем возьмите шило и проведите несколько параллельных линий на расстоянии примерно 1 см друг от друга. После проведения каждой линии вытирайте шило мягкой салфеткой, тогда рисунок будет четче и красивее. Затем также возьмите бумагу и приложите к поверхности, аккуратно снимите, и вы получите замечательный рисунок.

Наложите на одну и ту же бумагу несколько слоев краски, по мере высыхания листа. Вы увидите, что постепенно краски становятся все больше и больше, орнамент меняется и результат превзойдет все ваши ожидания. После того, как краска высохла, вы можете нанести какие-либо графические элементы, тем самым подчеркнув оригинальность техники.

Когда завершите работу, посмотрите на нее внимательно. Ответьте себе на вопросы:

Нравится ли вам ваше творение?

Что вы чувствуете, когда смотрите на свое творение?

Какой ваш любимый цвет?

Почему были выбраны именно эти цвета?

4. Рефлексия: Обсуждение занятия. Школьник делится впечатлениями и мыслями о занятии.

### **Занятие 5. Лепка из солёного теста «Фигура с закрытыми глазами»**

Цель: развитие самосознания, самовыражение, развитие творческого мышления, воображения.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие оригинальности мышления.

Необходимые материалы: Солёное тесто, стеки, повязка для глаз.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.

2. Игра «Если бы я был»: Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо предметом, явлением и т.д.

3. Арт-терапевтическое упражнение: Лепка из солёного теста «Фигуры с закрытыми глазами»

Алгоритм выполнения:

Выполнить любую фигурку из соленого теста. Далее ребенку закрывают глаза специальной повязкой. Необходимо внести изменения в скульптуру. В нее можно вносить изменения, но не ломать и не

переделывать до неузнаваемости. Далее можно обсудить чувства, возникшие в процессе занятия, принятие или неприятие изменения первичного образа фигурки и итогового.

4. Рефлексия: Обсуждение занятия. Школьник делится впечатлениями и мыслями о занятии.

### **Занятие 6. Оригами «Цветы в подарок»**

Цель: творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, развитие креативности.

Задачи: снятие тревожности, повышение самооценки, развитие гибкости, оригинальности мышления, воображения.

Необходимые материалы: двусторонняя цветная бумага, ножницы, клей.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.
2. Игра «Если бы я был»: Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо предметом, явлением и т.д.
3. Арт-терапевтическое упражнение: Оригами «Цветы в подарок»

Алгоритм выполнения:

Школьнику предлагается с помощью цветной бумаги, способом сгибания бумаги из квадрата и круга, изготовить цветы различной формы и на листе бумаги изготовить объемное изображение, создать образ подарка.

Далее предлагается рассказать о своей работе, о тех мыслях и чувствах, которые возникали по ходу. Если эта работа с ресурсами, то полезно спросить: как они помогают школьнику в реальной жизни? Что они для него значат?

4. Рефлексия: Обсуждение занятия. Школьник делится впечатлениями и мыслями о занятии.

### **Занятие 7. Кляксография «Волшебные нитки»**

Цель: спонтанное самовыражение, снижение уровня тревожности, развитие вариативности мышления, восприятия, креативности.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие беглости, гибкости, оригинальности мышления, воображения.

Необходимые материалы: гуашь жидкая, пластмассовые стаканы, нитки шерстяные, бумага, салфетки для вытирания рук, релаксационная музыка.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.
2. Игра «Если бы я был»: Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо предметом, явлением и т.д.
3. Арт-терапевтическое упражнение: Клякография «Волшебные нитки»

Алгоритм выполнения:

Приготовьте чистый лист бумаги, акварельные краски, нитки. Окуните нитки в разные по вашему выбору цвета. Выложите нитки с касками на листе бумаги. Нарисуйте цветными нитками, как может выглядеть ваше эмоциональное состояние в виде абстрактного сюжета – линий, цветовых пятен, разнообразных фигур. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и выложить нитии так, как вам хочется больше, в полном соответствии с вашим настроением. Представьте, что вы переносите свою радость или злость на бумагу, стараясь «выплеснуть» их полностью, до конца. Не думайте о времени: выкладываете нити столько, сколько вам нужно, до тех пор, пока вы не почувствуете успокоение.

После того как все нити выложены на лист, положите сверху еще один лист бумаги и прижмите тяжелой основой (стопка книг или пресс). Получится рисунок, отражающий ваше состояние.

Далее можно обсудить чувства, возникшие в процессе выполнения работы.

4. Рефлексия: Обсуждение занятия. Школьник делится впечатлениями и мыслями о занятии.

### **Занятие 8. Рисунок в круге «Мандала»**

Цель: спонтанное самовыражение, расслабление, развитие вариативности мышления, креативности.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие оригинальности, гибкости, ассоциативности мышления, воображения.

Необходимые материалы: гуашь, акварель, пастель, цветные карандаши, пластмассовые стаканчики, кисточки, клеенка, бумага А3, салфетки для вытирания рук, релаксационная музыка.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.
2. Игра «Если бы я был»: Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо предметом, явлением и т.д.
3. Арт-терапевтическое упражнение «Мандала». Беседа о круге. Круг – символическая фигура, гармоничная, целостная.

— Что в жизни, в природе вам встречалось круглое?

— Какие ассоциации у вас вызывает «круг»?

Детям предлагается нарисовать что-либо в круге (какой-то узор либо конкретный образ), начиная с центра. Дать название своей работе, рассказать о ней.

По результатам проводится обсуждение: Какие чувства вы испытывали в процессе работы? Что вы хотели, чтобы у вас получилось? Что получилось в итоге? На что похоже изображение? Дайте ему название. Что вы вкладываете в тот или иной цвет? Нравится ли вам результат? Что хотите исправить?

Коллективная работа. Большой круг, размером с ватман, делится на секторы. Каждый ребенок рисует в своем секторе на тему «Радость».

Обсуждение: Придумайте название изображению. Расскажите о своем секторе. Каково ваше участие в создании картины? Какие чувства вызывает общая картина?

4. Рефлексия. Обсуждение занятия.

Ритуал прощания.

### **Занятие 9. Коллаж «Какой Я»**

Цель: развитие самосознания, самовыражение, развитие творческого мышления, воображения.

Задачи: развитие самоинтереса, повышение самооценки, рефлексия различных «Я-схем», развитие креативности...

Необходимые материалы: Газеты, журналы, бумага А3, клей, карандаши, фломастеры, ножницы

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.

2. Игра «Если бы я был»: Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо предметом, явлением и т.д.

3. Арт-терапевтическое упражнение «Коллаж «Какой Я».

Алгоритм выполнения:

Включается релаксационная музыка. На минутку ребенок закрывает глаза.

Представьте себе ту жизнь, которой вы хотели бы жить. Яркую, интересную, насыщенную желанными для вас событиями. Представьте себя в этой жизни. Побудьте в этом моменте.

Затем откройте глаза, и возьмите журналы. Начните их листать, выбирая те картинки, которые отзываются вашей душе. Также хорошо отметить созвучные вам заголовки, слоганы, надписи. Можно вырвать листы с этими образами, или просто загнуть уголок странички.

После того, как вы почувствуете: все, картинок хватит, – начните их вырезать.

Разложите все картинки на листе бумаги. Меняйте их местами, передвигайте до ощущения «вот так здорово!». Затем приклейте все вырезанные элементы.

Когда завершите работу, посмотрите на нее внимательно. Ответьте себе на вопросы:

Нравится ли вам ваше творение?

