Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 88 города Тюмени



Отчёт
по реализации проекта

«Мастерская исцеляющего творчества»

(арт-мастерская психологической поддержки и коррекции для обучающихся с признаками эмоционального неблагополучия и деструктивных состояний**)**

Номинация

Программа / Дидактическое пособие / проект по профилактике и коррекции для детей, нуждающихся в повышенном психолого-педагогическом внимании, у которых выявлены признаки неблагополучий и/или деструктивных состояний;

Авторы проекта:
Ткацкая Анастасия Сергеевна,
Петрачук Татьяна; Владимировна;
педагоги- психологи
МАОУ СОШ № 88 г. Тюмени

г.Тюмень-2026

Оглавление

1. Введение, паспорт проекта…….....3
2. План основных мероприятий в рамках проекта «Мастерская исцеляющего творчества» …….....7
3. Описание этапов реализации проекта……...8
3.1. Подготовительный этап……...9
3.2. Диагностический этап……..9
3.3. Проведение арт-терапевтических занятий……...10
3.4. Подведение итогов реализации программы, оценка эффективности проводимых мероприятий……...28
Вывод……..29
Список используемых источников……..30

1. Введение, паспорт проекта

Название проекта	«Мастерская исцеляющего творчества»
Номинация проекта	Программа / Дидактическое пособие / проект по профилактике и коррекции для детей, нуждающихся в повышенном психолого-педагогическом внимании, у которых выявлены признаки неблагополучий и/или деструктивных состояний.
Количество участников команды	12 человек
Авторы проекта	Ткацкая А.С. (1 корпус); Петрачук Т.В. (2 корпус)
Страница проекта в социальной сети ВКонтакте	https://vk.ru/club237558586
Организация	МАОУ СОШ №88 города Тюмени
Ф.И.О. руководителя организации	Головчак Елена Владимировна
Целевые группы	Основная целевая группа проекта - учащиеся с 4 по 9 класс с признаками эмоционального неблагополучия и деструктивных состояний, в том числе учащиеся, состоящие на различных видах профилактических учетов, с ограниченными возможностями здоровья, с суицидальным поведением, учащиеся группы риска по результатам проведенных мониторингов и внутришкольных исследований. У данных детей наблюдаются следующие признаки: повышенная тревожность, страхи, неуверенность, агрессивность и раздражительность, замкнутость и трудности в общении, апатия и сниженный фон настроения, аутоагрессия и иные деструктивные проявления, а также нарушения эмоциональной регуляции и адаптации в семье, школе и среде сверстников. В работу вовлекаются родители (законные представители), нуждающиеся в поддержке и понимании состояния ребёнка, и специалисты — психологи и социальные педагоги.
Сроки реализации проекта	12 месяцев, сентябрь 2025 г. - август 2026 г.

Актуальность проекта	В последние годы отмечается устойчивый рост числа школьников с признаками эмоционального неблагополучия и деструктивных состояний: повышенной тревожностью, агрессивностью, аутоагрессией, апатией, нарушениями эмоциональной регуляции и социальной адаптации. Эти проявления затрудняют обучение, разрушают отношения со сверстниками и в семье, а в отсутствие своевременной поддержки могут закрепляться и переходить в устойчивые формы деструктивного поведения. **При этом существующие формы помощи — преимущественно вербальные, ориентированные на беседу и диагностику, — не всегда доступны и эффективны для детей, которым трудно описать словами своё состояние. Творческая деятельность позволяет обойти этот барьер и работать с эмоциями через образ, цвет, движение и материал, что делает проект «Мастерская исцеляющего творчества» своевременным и востребованным.** **Новизна** проекта заключается в соединении арт-терапевтических и психокоррекционных техник в единую мастерскую-формат, где творческий процесс выступает не вспомогательным, а основным инструментом психологической поддержки и коррекции. В отличие от разовых занятий или диагностических процедур, работа строится как системный цикл с отслеживанием динамики эмоционального состояния каждого ребёнка. Сочетание группового формата с опорой на разные модальности (изобразительная, телесная, игровая, нарративная) и гибкая адаптация техник под конкретные проявления — тревожность, агрессию, аутоагрессию — позволяют выстраивать индивидуальную траекторию поддержки внутри общей групповой работы. **Проект ориентирован на конкретный практический результат:** снижение выраженности эмоционального неблагополучия и деструктивных проявлений у школьников, развитие навыков эмоциональной саморегуляции, улучшение коммуникации и адаптации в семье и среде сверстников. Формат мастерской легко воспроизводим на базе школ, центров и социальных учреждений, не требует сложного оборудования и может тиражироваться специалистами. Результаты работы фиксируются и оцениваются через наблюдение, обратную связь детей и родителей, что позволяет видеть динамику и корректировать программу. **Отдельная практическая ценность** — включение родителей в процесс и формирование у них понимания состояния ребёнка и способов поддержки.
Цель проекта	Создание арт-мастерской психологической поддержки и

