

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»
(наименование)

37.03.01 Психология
(код и наименование направления подготовки/специальности)

Психология
(направленность (профиль)/специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Коррекция тревожности у детей 8-10 лет

Обучающийся

Н.А. Сырыгина

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. пед. наук, доцент О.А. Еник

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает актуальную проблему коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста.

Целью работы является разработка программы коррекции тревожности детей младшего школьного возраста с использованием методов арт-терапии и определение влияния самооценки младших школьников на их уровень тревожности.

Бакалаврская работа основана на предположении о том, что разработанная программа коррекции тревожности детей младшего школьного возраста с применением методов арт-терапии, будет способствовать снижению уровня тревожности младших школьников, а также, что самооценка детей младшего школьного возраста влияет на их уровень тревожности.

В ходе работы решаются следующие задачи: изучить особенности проявления тревожности детьми младшего школьного возраста; определить методы арт-терапии в качестве средства коррекции тревожности детей младшего школьного возраста; провести диагностику тревожности детей младшего школьного возраста; провести диагностику самооценки детей младшего школьного возраста и проанализировать влияние самооценки на уровень тревожности; разработать программу по коррекции тревожности детей младшего школьного возраста с применением методов арт-терапии и реализовать ее; проанализировать полученные результаты.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы 43 источника и приложение. Текст содержит 4 таблицы и 8 рисунков. Объем работы – 49 страниц.

Оглавление

Введение	4
Глава 1 Теоретические основы коррекции тревожности детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии.....	7
1.1 Подходы к определению понятия тревожности в разных трудах отечественных и зарубежных авторов.....	7
1.2 Характеристика младшего школьного возраста и особенности проявления тревожности в младшем школьном возрасте.....	10
1.3 Арт-терапия, как средство коррекции тревожности детей младшего школьного возраста.....	22
Глава 2 Эмпирическое исследование коррекции тревожности детей младшего школьного возраста.....	28
2.1 Организация и методы исследования.....	28
2.2 Оценка тревожности детей младшего школьного возраста...	30
2.3 Программа коррекции тревожности детей младшего школьного возраста.....	35
Заключение.....	44
Список используемой литературы.....	46
Приложение А Коррекционная программа по снижению уровня тревожности младших школьников	50

Введение

Актуальность исследования определена тем, что наблюдается тенденция повышения тревожности у младших школьников. Тревожность отрицательно влияет на учебную деятельность ребенка. У ребенка, находящегося в постоянной тревоге, страдает главный психологический процесс этого возраста – мышление, что отрицательно сказывается на обучении. Также тревожность разрушает и личностную структуру ребенка. Если тревожность сопровождает ребенка на протяжении всего его периода детства, то к подростковому возрасту это может стать чертой его характера.

Своевременное выявление причин, а главное понимание природы их возникновения, позволит вовремя провести коррекционную работу и снизить уровень тревожности до оптимального эмоционального состояния.

Изучение проблем, связанных с тревогой, стали предметом многих зарубежных исследователей и отечественных ученых.

Практическая психология имеет достаточно методов работы с детьми, в том числе и арт-терапии. Данный метод основан на творчестве, что является ключевым в работе с детьми, так как дети хорошо отзываются на всякого рода творческие занятия. Методы арт-терапии работают на бессознательном уровне, с их помощью легче навести контакт с ребенком, а также можно мягко и безопасно проводить коррекцию его эмоциональной сферы.

Объект исследования: коррекция тревожности у детей 8-10 лет.

Предмет исследования: арт-терапевтические методы, снижающие тревожность детей младшего школьного возраста.

Цель исследования:

- разработать программу коррекции тревожности детей младшего школьного возраста с использованием методов арт-терапии;
- определить влияние самооценки младших школьников на их уровень тревожности.

Задачи исследования:

- изучить особенности проявления тревожности детьми младшего школьного возраста и определить методы арт-терапии в качестве средства коррекции тревожности;
- провести диагностику самооценки детей младшего школьного возраста и проанализировать влияние самооценки на уровень тревожности;
- разработать программу по коррекции тревожности детей младшего школьного возраста с применением методов арт-терапии и реализовать ее;
- проанализировать полученные результаты.

В основе гипотезы нашего исследования лежит предположение о том, что разработанная программа коррекции тревожности детей младшего школьного возраста с применением методов арт-терапии, будет способствовать снижению уровня тревожности младших школьников, а также, что самооценка детей младшего школьного возраста влияет на их уровень тревожности.

Методы исследования:

- метод сбора теоретической информации: изучение и анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования;
- методы сбора эмпирической информации: тестовый метод.

Методики исследования:

- шкала явной тревожности СМАС (адаптация А.М. Прихожан);
- графическая методика «Кактус» (М.А. Панфиловой);
- шкалы самооценки Дембо – Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан).

Эмпирическая база исследования. В нашем исследовании приняли участие 24 ученика 2 «Б» класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Камбарская средняя общеобразовательная школа №2» (МБОУ «Камбарская СОШ №2»): 11 мальчиков и 13 девочек.

Теоретико-методологические обоснования составили: культурно-историческая концепция Л.С. Выготского; понятие деятельности и развития детей (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, А.Л. Венгер, М.И. Лисина); концепция системной арт-терапии (А.И. Копытин, Л.Д. Лебедева); труды в области арт-терапии (М.М. Бахтина, М.Б. Бруно, Д. Винникотта, А.И. Копытин, Л.Д. Лебедева).

Научная новизна работы состоит в изучении методов арт-терапии, как способа коррекции тревожности детей младшего школьного возраста.

Теоретическая значимость исследования заключается в изучении тревожности у детей младшего школьного возраста. Разработана и реализована программа коррекции тревожности детей младшего школьного возраста.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования разработанной программы в работе психолога МБОУ «Камбарская СОШ №2» в работе с младшими школьниками и разработке рекомендаций для родителей.

Структура работы следующая, введение, две главы, заключение, список литературы в количестве 43 источника и приложений. Текст проиллюстрирован 4 таблицами и 8 рисунками. Объем работы – 49 страниц.

Глава 1 Теоретические основы коррекции тревожности детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии

1.1 Подходы к определению понятия тревожности в разных трудах отечественных и зарубежных авторов

В психологии существует множество определений понятия «тревожность», так как четкое понятие отсутствует. Перевод слова «тревожность» со многих языков означает – страх, тревога, сильное беспокойство. Такой феномен обусловлен тем, что указанное понятие использовалось исследователями в разных значениях. Например, Л.И. Бажович рассматривает тревожность как «интенсивную болезнь или предвидение болезни, которая когда-то была у человека. При этом такая «болезнь» должна быть осознаваемой» [4]. Под этим высказывание понимается, что расстроилось здоровье.

А.М. Прихожан считал, что ожидание плохого итога событий или опасности, которые вызывают психоэмоциональный дискомфорт и есть тревожность. Как отметил исследователь «появление тревожности является одной из характеристик, отражающих темперамент, личностную черту, что является устойчивым индивидуальным свойством». [32].

Р.С. Немов считал, что тревожность является частью свойства человека. Он считает, что «возникновение тревоги, страха в той или иной ситуации обуславливается повышенным беспокойством индивида» [28]. По мнению В.В. Давыдова, тревожности представлена «психологической особенностью каждого индивида, которой характерна склонность к беспокойству в той или иной жизненной ситуации» [8].

Многие исследователи считают, что состояние тревожности сопровождает человека всю его жизнь и впервые она проявляется тогда, когда он сталкивается с неблагоприятными обстоятельствами. Понятие тревожности Д. Бокумом и Г. Крейгом определяется в качестве «личностного

свойства, фактора, являющегося определяющим в процессе развития тревожности» [16]. По их мнению, человек уже наделен чувством беспокойства и проявляется оно в межличностных отношениях. Также они отмечают взаимосвязь между матерью и ребенком, когда та испытывает чувство тревоги, связь между тревогой и опасностью. Чтобы избежать состояния тревоги, ее необходимо уменьшить путем контроля поведения и защитным методам [2].

З. Фрейдом при описании врожденных инстинктов (влечения) обращается внимание на поведение человека под их влиянием. Опираясь на это положение, З. Фрейд говорит о неврозах и тревожности, которые ведут к столкновению биологического влечения с комплексом социальных запретов [35]. Он один из первых заинтересовался понятием тревоги и причиной ее возникновения. З. Фрейд считал, что болезненные воспоминания вытесняются бессознательно, тем самым срабатывает защитный механизм, который предотвращает перегрузку психики. Человек просто не помнит тяжелые в его жизни моменты. Но они могут возникать (всплывать) в сознании, тем самым вызывая вновь тревогу. Тревога выполняет роль защитника, который предупреждает об опасности. Если же тревога возвращается, подключаются дополнительные функции для усиления вытеснения. К таким механизмам З. Фрейд отнес рационализацию, реактивное образование, проекции, регрессию, сублимацию и изоляцию [35].

А. Адлер в индивидуальной теории личности подходит к рассмотрению тревоги в качестве симптома невроза. Он предполагал, что «невроз влияет на многие поведенческие отклонения человека» [25]. А. Адлер так же писал, что: «Невроз – это обычное и обязательное явление в развитии личности. Человека, который является малоактивным, зацикленный на своем превосходстве, значительно отстает в социуме, в межличностном общении» [3]. К такому поведению склонны невротики, так как в детстве им пришлось испытать боль и страдание. У этих людей в большинстве случаев встречались родители, которые ими не интересовались или наоборот очень

опекали (гиперопекающие родители). В такой среде люди вырастают тревожными, а окружающий мир воспринимают опасным для себя. В следствии чего они используют различные психологические защиты и различными способами избегает от неуверенности, неполноценности, а также никчемности. Такой человек имеет высокий уровень неуверенности в себе, самооценка находится почти всегда под угрозой, так как он имеет большую чувствительность ко всему [1].

По мнению К. Хорни, причиной возникновения детской тревоги становятся детско-родительские отношения, в которых ребенок не чувствует себя в безопасности, т.е. родители не дают ему такого ощущения. И наоборот, если ребенок растет в любви и полном принятии родителями, у него отсутствуют в будущем неврозы и различные патологии. Отсутствие безопасности развивают в ребенке плохое отношение к своим родителям, а это ведет к формированию базальной тревоги – постоянного чувства опасности окружающего мира. Отношения у такого человека с другими людьми будут складываться тяжело: настороженно и, возможно, враждебно. Согласно К. Хорни, страх и тревожность – «это реакция, на реальную опасность, а тревога имеет под собой основания для действительной опасности [20].

Позднее исследователи дали разграничение между тревогой и страхом и тревогой, и депрессией. Так Н.Д. Левитов рассматривал эмоцию страха как состояние совокупности беспокойства и тревоги. Е.И. Ильин считал, что тревожность, является видом страха [6].

Рассмотрим причины возникновения тревожности у многих детей. Так, Е.П. Ильин, основываясь на исследовании М.Ю. Уваровой выделил следующие причины:

- письменные проверки знаний учеников;
- устные проверки знаний учеников, которые вызывают страх быть неправильно понятым, смешным в глазах одноклассников;
- не оправдать ожиданий родителей в учебе;

- недовольство родителей учебной работой ребенка;
- межличностное общение в школе и семье [39].

Л.С. Выготский выделял следующие трудности младшего школьника, которые вызывают тревожность:

- слишком большая нагрузка и сложность адаптации;
- формирование коммуникативных навыков;
- переживание успеха и позитивного подкрепления усилий;
- контакт с учителем; индивидуальные и возрастные особенности ребенка;
- навыки самоорганизации и планирования;
- проверка ребенком границ дозволенного [5].

В случае выявления тревожности у ребенка, необходимо проводить коррекционные занятия, а также наделить его навыками снижения уровня тревожности.

Таким образом, на возникновение состояния тревоги, влияет много факторов. Личная тревожность обусловлена индивидуальными особенностями, так человек многие события в своей жизни принимает как угрозу. Ситуативная тревожность связана с какой-либо стрессовой ситуацией, на которую человек реагирует тревогой. Причем, для разных людей разные ситуации могут оказаться стрессовыми и это связано с личностной особенностью человека, а также событиями в его прошлом. Чувство тревоги необходимо человеку, так как оно обуславливает его развитие и становление.

1.2 Характеристика младшего школьного возраста и особенности проявления тревожности в младшем школьном возрасте

Младший школьный возраст охватывает период от семи до одиннадцати лет. С одной стороны, это возраст развития фантазии, активных экспериментов с окружающей средой, а также способности достигать

желаемого. Ребенок младшего школьного возраста начинает выстраивать свою картину мира. С другой стороны, внешняя среда предъявляет ребенку новые требования, которые изменяют прежний уклад его жизни.

Изменения в первую очередь связаны с началом школьной жизни, в которой ребенок осваивает новую социальную роль, отличную чем у дошкольника: выстраиваются отношения со взрослыми и детьми, появляются новые обязанности, сталкивается с оценкой результатов своей деятельности, не всегда положительной. Обучение становится ведущим видом его деятельности [9].

Анализируя психологические функции раннего возраста будем опираться на концепцию Л.С. Выготского, согласно которой, развитие – это процесс смены двух состояний: «возрастного плато» и «кризиса». Они сменяют друг друга, при этом «возрастное плато» начинается и заканчивается «кризисом». «Возрастное плато» - стабильный период, когда ребенок осваивает новый опыт. В этот период у ребенка формируются новообразования, которые помогают ему адаптироваться к незнакомой социальной ситуации или освоить неизвестный вид деятельности. [7]

Усваивая новые знания, умения, развиваясь личностно, ребенок меняется, и тогда он будет готов к смене социальной ситуации развития: иная сфера общения, вновь открытый им вид деятельности, переход на другую ступень обучения. Следом наступает «кризис» – качественные изменения, напоминающие резкий скачек, переход на новый уровень. Когда кризис минует, ребенку опять приходится адаптироваться к новым условиям, ситуациям. Задачи возраста – это те изменения, которые должны произойти в определенный период времени, чтобы ребенок успешно мог адаптироваться к новой ситуации, присвоить себе новый опыт и сформировать новообразование. Задачи младшего школьного возраста складываются из следующих компонентов [10]:

- социальная ситуация развития;
- ведущий психический процесс;

- ведущий тип деятельности;
- новообразования;
- кризисы;
- итог возрастного периода.

Ниже рассмотрим каждый компонент отдельно.

Согласно Л.С. Выготскому, социальная ситуация развития – это «совершенно своеобразное, специфическое для данного возраста отношение между ребенком и окружающей его действительностью... которая представляет собой исходный момент для всех динамических изменений, происходящих в развитии в течение данного периода» [7]. Очевидно, что самые значительные изменения социальных отношений в младшем школьном возрасте связаны с поступлением в первый класс, новым для ребенка периодом социализации. Школьная среда сильно отличается от общественных институтов, в которые ребенок был включен – семья, детский сад, секции, кружки. Школьное обучение предполагает нацеленность на результат деятельности – оценка как показатель успешности. Ужесточение внешних правил и границ поведения: учитель транслирует правила и нормы поведения, контролируя их соблюдение. Границы поведения становятся основой усвоения системы моральных требований. Деятельность и поведение ребенка более структурировано: ограничение выбора, от него ожидают усвоения алгоритмов, схем и шаблонов – поведение на уроках и перемене, форма оформления и алгоритмы решения заданий [11].

Согласно Д.Б. Эльконину, дошкольник находится в двух сферах общения: ребенок – взрослый и ребенок – дети. Они обе связаны с игровой деятельностью. Эти две сферы существуют параллельно и никак не связаны друг с другом [43]. С поступлением в школу система ребенок – взрослый дифференцируется на «ребенок – учитель» и «ребенок – родитель». Ребенок должен понять и принять различные между собой паттерны поведения при взаимодействии с родителем и учителем. На данном этапе развития это два значимых для него взрослых. Система ребенок – учитель влияет на

отношения ребенка с родителями и другими детьми. Система ребенок – учитель становится центром жизни школьника и влияет на все условия его развития, в дальнейшем на ее основе формируется отношения ребенок – общество.