Как вы его назовете (лучше надписать сверху на коллаже)?

Что вы чувствуете, когда смотрите на свое творение?

Если бы коллаж мог говорить, чтобы он вам сказал?

4. Рефлексия. Обсуждение занятия.

#### **Занятие 10. Рисование по мокрому листу бумаги «Размываем обиду красками»**

Цель: творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, повышение самооценки, развитие креативности.

Задачи: снятие тревожности, развитие воображения, гибкости, оригинальности мышления, творческого восприятия.

Необходимые материалы: листы бумаги, акварель, кисти, тряпочки для вытирания рук, баночки с водой.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.

2. Игра «Если бы я был»: Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо предметом, явлением и т.д.

3. Арт-терапевтическое упражнение: Рисование по мокрому листу бумаги «Размываем обиду красками»

Алгоритм выполнения:

Приготовьте чистый лист бумаги, акварельные краски. Нарисуйте, как может выглядеть обида в виде абстрактного сюжета – линий, цветовых пятен, разнообразных фигур. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам хочется больше, в полном соответствии с вашим настроением. Представьте, что вы

переносите свою обиду на бумагу, стараясь «выплеснуть» их полностью, до конца. Не думайте о времени: рисуйте столько, сколько вам нужно, до тех пор, пока вы не почувствуете успокоение.

Затем переверните лист и напишите несколько слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы ваши слова возникали свободно, без специального контроля со стороны сознания.

После того как Вы нарисовали свое настроение и переложили его в слова, с удовольствием, эмоционально размойте его водой. Представьте себе, что теперь все ваша обида растворилась в воде. Ощутите, как все ваше беспокойство перешло от вас на бумагу, а вы избавились от своего напряженного состояния!

4. Рефлексия: Обсуждение занятия. Школьник делится впечатлениями и мыслями о занятии.

#### **Занятие 11. Папье- маше «Две маски “Я”».**

Цель: творческое самовыражение, развитие творческого мышления, креативности.

Задачи: снятие тревожности, эмоционального напряжения, развитие воображения, фантазии, гибкости, оригинальности, ассоциативности мышления.

Необходимые материалы: газетная бумага, пластилин, клейстер, кисти, салфетки.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.

2. Игра «Если бы я был»: Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо предметом, явлением и т.д.

3. Арт-терапевтическое упражнение: Папье-маше «Две маски “Я”».

Алгоритм выполнения:

Изготовить маску, отображающую восприятие себя самим участником и маску, отображающую восприятие участника окружающими.

Когда завершите работу, посмотрите на нее внимательно. Ответьте себе на вопросы:

Нравится ли вам ваше творение?

Как вы его назовете (лучше надписать сверху на маске)?

Что вы чувствуете, когда смотрите на свое творение?

Если бы маска мола говорить, чтобы она вам сказала?

4. Рефлексия: Обсуждение занятия. Школьник делится впечатлениями и мыслями о занятии.

## **Занятие 12. Индейские мандалы**

Цель: самовыражение, расслабление, создание установки на достижения и позитивные изменения, развитие креативности и ассоциативного мышления.

Задачи: развитие саморегуляции, актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие оригинальности, гибкости мышления, актуализация возможностей для самоизменения, активизация внутренних ресурсов.

Необходимые материалы: нитки для вязания разноцветные, палочки для шашлычков (по 4 штуки на человека), ножницы, релаксационная музыка.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.

2. Игра «Если бы я был»: Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо предметом, явлением и т.д.

3. Игра «Клубочек»: Участники разматывают клубочек, передавая его любому участнику и говоря адресату комплимент. При этом нить клубка они цепляют за собственный палец. Таким образом, образуется паутинка. Психологу необходимо проследить, чтобы комплимент получил каждый участник. Разматывается паутинка, говоря пожелания друг другу.

4. Арт-терапевтическое упражнение «Плетение индейской мандалы».

Предварительно проводится беседа о плетении мандалы.

«Сегодня каждый сплетет оберег для себя (амулет), который имеет общее название «Индийская мандала». Мандалы – это своеобразные картины мира, выражающие внутренний мир человека. В древности индейцы закладывали в эти плетеные узоры целые рассказы и образы, и один индеец, взяв в руки работу другого своего соплеменника, мог буквально «прочитать» мандалу по цветам и орнаменту, воспроизвести заложенный в нее образ почти слово в слово.

Считается, что плетеные индейские мандалы родом из Центральной и Южной Америки. Такие мандалы плели индейцы племени Уичоль, проживающие на части территории современной Мексики. Индейцам Уичоль пришлось трудно, когда испанцы начали теснить их с родных земель, когда европейцы стали осваивать Америку. Наступили нелегкие времена гонений и переселений индейских племен, в течении которых многие из ценнейших навыков в искусстве были подзабыты или утеряны, и сейчас о плетении мандал, а главное, о сокровенной его части, почти не помнят. Поэтому в свой амулет сегодня каждый вложит то, что пожелает.

Мандала – это санскритское слово. Сами индейцы называли свои изделия OjodeDio – «Божий Глаз», а на языке уичоль использовалось слово Sikuli – «Власть видеть сокровенное» или, другим словом- ясновидение. Самые простые мандалы умели плести и дети: их изделия часто вешали в видном месте, считая, что сделанная детскими руками мандала несет в дом благословение и что Бог следит за миром и оберегает семью через эти работы. Плетение же больших сложных мандал было настоящим искусством.

Если научиться делать качественные Ojos руками можно было достаточно быстро, то вот наука работы мыслями в этом процессе постигалась годами. В некоторые мандалы индейцы могли заложить целое повествование, выражая слова и предложения цветами и узорами, их сочетаниями и переплетениями. Говорят даже, что один индеец, взяв в руки мандалу своего собрата, мог, читая мандалу от центра, практически

дословно воспроизвести заложенный в нее образ. То есть считать с узоров то, о чем думал мастер в момент плетения. К таким умениям – верно закладывать и верно считывать – шли годами».

Детям предлагается написать, какие изменения они хотели бы совершить в себе, что они хотят заложить в свою мандалу – оберег. Далее ребята выбирают необходимые цвета и записывают, какое понимание они вносят в тот или иной цвет.

Вместе с психологом, под его руководством, дети создают свой волшебный оберег.

По завершению плетения необходимо дать название своей работе. По желанию можно рассказать о смысле своей мандалы.

По результатам проводится обсуждение: Какие чувства вы испытывали в процессе работы? Что вы вкладывали в тот или иной цвет? Нравится ли вам результат? Что вы сделаете со своим оберегом дальше?

5. Рефлексия. Ребята делятся впечатлениями о занятии. Ритуал прощания.

### **Занятие 13. Парное рисование**

Цель: развитие навыков общения, воображения.

Задачи: развитие саморегуляции, умения работать по правилам, навыков конструктивного взаимодействия, умения понимать собеседника, совместно работать и договариваться для достижения единого результата, снятие психоэмоционального напряжения, развитие вариативности мышления, восприятия, креативности.

Необходимые материалы: бумага, фломастеры, цветные карандаши, релаксационная музыка.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия.

Игра «У нас с тобой общее...»: участникам предлагается кинуть мяч любому человеку из круга и назвать то, что их объединяет.

Игра «Я хотел бы с тобой вместе...»: каждому участнику предлагается кинуть мяч любому человеку из круга и назвать то, что он с ним вместе хотел бы сделать.