	коррекции, обеспечивающей системную помощь школьникам с признаками эмоционального неблагополучия и деструктивных состояний через творческую деятельность, направленную на снижение выраженности этих проявлений, развитие навыков эмоциональной саморегуляции и улучшение социальной адаптации.
Задачи проекта	**1. Организовать работу арт-мастерской** — подготовить помещение, материалы и оборудование, сформировать расписание и группы с учётом возраста и особенностей участников. **2. Провести диагностику** — выявить школьников с признаками эмоционального неблагополучия и деструктивных состояний, определить характер и степень выраженности проявлений, сформировать индивидуальные траектории поддержки. **3. Разработать и апробировать программу занятий** — подобрать и адаптировать арт-терапевтические и психокоррекционные техники под конкретные проявления (тревожность, межличностные проблемы, агрессию, апатию, аутоагрессию). **4. Обеспечить регулярную психологическую поддержку** — групповые занятия, направленные на позитивное личностное развитие учащихся, отреагирование эмоций, снижение напряжения и развитие навыков эмоциональной саморегуляции. **5. Включить родителей в процесс** — провести совместные детско-родительские мероприятия, направленные на развитие детско-родительских отношений, понимание состояния ребёнка и освоение способов поддержки в семье. **6. Отслеживать динамику** — вести наблюдение и промежуточную оценку изменений эмоционального состояния участников, корректировать программу по ходу работы. **7. Оценить результаты проекта** — провести итоговую диагностику, проанализировать динамику, обобщить опыт и оформить отчёт. **8. Тиражировать опыт** — подготовить методические материалы и рекомендации для специалистов, готовых применять формат мастерской на других площадках.
Механизм реализации проекта	**1. Подготовительный этап.** Определяется база для работы мастерской, формируется команда специалистов, готовится помещение и материалы. Разрабатывается программа занятий, критерии отбора участников и формы фиксации динамики. **2. Набор и первичная диагностика.**

	Основная целевая группа проекта - учащиеся с 4 по 9 класс с признаками эмоционального неблагополучия и деструктивных состояний, в том числе учащиеся, состоящие на различных видах профилактических учетов, с ограниченными возможностями здоровья, с суицидальным поведением, учащиеся группы риска по результатам проведенных мониторингов и внутришкольных исследований. Проводится стартовая диагностика эмоционального состояния, определяется характер проявлений (тревожность, агрессия, апатия, межличностные проблемы, аутоагрессия) и формируются группы с учётом возраста и особенностей. **3. Основной этап — работа мастерской.** Занятия проводятся регулярно в групповом формате. Основной инструмент — творческая деятельность (изобразительная, телесная, игровая, нарративная). Через материал, цвет, образ и движение ребёнок выражает то, что не может сказать словами, отреагирует эмоции и постепенно осваивает способы саморегуляции. Каждое занятие строится по логике: **эмоциональная настройка→ теоретическая часть → творческая работа → обсуждение/рефлексия → завершение.** **4. Работа с родителями.** Параллельно проводятся консультации и совместные мероприятия, направленные на понимание состояния ребёнка и освоение способов поддержки в семье. Это закрепляет результат и переносит его в повседневную жизнь. **5. Мониторинг и корректировка.** На протяжении всего проекта ведётся наблюдение и промежуточная оценка изменений. По результатам программа корректируется под актуальные потребности участников. **6. Завершающий этап.** Проводится итоговая диагностика, анализируется динамика, обобщается опыт, оформляется отчёт и методические материалы для распространения.
Формы и методы	**Формы**: групповые занятия, арт-мастерские, психологические игры и акции, мастер-классы, практикумы, тренинговые занятия. **Методы**: песочная терапия, глинотерапия, изобразительная арт-терапия, нарративные техники, телесная терапия, метафорические карты.
Предполагаемый результат	**1. Организована работа арт-мастерской** — проведено не менее 30 групповых занятий. **2. Охват участников** — не менее 40 школьников с признаками эмоционального неблагополучия и деструктивных состояний включены в регулярную работу; сформировано 4 группы по 10-

	12 человек. **3. Регулярность участия** — не менее 60 % детей посещали занятия систематически (не менее 60 % от общего числа запланированных встреч). **4. Работа с родителями** — проведено не менее 4 совместных мероприятий; охвачено не менее 20 родителей (законных представителей). **5. Диагностика и динамика** — первичная и итоговая диагностика проведена для 100% участников; положительная динамика зафиксирована не менее чем у 60 % детей. **6. Снижение выраженности проявлений** — у 60 % участников снизилась интенсивность тревожности, агрессивности, апатии и деструктивных проявлений по данным наблюдения и диагностики. **7. Удовлетворённость проектом** — не менее 80 % детей и 80 % родителей оценили участие в проекте как полезное и комфортное (по итогам анкетирования/обратной связи). **8. Мотивация к продолжению** — не менее 90 % участников и 80 % родителей выразили желание продолжить занятия в мастерской в дальнейшем.

2. План основных мероприятий в рамках проекта «Мастерская исцеляющего творчества»

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные	Полученный результат
1. Подготовительный этап				
1	Организационно-методическая подготовка	Сентябрь	Кураторы	Сформирована команда специалистов, приготовлены необходимые материалы, разработаны сценарии занятий.
2. Диагностический этап				
1	Анализ обучающихся, состоящих в «группе риска», проявляющих признаки эмоционального неблагополучия и деструктивных состояний	Октябрь	Кураторы	Определён состав участников и степень выраженности их проявлений. Проведён мониторинг признаков детского неблагополучия по технологическим картам Тюменской области, обеспечивший фиксацию динамики и выявление детей,
2	Мониторинг	Октябрь	Кураторы	

	наблюдений признаков детского неблагополучия (согласно технологическим картам)			нуждающихся в поддержке. Первичное анкетирование эмоционального состояния стало основой для формирования групп, индивидуальных траекторий и оценки эффективности проекта.
3	Первичное анкетирование эмоционального состояния участников	Октябрь	Кураторы	
3. Основной этап. Проведение практических занятий				
1	Цикл занятий в психологической арт-мастерской «Мастерская исцеляющего творчества»	Октябрь - август	Волонтеры, кураторы	Реализованы цикл занятий в арт-мастерской. Они обеспечили регулярную поддержку участников через творчество: безопасное выражение эмоций, отреагирование напряжения, освоение саморегуляции и опыт конструктивного взаимодействия в группе.
2	Цикл психологических арт-мастерских «Согласие через сотворчество»	Ноябрь - декабрь	Волонтеры, кураторы	
4. Подведение итогов реализации программы, оценка эффективности проводимых мероприятий.				
1	Итоговая диагностика участников проекта, опросы удовлетворенностью проектом, повторное анкетирование эмоционального состояния участников	Май	Волонтеры, кураторы	Итоговая диагностика и анкетирование подтвердили улучшение эмоционального состояния обучающихся. Участники отмечают удовлетворённость результатами проекта

Описание этапов реализации проекта

Проект состоял из 4 этапов, в котором были задействованы 8 членов команды волонтеров, 4 педагога МАОУ СОШ № 88, а также 48 обучающихся с проблемами признаками эмоционального неблагополучия и деструктивных состояний. Всего было проведено 38 групповых занятия.

