Технологическая карта по использованию арт-терапевтических технологий в работе с детьми с суицидальным поведением

1. **ФИО. авторов, должность, место работы**: Пестерева Наталья Юрьевна, педагог-психолог МБОУ «Лицей «Бригантина», Пальгина Наталия Геннадьевна, педагог-психолог МБОУ «Лицей «Бригантина»
2. **Цель технологии**: стабилизация самооценки, развитие эмоционального и социального интеллекта, принятие собственных проблемных сторон личности
3. **Основные категории участников**: дети, с различными видами девиантного поведения, состоящие на различных видах профилактического учета
4. **Прогнозируемые результаты**:

- снижение уровня эмоционального напряжения и тревожности;
- расширение репертуара способов выражения эмоций (вербализация через метафору);
- формирование более устойчивой самооценки через принятие своих «теневых» и ресурсных сторон;
- развитие навыков рефлексии и самонаблюдения.

5. **Материалы и оборудование**: листы бумаги А4 (по 2 шт. на участника), цветные карандаши/мелки/фломастеры/краски (для абстрактного рисования.
6. **Технологическая карта**

Время (мин.)	**Название фрагмента, его содержание***	**Деятельность педагога**	**Деятельность участников**	**Формы работы**	**Результат****
5	**Вступление. «Правила безопасности»** Приветствие. Обозначение цели: «Сегодня мы попробуем посмотреть на себя через образы и понять, что мы чувствуем». Установление правил: безоценочность, конфиденциальность, уважение к чужому рисунку, право не показывать работу, если не хочется.	Приветствует, озвучивает правила группы. Создаёт безопасную, принимающую атмосферу. Объясняет, что «неправильных» рисунков не бывает.	Слушают, задают уточняющие вопросы. Настраиваются на работу.	Фронтальная беседа	Принятие правил группы. Снижение тревоги перед рисованием.
15	**Техника 1: «Я в виде блюда»** *Содержание:* Участникам предлагается представить себя в виде какого-либо блюда и нарисовать его. Важно: это должно быть именно блюдо (не посуда), которое отражает их состояние, характер, привычки. После рисования — обсуждение по вопросам (что	Объясняет инструкцию. Включает музыку. Наблюдает за процессом, оказывает поддержку тем, кто затрудняется (без прямых указаний). После рисования	Представляют себя в виде блюда. Рисуют. Отвечают на вопросы (по желанию). Слушают других. Соотно-	Индивидуальная работа, групповое обсуждение	Прояснение самооценки и восприятия себя в социуме. Осознание своих ресурсных и проблемных сторон через метафору.

	нравится/не нравится в блюде, насколько оно праздничное или повседневное, каким хотелось бы быть).	модерирует обсуждение: задаёт вопросы, следит за тем, чтобы участники не давали оценок работам других. Помогает перевести характеристики блюда в личностные качества.	сят характеристики рисунка (температура, острота, оформление) со своими личностными особенностями.		
15	**Техника 2: «Рисование эмоций через абстрактный образ»** *Содержание:* Участникам предлагается выбрать эмоцию, которую они часто испытывают (или которую сложно переносить), и выразить её на бумаге в виде абстрактного образа — без конкретных предметов, только цвет, линии, форма, пятна . После рисования — короткое обсуждение: «Если бы этот образ мог говорить, что бы он сказал?», «Что помогло бы этому образу измениться?».	Даёт инструкцию. Подчёркивает, что не нужно рисовать «красиво», важно передать ощущение. Наблюдает. После — задаёт открытые вопросы, помогая участникам осознать связь между цветом/формой и чувством. Не интерпретирует рисунки сам, а побуждает автора к рефлексии.	Выбирают эмоцию. Рисуют абстрактный образ (цветовые пятна, линии). Дают название своему рисунку (по желанию). Делятся впечатлениями: что чувствовали в процессе, что получилось.	Индивидуальная работа, мини-обсуждение	Отреагирование эмоций в безопасной форме. Развитие навыка распознавания и вербализации чувств. Снижение напряжения.
5	**Завершение.** **Рефлексия «Одно слово»** Каждый участник по очереди называет одно слово или короткую фразу, описывающую его состояние после занятия. Педагог благодарит за работу, отмечает смелость и открытость.	Благодарит участников. Подводит итог: «Сегодня вы сделали важный шаг — посмотрели на себя и свои чувства со стороны».	Высказываются по кругу (по желанию). Слушают других.	Фронтальная беседа	Эмоциональное закрытие занятия. Закрепление опыта безопасности и принятия.

7. **Список литературы**

1. Тарарина Е. Практикум по арт-терапии. Шкатулка мастера. — (описание техники «Я в виде блюда») .
2. Balascio S. Emotion Recognition // Art Therapy Directives. — Taylor & Francis, 2024. (описание директивы на создание абстрактного образа эмоции) .
3. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. — СПб.: Питер, 2002.

Приложение 1

Примерные вопросы для обсуждения техники «Я в виде блюда»

1. Что вам нравится в этом блюде? Что в этом блюде вас не устраивает?
2. Чем это блюдо отличается от других, в чём его особенность?
3. Что скажете о свежести, размере, привлекательности, температурных характеристиках блюда? Как это может быть связано с вашим восприятием себя?
4. Насколько это блюдо повседневно или празднично, как это может быть связано с вашими взглядами на себя самого?
5. Каким блюдом вам хотелось бы сейчас себя чувствовать на самом деле?
6. Какие характеристики вы хотели бы перенять у этого «идеального» блюда?
7. Какие два-три простых действия можно сделать уже в ближайшее время, чтобы приблизиться к характеристикам этого блюда?

Приложение 2

Примерные вопросы для обсуждения техники «Рисование эмоций через абстрактный образ»

Вводные вопросы (перед рисованием)

1. Какое эмоциональное состояние вы сейчас испытываете? Попробуйте назвать его одним-двумя словами.
2. Если бы это чувство было цветом — каким бы оно было? А формой?

Вопросы после завершения (обсуждение образа)

3. Расскажите, что получилось. Что вы видите на рисунке?
4. Если бы этот образ мог говорить — что бы он сказал?
5. Как рисунок соотносится с тем состоянием, о котором вы говорили в начале? Совпадает или отличается?

Завершающие вопросы

6. Как вы себя чувствуете сейчас, после обсуждения рисунка?
7. Есть ли что-то, что осталось невысказанным, и что хотелось бы добавить?

Рисунки участников мастер-класса «Я в виде блюда»