В школе ребенок сталкивается с новой социальной моделью мира, которая ориентирована на результат в учебе и общении. У ребенка появляется новая роль – роль ученика, которая требует проявлений знаний, умений, навыков, качеств. Он активно осваивает модели поведения: сотрудничество, договоренность, совместное выполнение заданий, достижение желаемого. Учитель помогает ребенку ориентироваться в ситуации, получить обратную связь.

Второй компонент задачи младшего школьного возраста – ведущий психический процесс – это психическая функция, которая наиболее полно появляется в определенном возрастном диапазоне, т.е. имеются максимально благоприятные условия для ее развития. В младшем школьном возрасте ведущим психическим процессом становится мышление: происходит формирование и развитие основных интеллектуальных способностей ребенка.

В начале данного возраста развивается операциональная сторона мышления и закладывается вербально-логическая, а к окончанию начальной школы мышление начинает приобретать абстрактный и обобщенный характер, закладывается и формируется логика, и навыки систематизации [41].

Следующий компонент – ведущий тип деятельности. С поступлением в школу игра теряет главную роль в жизни ребенка, хотя занимает в ней важное место. На смену ей приходит учебная деятельность и становится основной. Она существенно меняет мотивы поведения ребенка. Ребенок активно изменяет самого себя как субъект учения и общения, поскольку получает обратную связь от учителя и сверстников. Происходит понимание своих слабых и сильных сторон.

Четвертый компонент – новообразование. Новообразование – это приобретение новых личностных качеств, характеристик регулятивной, когнитивной, мотивационной сфер, которые формируются у ребенка в определенном возрасте и способствуют его более успешной адаптации на следующем возрасте и способствуют его более успешной адаптации на следующем возрастном этапе [40].

В младшем школьном возрасте выделяют следующие новообразования:

- произвольность и осознанность психических процессов и их интеллектуализация. Психические процессы должны стать произвольными, запускаться и контролироваться самим ребенком и соотноситься с установленными внешними социальными рамками; социальными – предвидеть и реализовываться во взаимодействии; опосредованными, то есть, вербализуемыми;
- осознание своих особенностей, которые проявляются в учебе и общении. За счет развития мышления, ребенок оценивает свои достижения и результаты в учебной деятельности, а также получение обратной связи от различных людей в окружении школьника. Ребенок приобретает опыт в общении: подготовка сообщения, разрешение конфликта, выполнение коллективного задания. Все это помогает ребенку понять свои особенности и узнать, как его воспринимают другие;
- углубление представлений о себе. У ученика появляется опыт достижений, формируется уровень притязаний, ребенок по-новому относится к ситуациям успеха и неудачи;
- развитие самостоятельности и организованности. Ученик научается самостоятельно планировать свои дела, отслеживать их исполнение, может сам организовать свой досуг.

Пятый компонент – кризисы младшего школьного периода. Младший школьный период содержит в себе два кризиса, с одного он начинается – кризис семи лет, а другим заканчивается – кризис одиннадцати-двенадцати

лет. В поведении кризис семи лет проявляется в виде капризов, клоунады, паясничества, появляется нечто искусственное, нарочитое. Появляется социальная хитрость, ребенок понимает, что нельзя говорить, как разговаривать и как себя вести с тем или иным человеком, чтобы получить желаемое [38].

Кризис семи лет меняет отношения с родителями – высказывает свое мнение и может аргументировать; со сверстниками – возникает мотив конкуренции, желание быть первым, сравнение себя с другими; к самому себе – уровень притязаний, сам оценивает свои действия и по-новому относится к успеху и неудаче. В результате этого кризиса ребенок на собственных переживаниях оценивает себя сам и у него формируется самооценка.

В этом возрасте перед ребенком, также стоит задача научиться понимать не только свои особенности, но и личностные характеристики и мотивы поведения сверстников. Ребенок должен научиться решать конфликты, анализировать ситуации взаимоотношений, пополнять арсенал техник реагирования и снятия эмоционального напряжения в стрессовых ситуациях. Дети, которые не посещали детский коллектив до школы, могут испытывать трудности в выстраивании отношений с одноклассниками [37].

Младший школьный возраст заканчивается кризисом одиннадцати-двенадцати лет. В указанный период ребенок впитал много информации, получил новый опыт, научился регулировать свое поведение, стал больше обращать внимание на себя, приобрел больше самостоятельности, расширилась сфера социальных контактов, но тем не менее ребенок пока еще не готов к выходу в огромный мир. Процессы осознания и понимания находятся на старте, сполна они проявятся лишь в подростковом возрасте. Опыта и социального навыка еще недостаточно для автономности и мышление, будучи ведущим психическим процессом возраста, еще не полностью сформировалось [31]. Данный кризис определяет момент формирования ребенка в подростка. Родители и учителя обращают на

снижение мотивации в учебной, и любой другой сфере активности. Проявляется негативизм, враждебность, конфликтность, нарушение дисциплины, норм и традиций то, что было усвоено в младшем школьном возрасте. Такие реакции не свойственны для младшего школьника, и если они имеют место, то это является поводом для обращения к специалисту.

Таким образом, итогом младшего школьного возраста становится овладение учебной деятельностью как фактором, способствующим реализации способностей в интеллектуальной, социальной, психологических сферах, а также младший школьник становится активным субъектом общения, то есть понимает свои личностные особенности, может посмотреть на себя со стороны партнера, сформулировать точку зрения третьего лица, общее мнение о себе.

Исходя из выше перечисленных задач вытекают трудности, обуславливающие проблемы ребенка, которые приводят его к тревожному состоянию. Остановимся на наиболее типичных причинах.

Слишком большая нагрузка. При неадекватно большой нагрузке со стороны внешней среды у любого человека срабатывают защитные механизмы, которые помогают организму справляться с перегрузкой. У ребенка их несколько. Первый, ослабление внимания и снижение произвольности. Ребенок становится невнимательным, неусидчивым, возбужденным, эмоциональным, может проявлять агрессию, плакать по пустякам. Второй защитный механизм – это неврологические и психосоматические реакции. В этом возрасте сложно дифференцировать эмоциональное и физиологическое напряжение. Происходит накопление переживаний, эмоций, которые ребенок не всегда может их адекватно выразить и проявить. Если у ребенка нет возможности снять напряжение безболезненно, он реагирует на биологическом уровне: резкое повышение температуры, частые простудные заболевания, проявляются неврологические особенности и хронические заболевания, которые раньше находились в стадии ремиссии. Третий защитный механизм – снижение мотивации.

Ребенок ничего не хочет, его постоянно заставляют, наказывают, просят, требуют, а родители часто считают такое поведение проявлением лени и больше нагружают своего ребенка дополнительными занятиями: репетиторами, кружками, секциями. Усиление нагрузки приводит к тому, что ребенку требуется больше отдыха.

Следующая трудность – сложность адаптации. Мы отметили выше, что поход в школу – это смена прежде всего уклада жизни ребенка, к которому нужно привыкнуть и выработать систему новых привычек, чтобы быть успешным. Адаптация происходит в каждом классе. В первом классе ребенок привыкает к глобальной школьной системе: учителю, детям, парте, урокам, перемене. Во втором – появление оценок, запускается новый процесс адаптации к новой форме отношений между ребенком и внешним миром. Третий класс более или менее спокойный, но это период активного усвоения информации. Четвертый класс – подведение итогов всего обучения в начальной школе. Каждый раз, когда ребенок меняет школу, попадает в новый класс, смена учителя, процесс адаптации начинается заново [13].

Формирование коммуникативных навыков также вызывают трудности. Школа – это своеобразная модель общества, в котором ребенок осваивает основные законы взаимодействия. Как мы указывали выше, одна из задач младшего школьника – научиться общаться, то есть сформировать навыки взаимодействия. Если ребенок не имеет опыта взаимодействия со сверстниками или этот опыт негативен, то он с большей вероятностью может столкнуться с трудностями при выстраивании отношений с одноклассниками. Не маловажную роль играют и личностные особенности ребенка: тревожность, стеснительность, замкнутость, агрессивность, которые накладывают на формирование коммуникации [23].

Трудности, связанные с переживанием успеха и позитивного подкрепления усилий. В этом возрасте у ребенка активно формируется самооценка, уровень притязаний, представлений о себе и своих возможностях. Школа добавляет новые ситуации, в которых не все сразу

получается. Детям в этом возрасте сложно принимать критику, справляться с проигрышем, неудачей, негативной оценкой. В результате вероятно снижение мотивации к обучению: ребенок обманывает, приукрашивает события, обвиняет всех и вся.

Трудности в контакте с учителем, прежде всего влияют на ухудшение познавательной активности, пропадает желание ходить в школу и делать уроки. Учитель и контакт с ним являются основным мотивом для ребенка. Если педагог пользуется авторитетом, то к нему есть доверие и школьник, соответственно, готов преодолевать трудности, меняться, работать над собой. В ситуации сложного взаимодействия взрослого и ребенка старшему легче изменить свое поведение, так как у него больше опыта и саморегуляция в силу возраста развита лучше [29].

Индивидуальные и возрастные особенности ребенка, также могут вызывать трудности. В данной ситуации речь идет о незрелости физической, психологической, психоэмоциональной, либо, наоборот, об акселерации, то есть об опережающем развитии. В классе требования предъявляются единые ко всем и не всегда учитываются индивидуальные особенности развития ребенка. Не редки случаи, когда ребенок пошел в школу вовремя, но ему свойственна определенная инфантильность: не сформированы коммуникативные навыки, произвольные функции, нервная система не достигла того уровня развития, который необходим, чтобы выдержать школьную нагрузку. Это можно только пережить и переждать, поскольку развитие не происходит линейно, иногда наблюдаются скачки.

Трудности, связанные с навыками самоорганизации и планирования. Линия развития самостоятельности и организации берет начало не в первом классе, а значительно раньше – в детстве, когда ребенок выполняет просьбы родителей собрать игрушки, убрать посуду, разложить вещи. В школе же предъявляются новые требования, которые необходимо выполнять ежедневно. Результаты учебной деятельности оцениваются, в классе начинается активно работать механизм социального сравнения [30]. Такая

ситуация может вызвать негатив и саботаж со стороны ребенка, эмоциональные реакции со стороны родителей, что приводит к нарушению детско-родительских отношений. Самостоятельности нельзя научиться в один момент. Ребенку необходимо делать и пробовать вместе с родителем, затем под его контролем, потом действовать без помощи, иногда запрашивая поддержку.

Проверка ребенком границ дозволенного, проверка окружающего мира и тех, кто рядом, происходит на протяжении всего развития ребенка. Осваивая новые социальные ситуации, ребенок демонстрирует те модели поведения и взаимодействия, которые он знает, но этого может быть недостаточно. У него возникает интерес искать, проверять, диагностировать новые правила, нормы, ценности. Ребенок может обмануть, взять чужую вещь без спроса, манипулировать, если видит двойные стандарты и слабость взрослых. Эти изменения затрагивают не только контекст школы, но и ситуации в семье. Если в ней рамки и границы неустойчивы и дошкольник манипулирует родными, в школе это может обостриться [36].

Рассмотрим виды тревожности. Выделяют два вида – личностная и ситуативная. Среди младших школьников есть дети, которые не выделяются на фоне остальных: они не нарушают дисциплины, не доставляют проблем окружающим. Такие дети имеют высокую устойчивую тревожность. Их заранее тревожит оценка других, страх последствий. Они могут иметь успех в учебе, но это не значит, что они благополучны, наоборот, по постоянным беспокойствам могут прийти до состояния невроза.

Тревожность всегда первоначально ситуативна и лишь со временем переходит в личностную тревожность, в устойчивую.

Зарождение ситуативной тревожности возникает еще в дошкольном возрасте, когда ребенок подавляет свои непосредственные желания неодобряемые взрослыми. Это нормальная тревожность и она сопровождает человека на протяжении всей жизни. Более того она полезна, так как включается в произвольную регуляцию поведения. Такая эмоция необходима

при познавательной деятельности. Чтобы уметь адекватно выходить из сильных эмоциональных состояний ребенку, а также взрослому оптимальный уровень ситуативной тревожности необходим [17].

Такой уровень тревожности безусловно индивидуален. Например, один ученик испытывает чувства страха, когда его спрашивает учитель или вызывает к доске. Другого, такая ситуация не выведет из эмоционального равновесия. Третий, мобилизует себя на преодоление трудности. Так американские психологи Роберт Йеркс и Джон Додсон определили, что одни ребенок продуктивнее работает при низком эмоциональном напряжении, а другой наоборот при более высоком. Ситуативная тревожность вполне может стать чертой личности в дошкольном возрасте, так как становится устойчивой.

Мнение А.М. Прихожан о причине возникновения тревожности у детей совпадает с мнением К. Хортни. Он так же, как и она, считает, что личностная тревожность детей до подросткового возраста, зависит от детско-родительских отношений. А.М. Прихожан говорит о том, что родитель не принимающий ребенка таким как он есть – не проявляет любовь к нему. Родители выставляют своему дитя высокие требования, с которыми он не может справиться, и тем самым становятся заложниками своих ожиданий, в следствии чего нервничают по поводу их неоправданности [19].

Ребенок, которой постоянно испытывает на себе давление родителей в виде критических замечаний за совершенные им ошибки, волей не волей начинает бояться заранее, что успеха не достигнет, что задание будет выполнено неправильно, что родитель будет не доволен. В связи с чем, у него появляется чувство тревожности, которое мешает выполнить хорошо. Оценки взрослого становятся ниже, тревожность ребенка повышается. Возникает порочный круг.

Порочный круг: «тревожность – снижение продуктивности деятельности – низкая оценка взрослых – усиление тревожности – разрушение деятельности» [20] должен быть разорван в звене «оценка».

Ребенок из такого круга сам выбраться никогда не сможет, это должен сделать взрослый, так как ребенок сильно зависит от мнения (оценок) своих близких взрослых.

Дети в младшем школьном возрасте тревожные дети действуют по неким образцам или шаблонам, боятся инициативы. Такое поведение обусловлено тем, что ребенок избегает ситуаций неуспеха и несколько заниженной самооценки.

А.М. Прихожан отметил, что не тревожные дети легче переносят свои неудачи, меньше ориентируются на внешнюю оценку, умеют оценивать свои действия самостоятельно, чем тревожные. Они очень чувствительны к внешним оценкам, своими достижениями не удовлетворяются, помнят свои неудачи и неблагоприятные события.

У таких детей, начиная с дошкольного возраста, появляется защитная реакция, которая помогает перенести состояние тревоги в более экологичном для себя виде и не проявить ее внешне. Это формы поведения. Например, у ребят возникает чрезмерная мечтательность, уход от реальности, то есть ребенок формально присутствует на уроке, но полностью погружен в свой мир грез, или болеет. Когда у ребенка сформировалось устойчивое чувство тревожности, он по любому поводу, даже самому незначительному, по мнению взрослого, вызывают высокое чувство тревоги и страха.

Ребенок имеющий сформированное устойчивое чувство тревожности, не уверен в правильности своих действий, всегда всплывают картины неприятностей, прошлых неудач.

Подводя итог, отметим, что для гармоничного развития младшего школьника как личности, необходим оптимальный уровень тревожности, который поддерживает его деятельность в тонусе, способствует мобилизации на преодоление трудностей и достижение целей.

1.3 Арт-терапия, как средство коррекции тревожности детей младшего школьного возраста

Арт-терапия – это относительно новый метод психокоррекции. Термин «арт-терапия» (буквально: терапия искусством) ввел в употребление в 1938 г. художник Андриан Хилл в своей книге «Изобразительное искусство против болезни», в которой он описывал свой опыт лечения больных туберкулезом.