3.1. Подготовительный этап

На организационно-подготовительном этапе (сентябрь 2025 г.) была сформирована команда специалистов, определены база и условия работы мастерской, подготовлены необходимые материалы и оборудование, разработаны примерные сценарии занятий с учётом возрастных и индивидуальных особенностей участников. Например, в рамках подготовительного этапа волонтёрская команда провела «**Методическую лабораторию волонтеров»,** направленную на разработку сценариев будущих занятий. Через игру и случайные ассоциации участники искали нестандартные форматы коррекционных мероприятий: представляли мастер-класс как путешествие с картой, тренинг — как реалити-шоу, занятие — как лабиринт или лабораторию. Такой подход позволил по-новому взглянуть на привычные темы, активизировал мозговой штурм и дал несколько готовых идей для встреч с детьми. Встреча обеспечила методическую подготовку команды и заложила основу для разработки сценариев занятий.



Методическая лаборатория волонтёров: от ассоциации — к сценарию!

Наша волонтёрская команда провела необычную методическую встречу на начало года. Мы учились создавать свежие, увлекательные форматы для наших профилактических мероприятий через... игру и случайные ассоциации!

3.2. Диагностический этап

В октябре 2025 г. педагогам-психологами был проведён анализ обучающихся, состоящих на различных видах профилактических учетов, с ограниченными возможностями здоровья, с суицидальным поведением, а также учащихся группы риска по результатам проведенных мониторингов и внутришкольных исследований.

Далее был осуществлен мониторинг наблюдений за данными обучающимися с целью выявления эмоционального неблагополучия и деструктивных состояний, согласно технологическим картам Тюменской области.

В дальнейшем была определена группа обучающихся для первичного анкетирования, она составила 48 человек. Используемые методики: опросник

«Шкала детской депрессивности» М. Ковач, цветовой тест Люшера, проективные методики.

По результатам первичного анкетирования эмоционального состояния участников были определены состав групп, степень выраженности проявлений и индивидуальные траектории психологической поддержки, что обеспечило основу для дальнейшей работы проекта.

Результаты исследований (всего обследовано — 48 чел., 100%)

Выявлены признаки эмоционального неблагополучия:	Доля
- повышенная тревожность	64%
- агрессивность, раздражительность	21%
- межличностные проблемы	37%
- апатия, сниженный фон настроения	22%
- сниженная самооценка	36%
- аутоагрессия, деструктивные проявления	24%

🎯 **Вывод**

Каждый 2-й ребёнок — повышенная тревожность и эмоциональное напряжение

Каждый 3-й — замкнутость и трудности в общении со сверстниками

Каждый 3-й — сниженная самооценка и неуверенность в себе

Каждый 4-й — аутоагрессия и деструктивные проявления

Каждый 5-й — апатия и сниженный фон настроения

64% — тревожность: ведущее проявление, определяет приоритет работы с эмоциональным напряжением и страхами;

37% и 36% — замкнутость и сниженная самооценка: выражена социально-эмоциональная сфера, нужна работа с коммуникацией и самоценностью;

24% — аутоагрессия и деструктивные проявления: группа повышенного внимания, требует индивидуальной траектории поддержки;

22% и 21% — апатия и агрессивность: полярные реакции на неблагополучие, учитываются при формировании групп.

3.3. Проведение арт-терапевтических занятий

На основном этапе с октября 2025 г. по август 2026 г. был реализован цикл занятий в психологической арт-мастерской «Мастерская исцеляющего творчества», направленный на психологическую поддержку и коррекцию эмоционального состояния школьников с признаками эмоционального неблагополучия и деструктивных состояний.

Занятия проводились регулярно еженедельно в групповом формате с использованием арт-терапевтических, игровых, телесных и нарративных техник, что

позволяло детям безопасно выражать эмоции, отреагировать внутреннее напряжение и осваивать доступные способы саморегуляции.

Содержание встреч адаптировалось под актуальные проявления участников — тревожность, агрессивность, межличностные проблемы, апатию, аутоагрессию, сниженную самооценку — и выстраивалось с опорой на индивидуальные траектории поддержки, определённые по результатам первичной диагностики.

Занятия в арт-мастерской «Мастерская исцеляющего творчества» проводились по смысловым блокам.

Логика цикла: доверие → выражение → принятие себя → отношения → устойчивость.

Блок 1. Знакомство и безопасность
Направления занятий: формирование доверия, снятие напряжения, установление правил группы, первичное самовыражение через простые творческие техники.
Задачи: адаптация, создание принимающей среды, первичный контакт.

Блок 2. Эмоции и их выражение
Направления занятий: работа с распознаванием и называнием чувств, легализация эмоций, выражение состояния через цвет, образ, материал.
Задачи: снижение тревожности, отреагирование напряжения и агрессивности, развитие эмоционального интеллекта.