2. Арт-терапевтическое упражнение «Парное рисование». Группа делится по парам. Каждой паре раздается по листу бумаги, коробке красок или карандашей, фломастеров. Дается инструкция:

1 этап. Двое рисуют на листе на заданную тему (например, «Каникулы»). Разрешается разговаривать, обсуждать совместный рисунок.

После завершения работ проводится обсуждение: Что помогало вам в работе? Что мешало? Как происходил процесс рисования? Как вы договаривались? Кто был ведущим, кто ведомым?

2 этап. Двое рисуют на листе на заданную тему (например, «Творчество»). Разговаривать в процессе рисования нельзя.

После завершения работ проводится обсуждение: Как происходил процесс рисования на этот раз? Как вы договаривались? Кто был ведущим, кто ведомым? Как назовет картину каждый из ее создателей?

3 этап. Двое рисуют на листе на свободную тему. Разговаривать в процессе рисования нельзя.

После завершения работ проводится обсуждение: Какова была тактика рисования? Как вы понимали друг друга? Кто ведущий, кто ведомый? Дайте название картине. Довольны ли вы результатом?

3.Рефлексия. Обсуждение по итогам рисования: какой вид рисования был наиболее интересным? Что было важно в работе? Где может пригодиться умение чувствовать и понимать другого человека?

Ритуал прощания.

#### **Занятие 14. Кукла из фольги**

Цель: развитие самосознания, самовыражение, развитие творческого мышления, воображения.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие оригинальности мышления.

Необходимые материалы: фольга пищевая, салфетки, листы бумаги, ручки, релаксационная музыка.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия.

Игра «Море волнуется раз...»: участникам предлагается на счет «три» замереть в образе какого-либо сказочного героя. Ведущий должен попытаться отгадать, какого героя изобразили ребята.

2. Арт-терапевтическое упражнение «Кукла из фольги».

Каждому участнику предлагается сделать из фольги и салфеток куколку – себя. Фольга – очень гибкий и податливый материал. В качестве одежды можно использовать салфетки. После этого проводится обсуждение: Нравится ли вам получившаяся кукла? Какие ассоциации она у вас вызывает? Чем она похожа на вас?

Далее участникам предлагается сочинить сказку про куклу. После этого сказки зачитываются.

3. Рефлексия. Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

Ритуал прощания.

### **Занятие 15. Мое дерево**

Цель: развитие самосознания, самовыражение, повышение самооценки, формирование способности к эмпатии.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе, развитие воображения, креативности, сплочение группы, создание доброжелательной атмосферы в группе.

Необходимые материалы: краски, бумага, ватман, клей-карандаш, релаксационная музыка.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия.

2. Игра «Подарок по кругу»: участники по кругу дарят друг другу один и тот же подарок (невербально). В итоге сравниваются тот подарок, который дарил первый участник с тем подарком, который получил последний участник (по принципу «Сломанный телефон»).

Игра «Подарок по кругу 2». Участники по кругу дарят соседям подарок, пытаясь передать его смысл без слов. Адресат старается угадать, что это за подарок.

Ведущий просит детей закрыть глаза и постараться увидеть лес, в котором каждый выступает в образе дерева. Можно показать движениями, как это дерево себя чувствует.

Дереву радостно, когда оно не одиноко. Ребятам предлагается подойти друг к другу как можно ближе, как они сами этого захотят.

Далее ребятам предлагается всем вместе создать образ сильного и могучего дерева, взявшись за руки, образовав огромный надежный ствол. Ветви тянутся вверх, переплетаясь между собой. Дерево ничего не боится.

Каждому участнику предлагается на листе бумаги нарисовать образ своего дерева, а потом придумать рисунку название и историю, которую дерево хотело бы рассказать от первого лица.

Обсуждение: Где бы твоему дереву хотелось бы расти? Есть ли у дерева друзья, враги? Боится ли оно чего-нибудь? Какое у него настроение? Что нужно этому дереву для радости?

После этого участникам предлагается отделить образ от фона (оторвать без использования ножниц) и создать лес из изображенных деревьев, расположив рисунки на большом листе бумаги (ватмане). Каждый вправе сам решить, где ему поместить свой рисунок: в лесу, в рощице, в одиночестве. Далее каждому участнику предлагается дорисовать подарки рядом с деревьями других участников, чтобы им жилось лучше, украсить рисунок птицами, животными, другими деталями.

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Ритуал прощания.

## **Занятие 16. Чудеса из теста**

Цель: развитие самосознания, самовыражение, проработка страхов, развитие креативности.

Задачи: развитие сенсорно-перцептивной сферы, актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие воображения, беглости, гибкости, ассоциативности мышления, творческое самовыражение.

Необходимые материалы: мука, вода, соль пищевая, чашка для замешивания теста, клеенка, зубочистки, стеки.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия.

Игра «Изделия из теста»: ребята по кругу называют изделия, которые изготовлены из теста, не повторяясь.

Игра «Пластилин и скульптор». Участники делятся на пары: скульптор + пластилин. Скульпторам предлагается слепить из пластилина какое-либо чувство: радость, грусть, злость, обида, любовь, восхищение и т.д. Остальные угадывают, что за чувство представлено.

2. Арт-терапевтическое упражнение «Страх из соленого теста».

Ребятам предлагается приготовить тесто по следующему рецепту: смешать стакан муки, стакан соли и воду (количество по необходимости).

Следующим этапом выступает «знакомство» с тестом, изучение его свойств, игра с ним.

Затем детям предлагается слепить предмет, сказочного героя или животное, с которым они себя ассоциируют.

Обсуждение: Что или кого ты слепил? Нравится ли тебе твоя работа?

Дай характеристики своему герою.

Далее детей просят слепить свой страх таким, каким они себе его представляют.

Обсуждение: Что ты слепил? Задай вопросы страху письменно и ответь на них от имени страха. Что хочется сделать со своим страхом?

Психолог просит трансформировать вылепленный страх таким образом, чтобы он стал не страшным, а смешным или добрым.

Обсуждение: Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

3. Рефлексия. Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

Ритуал прощания.

### **Занятие 17. Сказочные фигуры**

Цель: развитие самосознания, самовыражение, проработка страхов.

Задачи: развитие сенсорно-перцептивной сферы, актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие воображения, креативности, творческое самовыражение.

Необходимые материалы: фигуры из теста, вылепленные на прошлом занятии, гуашь, кисти, баночка с водой.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия.

Игра «Покажи цвет»: ребята должны изобразить цвет, который называет ведущий, мимикой и жестами.

Игра «Какого цвета настроение»: ребята по кругу называют цвет своего настроения.

2. Арт-терапевтическое упражнение «Сказочные фигуры»

Ребятам предлагается раскрасить фигурки (2), которые они слепили на прошлом занятии.

Проводится обсуждение: изменилось ли твое отношение к фигурам с прошлого занятия? Как именно?

Далее детям необходимо сочинить сказку, в которой присутствовали бы эти две фигуры (страх и фигура, отражающая ассоциацию с собой).

Сказки зачитываются.

3. Рефлексия. Обсуждение занятия.

Ритуал прощания.

### **Занятие 18. Рисуем музыку**

Цель: творческое самовыражение, развитие творческого мышления, креативности.

Задачи: снятие тревожности, эмоционального напряжения, развитие воображения, фантазии, гибкости, оригинальности, ассоциативности мышления, формирование умения осознавать собственное состояние, чувства, эмоции.