За все время своей работы он понял, что творческий процесс помогает его пациентам преодолеть заболевание. Для развития арт-терапии как эмпирического метода определенную роль сыграл интерес к детскому «примитивному» искусству, проявившийся в XX веке. Тогда арт-терапевтические методы стали использовать для помощи детям, вывезенным из концентрационных лагерей нацистов в период Второй мировой войны.

В начале своего развития арт-терапия базировалась на психодинамическом подходе таких исследователей как З. Фрейд и К. Юнг, а именно на том, что творческая деятельность человека отражает бессознательные процессы в его психике [14].

Американский психотерапевт Маргарет Наумберг, которую привлек арт-терапевтический подход в работе с эмоциональными нарушениями у детей, начала работу с детьми, у которых имелись поведенческие проблемы, прибегая к арт-терапевтической подходу. Позднее она профессионального готовила арт-терапевтов – проводила обучающие семинары по арт-терапевтической работе с различными по возрасту пациентами, в том числе и детьми.

Позднее арт-терапия стала самостоятельным терапевтическим подходом. Представители гуманистического направления считают, что арт-терапия представляет клиенту неограниченные возможности по самовыражению и реализации себя в творчестве, а также помогает утвердиться и познать свое «Я», что способствует коррекционной работе: постепенное познание себя, самовосприятие, гармоничное развитие [34].

В настоящее время имеется огромный опыт применения арт-терапии в сфере образования: работа с детьми, которые имеют эмоциональные и поведенческие проблемы, а также нарушения в развитии. Творчество, в котором самовыражаются дети, выполняет психотерапевтическую функцию. Вайолет Оклендер в своей книге «Окна в мир ребенка: руководство по детской психотерапии» писала: «Работа с ребенком – это процесс, который требует осторожности и деликатности. Процесс, при котором то, что происходит в душе психотерапевта, взаимодействует с происходящим в душе ребенка. Картинки можно использовать бесконечным числом способов и для самых разнообразных целей. Рисование как таковое, даже без какого-либо вмешательства терапевта, – это мощное средство самовыражения, которое помогает осуществить самоидентификацию и обеспечивает путь для проявления чувств» [12].

Современная арт-терапия представляет собой совокупность различных методов психотерапии: рисование, музыка, кино, книги, лепка, создание историй и другое. Арт-терапия по форме работы отличается от работы с детьми, подростками или взрослыми. Арт-терапевтические занятия проводятся в группах или индивидуально. При работе с детьми применяются обе формы работы. Преимуществом групповой работы заключается в том, случае, что оно помогает более безопасно прожить эмоции страха и преодоление его.

На сегодняшний день существует множество различных арт-терапевтических техник. Чем больше разнообразных, нестандартных заданий, тем они больше нравятся детям. При выборе техники важно учитывать то, что ребенку должно быть под силу выполнение задания: создание изображения. Усилие, которое испытывает ребенок должно ему нравиться и увлекать, а не наоборот, тогда результата не получится. Следует также учитывать, что использование таких изобразительных средства, как карандаши, мелки, фломастеры – усиливают контроль ребенка, а краски, пластилин или глина позволяют более свободно выражать свои чувства. Так,

например, если ребенок не может контролировать свое поведение, то лучше выбрать материалы, которые помогают активизировать контроль (карандаши, фломастеры), а если наоборот трудно проявить, выразить – материалы, которые не дают четкой линии (акварель, гуашь) [15].

С помощью техник арт-терапии ребенок выражает свое внутреннее напряжение безопасно для себя, тем самым создает пространство для дальнейшего взаимодействия с собственными чувствами. В этом могут помочь разнообразие техник, что позволяет учесть возраст и готовность детей к той или иной форме работы в арт-терапии. Но как в любой деятельности, следует двигаться по принципу от простого к сложному для успешного результата.

Наиболее успешно коррекционная работа в детском коллективе средствами арт-терапии осуществляется, если созданы и реализованы следующие условия:

- коррекционная программа арт-терапии основана на комплексном воздействии на личность ребенка различных видов искусств;
- содержание коррекционной программы интересно, насыщено и эмоционально значимо для детей, оно разнообразно по видам деятельности, позволяет реализовывать свои творческие возможности каждому ребенку;
- в программе используются формы и методы работы, стимулирующие активность детей в различных видах арт-деятельности, закрепляющие положительную мотивацию и эмоционально-ценностное отношение к ней;
- взаимоотношения психолога с детьми строятся на основе понимания, принятия и диалога.

Л.Д. Лебедева выделяет следующие функции арт-терапии в образовании:

- катарсическая – очищающая, освобождающая от негативных состояний.

- Регулятивная – снятия нервно-психологического напряжения, регуляция психосоматических процессов, моделирование положительного психоэмоционального состояния;
- коммуникативно-рефлекторная – обеспечивающая коррекцию нарушений общения, формирования адекватного межличностного поведения, самооценки [21].

В арт-терапии не оценивается качество творческого продукта, он сам по себе представляет ценность, которая отражает последовательность разрешения личностных проблем ребенка. На коррекционных занятиях оцениваются качественные изменения: исчезновение негативного опыта (страх, стеснение), активизация внутренних ресурсов (уверенность, радость, удовольствие от творческого процесса), открытие новых для себя способов художественной деятельности. Отметим также, что творческий процесс, в котором принимает участие ребенок (подросток, взрослый), оцениваются не по мастерству исполнения или качеству творческого продукта, а по удовлетворенности ребенка процессом, его интересу, развитию коммуникации как со сверстниками, так и со взрослыми.

На систематических занятиях с применением арт-терапевтических техник у детей развиваются социальные эмоции (сопереживание, доверие, самолюбие). Коллективные занятия развивают дисциплинированность, требовательность к себе, формируют личную и коллективную ответственность, уверенность. Итак, арт-терапевтические методы позволяют:

- изменять психоэмоциональное состояние ребенка и высвободить потенциальные психические ресурсы;
- формировать положительную мотивацию к различным видам художественной деятельности;
- преодолевать барьеры в общении, пониманию себя и других и расширять кругозор;

- развивать творческую инициативу и создавать ситуацию успеха для каждого ребенка; формировать эстетические и нравственные представления;
- создавать эмоционально-благоприятную атмосферу, способствующую возникновению душевного благополучия, радостных эмоций;
- оставлять в памяти радостные, волнующие воспоминания, будить интерес к окружающим людям, окружающему миру, к искусству [24].

Подведем итог, коррекционная работа с применением арт-терапевтических техник благополучно влияет на разрешение психоэмоциональных проблем, открытие для себя новых творческих умений, развитие коммуникации, на изменение поведения, самопознание, самоопределение и самореализацию. Проанализировав источники по теме нашего исследования, отметим что понятие «тревожность» рассматривается как психологическое образование, на возникновение которого, влияет много факторов.

Личная тревожность обусловлена индивидуальными особенностями, так человек многие события в своей жизни принимает как угрозу. Ситуативная тревожность связана с какой-либо стрессовой ситуацией, на которую человек реагирует тревогой. Причем, для разных людей разные ситуации могут оказаться стрессовыми и это связано с личностной особенностью человека, а также событиями в его прошлом. Ситуативная тревожность свойственна всем детям, а вот личная тревожность присуща больше взрослым. Продолжительная ситуативная тревожность приводит к личной тревожности. У тревожных родителей – тревожные дети, так как взрослые и дети находятся во взаимосвязи. Отметим также, что чувство тревоги необходимо человеку, оно обуславливает его развитие и становление. Порочный круг: «тревожность – снижение продуктивности

деятельности – низкая оценка взрослых – усиление тревожности – разрушение деятельности» [20] должен быть разорван в звене «оценка». Ребенок из такого круга сам выбраться никогда не сможет, это должен сделать взрослый, так как ребенок сильно зависит от мнения (оценок) своих близких взрослых.

Для гармоничного развития младшего школьника как личности, необходим оптимальный уровень тревожности, который поддерживает его деятельность в тонусе, способствует мобилизации на преодоление трудностей и достижение целей. Установили, что коррекционная работа с применением арт-терапевтических техник благополучно влияет на разрешение психоэмоциональных проблем, открытие для себя новых творческих умений, развитие коммуникации, на изменение поведения, самопознание, самоопределение и самореализацию.

Глава 2 Эмпирическое исследование коррекции тревожности детей младшего школьного возраста

2.1 Организация и методы исследования

На основе теоретического анализа характеристики младшего школьного возраста и особенности проявления тревожности в младшем школьном возрасте необходимо учесть, что гармоничному развитию личности школьника необходим оптимальный уровень тревожности, не изматывающий, а поддерживающей тонус деятельности, мобилизующей на преодоление трудностей и достижение высоких целей.

Базой эмпирического исследования является муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Камбарская средняя общеобразовательная школа №2» города Камбарка. Исследованием было охвачено 24 человека 2 «Б» класса.

Нами были использованы следующие методики исследования:

- шкала явной тревожности СМАС (адаптация А.М. Прихожан);
- графическая методика «Кактус» (М.А. Панфиловой);
- шкалы самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан).

Шкала явной тревожности для детей (The Children's Form of Manifest Anxiety Scale – СМАС) предназначена для выявления тревожности как относительно устойчивого образования у детей 8-12 лет [33].

Шкала была разработана в 1956 г. американскими психологами А. Кастанеда, Б.Р. МакКандлесс, Д.С. Палермо на основе шкалы явной тревожности (Manifest Anxiety Scale) Дж. Тейлор, предназначенной для взрослых [33]. Указанный тест был преобразован в детский, путем отбора 42 вопросов, которые отражают реакцию тревожности детей. Об особенностях детского варианта нас заверяет также использование только одобрительных вариантов ответов. Контрольная шкала имеет 11 позиций, функция которой

диагностировать социально одобряемые ответы путем положительных и отрицательных ответов. В итоге тест содержит 53 вопроса.

Переработанный А.М. Прихожан данный тест прошел адаптация в нашей стране и показал высокую клиническую валидность.

Методику можно применять в группе. Инструкция к тесту простая. В тесте даны 53 высказывания на разные темы, связанные с эмоциями, эпизодами, обстоятельствами. Ребенку необходимо внимательно прочитать и соотнести данное высказывание с собой: если оно подходит, то нужно проставить знак в графе «верно», если нет, то «неверно».

Графическая методика «Кактус» (М.А. Панфиловой) предназначена для работы с детьми старше трех лет. С ее помощью можно увидеть состояние эмоциональной сферы малыша, отметить наличие агрессивности, ее направленность, интенсивность [42].

Для выполнения данной методики детям раздаются альбомные листы и простой карандаш, затем произносится инструкция: «На листе бумаги нарисуй кактус – такой, каким ты его себе представляешь». Больше ничего не разъясняется.

После того, как ребенок закончит рисовать, с ним проводится индивидуальная беседа по рисунку, для уточнения деталей. Для выявления личностных особенностей при интерпретации изображения, оценивается пространственное расположение кактуса, нажим карандаша, вид линий.

Шкала самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан). Данная методика позволяет определить уровень самооценки детей. Ребята оценивают семь своих индивидуальных качеств, путем проставления отметки на вертикальной черте. Черта имеет две точки: нижнюю – означает низкое развитие, и верхнюю – высокое. Каждая линия подписана, их всего семь: здоровье, ум (способности), характер, авторитет у сверстников, умение многое делать своими руками (умелые руки), внешность, уверенность в себе [20]. Дети производят оценку этих качеств

дважды: первая в настоящий момент как себя ощущает и вторая, при каком уровне он смог бы быть довольным собой.

2.2 Оценка тревожности детей младшего школьного возраста

Дальнейшая наша исследовательская работа заключалась в диагностике младших школьников по трем отобраным методикам. Все диагностики проводились в групповой форме.

Результаты первой диагностики по Шкале явной тревожности СМАС (адаптация А.М. Прихожан) представлены в таблице 1 и рисунке 1.

Таблица 1 – Показатели школьной тревожности по методике Шкала явной тревожности СМАС (адаптация А.М. Прихожан).

Проверяемые	Диагностика		Проверяемые	Диагностика	
	Первая/ стен	Вторая/ стен		Первая/ стен	Вторая/ стен
1	10	8	13	8	6
2	10	9	14	7	5
3	10	8	15	7	3
4	10	7	16	8	7
5	9	8	17	8	6
6	9	7	18	8	5
7	9	5	19	7	6
8	9	6	20	6	6
9	9	8	21	6	5
10	9	8	22	6	3
11	8	6	23	4	3
12	8	5	24	2	2

На основании полученных результатов выявлено 4 (17%) человека с «очень высокой тревожностью» [33] (10 стен), находящиеся в группе риска; «явно повышенной тревожностью» [33] (9 стен) у 6 (25%) человек; «несколько повышенную тревожность» [33] (7-8 стен) имеют – 9 (37%) человек; «нормальный уровень тревожности» [33] (3-6 стен) – 4 (17%) человек; «состояние тревожности испытуемому не свойственно» [33] (1-2 стен) – 1 (4%) человек (рисунок 1).

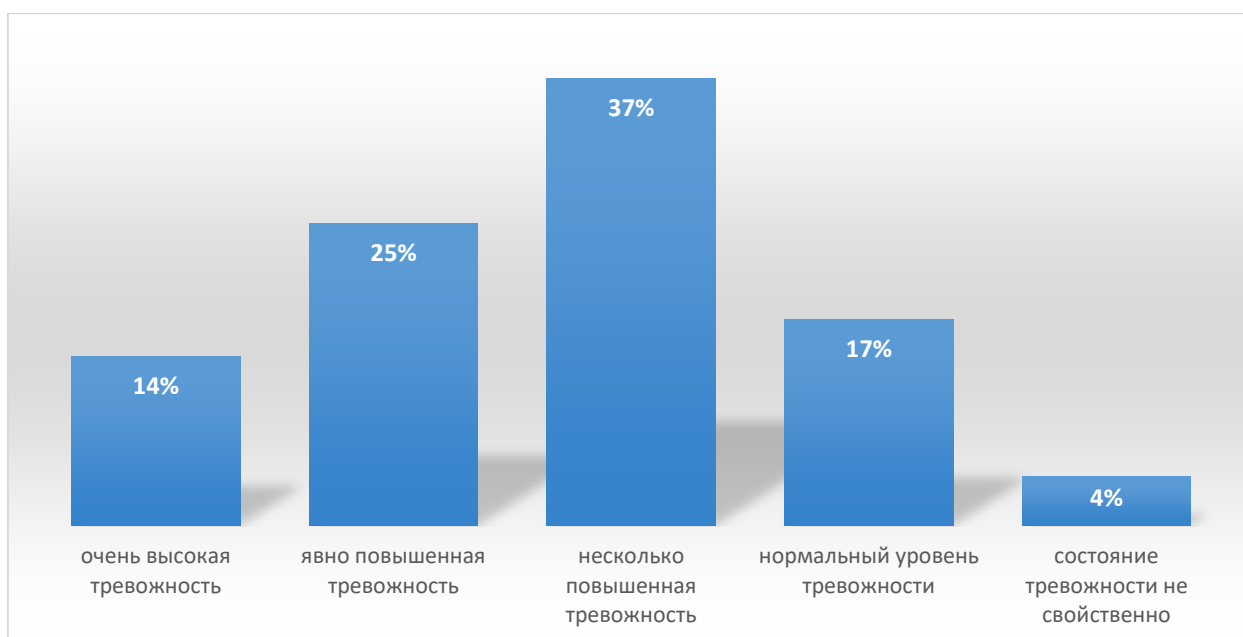


Рисунок 1 – Показатели школьной тревожности по методике Шкала явной тревожности SMAS (адаптация А.М. Прихожан).

Далее нами была проведена графическая методика «Кактус» (М.А. Панфиловой), которая направлена на выявление эмоционально-личностной сферы. Мы раздали детям простые карандаши, альбомный лист и попросили нарисовать кактус, таким каким они его себе представляют. Во время выполнения школьниками задания, мы наблюдали за ними, а именно за нажимом карандаша, расположением изображения, задавали уточняющие вопросы каждому. Затем произвели анализ работ, результат представили в таблице 2.