Блок 3. Личностные качества и самооценка
Направления занятий: работа с образом «Я», самоценностью, внутренними ресурсами и сильными сторонами.
Задачи: повышение самооценки, снижение аутоагрессии, укрепление уверенности.

Блок 4. Отношения и взаимодействие
Направления занятий: групповые и парные техники, работа с коммуникацией, границами, конфликтами и сотрудничеством.
Задачи: преодоление замкнутости, развитие навыков общения, опыт конструктивного взаимодействия.

Блок 5. Опора, ресурсы и завершение
Направления занятий: закрепление освоенных способов саморегуляции, поиск личных опор, подведение итогов, позитивное завершение цикла.
Задачи: закрепление результата, перенос навыков в повседневную жизнь, профилактика рецидивов.

Ниже представлены примеры некоторых проведенных занятий в рамках каждого блока.

Блок 1. Знакомство и безопасность
Направления занятий: формирование доверия, снятие напряжения, установление правил группы, первичное самовыражение через простые творческие техники.
Задачи: адаптация, создание принимающей среды, первичный контакт.

В рамках блока «Знакомство и безопасность» прошла **акция «Какой я сегодня монстрик».** Дети выбирали монстрика, созвучного своему настроению, и через его образ и цвет учились замечать и называть собственное состояние. Игровая форма помогла безопасно выразить эмоции и снизить напряжение, а обсуждение персонажей обеспечило первичный контакт и принимающую атмосферу в группе.





В продолжении первого блока **прошла творческая мастерская «Котики нашего настроения»**, где дети создавали ярких котиков из цветных полосок бумаги. Простая техника позволила включиться в работу без напряжения и страха ошибки, а каждая работа отражала настроение автора: яркие оттенки — радость и веселье, пастельные — спокойствие и умиротворение. Котики стали украшением кабинета и источником положительных эмоций, а мастерская обеспечила первичный контакт, принимающую среду и первый опыт самовыражения через творчество.





Сеанс антистресс-раскрашивания «Магия чёрного» прошёл как мастер-класс по работе с чёрно-белыми раскрасками: дети выбирали изображение и цвета по внутреннему состоянию, работали разными инструментами. Раскрашивание стало медитативной техникой — помогло сосредоточиться, успокоиться и снять напряжение, а творческий процесс обеспечил эмоциональную разгрузку участников.





Арт-эксперимент «Рисуем эмоциями». Одним из мероприятий проекта стал арт-эксперимент для детей: в теоретической части ребята обсуждали природу эмоций и их ключевые категории, а в практической — учились передавать чувства через цвет и рисовали красками на большом полотне, свободно выражая переживания. Арт-проект развил эмоциональный интеллект и креативное мышление, дав детям опыт самовыражения через искусство.



Глинотерапия стала одним из направлений арт-мастерской. Работа с пластичным материалом задействует тактильные ощущения и всё тело, помогая снять мышечное и эмоциональное напряжение, отреагировать накопившиеся чувства и вернуться в состояние «здесь и сейчас». Дети разминали глину, создавали образы по своему состоянию, могли свободно менять и пересоздавать форму — это давало опыт контроля и безопасного выражения агрессии, тревоги, обиды.




Блок 2. Эмоции и их выражение
Направления занятий: работа с распознаванием и называнием чувств, легализация эмоций, выражение состояния через цвет, образ, материал.
Задачи: снижение тревожности, отреагирование напряжения и агрессивности, развитие эмоционального интеллекта.

Телесная терапия. Среди направлений работы арт-мастерской особое значение приобрела телесная терапия, построенная на работе с ощущениями тела, дыханием и движением. Эмоциональное неблагополучие и деструктивные состояния часто сопровождаются мышечными зажимами, поверхностным дыханием и утратой контакта с собственными ощущениями. Телесные практики позволяют вернуть этот контакт, снять напряжение и восстановить естественную саморегуляцию организма.




Практика «Чувства, которые я испытываю дома, в школе…» В рамках проекта прошёл мастер-класс «Раскрась свои эмоции», направленный на выражение чувств через творчество. Участники познакомились с различными техниками и материалами для передачи эмоций на бумаге и попробовали рисовать свои переживания с помощью лёгкого пластилина. Мастер-класс помог детям найти доступный способ расслабления и самовыражения через искусство.





В рамках второго блока прошла **практика «Эмоциональный калейдоскоп» с камушками Марблс,** направленная на развитие эмоциональной сферы, улучшение настроения и снятие напряжения. Под спокойную музыку участники рассматривали камешки, описывали их цвет, форму и текстуру, а затем выбирали те, что ассоциируются с определёнными эмоциями — радостью, грустью, злостью, удивлением, спокойствием. Каждый делился своими ассоциациями и создавал из выбранных камешков композицию, символизирующую его эмоциональное состояние, после чего ребята обсуждали возникшие ощущения и впечатления. Упражнение помогло лучше понять свои эмоции и научиться выражать их через творчество.



В работе мастерской использовалась **психологическая игра «Семейка Гномс»** — карточки с изображениями чувств и их оттенков. В игровой форме дети учились называть собственные состояния, собирали «линейки чувств» (например, раздражение — злость — гнев — ярость) и обсуждали, когда и почему они это испытывают. Игровой формат снижал напряжение, помогал расширить эмоциональный словарь, лучше понимать свои эмоции и чувства окружающих, а также укреплял доверительные отношения в группе.