Необходимые материалы: краски, кисти, альбом для рисования, музыка, передающая разные настроения.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия.

Игра «Подарок по кругу»: дети по кругу невербально дарят подарок друг другу. Адресат должен угадать, что ему подарил сосед.

Игра «Звуки»: Какие звуки вызывают у вас приятные ощущения? Какие вызывают страх? Какие неприятны? Какие звуки вызывают любопытство? Можно назвать или изобразить.

2. Арт-терапевтическое упражнение «Рисуем музыку».

Проводится беседа о музыке: Какая музыка нравится вам? Какую музыку слушаете, когда вам грустно? Когда радостно? Почему?

Детям включается музыка, передающая разные настроения. После прослушивания или во время, каждый должен нарисовать то, что ему навеяла эта музыка (настроение, впечатления, что-то конкретное или абстрактное).

Обсуждение после каждой мелодии: Что ты изобразил? Почему именно это? Какие чувства у тебя вызвала мелодия? Чья еще картина похожа на твое настроение после мелодии?

3. Рефлексия. Обсуждение занятия.

Ритуал прощания.

## **Занятие 19. Маски**

Цель: развитие самосознания, самовыражение, развитие творческого мышления, креативности.

Задачи: развитие эмоциональной грамотности, развитие представления о социальных ролях, осознание многогранности своего Я и принятие различных его сторон, повышение самооценки, формирование личностной зрелости, развитие воображения, оригинальности, ассоциативности мышления, творческое самовыражение.

Необходимые материалы: листы белой бумаги А4, краски, кисти.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Игра «Ассоциации»: участникам предлагается подобрать ассоциации друг другу: цвет, погода, дерево, сказочный герой, время суток.

Арт-терапевтическое упражнение «Маски».

Ребятам предлагается сделать маску. Темы работы над масками могут быть разными: «Каким я хочу, чтобы меня видели», «Каким меня видят». Главное, чтобы маска отражала его внутренний мир, характеризовала его. Перед началом работы следует рассказать о том, что есть маска для человека, для чего в разных культурах применяются маски. На листе бумаги рисуется овал по размеру лица школьника, определяется место для глаз и рта. Затем, используя краски, маска наполняется содержанием. В своей творческой работе дети остаются свободными от каких-либо правил. Школьник сам должен придумать ее и воплотить на бумаге. Следующий этап – маску необходимо вырезать, одеть себе на лицо. Затем маска «оживает» и ей предоставляется время для выступления. Далее группа делится на пары и внутри каждой пары происходит обмен масками. Надев на себя маску партнера, Школьник повторяет те слова, которые сказала маска, будучи одетой на партнере. «Хозяин» маски должен рассказать о том, что он чувствует, когда видит свою маску на

другом человеке и слышит свои слова. Затем те же действия совершает второй партнер.

Обсуждение: Какая маска понравилась? Почему?

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

### **Занятие 20. Я в натуральную величину**

Цель: развитие самосознания, самовыражение, развитие креативности, снижение уровня тревожности.

Задачи: осознание границ своего тела, развитие самоинтереса, повышение самооценки, снижение эмоционального напряжения, формирование доверия к группе, развитие воображения, фантазии.

Необходимые материалы: простой карандаш, стирка, краски, кисти, ватман или обои.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Игра «Собираем чемодан»: участники друг для друга собирают чемодан качеств и характеристик, которые, по их мнению, пригодились бы ему в жизни.

Арт-терапевтическое упражнение «Я в натуральную величину»

Ребятам предлагается постелить куски обоев на пол и затем лечь на них так, чтобы другой ребенок мог обвести силуэт карандашом. Далее участникам предлагается изобразить себя таким, каким бы каждый хотел быть (свое идеальное Я).

После завершения работы проводится знакомство участников с каждой фигурой. Автор рассказывает о своем изображении: нравится ли получившаяся работа, какой он по характеру, его образ жизни. Можно придумать и рассказать о нем какую-либо историю. Дети могут задавать автору уточняющие вопросы.

После этого ребятам предлагается нарисовать каждой фигуре подарок или написать письмо с пожеланием.

Рефлексия. Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

### **Занятие 21. Игрушки из лыка**

Цель: развитие самосознания, снижение уровня тревожности, творческое самовыражение, развитие креативности.

Задачи: повышение самооценки, снятие эмоционального напряжения, развитие воображения, оригинальности мышления, фантазии.

Необходимые материалы: пучок лыка, тесьма, ленты разноцветные, цветные нитки, ножницы, лоскутки ткани.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Игра «Пожелание по кругу»: Участникам предлагается пожелать что-то хорошее группе.

Арт-терапевтическое упражнение «Игрушки из лыка»

Психолог проводит с детьми беседу об игрушках, которые делали наши предки из лыка или соломы, и демонстрирует два варианта: Кукла-Коза и Лошадка. В древности считалось, что кукла-Коза веселит и поднимает настроение, а Коняшка – символ силы, солнца. Детям, под руководством психолога, предлагается изготовить из лыка куклу или коняшку (на выбор), украсив изделие тесьмой, цветными лентами.

После завершения работы проводится обсуждение: Нравится ли тебе твоя работа? Расскажи о своем герое (Какой он? Где живет? Что любит?).

Можно сочинить небольшую историю, которую кукла или коняшка может о себе рассказать.

Рефлексия. Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

## **Занятие 22. Тряпичные куклы**

Цель: развитие самосознания, творческое самовыражение, развитие креативности, снижение уровня тревожности.

Задачи: повышение самооценки, снятие снижения эмоционального напряжения, развитие воображения, фантазии, формирование установки на саморазвитие.

Необходимые материалы: лоскутки ткани (светлый и темный), тесьма, ленты разноцветные, цветные нитки, ножницы.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Игра «Поменяйтесь местами»: ведущий называет какой-либо признак, участники, кто обладает данным признаком, меняются местами. Задача ведущего – успеть занять чье-то место.

Игра «Положительные и отрицательные качества человека»: участники по кругу называют, не повторяясь положительные качества человека, а затем отрицательные.

Арт-терапевтическое упражнение «Тряпичные куклы».

Психолог беседует с участниками о тряпичных куклах, которых в древности изготавливали наши предки по разным случаям, о традициях изготовления кукол (использование красных ниток, нечетное количество оборотов и узелков).

Детям, под руководством психолога, предлагается изготовить куклы «День-ночь». Рассказывается история этих кукол: они были предназначены для защиты дома от злых духов. Днем защищала светлая куколка, а ночью темная. Обе куклы связываются одной ниточкой.

По завершению работы психолог предлагает взглянуть на кукол, с другой стороны: как на разные стороны личности (те, что нравятся и устраивают, и те, что не очень). Детям предлагается записать на листе

бумаги собственные положительные качества (светлая сторона), и отрицательные качества (темная сторона).

После завершения работы проводится обсуждение: Нравится ли вам работа? Какие качества вы написали? С какими качествами вы можете справиться самостоятельно? Как негативное качество перевести в позитивное? Как вам кажется, почему куклы связаны одной ниточкой?

В качестве советчика, который подскажет, как исправить негативные качества, может выступить игрушка «Зайчик на пальчик», которую ребята изготавливают под руководством психолога. В старину зайчика на пальчик родители делали детям, чтобы им не скучно было оставаться дома одним, чтобы рядом всегда находился советчик.

После завершения работы проводится обсуждение: Нравится ли вам работа? Как его зовут? Какими качествами он обладает? Какой совет он может дать?