Таблица 2 – Графическая методика «Кактус» (М.А. Панфиловой)

Состояние эмоциональной сферы	Групповые показатели эмоциональной сферы	
	Первичная диагностика	Повторная диагностика
Агрессивность [33]	15	10
Импульсивность [33]	11	9
Эгоцентризм, стремление к лидерству[33]	9	13

Продолжение таблицы 2

Состояние эмоциональной сферы	Групповые показатели эмоциональной сферы	
	Первичная диагностика	Повторная диагностика
Неуверенность в себе[33]	5	2
Демонстративность, открытость[33]	18	15
Скрытность, осторожность [33]	1	3
Оптимизм [33]	14	18
Тревожность [33]	10	3
Женственность[33]	12	15
Экстравертированность [33]	3	3
Интровертированность [33]	21	21
Стремление к домашней защите[33]	22	23
Отсутствие стремления к домашней защите, наличие чувства одиночества[33]	2	1

Согласно полученным результатам больше половины детей имеют показатели агрессии, тревожности, почти все дети стремятся к домашней защите, имеют состояние интровертированности, в то же время проявляют демонстративность и открытость (рисунок 2).

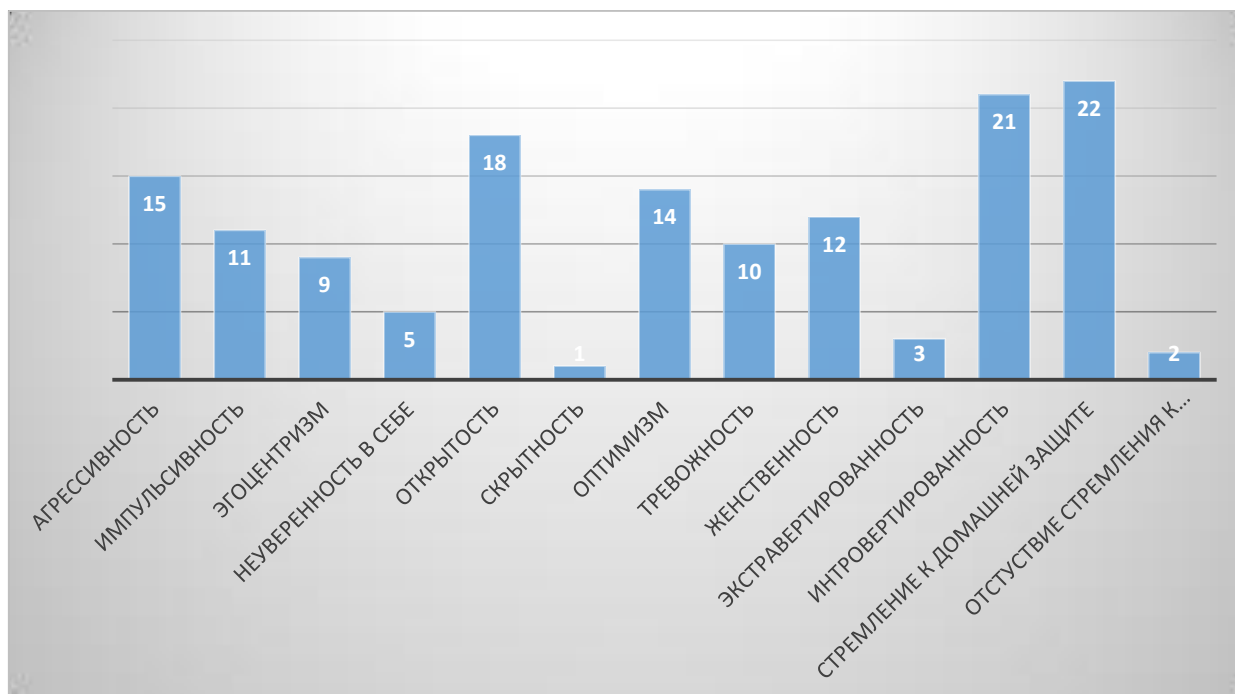


Рисунок 2 – Показатели уровня тревожности по проективной методике «Кактус»

Затем мы провели диагностику по методике Шкала самооценки Дембо – Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан) среди детей, у которых уровень тревожности по методике Шкала явной тревожности СМАС (адаптация А.М. Прихожан) выявлен как «очень высокая тревожность», «явно повышенная тревожность», «несколько повышенная тревожность» – всего 19 детей. В результате анализа данного исследования мы определим, влияет ли самооценка на уровень тревожности детей младшего школьного возраста. Полученные результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 – показатели уровней притязаний и самооценки Шкала самооценки Дембо – Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан)

Проверяемые	Диагностика		Диагностика		Проверяемые	Диагностика		Диагностика	
	I	II	I	II		I	II	I	II
	самооценка		притязания			самооценка		притязания	
1	75	60	90	75	11	50	50	60	70
2	40	50	50	50	12	40	40	50	60
3	50	80	90	80	13	55	60	90	90
4	80	60	80	70	14	50	75	90	80
5	60	60	60	70	15	40	50	60	60
6	80	50	90	60	16	50	55	70	75
7	40	50	70	70	17	70	70	90	80
8	50	60	50	70	18	40	50	60	60
9	70	70	80	70	19	60	65	80	70
10	60	80	90	80					

Проанализируем полученные результаты по уровню самооценки: среднюю, адекватную самооценку (от 45 до 74 баллов) – имеют – 11 человек (58%), высокую, завышенную самооценку (от 75 до 100 баллов) – 3 человека (16%), низкую, заниженную самооценку (менее 45 баллов) – 5 человек (26%), рисунок 3.

По уровню притязаний получились следующие результаты: средний, оптимальный уровень притязания (от 60 до 89 баллов) имеют – 9 человек (47%), высокий, нереалистический уровень (от 90 до 100 баллов) имеют – 7 человек (37%) низкий, нереалистический уровень притязаний (менее 60 баллов) имеют – 3 человека (16%), рисунок 4.



Рисунок 3 – Показатели уровней самооценки Шкалы самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан)

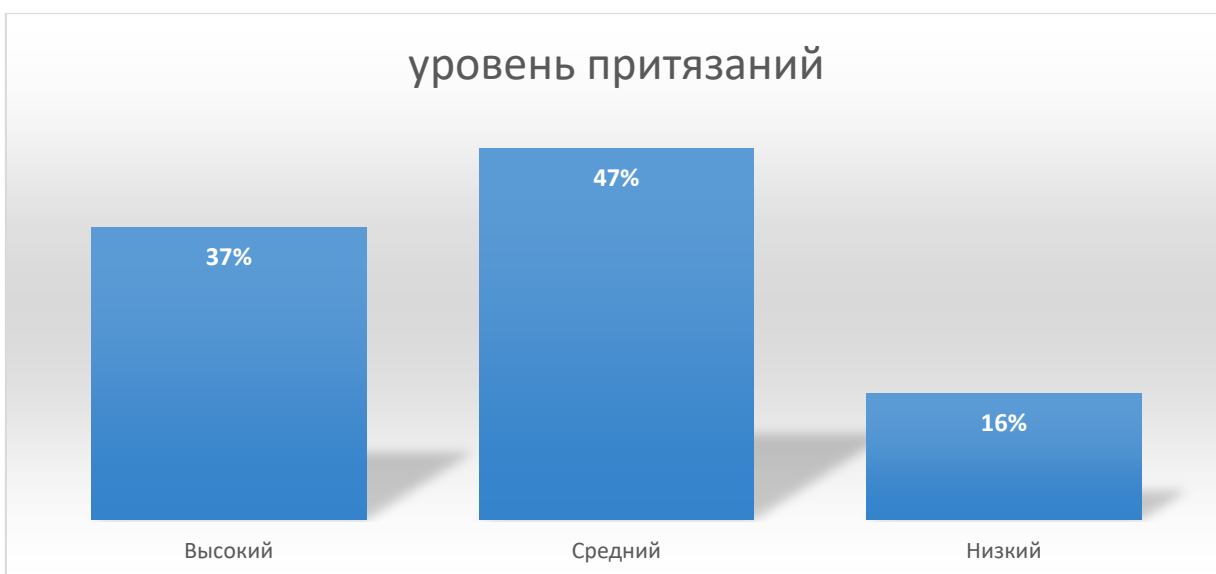


Рисунок 4 – Показатели уровней притязаний Шкалы самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан)

Согласно полученным данным в ходе диагностики по трем методикам, подведем итог. Большая часть детей имеет высокий уровень тревожности и несколько с повышенную тревожностью. Анализ графической методики «Кактус» показал, что половина детского коллектива имеют агрессию и пребывают в состоянии тревоги.

Следует также отметить, что у половины детей с повышенной тревожностью преобладает адекватная самооценка. Зафиксируем получившийся результат нашего исследования, а именно – уровень тревожности не зависит от уровней самооценки и притязаний детей в младшем школьном возрасте.

Итак, больше половины ребят находятся в состоянии агрессии и тревоги; значительная часть тревожных детей имеет адекватную самооценку и уровень притязаний.

Диагностика проводилась в четвертой четверти, в конце учебного года, и это, несомненно, повлияло на полученные данные, так как школьники устали, особенно младшее звено. Многие дети испытывали на себе эмоциональное давление родителей, которые требовали успешного окончания учебного года; учителя, который также хотел добиться успеха от своих учеников. Таким ребятам необходима коррекционная программа по снижению уровня тревожности.

2.3 Программа коррекции тревожности детей младшего школьного возраста

Представим разработанную нами коррекционную программу по снижению уровня тревожности младших школьников (Приложение А). Программа разработана с учетом техник арт-терапии.

Мы считаем, что самовыражение творчеством, укрепляет психическое здоровье ребенка, и поэтому рассматриваем его как важный психологический и коррекционный фактор. Применение арт-терапии помогает детям без особых усилий с их стороны справиться с решением своих психологических проблем, скорректировать нарушения в поведении и, конечно, восстановить свой нарушенный эмоциональный фон. Часто «исцеление» происходит уже в процессе изобразительной деятельности ребенка, в силу отреагирования его переживаний. Кроме этого, творчество в процессе занятий способствует к

развитию таких навыков как принятие решений, внимание, самоорганизация и др., которые помогают в адаптации в социуме.

Цель коррекционной программы – развить навыки снятия психоэмоционального напряжения, тревожности детей младшего школьного возраста путем реагирования чувств и переживаний в процессе творчества.

Задачи коррекционной программы:

- обучить корректному общению, сопереживанию, бережным взаимоотношениям со сверстниками и взрослыми;
- формировать позитивное отношение к себе;
- развивать навыки снятия эмоционального напряжения;
- развивать реагирование чувств и переживаний в процессе творчества.

Основными методами коррекционной программы используются техники арт-терапии: изотерапия, мандала-терапия, техника коллаж, пластилинография, куклотерапия, песочная терапия и рисование манной крупой.

Новизна программы заключается в том, что в ее содержание включены различные методы арт-терапии для коррекции уровня тревожности младших школьников, а также приоритетным направлением программы является воздействие указанными методами на улучшение психоэмоционального состояния ребенка.

Форма работы: групповая, 5-10 человек.

Программа состоит из 40 занятий, рассчитана на 20 недель, количество занятий в неделю – 2 раза, продолжительность занятия – 1 час.

Занятия имеют психологически техники для того, чтобы создать атмосферу принятия и возможность обсуждать важные темы.

Специфика проведения: занятия проходят в виде открытой арт-студии, что позволяет ребенку при пропуске, или вновь подключившемуся, войти в процесс, поскольку каждая встреча посвящена новой теме.

Структура занятий:

- настрой;

- индивидуальная творческая работа;
- коррекционное упражнение в форме беседы, анализа творческого продукта;
- заключительный этап.

Ниже представлено тематическое планирование коррекционной программы (таблица 4, таблица А.1).

Таблица 4 – Тематическое планирование коррекционной программы.

Неделя	Тема занятия / метод арт-терапии	Цель занятия
1 неделя	1. Знакомство с мандала-терапией (мандала-терапия)	Цель: развитие рефлексии.
	2. Я леплю из пластилина (пластилинография)	Цель: выразить чувства, произвести эмоциональную разрядку.
2 неделя	3. Круги (изотерапия)	Цель: развитие рефлексии.
	4. Знакомство с техникой коллаж (коллаж)	Цель: сформировать положительную установку.
3 неделя	5. Джунгли (мандала-терапия)	Цель: определение актуальной самоидентификации.
	6. Волшебный пластилин (пластилинография)	Цель: снятие эмоционального напряжения.
4 неделя	7. Деревья (изотерапия)	Цель: побуждение к самораскрытию, исследование эмоционального состояния.
	8. Мир вокруг нас (коллаж)	Цель: создать свой положительный окружающий мир.
5 неделя	9. Талисман (пластилинография)	Цель: создать чувство безопасности.
	10. Рисую манной крупой (рисование цветной манной крупой)	Цель: снижение уровня тревожности.
6 неделя	11. Рисуем имя (изотерапия)	Цель: осознание ценности и уникальности собственной личности.
	12. Древние культуры (коллаж).	Цель: побуждение к самораскрытию, реализация потребности ребенка в поддержке.
7 неделя	13. Мое настроение (мандала-терапия)	Цель: проанализировать свои чувства.
	14. Образ «Я» (пластилинография).	Цель: снижение напряжения, формирование положительной Я – концепции.
8 неделя	15. Маски (изотерапия).	Цель: коррекция разнообразных страхов.
	16. Куклотерапия (куклотерапия).	Цель: исследовать глубинные проблемы, чувства, переживания.

Продолжение таблицы 4

Неделя	Тема занятия / метод арт-терапии	Цель занятия
9 неделя	17. Мои мечты (мандала-терапия)	Цель: коррекция эмоционального состояния.
	18. Образ «Я» (пластилинография).	Цель: снижение напряжения, формирование положительной Я – концепции.
10 неделя	19. Рисуем агрессию (изотерапия)	Цель: работа с агрессивными эмоциями.
	20. Мои эмоции (коллаж)	Цель: познакомиться со своими эмоциями, научиться ими управлять.
11 неделя	21. Солнце (мандала-терапия)	Цель: коррекция эмоционального состояния.
	22. Образ «Я» (пластилинография).	Цель: снижение напряжения, формирование положительной Я – концепции.
12 неделя	23. Про меня (коллаж).	Цель: повышение самооценки.
	24. Знакомство с песком (песочная терапия)	Цель: снятие психоэмоционального напряжения.
13 неделя	25. История в картинках (изотерапия)	Цель: работа с агрессивными состояниями, травмирующими переживаниями.
	26. Образ «Я» (пластилинография).	Цель: снижение напряжения, формирование положительной Я – концепции.
14 неделя	27. Мой мир (мандала-терапия)	Цель: побуждение к самораскрытию.
	28. Мой школьный мир (песочная терапия).	Цель: коррекция тревожного состояния.
15 неделя	29. Моя семья (коллаж)	Цель: создание благоприятного отношения к своей семье.
	30. Образ «Я» (пластилинография).	Цель: снижение напряжения, формирование положительной Я – концепции.
16 неделя	31. Карта эмоций (изотерапия).	Цель: коррекция эмоционального состояния.
	32. Про искусство (коллаж).	Цель: реализация потребности ребенка в поддержке.
17 неделя	33. Я – про будущее (мандала-терапия).	Цель: расслабление через обучение мечтать и фантазировать.
	34. Образ «Я» (пластилинография).	Цель: снижение напряжения, формирование положительной Я – концепции.
18 неделя	35. Природные мандалы (мандала-терапия)	Цель: коррекция эмоционального состояния.
	36. Мои друзья (коллаж)	Цель: обучение формировать свое ближайшее окружение.
19 неделя	37. Образ «Я» (пластилинография).	Цель: снижение напряжения, формирование положительной Я – концепции.
	38. Идеальный мир (песочная терапия).	Цель: повысить уверенность в себе.
20 неделя	39. Мои мечты (коллаж)	Цель: повысить уверенность в себе.
	40. Подарки по кругу (изотерапия)	Цель: реализация потребности ребенка в поддержке.