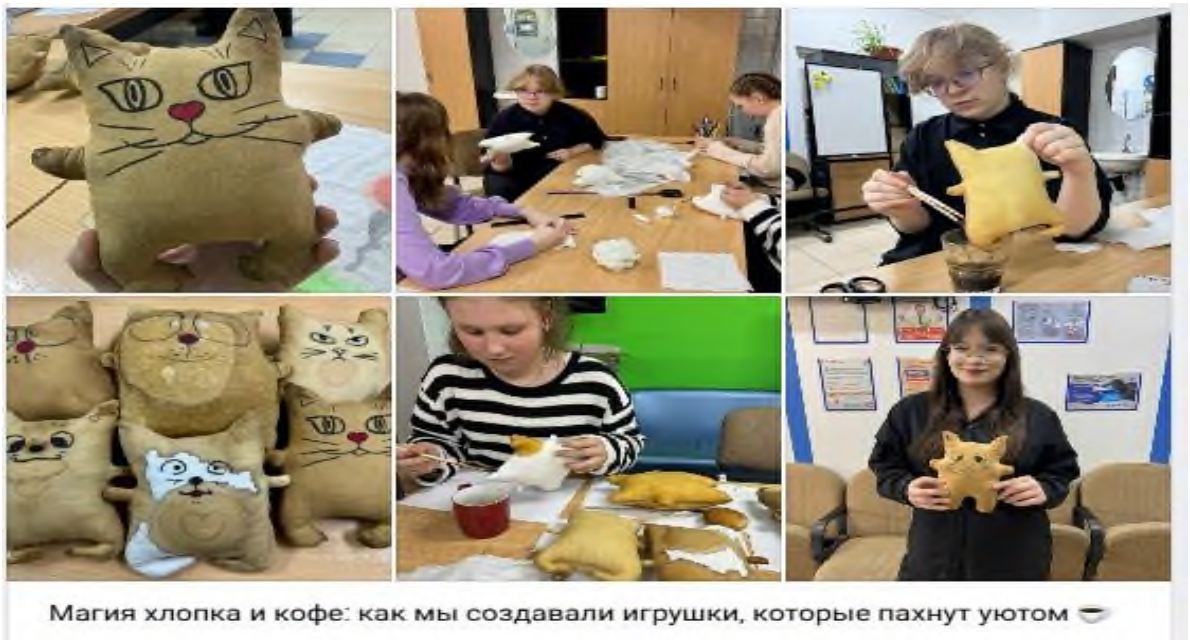
Мастер-класс «Песочные фантазии». Песочная терапия стала одним из направлений арт-мастерской. Создание образов и сюжетов на песке задействует тактильные ощущения, моторику и воображение, помогает выразить то, что трудно передать словами, и даёт ребёнку ощущение контроля и безопасности. На занятиях дети строили композиции, выбирали фигурки и разыгрывали ситуации, могли свободно менять и перестраивать сюжет — это позволяло безопасно выражать агрессию, тревогу и обиду. Обсуждение работ способствовало осознанию эмоций и развитию саморегуляции, а сама песочная терапия решала задачи снижения напряжения, укрепления самооценки и формирования чувства опоры.



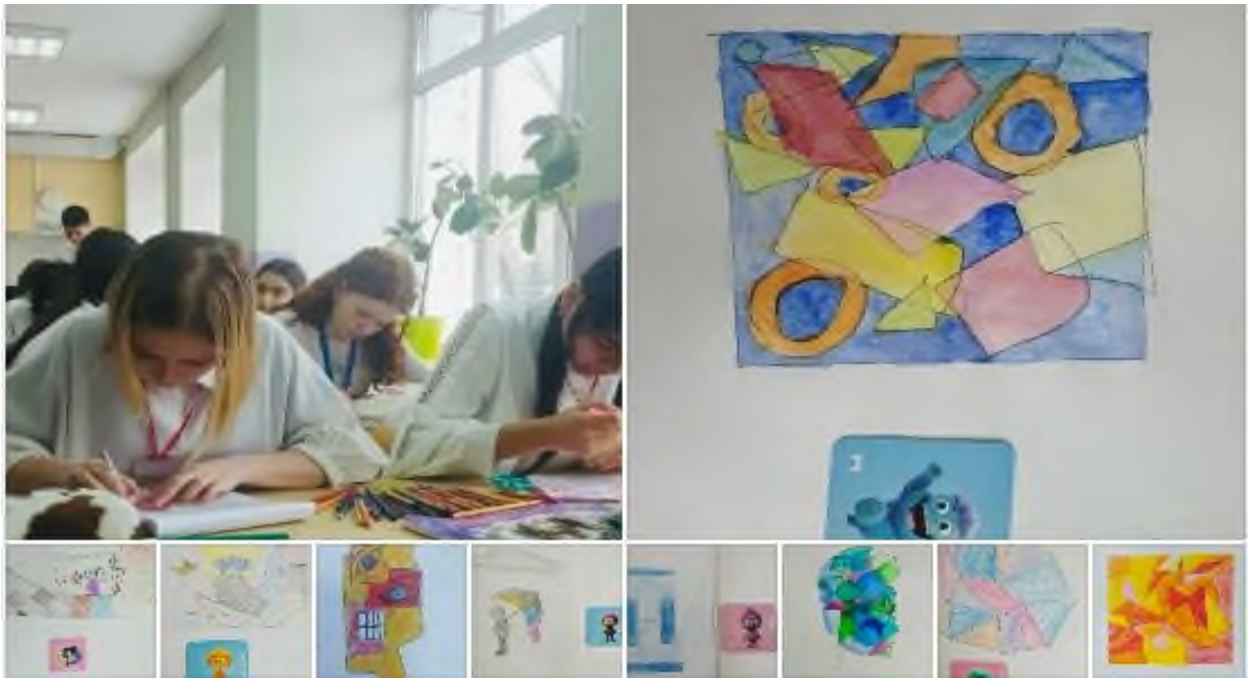
Мастер-класс «Акварельные фантазии». Во втором блоке прошли занятия с акварелью — «живым» материалом, который растекается и меняет форму, позволяя выразить состояние через цвет и движение. Дети работали в техниках «по-сырому», цветовых пятен и свободных заливок, подбирая оттенки под своё настроение. Возможность не контролировать результат помогала принять неидеальность, снизить напряжение и страх ошибки. Обсуждение работ развивало умение замечать и называть чувства, а сам процесс акварельного рисования стал мягким способом эмоциональной разгрузки и саморегуляции.