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

### **Занятие 23. Цветной мир**

Цель: спонтанное самовыражение, повышение уверенности в себе, выработка навыков эффективного взаимодействия, развитие креативности.

Задачи: снижение уровня тревожности, развитие коммуникативных навыков, развитие воображения, гибкости, оригинальности мышления.

Необходимые материалы: ватманы, листы бумаги для рисования, карандаши, фломастеры, краски или другие изобразительные средства (по желанию участников), цветная бумага, журналы, ластик, клей, ножницы, скотч, простые карандаши, релаксационная музыка.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Игра «Комплимент»: У ведущего в руках мяч. Он бросает его одному из участников, предварительно назвав его по имени, и говорит ему

комплимент. Поймавший мячик благодарит за комплимент словом «спасибо». Затем, бросает его другому, предварительно назвав его по имени, и говорит свой комплимент. Желательно, чтобы мяч побывал у каждого.

Обсуждение: Какие эмоции испытывает человек, услышав комплимент в свой адрес, и как это способствует сближению людей. Что вам было приятнее: слушать комплимент или говорить его?

Игра «Строим фигуру»: Участники, закрыв глаза и взявшись за руки, по сигналу ведущего должны построить обозначенную фигуру (круг, треугольник, квадрат).

Арт-терапевтическое упражнение «Цветной мир».

Используя заранее подготовленные материалы и средства для рисования, ребятам предлагается сотворить эмблему студии «Цветной мир» так, как они это видят. Важно соблюдать одно условие: в работе должны принимать участие все.

Обсуждение: Что вам удалось изобразить? Что понравилось в работе? Что бы хотелось изменить? Какое участие каждый принимал в создании работы?

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

#### **Занятие 24. Коллаж «Какой Я»**

Цель: развитие самосознания, творческое самовыражение, развитие креативности.

Задачи: снятие тревожности, эмоционального напряжения, развитие ассоциативности, гибкости, оригинальности мышления, повышение самооценки, развитие самоинтереса.

Необходимые материалы: листы бумаги А3, старые журналы, ножницы, клей-карандаш, фломастеры, цветные карандаши, релаксационная музыка.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Игра «Я – глазами других»: ребята делятся на пары. Задача одного из пары отвечать на вопросы психолога за своего партнера (на время стать партнером). Тот, кого замещают, внимательно следит за ответами и определяет, что угадал партнер, а что нет. Затем дети меняются ролями.

Игра подводит участников к необходимости побольше узнать друг о друге и о себе.

Возможный перечень вопросов:

Твой любимый цвет?

Твое любимое мужское имя?

Твое любимое женское имя?

С симпатией ли ты относишься к домашней живности? Если да, то кого предпочитаешь: собак, кошек, птиц, аквариумных рыбок или кого-то другого?

Самая неприятная для тебя человеческая черта?

Самое ценное для тебя человеческое качество?

Твое любимое времяпрепровождение?

Книги какого жанра ты предпочитаешь?

Твой любимый цвет?

Что ты любишь кушать?

Проводится обсуждение: Кем было интереснее быть? Почему? Что угадали про тебя? Что нет? Почему? А как ты отвечал на вопросы за другого, чем руководствовался?

Арт-терапевтическое упражнение «Коллаж «Какой Я».

Ребятам дается инструкция: Вам необходимо вырезать из газет и журналов картинки, лозунги, слова, части текста и из них составить композицию на заданную тему. Если для завершения композиции не хватает материала (его не нашлось в предлагаемых журналах), тогда разрешается дорисовать ее фломастерами и карандашами. Темы могут

быть различными: «Грани моего Я» (младшая группа), «Реальное Я – Идеальное Я» (старшая группа) и т. д.

Обсуждение: По окончании работы каждый коллаж должен быть назван и представлен. Что нового и интересного вы узнали о себе, друг о друге? Что было неожиданным?

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

### **Занятие 25. Мой портрет глазами группы**

Цель: развитие самосознания, самоинтереса, эмпатии, творческого мышления, креативности.

Задачи: снятие тревожности, эмоционального напряжения, развитие оригинальности, ассоциативности мышления, повышение самооценки, развитие навыка рефлексии.

Необходимые материалы: листы бумаги, фломастеры, краски, цветные карандаши, релаксационная музыка.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Игра «Пожелание по кругу»: ребята желают что-то своему соседу справа то, что они хотели бы пожелать себе.

Игра «Ассоциации»: ребята по кругу называют ассоциации определенных понятий, не повторяясь. Например, ассоциации со словом «Праздник», «Каникулы», «Школа», «Арт-студия».

Арт-терапевтическое упражнение «Мой портрет глазами группы».

Ведущий обращается к участникам группы с предложением каждому получить свой психологический портрет? И не просто словесный портрет с перечислением достоинств и недостатков, а совершенно реальное изображение на бумаге их облика. Определившись с натурщиком, которому предлагается занять «горячий стул», ведущий продолжает:

Все остальные участники группы становятся художниками. У каждого лист бумаги и принадлежности для рисования.

Не стоит пытаться создать портрет нашего натурщика в духе реалистической традиции. Не стоит стремиться к внешнему сходству. Необходимо отказаться от попыток правильно нарисовать глаза, нос, рот, верно передать цвет одежды и нюансы прически. Мы же поставим перед собой более сложную и интересную задачу: каждый из нас должен создать именно психологический портрет человека, сидящего перед нами. Для этого можно применять изобразительные средства, предоставленные в наше распоряжение художниками-модернистами, и исходить из единственного принципа: «Я вижу так!». Пусть ваши рисунки будут иметь метафорический смысл и тонкий подтекст. Может быть, понимаемый вами внутренний мир человека, чей портрет вы изображаете, породит в вашей душе цепочку ассоциаций или создаст конкретный образ, отражающий нечто важное в нем. Может быть, вы воспринимаете его психологический облик в виде какого-то реального предмета, а может, это какой-то узор, абстрактный орнамент или набор цветовых пятен. Ограничений для вас нет никаких, будьте свободны в выборе способов изображения его внутреннего облика. Помните лишь, что до конца упражнения разговаривать воспрещается.

Сделав небольшую паузу, ведущий продолжает свой монолог спокойным, чуть замедленным голосом, создавая необходимый настрой, медитативное творческое состояние участников. Можно в этот момент включить и медитативную музыку, но есть опасность, что она не будет вполне соответствовать внутреннему состоянию кого-либо из «художников» и восприятию им натурщика и собьет с верного звучания его «внутренний резонатор».

«А теперь посмотрите внимательно на человека, сидящего перед вами, проникните сквозь внешнюю оболочку, за которой скрывается чуткая и нежная субстанция – человеческая душа. Какова она у этого

человека? В чем ее отличие от других душ? Каковы ее особенности, делающие этого человека уникальным созданием во Вселенной? Разглядите внутренним взором образ этой души. Услышьте звучание музыки этой души. Почувствуйте форму и поверхность, ощутите материал этой души. Поймите сущность этой души... И перенесите свое понимание на бумагу. Творите!»

После завершения рисования проводится обсуждение: почему именно так «художники» увидели «натурщика». «Художник» – автор поясняет что именно он хотел передать в рисунке. Выслушивается мнение «натурщика». После рефлексии каждый «художник» дарит рисунок лицу, на нем изображенному.

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

### **Занятие 26. Мой сосуд**

Цель: развитие самосознания, повышение уверенности в себе, личностное развитие, развитие креативности.