Вторая диагностика была проведена по тем же трем методикам.

На основании полученных результатов в повторной диагностике по Шкале явной тревожности СМАС (адаптация А.М. Прихожан), выявлено 8 (33%) человек с «несколько повышенной тревожностью» [33] (7-8 стен), 1 (4%) человек с «явно повышенной тревожностью» [33] (9 стен); детей, находящихся в группе риска «с очень высокой тревожностью» [33] (10 стен), не выявлено; «нормальный уровень тревожности» [33] (3-6 стен) имеют 14 (58%) человек; «состояние тревожности испытуемому не свойственно» [33] (1-2 стен) – 1 (4%) человек (рисунок 5).

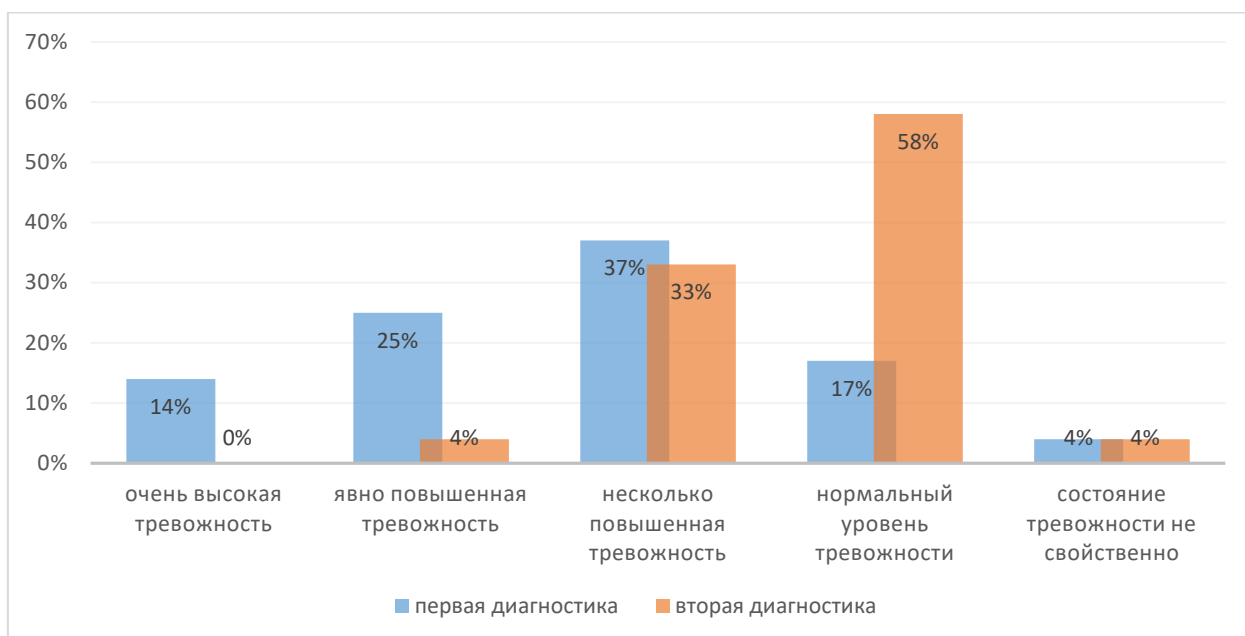


Рисунок 5 – Динамика показателей уровня тревожности Шкале явной тревожности СМАС (адаптация А.М. Прихожан)

Проанализировав рисунки младших школьников по графической методике «Кактус» (М.А. Панфиловой), а также характеристики, получили следующие результаты: снизилось агрессивное и тревожное состояние детей, теперь оно составляет половину школьников; снизилась демонстративность у некоторых ребят, повысился оптимизм, стремление к лидерству, мы считаем, что это связано с повышением самооценки некоторых ребят. Получившиеся результаты в сравнении с первой диагностикой представлены в рисунке 6.

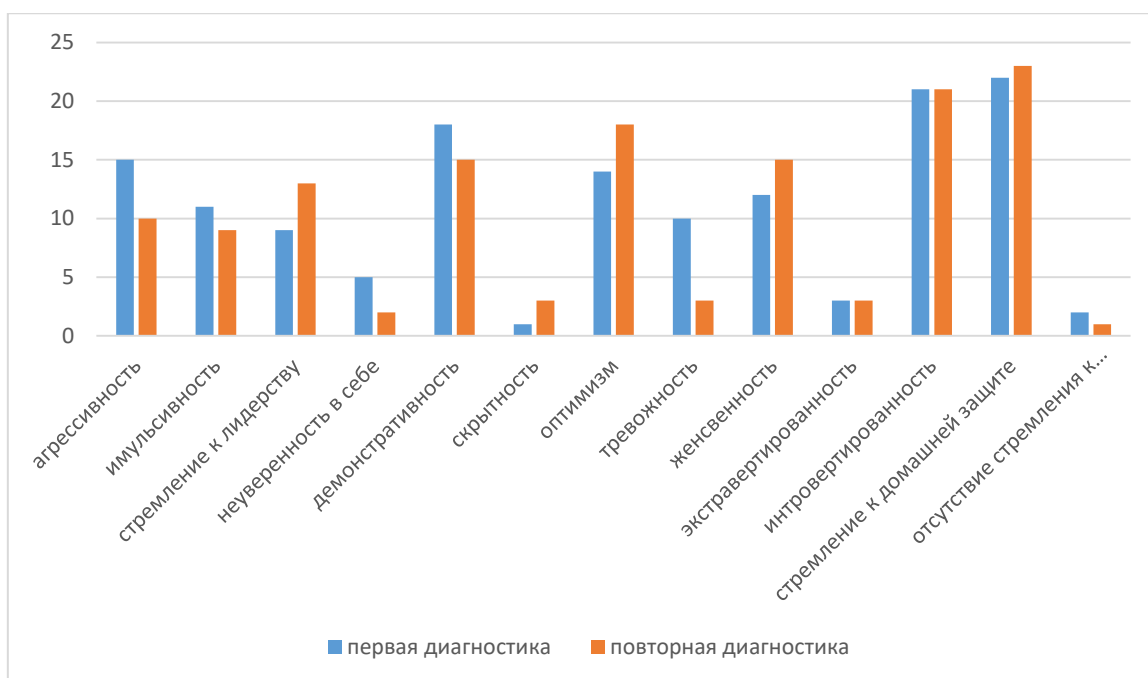


Рисунок 6 – Показатели уровня тревожности по проективной методике «Кактус»

Затем мы провели повторную диагностику по методике Шкала самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан) и проанализировали полученные данные уровней самооценки и притязаний: среднюю, адекватную самооценку (от 45 до 74 баллов) – имеют – 15 человек (79%), высокую, завышенную самооценку (от 75 до 100 баллов) – 3 человека (16%), низкую, заниженную самооценку (менее 45 баллов) – 1 человек (5%), рисунок 7.

По уровню притязаний получились следующие результаты: средний, оптимальный уровень притязания (от 60 до 89 баллов) имеют – 17 (89%) человек; высокий, нереалистический уровень (от 90 до 100 баллов) имеют – 1 человек (5%); низкий, нереалистический уровень притязаний (менее 60 баллов) – 1 человек (5%), рисунок 8.

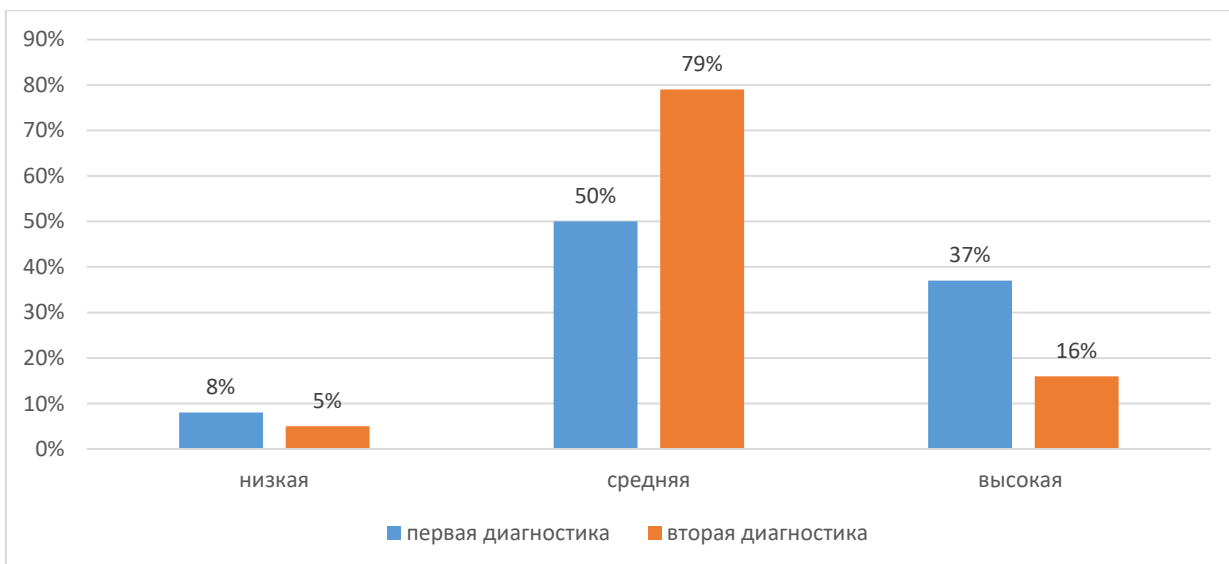


Рисунок 7 – Показатели уровней самооценки Шкала самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан)

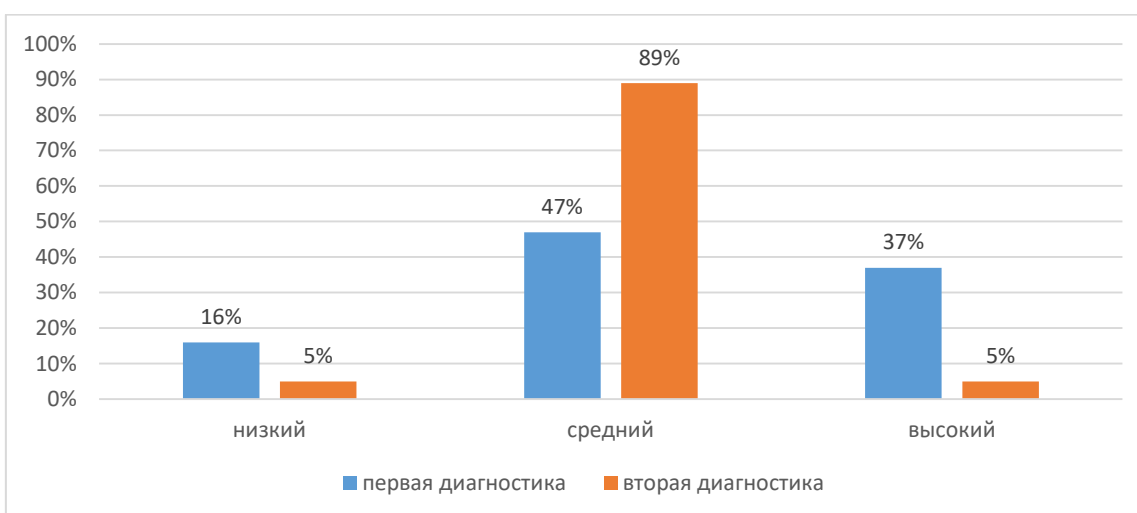


Рисунок 8 – Показатели уровней притязаний Шкала самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан)

Получившиеся в сравнении результаты первой и второй диагностики, свидетельствуют о том, что программа по коррекции тревожности младших школьников при помощи средств арт-терапии позволила снизить уровень тревожности у детей, а уровень самооценки повысить.

Разработанная нами программа коррекции тревожности младших школьников показала свою эффективность – уровень тревожности и агрессии у ребят снизился, повысилась самооценка. К сожалению, тревожностью ребенок «заражается» в семье. Психолог может обучить ребенка методам снятия негативного психологического напряжения, но школьник младшего возраста нуждается в поддержке оптимального психологического состояния и сам он с этим справиться не сможет. В этом ему могут помочь только близкие родственники. Проблема зачастую возникает в том, что родитель порой сам не может справиться со своим ребенком [26]. Родителям стоит обратить особое внимание, когда ребенок проявляет агрессию, упрямство или наоборот апатию, излишнюю активность, когда с ним трудно найти общий язык, частые конфликты со сверстниками, увлечение компьютерными играми, потеря интереса к учебе. В этих случаях родителям необходимо обратиться за помощью к психологу.

Вывод по второй главе

В ходе проведенного теоретического анализа характеристик особенностей развития детей младшего школьного возраста следует отметить, что причин для возникновения тревожности у ребенка в этом возрасте достаточно (все они перечислены выше). Для ребенка школа в норме должна оставаться учебным заведением, в котором он чувствует себя спокойно как для получения знаний, так и для общения со сверстниками и взрослыми, поэтому таким детям необходимо оказать поддержку в стабилизации эмоционального состояния.

На первом этапе нашего исследования мы провели диагностику по трем методикам. Согласно полученным данным, больше половины ребят находятся в состоянии агрессии и тревоги; значительная часть тревожных детей имеет адекватную самооценку и уровень притязаний. Следовательно, по полученным результатам нашего исследования, сделали вывод, а именно -

уровень тревожности не зависит от уровней самооценки и притязаний детей в младшем школьном возрасте [27].

Ребятам с высоким уровнем тревожности необходима коррекционная программа по снижению ее уровня. На основании полученных сведений нами была разработана коррекционная программа тревожности детей младшего школьного возраста с методами арт-терапии, по которой проводились групповые занятия с младшими школьниками. В рамках программы работа была направлена на развитие навыков снятия психоэмоционального напряжения, тревожности детей младшего школьного возраста путем реагирования чувств и переживаний в процессе творчества; на обучение корректному общению, сопереживанию, бережным взаимоотношениям со сверстниками и взрослыми; создания условий для самопознания и самовыражения [29].

Получившиеся в сравнении результаты первой и второй диагностики, свидетельствуют о том, что программа по коррекции тревожности младших школьников при помощи средств арт-терапии позволила снизить уровень тревожности у детей и повысить в целом уровень самооценки ребят.

Разработанная нами программа коррекции тревожности детей младшего школьного возраста показала свою эффективность, что свидетельствует об управляемости этих психологических процессов.

Заключение

В ходе проведенного теоретического анализа характеристик особенности проявления тревожности детьми младшего школьного возраста отметили, что причины для возникновения тревожности у ребенка в этом возрасте достаточно. Тревожный ребенок прибегает к различным защитным реакциям, например, таких как не проявление инициативы, уход в себя, фантазии, мечтательность, боязнь нарушения правил. Выяснили, что для гармоничного развития младшего школьника как личности, необходим оптимальный уровень тревожности, который поддерживает его деятельность в тонусе, способствует мобилизации на преодоление трудностей и достижение целей.

Проанализировали и определили методы арт-терапии в качестве средства коррекции тревожности детей младшего школьного возраста. В коррекционной программе включены следующие техники арт-терапии: изотерапия, мандала-терапия, техника коллаж, пластилинография, куклотерапия, песочная терапия и рисование манной крупой.

Проведенная диагностика тревожности детей младшего школьного возраста, согласно полученным данным, показала, что больше половины ребят находятся в состоянии агрессии и тревоги.

Провели диагностику самооценки детей младшего школьного возраста и проанализировали влияние самооценка на уровень тревожности. В результате полученных данных нашего исследования, значительная часть тревожных детей имеет адекватную самооценку и уровень притязаний. Следовательно, мы сделали вывод, что уровень тревожности не зависит от уровней самооценки и притязаний детей в младшем школьном возрасте [18].

