

Утверждаю:
директор МОУ
Валериановской школы
имени Героя Советского
Союза А.В. Rogozina
И.В. Гусева
Приказ №85/1 «30» мая 2025 г.

План кружка «Эмоции в красках»

Цель: Развитие эмоционального интеллекта, творческого самовыражения и психологической разгрузки через арт-терапевтические техники.

Задачи:

- Научить детей распознавать и выражать эмоции через творчество.
- Развивать воображение, мелкую моторику и креативное мышление.
- Снижать уровень тревожности и стресса через арт-терапевтические практики.
- Формировать позитивное отношение к себе и окружающим.

Тематический план (14 занятий)

Знакомство с эмоциями (1–3 уроки)

1. «Маски эмоций» – Создание масок (радость, грусть, злость, удивление).
2. «Цвета лета» – Создание цветовой палитры летнего настроения.
3. «Мое настроение сегодня» – Коллаж из журнальных вырезок и красок.

Работа с тревогой и страхами (4–7 уроки)

4. «Мой страх» – Рисование страха, а затем его трансформация.
5. «Волшебный щит» – Создание защитного амулета или талисмана.
6. «Каракули-антистресс» – Спонтанное рисование линий с последующим дорисовыванием образов.
7. «Остров спокойствия» – Изображение безопасного и уютного места.

Развитие позитивного мышления (7–10 уроки)

7. «Дерево счастья» – Рисование дерева с листьями-пожеланиями.
8. «Солнце внутри меня» – Изображение своих сильных сторон в виде солнечных лучей.
9. «Волшебная страна» – Создание фантазийного мира, где все хорошо.
10. «Комплименты в красках» – Обмен рисунками-подарками с добрыми пожеланиями.

Итоговые занятия и рефлексия (11–14 уроки)

11. «Моя эмоциональная история» – Серия рисунков, изображающих разные события жизни.
12. «Мои ресурсы» - Коллаж "Что меня поддерживает?" (семья, друзья, хобби).
13. «Коллективный арт-проект» – Совместная работа на большом листе тема: «Дружба»
14. «Выставка-рефлексия» – Просмотр всех работ, обсуждение изменений в восприятии эмоций.

Методы и материалы:

- Гуашь, акварель, мелки.
- Коллажи из журналов, аппликации.
- Пластилин (для тактильной терапии).
- Музыкальное сопровождение для релаксации.

Ожидаемые результаты:

- Умение выражать эмоции через искусство.
- Снижение уровня тревожности.
- Развитие эмпатии и коммуникативных навыков.