Задачи: снижение уровня тревожности, психоэмоционального напряжения, повышение самооценки, формирование доверия друг к другу, способности к эмпатии, развитие оригинальности, ассоциативности мышления, творческое самовыражение.

Необходимые материалы: релаксационная музыка, стеклянные бутылки, баночки (желательно, белое прозрачное стекло), гуашь, кисти, баночки с водой, салфетки для вытирания рук.

Ход занятия:

Заполнения дневничков.

Ритуал приветствия.

Игра «Наполняем сосуд»: ребятам предлагается представить себя в виде какого-либо сосуда (емкости) и охарактеризовать его. Кто-то будет прозрачной вазочкой, кто-то – глиняным кувшином, самоваром и т.д.

Далее психолог говорит ребятам, что сосуды мы наполняем какой-либо жидкостью: водой, молоком, напитком... а, мы, как воображаемые сосуды, сейчас будем, словно жидкостью, наполняться качествами и характеристиками, которыми пожелаем сами. Каждый по очереди встанет в круг и назовет качества или умения, которыми он хотел бы наполнить свой сосуд, а потом закроет глаза и представит, как эти качества вливаются в его тело. Группа поможет это почувствовать через аккуратные поглаживания, касания, добавляя те качества, которые они еще хотели бы пожелать центральному участнику.

Игра выполняется с каждым желающим участником. После прекращения поглаживаний центральному участнику предлагается с закрытыми глазами немного побыть в этом состоянии и открыть глаза, когда захочется. Необходимо дать каждому возможность высказать свои впечатления от упражнения. Что чувствовал участник в момент касаний? Удалось ли представить себя в образе сосуда, а необходимые характеристики в виде жидкости? Были ли ощущения приятными или нет?

Арт –терапевтическое Игра «Разукрась свой сосуд».

Психолог предлагает разукрасить стеклянную бутылочку или баночку, отражая метафорическим образом те качества, которыми каждый наполнял свой сосуд в предыдущем упражнении, через цвет, форму, фигуры, образы.

После проводится обсуждение: почему именно так «художники» решили расписать свой сосуд, что они хотели изобразить?

Рефлексия занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

### **Занятие 27. Наши ладошки**

Цель: творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, развитие креативности

Задачи: снятие тревожности, повышение самооценки, развитие гибкости, оригинальности мышления, воображения.

Необходимые материалы: листы бумаги А3, гуашь, кисти, тряпочки для вытирания рук, баночки с водой, релаксационная музыка.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Игра «Чья ладонь»: ребята закрывают глаза, ведущий берет за руку одного из участников и выводит в центр круга. Ребенок, проходя по кругу, дотрагивается ладонями до ладоней остальных детей. Участники должны отследить свои ощущения, описать, какие руки они ощутили, отгадать, чьи ладони это были.

Арт-терапевтическое упражнение «Рисование ладонями».

Психолог предлагает ребятам разукрасить свою ладонь гуашью и провести ею по листу бумаги. Должны получиться картины-отпечатки с разноцветными разводами. Игра проводится под релаксационную музыку. По желанию участников можно дорисовать получившееся изображение до конкретного образа.

Обсуждение: Нравится ли тебе, что у тебя получилось? Как бы ты назвал эту картину? Какие мысли у тебя возникли в процессе рисования? Что хотелось бы дорисовать, изменить?

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

### **Занятие 28. Рисунок по мокрому листу**

Цель: творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, повышение самооценки, развитие креативности.

Задачи: снятие тревожности, развитие воображения, гибкости, оригинальности мышления, творческого восприятия.

Необходимые материалы: листы бумаги, акварель, кисти, тряпочки для вытирания рук, баночки с водой.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Игра «Объединитесь в группы»: ведущий называет признак, по которому ребята должны объединиться в группы (например, по цвету волос, по цвету глаз, по полу и т.д.). В конце психолог должен назвать такой признак, чтобы объединить всех в одну группу (например, кто занимается в Арт-студии).

Игра «Зеркало»: дети делятся по парам, в которой кто-то будет зеркалом, а кто-то ведущим. Ведущий совершает какие-то движения, а зеркало одновременно пытается повторить. Затем участники меняются ролями.

Арт-терапевтическое упражнение «Рисунок по мокрому листу».

Психолог подводит ребят к занятию таким образом: как мы только что двигались, хаотично, не зная, кто куда попадет, так и краски наши будут сегодня хаотично расплываться по мокрому листу, отражаясь на листе, как мы отражались в зеркале.

Психолог предлагает ребятам намочить половинку листа водой, а затем добавить разноцветных пятен (можно нарисовать что-то конкретное). Затем рисунок накрывается сухой половиной листа и изображение отпечатывается.

Далее автор каждой картины дает ей название и делится впечатлениями о полученном рисунке.

Можно попросить детей говорить от лица картины, идентифицируясь с ней.

Обсуждение: Нравится ли тебе, как ты выглядишь? Как ты называешься? Какие мысли у тебя возникают? Хотела бы ты, чтобы тебя как-то подправили? Как?

Далее ребенку разрешается изменить свою картину.

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

## **Занятие 29. Портреты имен**

Цель: осознание ценности и уникальности собственной личности, развитие положительного, целостного образа «Я», самопринятия, развитие креативности, творческого мышления.

Задачи: снятие тревожности, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, оригинальности, ассоциативности мышления, познание своего «Я».

Необходимые материалы: листы бумаги А4, цветные карандаши, фломастеры, краски, кисти, баночка с водой, релаксационная музыка, словарь значений имен.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Ведущий рассказывает ребятам сказку. В те далёкие-далёкие времена, когда нас с вами ещё не было на свете, появилась в нашей галактике чудесная сказочная страна. И жили в той стране самые разные имена. Никто не видел, как они выглядели, но говорили, что они прозрачны как воздух и серебрились переливами красочных огоньков. С первыми лучами солнца имена собирались на цветочной поляне и начинали рассказывать друг другу разные сказочные истории. И тогда поляну заполнял сладостный звук музыки, который просто завораживал. А ещё любили имена путешествовать. Особенно нравилось им прилетать на нашу планету. Спускались они, переливаясь разноцветными огоньками, в то время, когда люди спали. И тогда всем снились прекрасные сны, ведь имена умели рассказывать интересные истории. А их они знали, уж поверьте, очень много. Людям так понравились эти волшебные существа, что они тоже стали придумывать себе имена. И оказалось, что так даже легче общаться друг с другом.

Вот и до сих пор, когда рождается новый маленький человечек, родители дают ему имя. А если родители долго не могут решить, как

назвать своего малыша, то на помощь им прилетают имена со сказочной планеты и нашептывают им во снах свои истории. Так продолжается жизнь имени на земле.

Вот такая история.

Сегодня я предлагаю вам попробовать разгадать тайну ваших имён. Мы отправимся в сказочную страну Имени, и если нам повезёт, то мы сможем не только услышать наши имена, но и увидеть их.

Игра «Зеркало»: Участникам предлагается в течение 2-3-х минут походить по кабинету, выбрать наиболее комфортное для себя место.

Работа в парах с поочередным обменом ролями: ведущий – ведомый. Тема: воображаемый рисунок имени. Сначала ведущий пишет в воздухе собственное имя, а ведомый, будучи его зеркальным отражением, повторяет все движения. Важно постараться воспроизвести не только движения, но и чувства, перемены настроения.

Игра «Мое имя»: каждому участнику предлагается индивидуально выполнить следующие инструкции:

Напишите в воздухе свое имя мелким каллиграфическим почерком по очереди правой и левой рукой, а затем двумя руками одновременно.