Разработанная нами программа по коррекции тревожности детей младшего школьного возраста с применением методов арт-терапии включает в себя групповые занятия с младшими школьниками. В рамках программы работа была направлена на развитие навыков снятия психоэмоционального

напряжения, тревожности детей младшего школьного возраста путем реагирования чувств и переживаний в процессе творчества; на обучение корректному общению, сопереживанию, бережным взаимоотношениям со сверстниками и взрослыми; создания условий для самопознания и самовыражения.

Получившиеся в сравнении результаты первой и второй диагностики, свидетельствуют о том, что программа по коррекции тревожности младших школьников при помощи средств арт-терапии позволила снизить уровень тревожности у детей и повысить в целом уровень самооценки ребят.

В начале нашего исследования было выдвинуто две гипотезы.

Первая гипотеза нашего исследования нашла подтверждение - разработанная программа коррекции тревожности детей младшего школьного возраста с применением методов арт-терапии, способствовала снижению уровня тревожности младших школьников.

Вторая гипотеза свое подтверждение не нашла - самооценка детей младшего школьного возраста, по данным нашего исследования, не влияет на их уровень тревожности.

Таким образом, поставленные цели и задачи нашего исследования достигнуты. Гипотезы частично нашли подтверждение.

Список используемой литературы

1. Авдулова Т. П. Психология игры. Современный подход. М. : Академия, 2019. 154 с.
2. Авдеева Н. Н. Влияние стиля детско-родительских отношений на возникновение страхов у детей. М. : Академия, 2010. 284 с.
3. Бардиер Г. Л., Никольская И. М., Что касается меня: сомнения и переживания младших школьников. СПб. : Речь, 2018. 238 с.
4. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте. СПб. : Питер, 2008. 400 с.
5. Божович Л. И. Проблемы формирования личности. М. : Воронеж, 2007. 412 с.
6. Власова И. С. Культуротворческое воспитание младших школьников // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. № 3. С. 22-26.
7. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. Психол. очерк: Кн. для учителя. М. : Просвещение. 2011. 254 с.
8. Давыдов В. В. Российская педагогическая энциклопедия. В 2 томах. Том 2. М-Я. М. : Большая Российская энциклопедия, 1999. 672 с.
9. Дилео Д. О. Детский рисунок: диагностика и интерпритация М. : Апрель Пресс, 2018. 207 с.
10. Дубровина И. В. Развивающие и коррекционные программы для работы с младшими школьниками и подростками. М. : Тула, 2010. 250 с.
11. Картунова А. А. Анализ научных исследований по изучению уровня тревожности личности // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2014. № 4. С. 66-69.
12. Киселева М. Б. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. СПб. : Речь, 2006. 166 с.

13. Копытин А. И. Психодиагностика в арт-терапии. СПб.; М. : Речь, 2022. 288 с.
14. Корсакова Н. К. Связь тревожности и продуктивности познавательной деятельности. Психология в вузе. 2020. № 4. С. 83–95.
15. Костина Л. М. Игровая терапия с тревожными детьми. СПб. : Речь, 2007. 214 с.
16. Крейг Г., Бокум Д. Психология развития. СПб. : Питер. 2019. 940 с.
17. Кузьмищева М. А. Динамика представлений об эмоциях детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста: автореферат. М., 2019. 13 с.
18. Кошелева Е. П. Рекомендации по общению с тревожным ребенком. М., 2008. 128 с.
19. Кулагина И. Ю., Колюцкий В. Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. М. : Просвещение, 2015. 298 с.
20. Кулагина И. Ю. Психология детей младшего школьного возраста: учебник и практикум для вузов. М. : Издательство Юрайт, 2023. 291 с.
21. Лебедева Л. Д. Теоретические основы арт-терапии // Школьный психолог. 2016. № 3. С 13–15.
22. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб.; М. : Речь, 2023. 192 с.
23. Лебедева Л. Д., Никонорова Ю. В., Тараканова Н. А. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии. СПб. : Речь, 2022. 336 с.
24. Мамонова Е. Б. Особенности развития личностной саморегуляции в младшем школьном возрасте. Н. Новгород : НГПУ. 2014. 145 с.
25. Медведев О. А. Педагогические условия адаптации детей с повышенной эмоциональной чувствительностью к учебно-воспитательной среде школы // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2014. № 2. С. 61-64.

26. Миллс Дж., Кроули Р. Терапевтические метафоры для детей и «внутреннего ребенка». М. : Независимая фирма «Класс», 2000. 234 с.
27. Мухина В. С. Возрастная психология. М. : Проспект, 2007. 351 с.
28. Немов Р. С. Психология. М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. Кн. 1: Общие основы психологии. 688 с.
29. Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. СПб. : Речь, 2007. 174 с.
30. Новикова Л. Я изменил в себе смелость. Школьный психолог. 2006. № 21.
31. Обухова Л. Ф. Детская психология. М. : Новая школа, 2012. 224 с.
32. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. 2-е изд. СПб. : Питер. 2007. 189 с.
33. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика М. : Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.
34. Степанова Л. А. Развитие у младших школьников навыков сотрудничества с родителями во внеучебной деятельности // Вестник Гуманитарного института ТГУ. 2019. № 2 (18). С. 31-33.
35. Фрейд З. Психология бессознательного. СПб. : Питер, 2017. 144 с.
36. Фрейд З. Психология масс и анализ человеческого «Я». М. : Азбук-Классика, 2021. 192 с.
37. Хмельницкая О. Откуда берётся школьная тревожность? Школьный психолог. 2008. № 5. С 80–85.
38. Хухлаева О. В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников. М. : Академия, 2005. 214 с.
39. Цыганкова И. Г. Эмоциональная саморегуляция современного дошкольника // Вестник ТГУ. 2017. № 3 (19). С. 48-51.

40. Чередникова М. П. Современная русская детская мифология в контексте фактов традиционной культуры и детской психологии. Ульяновск, 2006. 249 с.

41. Чистякова М. И. Психогимнастика. М. : Просвещение, 2020. 165 с.

42. Шевченко М. А. Психологические рисуночные тесты для детей и взрослых. М. : Издательство АСТ. 2022. 176 с.

43. Юсковец В. В. Специфика возникновения и проявления тревожности у подростков // Студенческий. 2022. № 16-3(186). С. 49-5.

Приложение А

Коррекционная программа по снижению уровня тревожности младших школьников

Программа по снижению уровня тревожности младших школьников разработана с учетом техник арт-терапии. Самовыражение творчеством, укрепляет психическое здоровье ребенка, и поэтому оно выступает в данной программе как важный психологический и коррекционный фактор. Применение арт-терапии помогает детям без особых усилий с их стороны справиться с решением своих психологических проблем, скорректировать нарушения в поведении и, конечно, восстановить свой нарушенный эмоциональный фон. Часто «исцеление» происходит уже в процессе изобразительной деятельности ребенка, в силу отреагирования его переживаний. Кроме этого, творчество в процессе занятий способствует к развитию таких навыков как принятие решений, внимание, самоорганизация и др., которые помогают в адаптации в социуме.

Цель коррекционной программы развить навыки снятия психоэмоционального напряжения, тревожности детей младшего школьного возраста путем реагирования чувств и переживаний в процессе творчества;

Задачи коррекционной программы:

- обучить корректному общению, сопереживанию, бережным взаимоотношениям со сверстниками и взрослыми;
- формировать позитивное отношение к себе;
- развивать навыки снятия эмоционального напряжения;
- развивать реагирование чувств и переживаний в процессе творчества.

Основными методами коррекционной программы используются техники арт-терапии: изотерапия, мандала-терапия, техника коллаж, пластилинография, куклотерапия, песочная терапия и рисование манной крупой.

Продолжение приложения А

Новизна программы заключается в том, что в ее содержание включены различные методы арт-терапии для коррекции уровня тревожности младших школьников, а также приоритетным направлением программы является воздействие указанными методами на улучшение психоэмоционального состояния ребенка.

Форма работы: групповая, 5-10 человек.

Программа состоит из 40 занятий, рассчитана на 20 недель, количество занятий в неделю – 2 раза, продолжительность занятия – 1 час.

Занятия имеют психологические техники для того, чтобы создать атмосферу принятия и возможность обсуждать важные темы.

Специфика проведения: занятия проходят в виде открытой арт-студии, что позволяет ребенку при пропуске, или вновь подключившемуся, войти в процесс, поскольку каждая встреча посвящена новой теме.

Структура занятий: Настрой. Индивидуальная творческая работа. Коррекционное упражнение в форме беседы, анализа творческого продукта. Заключительный этап (таблица А.1).

Таблица А.1 – Тематическое планирование коррекционной программы

Неделя	Тема занятия/ метод арт-терапии	Цель занятия
1 неделя	Знакомство с мандала-терапией (мандала-терапия)	Цель: развитие рефлексии.
	Я леплю из пластилина (пластилинография)	Цель: выразить чувства, произвести эмоциональную разрядку.
2 неделя	Круги (изотерапия)	Цель: развитие рефлексии.
	Знакомство с техникой коллаж (коллаж)	Цель: сформировать положительную установку.
3 неделя	Джунгли (мандала-терапия)	Цель: определение актуальной самоидентификации.
	Волшебный пластилин (пластилинография)	Цель: снятие эмоционального напряжения.
4 неделя	Деревья (изотерапия)	Цель: побуждение к самораскрытию, исследование эмоционального состояния.
	Мир вокруг нас (коллаж)	Цель: создать свой положительный окружающий мир.

Продолжение приложения А

Продолжение таблицы А.1

Неделя	Тема занятия/ метод арт-терапии	Цель занятия
5 неделя	Талисман (пластилинография)	Цель: создать чувство безопасности.
	Рисую манной крупой (рисование цветной манной крупой)	Цель: снижение уровня тревожности.
6 неделя	Рисуем имя (изотерапия)	Цель: осознание ценности и уникальности собственной личности.
	Древние культуры (коллаж).	Цель: побуждение к самораскрытию, реализация потребности ребенка в поддержке.
7 неделя	Мое настроение (мандала-терапия)	Цель: проанализировать свои чувства.
	Образ «Я» (пластилинография).	Цель: снижение напряжения, формирование положительной Я – концепции.
8 неделя	Маски (изотерапия).	Цель: коррекция разнообразных страхов.
	Куклотерапия (куклотерапия).	Цель: исследовать глубинные проблемы, чувства, переживания.
9 неделя	Мои мечты (мандала-терапия)	Цель: коррекция эмоционального состояния.
	Образ «Я» (пластилинография).	Цель: снижение напряжения, формирование положительной Я – концепции.
10 неделя	Рисуем агрессию (изотерапия)	Цель: работа с агрессивными эмоциями.
	Мои эмоции (коллаж)	Цель: познакомиться со своими эмоциями, научиться ими управлять.
11 неделя	Солнце (мандала-терапия)	Цель: коррекция эмоционального состояния.
	Образ «Я» (пластилинография).	Цель: снижение напряжения, формирование положительной Я – концепции.
12 неделя	Про меня (коллаж).	Цель: повышение самооценки.
	Знакомство с песком (песочная терапия)	Цель: снятие психоэмоционального напряжения.
13 неделя	История в картинках (изотерапия)	Цель: работа с агрессивными состояниями, травмирующими переживаниями.
	Образ «Я» (пластилинография).	Цель: снижение напряжения, формирование положительной Я – концепции.
14 неделя	Мой мир (мандала-терапия)	Цель: побуждение к самораскрытию.
	Мой школьный мир (песочная терапия).	Цель: коррекция тревожного состояния.
15 неделя	Моя семья (коллаж)	Цель: создание благоприятного отношения к своей семье.
	Образ «Я» (пластилинография).	Цель: снижение напряжения, формирование положительной Я – концепции.

Продолжение приложения А

Продолжение таблицы А.1

Неделя	Тема занятия/ метод арт-терапии	Цель занятия
16 неделя	Карта эмоций (изотерапия).	Цель: коррекция эмоционального состояния.
	Про искусство (коллаж).	Цель: реализация потребности ребенка в поддержке.
17 неделя	Я – про будущее (мандала-терапия).	Цель: расслабление через обучение мечтать и фантазировать.
	Образ «Я» (пластилинография).	Цель: снижение напряжения, формирование положительной Я – концепции.
18 неделя	Природные мандалы (мандала-терапия)	Цель: коррекция эмоционального состояния.
19 неделя	Образ «Я» (пластилинография).	Цель: снижение напряжения, формирование положительной Я – концепции.
	Идеальный мир (песочная терапия).	Цель: повысить уверенность в себе.
20 неделя	Мои мечты (коллаж)	Цель: повысить уверенность в себе.
	Подарки по кругу (изотерапия)	Цель: реализация потребности ребенка в поддержке.

Конспект занятий

Занятие 1. «Знакомство с мандала-терапией» (мандала-терапия).

Цель: Развитие рефлексии.

Материалы: листы бумаги различных форматов, изобразительные средства.

Настрой.

Психолог рассказывает о методе мандала-терапии. Игра «Королевство». Участники представляют себя в королевстве. Роль короля достается желающему, а вот последующие роли назначаются. Так королеву выбирает король, затем они выбирают себе по придворному, наделяя их функциями при дворце, а те в свою очередь выбирают себе в помощники. до последнего участника. Затем начинается сама игра: король и далее по порядку, производит по одному изменению в своем королевстве с целью его улучшения. Игра может продолжаться по несколько кругов, в перерывах обсуждается о происходящем ...», «Мне понравилось/не понравилось....».

Продолжение приложения А

Индивидуальная работа.

Участники пробуют рисовать мандалы на тему, которую выберут сами. Формы листа и изобразительные средства выбирают сами.

Коллективная работа.

Участники садятся в круг. Представляют получившиеся работы. По желанию рассказывают о своей работе, остальные бережно обсуждают, что получилось.

Заключительный этап.

Обсуждение о проделанной работе, чувств во время процесса, о возникших сложностях. Далее все встают в круг и держатся за руки. Психолог легонько сжимает руку соседа, а тот в свою очередь «передает» импульс другому и так по кругу. Импульс должен вернуться.

Занятие 2. «Я леплю из пластилина» (пластилинография).

Цель: выразить чувств, произвести эмоциональную разрядку.

Материалы: пластилин, глина, листы картона формата А4, краски, веревки 1-1,5 метра, записи музыкальных композиций.

Настрой.

Участники из веревки складывают первую букву своего имени. Затем по ней проходятся пальцами, ладонями, кулаками, локтями, ногами. С разрешения других участников можно пройтись по их буквам. Создаются телесные буквы лежа на полу, стоя, в парах и в малых группах. Затем из куска пластилина, свет выбирает сам участник, вылепляется заглавная буква своего имени в образе человечка.

Продолжение приложения А

Индивидуальная работа.

Участникам предлагается взять в руки кусок глины и разминать его прогуливаясь по кабинету. Затем включается мелодичная музыка и участникам предлагается не задумываясь над тем, что получится, придать этому куску форму. После того, когда работа готова, участники подходят друг к другу в целях найти подходящий, похожий по подобию образ. Затем происходит обсуждение.

Коллективная работа.

Работа проводится в парах или малых группах. Из слепленных фигур создаются композиции и придумывается сюжет, название. Далее проводится презентация изобразительного продукта.

Заключительный этап.

На этом этапе создается выставка работ, по очереди участники представляют их. Делятся впечатлениями о работе в целом, своими чувствами. Затем происходит обратная связь: на чистых листах у каждой композиции желающие оставляют свой вариант названия композиции. Затем проводится последующий анализ, который может побудить к размышлению и самоисследованию.

Занятие 3. «Круги» (изотерапия).

Цель: развитие рефлексии.

Материалы: два рулона обоев (используется обратная сторона), различные изобразительные средства: гуашь, акварель, фломастеры, карандаши, пастель, восковые мелки, кисти, баночки для воды, ластик.