Создание антистресс-игрушек из ткани стало одним из практических направлений проекта. Тактильный контакт с мягким материалом, наполнение игрушки, подбор цвета и фактуры обладают выраженным релаксационным эффектом, помогают снять мышечное и эмоциональное напряжение и развивают мелкую моторику. Дети самостоятельно выбирали ткань, наполнитель и оформление, вкладывая в игрушку своё состояние и настроение.



Мастер-класс «Создание своей метафорической карты». В рамках проекта прошёл мастер-класс по созданию детьми собственных метафорических карт. Через образ, сюжет и цвет ребёнок мог выразить переживания, не называя их напрямую, — это особенно важно при трудностях вербализации чувств. Дети создавали карты, вкладывая в них личный смысл, а затем презентовали и объясняли их. Работа развивала осознание и выражение эмоций, укрепляла самооценку и давала ощущение авторства своей истории, а готовые карты оставались личным ресурсным инструментом на момент тревоги или напряжения.



Блок 3. Личностные качества и самооценка
Направления занятий: работа с образом «Я», самоценностью, внутренними ресурсами и сильными сторонами.
Задачи: повышение самооценки, снижение аутоагрессии, укрепление уверенности.

На тренинге «Путь к себе» участники освоили **технику «16 ассоциаций» Юнга**: выбирали ключевое слово и записывали 16 ассоциаций, позволяя мыслям течь свободно. Это помогло выявить скрытые чувства, внутренние конфликты и причины неуверенности, увидеть связи между разными сторонами личности. Ребята делились открытиями — кто-то нашёл новые грани себя, кто-то приблизился к ответам на важные вопросы. Техника стала шагом к самопознанию, осознанию эмоций и личностному росту.



В рамках третьего блока прошел **практикум «Восприятие мира»,** направленный на понимание себя и формирование самоценности. С помощью метафорических изображений участники искали ответы на вопросы о своём внутреннем мире и восприятии реальности. В упражнении «Восприятие мира» каждый выбирал карту, отражающую его состояние, и отвечал на вопросы: что я вижу, какое место занимаю в этой картине, какие эмоции она вызывает. Затем ребята дополняли и дорисовывали изображения, превращая их в личную историю с ресурсами и новыми возможностями. Работа развивала эмоциональный интеллект, укрепляла самооценку и давала опыт честного разговора с собой.



В рамках третьего блока прошёл **мастер-класс «Что в моём сердце»,** направленный на осознание чувств, ценностей и внутренних опор. Дети создавали образ сердца в разных техниках и отвечали на вопросы: что живёт в моём сердце, что мне дорого, о чём я мечтаю. Каждый вкладывал в работу личные смыслы — радость, тревогу, близких, мечты, обиды. Обсуждение помогало назвать переживания, увидеть их ценность и почувствовать, что внутренний мир важен и принят. Мастер-класс развивал эмоциональную грамотность, укреплял самооценку и давал ощущение опоры и целостности.



В арт-мастерской прошло **занятие «Мой внутренний дракон»,** направленное на работу со страхами, тревогой и агрессией. Дети не убегали от переживаний, а рисовали собственного внутреннего дракона и обнаруживали, что он не враг: кто-то выпустил злость на бумагу, кто-то подружился с «монстром» и понял, что тот защищает, кто-то впервые осознал его право на существование. Через творчество участники учились не бояться своих состояний, а договариваться с ними, что развивало эмоциональную грамотность и снижало напряжение.



Самопознание через образ — такую задачу решало занятие по созданию **метафорического плаката «Мой характер в образе животного».** Дети выбирали животное, созвучное их характеру или состоянию, и воплощали его на плакате через рисунок, коллаж, цвет и символы. Важной частью работы стало обсуждение: почему выбрано именно это животное, какие его качества близки автору, что в нём нравится, а что хотелось бы изменить. Метафорический формат позволял говорить о себе безопасно, без прямых оценок и давления: через образ животного легче признавать свои сильные стороны и замечать то, что требует внимания. Созданный плакат становился визуальной опорой и напоминанием о собственных ресурсах, а сама работа развивала рефлексию, эмоциональную грамотность и позитивное отношение к себе.



Блок 4. Отношения и взаимодействие
Направления занятий: групповые и парные техники, работа с коммуникацией, границами, конфликтами и сотрудничеством.
Задачи: преодоление замкнутости, развитие навыков общения, опыт конструктивного взаимодействия.

В рамках четвёртого блока прошло **тренинговое занятие «Общение без проблем»**, посвящённое умению договариваться и слышать друг друга. Ребята работали в командах и на практике решали задачи сообща: спорили, искали компромиссы, учились слушать. В финале в кругу разобрали роли каждого в общем результате — «генераторы идей», «миротворцы», «упрямые исполнители». Главный вывод: проблемы в общении решаются не криком, а умением слышать и брать ответственность за общее дело. Занятие развивало коммуникацию, командное взаимодействие и осознание своей роли в группе.



Осознанию себя в отношениях с другими было посвящено **метафорическое занятие «Мир вокруг меня».** Через образы и метафорические карты участники исследовали, каким они видят мир и какое место занимают в нём: кто рядом, с кем есть контакт, а с кем — напряжение. Обсуждение строилось вокруг вопросов: каким я вижу мир, как я в него вхожу, что помогает и мешает быть в контакте с другими. Формат позволял безопасно говорить о сложностях в общении и находить новые способы строить отношения, развивая эмоциональную грамотность, рефлексию и коммуникативные навыки.