Напишите в воздухе свое имя слева направо и справа налево, печатными и прописными буквами разного размера. Подумайте, изменился ли образ имени, какие чувства это вызывает?

Возьмите в руку воображаемую широкую кисть, представьте ведро с масляной краской (какого она цвета?). Напишите свое имя, занимая как можно больше пространства, от пола до потолка.

Закройте глаза и представьте наиболее приятный из возникавших образов Вашего имени, сделайте еще один воображаемый рисунок в пространстве. Пожалуйста, запомните этот образ, цвет, размеры букв, звучание и другие признаки. Подумайте, как часто и кто из окружающих людей называет Вас этим именем.

Арт-терапевтическое упражнение «Рисунок имени».

Участникам предлагается изобразить свое имя в виде символа: что оно значит для них.

Обсуждение: Нравится ли тебе твоё имя? Почему? Что ты изобразил на рисунке? Почему именно так? А что для других значит это имя?

Далее необходимо изобразить, что имя означает в словаре имен.

Обсуждение: Что ты изобразил? Нравится ли тебе значение твоего имени? Соответствует ли значение имени твоей жизни?

Можно попросить детей рассказать о процессе собственного имянаречения (почему назвали именно так). Какова история твоего имени?

Далее ребятам предлагается закрыть глаза и мысленно поблагодарить родителей за то, что они дали им имя.

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

### **Занятие 30. Сказочная страна**

Цель: самовыражение, повышение уверенности в себе, развитие творческого мышления, креативности.

Задачи: снижение уровня тревожности, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, познание своего «Я».

Необходимые материалы: набор кукол для кукольного театра, ширма.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Игра «Я – сказочный герой»: Участникам предлагается представить себя в виде сказочного героя и изобразить его молча. Остальные должны отгадать, какого героя изобразил участник. Далее участник объясняет, чем ему нравится этот герой?

Чтобы добраться до сказочной страны нам необходимо пройти воображаемый путь.

Игра «Воображаемый путь»

Дети выполняют движение по тексту вместе с психологом.

Мы идем по земле. Земля бывает разная. Она бывает сухая и мокрая, горячая и холодная. На земле бывают и трава, и песок и шишки и даже стекло. А в волшебном лесу всё постоянно меняется. Вот сейчас мы идём по зелёной мягкой траве, она приятно ласкает нам ноги! А теперь вдруг у нас под ногами песок. Он становится всё горячее и горячее. Он просто обжигает ноги. Ой! Посмотрите, вдруг выпал снег, и мы идём теперь по мягкому, пушистому, но очень холодному снегу. И снова всё изменилось в лесу. Теперь мы идём по осеннему лесу, а под ногами у нас шуршат сухие листочки. И вот мы вышли к лесному болоту. И теперь мы идём по болоту. Наши ноги засасывает, мы их с трудом передвигаем, силой вытягиваем из тины. Но вот мы вышли из болота и снова побежали по лесной дорожке. У нас под ногами иголочки, шишки, сучки. Они щекочут и покалывают наши ноги.

Ой, что это? Капельки? В сказочной стране пошёл дождь. Это сказочный дождь. Он даёт силу и смывает усталость. Давайте подставим ему наши руки и лицо. Вдох- выдох, вдох- выдох! Немножко постоим под волшебным дождиком и отдохнём. Вдох- выдох, вдох-выдох, вдох- выдох.

Вот мы и добрались до нашей волшебной сказочной страны.

Арт-терапевтическое упражнение «Кукольный театр».

Психолог предлагает детям из набора кукол выбрать понравившуюся им. Надев куклу на руку, каждый должен представить своего героя остальным, рассказать небольшую историю его жизни.

После того, как все представили своих героев, ребята делятся на 2 группы и расходятся по командам. Каждая команда в течение некоторого времени придумывает историю со своими героями.

Затем одна группа становится зрителями, а другая актерами, и начинается театр импровизации. Актеры уходят за ширму и показывают свой кукольный спектакль.

После каждого спектакля происходит обсуждение. Вопросы зрителям: Какой по характеру был каждый герой? Вопросы актерам: Понравилось ли играть свою роль? Что бы ты изменил? Похож ли твой герой на тебя, его действия на твои действия в реальной жизни? Затем актеры становятся зрителями, а зрители, наоборот, актерами.

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

### **Занятие 31. Карта моего внутреннего мира**

Цель: формирование представления о себе; осознание и выражение своих чувств, развитие творческого мышления, креативности.

Задачи: снижение уровня тревожности, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, ассоциативности мышления.

Необходимые материалы: бумага разного формата; краски, кисточки; набор карандашей, фломастеров, мелков, простые карандаши, ластик.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Игра «Ассоциации»: Участникам кидается мяч с названием какого-либо географического объекта (ландшафта): море, горы, тропа, озеро, льдины и т.д. Каждому адресату необходимо быстро отреагировать, придумав ассоциацию к предложенному ему слову таким образом: горы любви, озеро слез, тропа познания и т.д.

Арт-терапевтическое упражнение «Карта моего внутреннего мира».

Психолог показывает детям различные географические карты.

«Перед вами лежат различные географические карты. Как вы видите, они нам могут рассказать о том, как располагаются материки, океаны, моря, горы; об особенностях природы; об устройстве и развитии городов; о различных народах. На карте находит отражение всё то, что смогли

открыть и изучить люди. Хотя когда-то наша Земля была совсем неизведанной, люди мало что знали о том, что их окружает.

Но всё это мир внешний. А есть ещё особый мир. Мир внутренний. У каждого человека он свой – удивительный, неповторимый, и где-то неизведанный.

Так давайте с вами создадим карты нашего внутреннего мира. Они будут похожи на карты, которые мы сегодня рассматривали, только все названия на них будут у нас особенные. Например, «океан любви», или «гора смелости». Обозначим сначала то, что уже открыли в себе, знаем. И оставим место для наших дальнейших открытий»

Когда карты будут готовы, по ним устраиваются «экскурсии».

Обсуждение: Что преобладает на ваших картах: какие чувства, состояния, цветовая гамма? Какой был выбран «маршрут» продвижения по карте, с какого места началось путешествие и на каком закончилась? Какие области были оставлены для дальнейших открытий; какие хотелось бы открытия сделать? Что было сложнее всего изобразить? Хотелось бы что-то изменить? Что больше всего понравилось в своей карте, и карте другого? Чем ваши карты похожи, а чем отличаются?

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

### **Занятие 32. Линии конфликта**

Цель: исследование субъективного восприятия конфликтной ситуации, эмоциональных состояний и собственного поведения в конфликте; отреагирование и «проработка» психотравмирующих переживаний, поиск внутреннего ресурса, развитие творческого мышления.

Задачи: снижение уровня психоэмоционального напряжения, развитие воображения, креативности, ассоциативности мышления.

Необходимые материалы: Листы бумаги А-4, фломастеры (или цветные карандаши, пастельные мелки), скотч, фольга, цветной пластилин.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Игра «Единство». Участники рассаживаются в круг. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде ведущего все «выбрасывают» пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга, выбрали одно и то же число. Участникам запрещается переговариваться. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели.

Игра «Ассоциации»: Передавая мяч по кругу, участники, не повторяясь, называют ассоциации со словом конфликт. С каким образом можно было бы сравнить конфликт.

Арт-терапевтическое упражнение «Разговор двух линий».

