



ПРОЕКТ МНОГОДЕТНАЯ РОССИЯ 2026



КОНКУРС СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ
«СЕМЕЙНЫЙ НАВИГАТОР 2026»

«Волшебный мир арт-терапии»

Социально-психологическая программа поддержки семей с детьми

Белая Юлия Владимировна

Психолог

Отделение социально-психологической помощи “Пороховые”
Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
«Центр социальной помощи семье и детям Красногвардейского
района»

Красногвардейский район
г. Санкт-Петербург



Описание практики

Программа «Волшебный мир арт-терапии» представляет собой комплексную социально-психологическую практику, направленную на поддержку семей с детьми, в том числе многодетных, через использование доступных и эффективных арт-терапевтических методов. В основе программы лежит идея создания безопасного и принимающего пространства, в котором ребенок и родитель могут взаимодействовать, выражать эмоции и укреплять отношения без давления и оценивания. Практика ориентирована на семьи, находящиеся в трудной жизненной ситуации, однако ее универсальность и гибкость позволяют успешно применять ее и в работе с многодетными семьями, где особенно актуальны вопросы эмоционального ресурса, распределения внимания и гармонизации внутрисемейных отношений.

Цель программы заключается в развитии эмоциональной, коммуникативной и личностной сфер участников, а также в укреплении детско-родительских отношений посредством арт-терапевтических технологий. Для достижения поставленной цели реализуется ряд задач, включающих развитие креативности и воображения, создание условий для самовыражения и самопознания, формирование позитивной самооценки, снижение психоэмоционального напряжения, обучение безопасным способам выражения эмоций, развитие навыков общения и взаимодействия, а также гармонизацию отношений внутри семьи.

Программа реализуется в формате групповых занятий, предполагающих совместное участие родителей и детей. Такой формат позволяет не только работать с индивидуальными особенностями каждого участника, но и выстраивать взаимодействие внутри семьи, формируя опыт совместной деятельности, взаимопонимания и поддержки. Каждое занятие имеет четкую, но гибкую структуру, включающую элементы настройки, творческой деятельности и рефлексии. В процессе работы используются различные арт-терапевтические техники: изотерапия, мандала-терапия, нейрографика, коллаж, элементы музыкотерапии и драматерапии. Такое разнообразие методов обеспечивает комплексное воздействие на эмоциональную, когнитивную и коммуникативную сферы участников.

Описание практики

Особенностью программы является ее открытый формат, позволяющий включаться в процесс на любом этапе, а также отсутствие требований к специальной подготовке участников. Это делает практику доступной и удобной для семей с разным уровнем занятости и ресурсности.

Важным компонентом является ведение арт-дневника, который помогает отслеживать эмоциональное состояние участников, фиксировать изменения и формировать осознанное отношение к собственным переживаниям.



Актуальность практики

Актуальность программы обусловлена современными вызовами, с которыми сталкиваются семьи: высокий уровень психоэмоциональной нагрузки, дефицит качественного общения, сложности в понимании и выражении чувств, а также рост тревожности у детей.

Для многодетных семей эти факторы усиливаются, поскольку родителям необходимо учитывать потребности нескольких детей одновременно, сохраняя при этом эмоциональную устойчивость и поддерживая благоприятный семейный климат. В таких условиях особую значимость приобретают мягкие, ненасильственные формы помощи, позволяющие работать с эмоциональной сферой через творчество.

Арт-терапия становится эффективным инструментом, так как не требует специальных навыков, доступна детям с раннего возраста и позволяет выражать внутренние переживания в символической форме.



Новизна практики

Новизна практики заключается в интеграции различных арт-терапевтических методов в единую систему работы с семьей, а также в одновременном включении в процесс как детей, так и родителей. Использование преимущественно невербальных способов взаимодействия позволяет эффективно работать даже с самыми маленькими участниками, для которых традиционные формы психологической помощи недоступны. При этом программа не требует значительных материальных затрат и может быть реализована в условиях любого учреждения социального обслуживания, что делает ее легко тиражируемой.



Социальный эффект

Социальный эффект реализации программы выражается в устойчивых позитивных изменениях как у детей, так и у родителей.

У **детей** наблюдается снижение уровня тревожности и агрессивности, развитие эмоционального интеллекта, формирование навыков саморегуляции и повышение уверенности в себе.

Родители, в свою очередь, отмечают снижение эмоционального напряжения, улучшение понимания потребностей ребенка и освоение практических инструментов взаимодействия.

На **уровне семьи** в целом происходит укрепление эмоциональных связей, снижение конфликтности и формирование доверительной, поддерживающей атмосферы.



Польза для многодетных семей

Особую ценность программа представляет для многодетных семей. Она позволяет создать пространство, в котором каждый ребенок получает внимание и возможность самовыражения, а родители — инструменты для выстраивания индивидуального контакта с детьми.

Совместная творческая деятельность способствует укреплению семейных связей, снижению уровня конфликтов между детьми и формированию позитивного эмоционального фона.

Освоенные в ходе занятий техники могут быть перенесены в повседневную жизнь, становясь доступным способом снятия напряжения и поддержания благоприятного психологического климата в семье.



Итог

Программа «**Волшебный мир арт-терапии**» выступает не просто как программа занятий, а как эффективный ресурс поддержки семьи, способствующий формированию устойчивой, гармоничной и эмоционально благополучной семейной среды, что полностью соответствует ценностям конкурса и идее маршрута поддержки семьи, в котором она чувствует уверенность, принятие и уважение.