Настрой.

Упражнение «Передача листа по кругу».

Детям выдаются листы бумаги и цветные карандаши. Просим их нарисовать их простой элемент, далее необходимо передать рисунок соседу.

Продолжение приложения А

Сосед в свою очередь дополняет этот элемент своим и так далее по кругу, пока рисунок не вернется хозяину. Дети делятся впечатлениями. Происходит настрой на дальнейшую творческую работу.

Индивидуальная творческая работа.

Ребенок занимает место у большого стола (или составленных парт) там, где ему комфортно. Далее дается инструкция нарисовать круг любого размера, любого цвета. Затем нарисовать еще два круга любого размера и цвета. После, отойти и посмотреть на изображение, которое получилось. Необходимо обвести получившийся рисунок – придать ему контур. Соединить свои круги с понравившимися. Каждый свой круг заполнить рисунками, придавая им индивидуальность.

Коллективная работа.

Рассматриваются рисунки остальных детей и, если возникает желание, дополнить их рисунки, то нужно попробовать договориться с хозяином этих кружков. Необходимо проявлять уважение и бережность к творчеству других. Также с согласия участника, можно написать добрые слова или пожелания. Далее заполняется оставшееся пространство на всем листе с согласованием рисунка, знаков, символов всех участников.

Заключительный этап.

Полотно закрепляется на стене (или доске) и происходит обсуждение, ребята делятся впечатлениями, рассказывают о своем рисунке и его замысле, чувствах, при желании они могут зачитать написанные им пожелания.

Занятие 4. «Знакомство с техникой – коллаж» (коллаж).

Цель: сформировать положительную установку.

Материалы: журналы, газеты, различный бросовый и природный материал, листы бумаги различных форматов, клей, ножницы, пластилин, изобразительные средства.

Продолжение приложения А

Настрой.

Знакомство с техникой коллаж: история, их виды, задачи, которые можно решить с помощью коллажа. Игра «Гороховый король». Участникам раздается по пять горошин. Затем ребята подходят друг к другу и начинают диалог, который длится не более одной минуты. Цель диалога – получить ответ «да» или «нет». Молчать и игнорировать вопросы нельзя. Если на вопрос получен ответ «да» или «нет», то тот, кто его произнес отдает горошину тому, кто задал вопрос. Побеждает тот участник, у которого больше всего горошин – «гороховый король».

Индивидуальная работа.

Участники определяют цель своего коллажа и создают его. Затем придумывается ему название. Если у участника возникли трудности в создании коллажа, то все призываются к помощи и придумывают вместе.

Коллективная работа.

Участники садятся в круг и по желанию представляют свои работы: рассказывают о цели. Можно не говорить о цели коллажа, а попросить ребят угадать.

Заключительный этап.

Обсуждение о проделанной работе, чувств во время процесса, о возникших сложностях. Далее все встают в круг и держатся за руки. Психолог легонько сжимает руку соседа, а тот в свою очередь «передает» импульс другому и так по кругу. Импульс должен вернуться.

Занятие 5. «Джунгли» (мандала-терапия и изотерапия).

Цель: определение актуальной самоидентификации.

Материалы: распечатанные раскраски-мандалы животных джунглей, большой кусок обоев (используется обратная сторона), краски, цветные карандаши, маркеры, фломастеры, двусторонний скотч, ножницы; мелодичная музыка, технические средства для воспроизведения музыки.

Продолжение приложения А

Настрой.

Упражнение «Каракули».

Участникам нужно нарисовать на своем листе каракули, затем передать любому из участников с просьбой дорисовать его так, чтобы он получился понятным и узнаваемым. Далее происходит обсуждение.

Включается мелодичная музыка. Детям предлагается закрыть глаза и представить, что они находятся в джунглях. Каким животным они себя представляют? Какой у него характер? За какие качества его любят люди? Какой он внешне?

Индивидуальная работа.

Звучит мелодичная музыка. Участникам предлагается выбрать одну из раскрасок-мандал с изображением понравившегося животного и раскрасить ее. Затем картина помещается на большой лист оборотной стороны обоев и на нем, вокруг животного, изображается окружающий мир, в котором это оно живет. Получается своеобразный мир джунглей на большом листе, где все живут вместе, но каждый в своем пространстве.

Коллективная работа.

Затем каждый участник соединяет свой мир с понравившемся миром другого участника, путем «прокладывания» дорожки, реки, лодки на озере – на сколько хватит воображения. Важно спросить разрешения у этого участника и, если он откажет, то не настаивать. Такая методика помогает диагностировать проблемы в коммуникации у ребенка и помочь ему в этом направлении улучшиться.

Заключительный этап.

Каждый участник делится собственными впечатлениями о проделанной работе.

Продолжение приложения А

Занятие 6. «Волшебный пластилин» (пластилинография).

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Материалы: разноцветный пластилин.

Настрой.

Психолог включает мелодичную музыку и предлагает закрыть глаза и погрузиться в себя, обратить внимание на свое состояние, чувства, какого оно цвета. Затем участники медленно открывают глаза. Психолог предлагает взять понравившийся цвет пластилина. Участники разминают его. Затем психолог просит слепить образ своего состояния, на что или кого оно похоже.

Индивидуальная работа.

Участники лепят образ своего состояния.

Коллективная работа.

Психолог ведет беседу с каждым участником по очереди. Они рассказывают о своих образах: какое название, придумать историю, хочется ли что-нибудь изменить в образе (если, да, то участник меняет). Остальные ребята также могут задавать вопросы, с условием – бережно относиться к чувствам рассказчика. Если возникнет сложная ситуация, требующая помощи, то участники могут предлагать свои варианты, а рассказчик решает подходят они ему или у него найдется свое решение.

Заключительный этап.

Происходит обсуждение: что понравилось, что было сложно, какие эмоции присутствуют в данный момент на занятии. Ребята делятся друг с другом добрыми пожеланиями на день.

Продолжение приложения А

Занятие 7. «Деревья» (изотерапия).

Цель: побуждение к самораскрытию, исследованию эмоционального состояния.

Материалы: различные изобразительные средства; бумага формата А4; кусок обоев (используется обратная сторона); мелодичные музыкальные композиции, технические средства для их воспроизведения.

Настрой.

Для активизации кинестетических, визуальных и аудиальных ощущений ребята занимают удобное положение, закрывают глаза и слушают мелодичную музыку. Представляют вокруг себя лес и себя в этом лесу в образе дерева. Ребенок выбирает место в пространстве, где ему удобно было бы «качать ветвями», танцевать, показывать испытываемые чувства – олицетворять себя с этим деревом. Далее дается настрой на то, что дереву одиноко одному, необходимо образовать «рощицы» и соприкоснуться пальчиками, как листьями. Такое упражнение позволяет видеть выбор участников. Затем создается образ большого, могучего дерева – дети все подходят друг к другу и образуют толстый ствол, а руками ветки дерева. На этом этапе также можно увидеть в каком образе ребенок чувствует себя комфортнее.

Индивидуальная творческая работа.

Ребенок занимает место за партой и рисует образ дерева или деревьев, которые ему представились. Необходимо придумать историю, которое «дерево» пожелает рассказать.

Участники садятся в круг и рассказывают придуманную историю. Можно задавать вопросы не только ведущему, но самим участникам. Делать это нужно корректно и с уважением к чувствам рассказчика. Рассказывая историю «дерева» дети рассказывают о себе, о своих переживаниях, сомнениях.

Продолжение приложения А

Некоторые дети, рассказывая историю, проводят аналогия с собой, отмечая общее: «так же как я...», «похож на меня...», «у меня тоже есть...».

После того, как все выскажутся, изображение дерева отделится от фона: отрывается пальцами, не вырезается.

Коллективная работа.

Предварительно из куска обоев (ватмана) вырезается овал – это будет олицетворяется с поляной, на которой растут деревья. Детям предлагается разместить свои деревья на полянке. Они сами решают куда им прикрепить рисунок: в рощице, среди всех деревьев или оставить «расти» одного.

Важным моментов этого терапевтического упражнения является то, что рисунок дерева можно перемещать много раз.

Заключительный этап.

Полянку можно оставить на виду у детей (в классе), для того, чтобы можно было перемещать свое дерево, дополнить свой рисунок деталями. От таких действий терапевтический эффект будет еще продолжительнее.

Можно предложить обратиться друг к другу с просьбой подарить на память понравившееся дерево на память. Но в этом варианте событий, необходимо быть внимательным, чтобы каждый ребенок обменялся. Если это по какой-то причине произошло, то ведущий просит подарить ему свой рисунок и лучше, если его автор подпишет.

Занятие 8. «Мир вокруг нас» (коллаж).

Цель: создать свой положительный окружающий мир.

Материалы: журналы, газеты, различный бросовый и природный материал, листы бумаги различных форматов, клей, ножницы, пластилин, изобразительные средства.

Настрой.

Психолог объясняет значение телесных прикосновений в общении между людьми.

Продолжение приложения А

Игра «Мама и ребенок». Участники делятся по парам и определяют роли мамы и ребенка. «Мама» выражает свои чувства «ребенку» прикосновениями и сопровождает их ласковыми словами. Затем участники меняются местами. Происходит обсуждение: в какой роли больше понравилось и почему.

Игра «Мы похожи?». Участники расходятся по комнате и при встрече с другим участником обмениваются фразами: «Ты похож на меня тем, что...», «Я отличаюсь от тебя тем, что...». По окончании игры происходит обсуждение, что было труднее сказать, какие открытия для себя сделали.

Индивидуальная работа.

Участники создают коллаж, в котором отражают свой мир или каким хотели бы его видеть.

Коллективная работа.

Участники садятся в круг и по желанию представляют получившиеся коллажи, рассказывают о своем окружающем мире или желаемом мире. Дискуссия о том, что такое мир вокруг нас, как мы его можем сделать открытым, добрым, радостным, комфортным.

Заключительный этап.

Обсуждение о проделанной работе, чувств во время процесса, о возникших сложностях. Совместное фото «Наш мир».

Занятие 9. «Талисман» (пластилинография).

Цель: создать чувство безопасности.

Материалы: разноцветный пластилин.

Настрой.

Психолог предлагает участникам вспомнить сказку, где у героя есть предмет, который наделяет его особенной силой или способностью, а может защищает или помогает.

Продолжение приложения А

Ребята делятся тем, что им вспомнилось и захотелось. Далее психолог предлагает им описать как он выглядит и рассказать подробнее о его функциях.

Индивидуальная работа.

Участники лепят талисман.

Коллективная работа.

Участники садятся по кругу и по желанию по очереди рассказывают про свой талисман: какими функциями он обладает, что помогает преодолеть, чем помогает. Если у участника возникло желание взять талисман с собой, то ему такая возможность предоставляется.

Заключительный этап.

Происходит обсуждение: что понравилось, что было сложно, какие эмоции присутствуют в данный момент на занятии. Ребята произносят друг другу добрые пожелания на день.

Занятие 10. «Рисую манной крупой» (песочная терапия).

Цель: снижение уровня тревоги; выход на новый уровень общения.

Материал: цветная и неокрашенная манная крупа, цветной картон, стекла с обработанными краями размера А4, А3.

Настрой.

Участники садятся в круг и передают, пересыпая манку из своих рук в руки соседа, при этом дарят ему добрые пожелания.

Индивидуальная работа.

Каждому участнику раздаются наборы, состоящие из цветного картона и цветной манки. Затем каждый выбирает лист картона и крупу понравившегося цвета. Происходит знакомство с материалом: игра крупой на картоне. Создается образ, рисунок на картоне.

Коллективная работа.

Продолжение приложения А

Следующая работа проходит в парах. Участники рассматривают работы у друг друга и выбирают себе пару по схожести, по различию или дополнению. Затем пара садится друг против друга, каждый выбирает себе цвет крупы (он не должен совпадать с цветом выбранным партнером), выбирают формат стекла. Далее не глядя в глаза и не разговаривая друг с другом происходит взаимодействие с этими материалами. Должен получиться единый образ или отдельные образы.

Далее работы размещаются в центре стола, а участники остаются в своих парах и садятся друг против друга. Происходит обмен мнениями, обсуждается получилось ли сотрудничество, кто первый выбирал цвета, как чувствовали себя участники во время процесса.

Заключительный этап.

Участники обращаются к материалу, с которым они работали на этапе настройки. Психолог предлагает взять частичку, заряженную положительной позитивной энергией, себе в подарок.

Занятие 11. «Рисуем имя» (изотерапия).

Цель: осознание ценности и уникальности собственной личности.

Материалы: бумага, разноцветная бумага различной фактуры, фломастеры, цветные карандаши, краски, клей, скотч, пластилин, различные украшения для кукольного персонажа.

Настрой.

Работа в парах. Один участник в воздухе пишет свое имя, а второй повторяет за ним рисунок как его отражение в зеркале. Необходимо воспроизвести чувства, настроение. Такое упражнение позволяет примерить на себя чувства другого, что развивает умение понимать окружающих.

Затем каждый участник выполняет упражнение самостоятельно: пишет свое имя в воздухе поочередно каждой рукой, затем сразу двумя. Очень старательно, выводя каждую букву.

Продолжение приложения А

Для того, чтобы прочувствовать образ своего имени, его нужно написать справа на лево, печатными, прописными, воображаемой большой кистью с масляной краской, занимая как можно больше пространство в воздухе. Необходимо запомнить образы, которые возникли.

Индивидуальная работа.

До детей доносится инструкция о то, что они должны создать куклу со своим именем и похожую на них. Для этого можно использовать приготовленный любой материал. После того, как кукла готова, необходимо обратиться мысленно к ней и пусть она ответит. Участников нужно попросить запомнить впечатления, которые возникли в этот момент, чувства, слова, ее реплику. Следующий важный момент. Нужно задать кукле вопрос: «Как ее зовут теперь?». Пусть дети придумают историю от лица куклы, которую они хотели бы рассказать другим.

Коллективная работа.

На этом этапе происходит вербализация. Каждый участник рассказывает свою историю от лица куклы. Можно задавать вопросы кукле, только очень корректно и бережно, чтобы не обидеть, не травмировать. Происходит аналог интервью ребенка с самими собой. На этом этапе можно поделить на маленькие группы, в которых участники оказывают психологическую помощь друг другу. Какую помощь оказать, это уже стало понятным, когда каждый участник рассказывал историю. Кукла снимается с пальца и ей может быть изменен образ или ее наделяют новыми качествами: красотой, умом, добротой. После куколка одевается о «оживляется» словами: «Куколка, живи».

Заключительный этап.

Обсуждается полученный опыт: какие качества приобрели, какие утратили, какие изменения с ними произошли, что чувствуют сейчас.

Продолжение приложения А

Занятие 12. «Древние культуры» (коллаж).

Цель: побуждение к самораскрытию, поддержке.

Материалы: круглый лист, разделенный на сектора, природный и бросовые материалы, изобразительные средства, кисти, непроливайка.

Настрой.

Психолог напоминает в чем заключается техника мандалы. Рассказывает факты про древние культуры.

Игра «Семеро козлят». Участники делятся на две группы. Первая группа – «козлята», а во второй среди «козлят» прячется «волк». Волк выбирается по желанию или жребию. Задача «козлят» обнаружить во второй группе «волка» среди «козлят». Угаданные правильно «козлята» запускаются в дом.

Индивидуальная работа.

На круглом листе, разделенном на сектора создается общая мандала земли. Каждый участник использует материалы и изобразительные средства какие захочет. Во время процесса разговаривать можно, но советоваться нельзя.

Коллективная работа.

Участники работают индивидуально, но над общей мандалой. Рассматривается получившийся результат, происходит обсуждение того, какой смысл заложен в каждый сектор.

Заключительный этап.

Происходит обсуждение: что понравилось, что показалось сложным.

Занятие 13. «Мое настроение» (мандала-терапия).

Цель: проанализировать свое настроение.

Материалы: листы круглой формы, изобразительные средства, кисти, непроливайка.