В рамках четвёртого блока проходил **социальный театр**: дети сами писали сценарии на близкие им темы — отношения со сверстниками, конфликты, дружбу, одиночество — и своими руками изготавливали кукол, каждая из которых становилась носителем определённого характера. В постановке ребята пробовали разные модели поведения, искали выход из сложных ситуаций и учились видеть конфликт с разных сторон. Обсуждение после спектакля помогало назвать чувства героев и найти конструктивные способы решения. Социальный театр развивал коммуникацию, эмпатию, умение договариваться и давал безопасный опыт проживания трудных ситуаций.







С ноября по декабрь в рамках проекта был проведён **цикл психологических арт-мастерских «Согласие через сотворчество»**, в которых приняли участие дети и родители из семей с нарушенными детско-родительскими отношениями. Мастерские проводились один раз в месяц под сопровождением педагога-психолога и волонтеров. Каждая встреча включала совместную творческую деятельность, элементы арт-терапии, рефлексию и медиативную часть, что позволило участникам в безопасной форме прожить конфликтные ситуации, научиться слышать и понимать друг друга, а также приобрести опыт успешного взаимодействия.











Также в рамках проекта были проведены совместные детско-родительские тренинги «Слышим друг друга», в которых дети и родители участвовали вместе. Тренинги включали практические упражнения на доверие, активное слушание, выражение чувств и совместное решение конфликтных ситуаций. Такая форма работы позволила участникам на практике закрепить навыки диалога, научиться слышать и понимать друг друга, а также укрепить эмоциональную связь через совместную деятельность.









Блок 5. Опора, ресурсы и завершение
Направления занятий: закрепление освоенных способов саморегуляции, поиск личных опор, подведение итогов, позитивное завершение цикла.
Задачи: закрепление результата, перенос навыков в повседневную жизнь, профилактика рецидивов.

Час размышлений «Дерево ценностей» стало частью пятого блока и было направлено на осознание личных опор и ресурсов. Образ дерева стал метафорой

внутренней устойчивости: корни — ценности и опора, ствол — личные качества и опыт, крона — мечты и цели. Дети создавали своё дерево в творческой технике, наполняя каждую часть личными смыслами: что поддерживает в трудные моменты, что дорого, к чему хочется идти. В обсуждении ребята делились, какие ценности лежат в основе их дерева и как помогают справляться с трудностями. Занятие развивало рефлексию, укрепляло самооценку и чувство внутренней опоры.



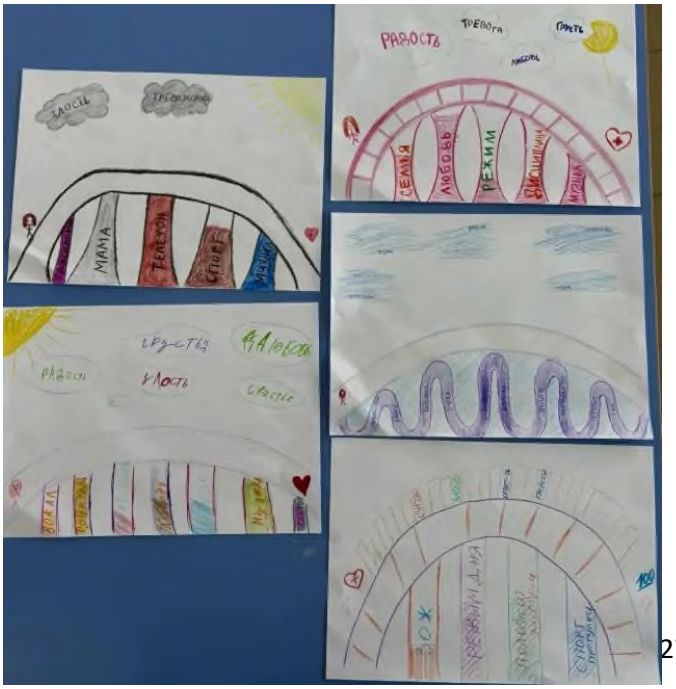


Завершающий этап цикла был направлен на закрепление результата, перенос освоенных навыков в повседневную жизнь и профилактику рецидивов. На итоговых встречах участники возвращались к своим работам, созданным за время занятий, и отслеживали изменения: что изменилось в состоянии, что стало понятнее, какие способы саморегуляции оказались наиболее действенными.

Например, на **мастер-классе по работе с пастелью «Палитра внутри меня»** каждый участник формулировал личные «опоры» — техники, образы и ресурсы, к которым можно обратиться в трудный момент. Отдельное внимание уделялось созданию «личного набора помощи»: дети собирали его из полюбившихся упражнений, метафорических карт, творческих приёмов, чтобы использовать их самостоятельно. Завершение сопровождалось обсуждением достижений и обратной связью: участники отмечали, что изменилось в их состоянии, поведении и отношениях с окружающими, и делились планами на будущее. Позитивный финал цикла помогал закрепить опыт успешности, сформировать чувство завершённости и уверенности в собственных силах, а также оставить у детей ощущение, что полученные навыки остаются с ними и после окончания занятий.