Предлагается воспроизвести значимую для каждого участника конфликтную ситуацию как «разговор двух линий». Для этого сначала надо зять лист бумаги формата А-4, поставить на нем цифру 1, прикрепить к столу скотчем, чтобы лист не скользил в процессе работы. Выбрать два фломастера (карандаша или мелка) разных цветов, условно обозначающих вас и вашего оппонента (противника, соперника). В рабочую руку необходимо взять фломастер того цвета, которым будет нарисована линия собственного поведения в конфликте. В нерабочую руку – фломастер, обозначающий поведение условного оппонента. Изобразить динамику конфликтной ситуации с помощью линий, не отрывая фломастеров от бумаги. После завершения работы перевернуть лист и отложить его.

На втором листе изобразить ту же конфликтную ситуацию, поменяв фломастеры в левой и правой руке местами. Таким образом, на втором рисунке рабочая рука рисует линии поведения оппонента в конфликте, а нерабочая рука – линии собственного поведения (прежним цветом).

Словом, первоначально выбранный цвет фломастеров сохраняется и на втором листе бумаге.

Предлагается поразмышлять о том, что каждый видит на рисунках. О чем говорят вам получившиеся образы? Какой символический смысл они несут? Что нового сообщили вам линии о конфликтной ситуации и способах ее разрешения?

Затем, используя различные материалы (фольгу, пластилин – по выбору), изобразить исход ситуации: создать метафорические образы себя и оппонента в результате конфликтного противостояния».

Обсуждение: Участники садятся в круг и по желанию показывают свои рисунки, смоделированные образы, рассказывают не столько о причинах и содержании конфликта, сколько об эмоциональной стороне, переживаниях и инсайтах в процессе воссоздания и проработки конфликтной ситуации.

Остальные могут задавать вопросы, например: Что вы чувствовали в процессе рисования и моделирования образов участников конфликта? Что чувствуете сейчас? Какие значимые открытия вы сделали в процессе этой работы? Изменилось ли понимание причин и последствий конфликтной ситуации? Как теперь видится собственная роль и роль оппонента в конфликте? Какой опыт удалось приобрести?

Далее психолог предлагает участникам внести в свои работы желаемые изменения, трансформировать визуальные образы или поступить со своими рисунками так, как им бы хотелось.

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

### **Занятие 33. Отдарок на подарок**

Цель: отработка чувства благодарности родителям и другим людям, развитие творческого мышления.

Задачи: снижение уровня психоэмоционального напряжения, повышение самооценки, уверенности в себе, выражение внутренних конфликтов, актуализация положительных чувств к родителям, развитие воображения.

Необходимые материалы: Прямоугольник ткани 30X15 см, красные нитки.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Игра «Желанный подарок»: Участникам предлагается невербально показать подарок, который они бы хотели получить. Остальные должны угадать, что это.

Затем психолог усложняет задание: «А какой же подарок можно пожелать, который нельзя потрогать, пощупать, но он тоже бывает очень нужен?» Здесь дети могут показать «любовь», «счастье», «здоровье» и т.д.

Арт-терапевтическое упражнение «Отдарок на подарок».

Психолог проводит беседу с ребятами о родителях и близких, обсуждая вопросы: Каково предназначение родителей и близких по отношению к детям? Каково предназначение детей по отношению к родителям и близким? Как родители и близкие показывают, что они любят ребенка? Как ребенок показывает, что он любит родителей, благодарен близким? За что ребенок может быть благодарен своим родителям?

Далее психолог предлагает ребятам закрыть глаза и представить своих самых близких людей (родителей, других родственников), затем, своих бабушек и дедушек, кто-то может представить и прабабушек, и прадедушек. Затем дети представляют самих себя, свою благодарность роду и передают ее своим близким, прощая все обиды и ссоры.

Психолог рассказывает участникам о русской народной кукле «Отдарок-на-подарок». Предположительно кукла Отдарок-на-подарок была одной из первых куколок, с которой соприкасались малыши на Руси. По силам ее сделать ребенку самостоятельно. Для куклы нужно –

лоскуток-прямоугольник и немного ниток. Такая куколка могла пригодиться для благодарности маме за первую одежду (порты и рубаха для мальчика, рубаха и сарафан для девочки). Эти куколки делались без иголки. Когда ребенок овладевал изготовлением данной куклы, его впервые сажали за общий обеденный стол со всей семьей и, вручая, изготовленную куколку родителям ребенок, при этом, говорил: «Спасибо маменьке и папеньке за то, что меня на ноги поставили!». Эти слова дети тщательно заучивали заранее.

Данную куколку дарили и другим людям (друзьям, близким), благодаря за подаренную вещь.

Такая Кукла говорит о том, что на Руси умели воспитать через куклу что-то очень важное... когда-то вручение подарка и ответное «отдаривание» было одним из самых важных жизненных обычаев. Подарок считался обладающим силой, поэтому считалось, что предмет, подаренный от чистого сердца, приносит удачу, а подаренный с «темным умыслом» – может даже навредить...

Подарок связывал незримой нитью дарившего и дарителя, порой сплетая их судьбы воедино. Неслучайно в сказках многих народов рассказывается о том, что на подаренном ноже появляется кровь, когда его даритель попадает далеко, далеко отсюда, в тридесятом царстве, в беду, а когда-то подаренное кольцо или браслет позволяют родным узнать друг друга после многолетней разлуки...

Изготовление куклы.

Для куколки нужно приготовить небольшой прямоугольный кусочек ткани, да еще кусочек-узенький и длиной в полтора пальца, чтобы из него скатать голову. Просто скатать из этого узкого кусочка ткани плотную скаточку, сложить большой кусочек ткани пополам, вложить внутрь эту скаточку.

Держа свернутый кусочек ткани в двух руках, нужно отгладить указательными пальчиками скатку так, чтобы получилась головка. После этого одним движением окрутить шейку нитью «по солнышку»,

подхватить спереди одну руку, после через спину подхватить другую и перевести нитку на плечо на одно и перекинуть на другое, пропустить через шейку и закрепить на пояске. Получается готовая куколка «отдарок-на-подарок».

Куклу, которую ребята изготовили на занятии, необходимо подарить близкому родственнику (маме, папе, тете, бабушке и т.д.).

А затем ребятам предлагается сделать еще одну такую же куколку и подарить ее любому из участников с добрыми словами. Но при условии, что одному человеку двух подарков вручать нельзя.

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

#### **Занятие 34. Герб моей семьи**

Цель: формирование принадлежности и ценностного отношения к семье, повышение уверенности в себе, развитие креативности.

Задачи: снижение уровня психоэмоционального напряжения, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, ассоциативного мышления.

Необходимые материалы: Листы бумаги А3, карандаши, фломастеры, краски или другие изобразительные средства (по желанию участников), старые журналы, газеты, клей, ножницы.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Игра «Поменяйтесь местами»: Ребята стоят в кругу. Ведущий называет характеристику, по которой участники должны поменяться местами. За то время, как остальные меняются, ведущий должен стремиться занять место одного из участников. Желательно, чтобы предлагаемые характеристики касались семьи.

Арт-терапевтическое упражнение «Герб моей семьи».

Ребятам предлагается составить коллаж из вырезок из газет из журналов на тему «Герб моей семьи». Также необходимо придумать и подписать девиз семьи.

После завершения работы проводится обсуждение: Необходимо рассказать о своем коллаже. Что вы хотели отобразить? Что бы хотелось изменить (убрать, добавить)?

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.