Закреплению результатов и поиску личных опор была посвящена **практика «Мост ресурсов».** Метафора моста помогла увидеть путь от актуального состояния к желаемому: одна сторона — тревоги и напряжение, другая — спокойствие и уверенность. Опоры моста символизировали ресурсы — техники, образы, людей, которые помогают справляться с трудностями. Дети создавали свой мост в творческой технике и наполняли каждую опору личным смыслом: что поддерживает в трудный момент, к кому можно обратиться. В обсуждении ребята делились, какие ресурсы самые важные и как они помогут в повседневной жизни. Практика развивала рефлексию, укрепляла чувство внутренней опоры и помогала перенести полученные навыки за пределы мастерской.





3.4. Подведение итогов реализации программы, оценка эффективности проводимых мероприятий



На завершающем этапе проекта была проведена итоговая диагностика, позволившая оценить динамику эмоционального состояния участников и соотнести полученные результаты с данными диагностического этапа. Использовались те же методики, что и на старте: опросник «Шкала детской депрессивности» М. Ковач, цветовой тест Люшера, проективные методики, а также наблюдение и обратная связь от детей и родителей.

Результаты исследований (всего обследовано — 48 чел., 100%)

Выявлены признаки эмоционального неблагополучия:	На старте	По итогам	Динамика
- повышенная тревожность	64%	34%	30
- агрессивность, раздражительность	21%	12%	9
- межличностные проблемы	37%	20%	17
- апатия, сниженный фон настроения	22%	13%	9
- сниженная самооценка	36%	15%	21
- аутоагрессия, деструктивные проявления	24%	12%	12

Качественные результаты

Тревожность (с 64% до 34%) — снижение эмоционального напряжения и страхов, освоение способов саморегуляции.

Межличностные проблемы и сниженная самооценка (с 37% до 20% и с 36% до 15%) — улучшение коммуникации, повышение уверенности и самоценности.

Аутоагрессия и деструктивные проявления (с 24% до 12%) — снижение интенсивности, формирование безопасных способов выражения эмоций.

Апатия и агрессивность (с 22% до 13% и с 21% до 12%) — уменьшение полярных реакций, стабилизация эмоционального фона.

Количественные результаты

Итоговая диагностика проведена для 100% участников.

Положительная динамика зафиксирована у 85% детей.

Удовлетворённость проектом отметили 98% детей и 96% родителей.

Желание продолжить занятия выразили 94% участников и 88% родителей.

Итоговая диагностика подтвердила эффективность проекта: по всем ведущим проявлениям, выявленным на диагностическом этапе, зафиксирована положительная динамика. Наиболее выраженные изменения отмечены по тревожности (снижение на 30%), межличностным проблемам (на 17%) и самооценке (на 21%) — то есть по тем направлениям, которые были определены как приоритетные. Полученные результаты соответствуют качественным и количественным показателям проекта, что свидетельствует о достижении поставленных целей и устойчивости результатов.

Вывод

Поставленные цели и задачи проекта «Мастерская исцеляющего творчества» **достигнуты в полном объёме**. В ходе реализации создана арт-мастерская психологической поддержки и коррекции, обеспечившая системную помощь 48 школьникам с признаками эмоционального неблагополучия и деструктивных состояний. Проведено 38 групповых занятий и реализованы циклы «Мастерская исцеляющего творчества» и «Согласие через сотворчество», организована работа с родителями.

Итоговая диагностика подтвердила эффективность проекта: положительная динамика зафиксирована у 85% детей. Наиболее выраженные изменения отмечены по тревожности (снижение на 30%), самооценке (на 21%) и межличностным проблемам (на 17%) — то есть по тем направлениям, которые были определены как приоритетные на диагностическом этапе. Удовлетворённость проектом отметили 98% детей и 96% родителей, желание продолжить занятия выразили 94% участников и 88% родителей.

Практическая значимость проекта подтверждена конкретными изменениями: у 85% участников снизилась интенсивность тревожности, агрессивности, апатии и деструктивных проявлений; дети освоили доступные способы саморегуляции через творчество; улучшились коммуникация и адаптация в семье и среде сверстников. Формат мастерской не требует сложного оборудования, легко воспроизводим на базе школ, центров и социальных учреждений и может тиражироваться специалистами.

Актуальность проекта обусловлена устойчивым ростом числа школьников с признаками эмоционального неблагополучия и деструктивных состояний и недостаточной эффективностью существующих вербальных форм помощи для детей, которым трудно описать своё состояние словами. Творческая деятельность позволяет обойти этот барьер и работать с эмоциями через образ, цвет, движение и материал, что делает проект своевременным и востребованным.

Перспективность проекта связана с расширением охвата участников, интеграцией формата мастерской в постоянную практику школы, подготовкой методических материалов и рекомендаций для специалистов, а также распространением опыта на другие образовательные учреждения города и региона.

Таким образом, результаты проекта соответствуют качественным и количественным показателям, что свидетельствует о достижении поставленных целей и устойчивости полученных результатов.

Список используемых источников

1. **Копытин А. И.** Теория и практика арт-терапии. — СПб.: Питер, 2002. — 366 с.
2. **Киселева М. В.** Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. — СПб.: Речь, 2024.
3. **Ферс Г. М.** Тайный мир рисунка: исцеление через искусство / пер. с англ. С. В. Шувалова. — СПб.: Деметра, 2003. — 165 с.
4. **Оклендер В.** Окна в мир ребенка: руководство по детской психотерапии / пер. с англ. — М.: Класс, 2005. — 336 с.
5. **Опросник «Шкала детской депрессивности» М. Ковач** (1992). — Питтсбургский университет.
6. **Цветовой тест Люшера** (классическая методика, используется в адаптированных вариантах).
7. **Кирюшина Е., Мухаматулина А.** Семейка Гномс: игры для эмоционального развития: карточки. — М.: Генезис, 2019. — 68 карточек.
8. **Ассоциативный тест К. Г. Юнга** (техника «16 ассоциаций», классическая методика свободных ассоциаций).