Настрой.

Продолжение приложения А

Участникам раздаются листочки бумаги, они должны их смять. Затем листы разравниваются и по бороздкам рисуются линии, они получаются «танцующими». Полученные ячейки можно раскрасить.

Индивидуальная работа.

Создаются мандалы с использованием любого изобразительного средства, какой отзывается в данный момент на тему обсуждения: «Что было бы, если я в ярости, то...», «... если я боюсь, то...», «... если я не уверен в себе, то...», «... если я печален, то...».

Коллективная работа.

Участники садятся по кругу и по желанию представляют свои работы, рассказывают о ней. Дискуссия о том, как творчество отражает и влияет на наше настроение.

Заключительный этап.

Обсуждение о проделанной работе, чувств во время процесса, о возникших сложностях.

Занятие 14. «Образ «Я»» (пластилинография).

Цель: снижение напряжения, агрессии.

Материалы: скульптурный пластилин (если нет, то обычный).

Настрой.

Психолог рассказывает о представлении Я – концепции, о том как складываются у нас впечатления о себе.

Психолог просит размять кусок пластилина и делать с ним, что захочется, что требует состояние: порвать, разгладить, бросить.

Индивидуальная работа.

Психолог предлагает взять в руки кусок пластилина и внести в него мысль, что этот кусок – это вы. Не отпуская этой мысли нужно «слепить себя». Образ может получиться различным: животное или человек – это не страшно.

Продолжение приложения А

Главное задав себе вопрос: «Это действительно я?» получить на него утвердительный ответ – «да». Если нет, то образ лепится до тех пор, пока не получится именно свой образ. Затем, когда образ готов, каждый участник рассказывает про свою получившуюся фигурку: что она любит, что ей хочется, где живет. Далее нужно по взаимодействовать со своей фигуркой, поиграть: покормить, походить с ней, может ей захочется по путешествовать. Одним словом, все ее желания нужно воплотить в жизнь – слепить дополнительные предметы. Психолог наблюдает за процессом и при необходимости оказывает помощь вопросами, подсказками. Упражнение считается отработанным в том случае, если все желания проиграны и больше не хочется ничего с фигуркой делать, а также настроение у создателя и фигурки нормальное. В таком случае обязательно финалом работы будет разбор фигурки и/или картины, созданной участником. Если же у создателя настроение хорошее, а у фигурки грустное, злое или наоборот, то это означает, что процесс не завершен и нужно обязательно найти выход из сложившейся ситуации и завершить процесс. Фигурка должна быть разобрана в этот же день.

Коллективная работа.

Участники садятся в круг и по желанию каждый рассказывает про свои фигурки, о ее истории, чего ей хотелось, какие чувства, эмоции, телесные ощущения вызвал процесс, как себя сейчас чувствуют.

Заключительный этап.

Происходит обсуждение: что понравилось, что было сложно, какие эмоции присутствуют в данный момент на занятии. Ребята делятся друг с другом добрыми пожеланиями на день.

Продолжение приложения А

Занятие 15. «Маски» (изотерапия).

Цель: коррекция разнообразных страхов.

Материалы: фломастеры, цветные карандаши, гуашь, акварельные краски, листы бумаги формата А4, листы ватмана, клей.

Настрой.

Упражнение «Каракули Винникота».

Участникам выдаются листы бумаги и цветные карандаши. Просим их нарисовать их простой элемент, далее необходимо передать рисунок соседу. Сосед в свою очередь дополняет этот элемент своим и так далее по кругу, пока рисунок не вернется хозяину. Дети делятся впечатлениями. Происходит настрой на дальнейшую творческую работу.

Актуализация эмоции страха. Дети делятся на пары и рассказывают свои страшные истории или сны.

Индивидуальная работа.

Участникам предлагается нарисовать свой страх. Рисунок можно не показывать. Затем его можно смять, порвать или уничтожить любым способом.

Участникам нужно изобразить свой страх в виде маски, затем оторвать по контуру рисунка лишнюю бумагу. Ножницами нельзя пользоваться.

Коллективная работа.

Участники делятся на малые группы: рассматривают изображения других участников, обмениваются впечатлениями. Затем придумывается история, в которой маски были бы главными героями. Маски располагают на листе ватмана и при необходимости дорисовывается общая «картина». По окончании работы каждая группа показывает мини-спектакль.

Заключительный этап.

Каждому участнику предлагается поделиться собственными впечатлениями о проделанной работе.

Продолжение приложения А

Занятие 16. «Куклотерапия» (куклотерапия).

Цель: исследовать глубинные проблемы, чувства, переживания.

Материалы: плотная бумага, клей, ножницы, фломастеры, маркеры, цветные карандаши, краски.

Настрой.

Закрытыми глазами нужно нарисовать спонтанные линии, символы, не ограничивая свои движения рукой. Посмотреть на получившееся изображение, при возникновении желания дополнить его, пусть дополнят или расскажут. Затем с открытыми глазами на другом листе бумаги, используя карандаш другого цвета, снова нарисовать каракули. Но на этот раз рисунок нужно передать любому из участников с просьбой дорисовать его, чтобы он получился понятным и узнаваемым.

Для активизации коммуникации участники рассматривают получившиеся рисунки, сев в круг. Делятся впечатлениями и рассказывают о своих замыслах. Можно подарить рисунки друг другу с приятными пожеланиями.

Индивидуальная работа.

Участникам раздаются заготовки линий из бумаги, для того чтобы из него сделать тело куклы на палец. Далее дети изготавливают лицо куклы из овала, возможно нарисовать изображение на заготовке для пальца. Если ребенок увлекся творческим процессом, то можно изготовить одежду для куклы, дополнительную атрибутику или еще одну куклу. Затем нужно придумать историю, которую кукла захотела бы рассказать о себе.

Коллективная работа.

Происходит вербализации – театрализованное представление. Заслушивается рассказ каждой куклы. У героя может возникнуть проблема, тогда другие куклы-участники бережно предлагают варианты решения.

Заключительный этап.

Продолжение приложения А

Кукла может поделиться впечатлениями, чувствами, при желании может поблагодарить присутствующих, отметить изменения, которые в ней произошли.

Занятие 17. «Мои мечты» (мандала-терапия).

Цель: коррекция эмоционального состояния.

Материалы: лист бумаги круглой формы, изобразительный средства, кисти, непроливайка.

Настрой.

Игра «Два круга». Участники разбиваются по парам и встают в круг, образуя внешний и внутренний. Внешний круг показывает действие, а внутренний повторяет. Затем участники меняются: внутренний показывает, а внешний повторяет.

Игра «Образ». Участники по очереди принимают различные образы: человека зануды, веселого, равнодушного. Остальные определяют.

Игра «Интервью». Каждый участник пишет на листочке вопрос адресованный другим участникам группы, который его интересует. Затем вопросы достаются по очереди и каждый отвечает на него.

Индивидуальная работа.

Включается мелодичная музыка. Участников просят закрыть глаза и представить себя в своем будущем. Затем мягко выходят из этого состояния и создают каждый свою мандалу о своем будущем.

Коллективная работа.

Участники садятся по кругу и по желанию представляют свою мандалу и рассказывают о том, что они изобразили. Можно предложить участникам «прочитать» мандалу и сравнить с замыслом автора.

Заключительный этап.

Происходит обсуждение: что понравилось, что было сложно, какие эмоции присутствуют в данный момент на занятии.

Продолжение приложения А

Занятие 18. «Образ «Я»» (пластилинография).

Цель: снижение напряжения, агрессии.

Материалы: скульптурный пластилин (если нет, то обычный).

Настрой.

Психолог рассказывает о представлении Я – концепции, о том как складываются у нас впечатления о себе.

Психолог просит размять кусок пластилина и делать с ним, что захочется, что требует состояние: порвать, разгладить, бросить.

Индивидуальная работа.

Психолог предлагает взять в руки кусок пластилина и внести в него мысль, что этот кусок – это вы. Не отпуская этой мысли нужно «слепить себя». Образ может получиться различным: животное или человек – это не страшно. Главное задав себе вопрос: «Это действительно я?» получить на него утвердительный ответ – «да». Если нет, то образ лепится до тех пор, пока не получится именно свой образ. Затем, когда образ готов, каждый участник рассказывает про свою получившуюся фигурку: что она любит, что ей хочется, где живет. Далее нужно по взаимодействовать со своей фигуркой, поиграть: покормить, походить с ней, может ей захочется по путешествовать. Одним словом, все ее желания нужно воплотить в жизнь – слепить дополнительные предметы. Психолог наблюдает за процессом и при необходимости оказывает помощь вопросами, подсказками. Упражнение считается отработанным в том случае, если все желания проиграны и больше не хочется ничего с фигуркой делать, а также настроение у создателя и фигурки нормальное. В таком случае обязательно финалом работы будет разбор фигурки и/или картины, созданной участником. Если же у создателя настроение хорошее, а у фигурки грустное, злое и т.п. или наоборот, то это означает, что процесс не завершен и нужно обязательно найти выход из сложившейся ситуации и завершить процесс. Фигурка должна быть разобрана в этот же день.

Продолжение приложения А

Коллективная работа.

Участники садятся в круг и по желанию каждый рассказывает про свои фигурки, о ее истории, чего ей хотелось, какие чувства, эмоции, телесные ощущения вызвал процесс, как себя сейчас чувствуют.

Заключительный этап.

Происходит обсуждение: что понравилось, что было сложно, какие эмоции присутствуют в данный момент на занятии. Ребята делятся друг с другом добрыми пожеланиями на день.

Занятие 19. «Рисуем агрессию» (изотерапия).

Цель: работа с агрессивными эмоциями.

Материалы: фломастеры, цветные карандаши, гуашь, акварельные краски, восковые мелки, листы бумаги формата А4, листы ватмана, клей.

Настрой.

Участники рассаживаются по кругу, закрывают глаза и представляют цвет, на который похоже их настроение. Затем каждому предлагается поделиться своими ощущениями: какой цвет представили, какая это краска, звук, какой температуры, показать движениями этот цвет. После предлагается нарисовать свое настроение.

Предлагается закрыть глаза и представить плохое настроение (враждебность, злость, агрессивность), прочувствовать его. Необходимо изобразить символически получившийся образ на листе. При желании рисунок можно уничтожить или дорисовать.

Индивидуальная работа.

Участникам предлагается нарисовать образ агрессии в виде маски, но сначала нужно сделать черный или коричневый фон. Затем нанести рисунок белым мелком, краской или ластиком. Отделить рисунок от фона пальцами, без использования ножниц.

Коллективная работа.

Продолжение приложения А

Участники делятся на малые группы: рассматривают изображения других участников, обмениваются впечатлениями. Затем придумывается история, в которой маски были бы главными героями. Маски располагают на листе ватмана и при необходимости дорисовывается общая «картина». По окончании работы каждая группа показывает мини-спектакль.

Заключительный этап.

Каждому участнику предлагается закрыть глаза и подумать над вопросами: какие чувства они испытывали в индивидуальной работе и в работе в группе, как возникла идея сюжета. Участники делятся собственными впечатлениями о проделанной работе.

Занятие 20. «Мои эмоции» (техника коллаж).

Цель: познакомиться с со своими эмоциями, научиться ими управлять.

Материалы: журналы, газеты, различный бросовый и природный материал, листы бумаги различных форматов, клей, ножницы, пластилин, изобразительные средства.

Настрой.

Участникам раздаются листочки с описанием качеств, которые важны в межличностных отношениях. Затем предлагается участникам описать качества какими он обладает. Обсуждаются качества добровольцев.

Индивидуальная работа.

Участники выбирают любую эмоцию и создает коллаж в ее контексте.

Коллективная работа.

Участники садятся в круг и по желанию представляют свои коллажи. Остальные должны угадать какая эмоция изображена. Затем проводится дискуссия: умеете ли вы определять эмоции у своих друзей, родных; как творчество может помочь с отрицательными эмоциями.

Заклучительный этап.

Происходит обсуждение: что понравилось, что показалось сложным.

Продолжение приложения А

Занятие 21. «Солнце» (мандала-терапия).

Цель: коррекция эмоционального состояния.

Материалы: нитки разной толщины и цвета, деревянные палочки, ножницы.

Настрой.

Игра «Ключ». Для этой игры понадобится длинная нитка в расчете 1,5 метра на участника и обычный ключ. Участники рассаживаются по кругу и одному из них дается ключ, его нужно пропустить под одеждой через горловину к поясу. Затем, когда все «связаны» одной нитью, ведущий дает следующие команды, которые выполняются всеми участниками одновременно. Например, попрыгать, присесть, двигаться по кругу. После того, как настроение у ребят повысилось, необходимо поочередно распутаться.

Индивидуальная работа.

Психолог объясняет, как выполнять мандалы из нитей. Участники создают свою мандалу «Солнце» из нитей.

Коллективная работа.

Участники рассаживаются по кругу и по желанию представляют свои мандалы, делятся впечатлениями, чувствами.

Заключительный этап.

Происходит обсуждение: что понравилось, что было сложно, какие эмоции присутствуют в данный момент на занятии.

Занятие 22. «Образ «Я»» (пластилинография).

Цель: снижение напряжения, агрессии.

Материалы: скульптурный пластилин (если нет, то обычный).

Настрой.

Психолог рассказывает о представлении Я – концепции, о том как складываются у нас впечатления о себе.

Продолжение приложения А

Психолог просит размять кусок пластилина и делать с ним, что захочется, что требует состояние: порвать, разгладить, бросить.

Индивидуальная работа.

Психолог предлагает взять в руки кусок пластилина и внести в него мысль, что этот кусок – это вы. Не отпуская этой мысли нужно «слепить себя». Образ может получиться различным: животное или человек – это не страшно. Главное задав себе вопрос: «Это действительно я?» получить на него утвердительный ответ – «да». Если нет, то образ лепится до тех пор, пока не получится именно свой образ. Затем, когда образ готов, каждый участник рассказывает про свою получившуюся фигурку: что она любит, что ей хочется, где живет. Далее нужно по взаимодействовать со своей фигуркой, поиграть: покормить, походить с ней, может ей захочется по путешествовать. Одним словом, все ее желания нужно воплотить в жизнь – слепить дополнительные предметы. Психолог наблюдает за процессом и при необходимости оказывает помощь вопросами, подсказками. Упражнение считается отработанным в том случае, если все желания проиграны и больше не хочется ничего с фигуркой делать, а также настроение у создателя и фигурки нормальное. В таком случае обязательно финалом работы будет разбор фигурки и/или картины, созданной участником. Если же у создателя настроение хорошее, а у фигурки грустное, злое или наоборот, то это означает, что процесс не завершен и нужно обязательно найти выход из сложившейся ситуации и завершить процесс. Фигурка должна быть разобрана в этот же день.

Коллективная работа.

Участники садятся в круг и по желанию каждый рассказывает про свои фигурки, о ее истории, чего ей хотелось, какие чувства, эмоции, телесные ощущения вызвал процесс, как себя сейчас чувствуют.

Заключительный этап.

Продолжение приложения А

Происходит обсуждение: что понравилось, что было сложно, какие эмоции присутствуют в данный момент на занятии. Ребята делятся друг с другом добрыми пожеланиями на день.

Занятие 23. «Про меня» (техника коллаж).

Цель: повышение самооценки, самопознание.

Материалы: журналы, газеты, различный бросовый и природный материал, листы бумаги различных форматов, клей, ножницы, пластилин, изобразительные средства.

Настрой.

Игра «В чем мне повезло». Участникам необходимоделиться на пары и рассказать, с чем им повезло в жизни. Затем участники делятся своими впечатлениями.

Игра «Мы похожи». Участники двигаются по кабинету и каждому встречному говорят следующее: «Ты похож на меня тем, что..», «Я отличаюсь от тебя тем, что...».

Индивидуальная работа.

Каждому участнику все говорят что-нибудь позитивное, хорошее. Затем приступают к выполнению своих коллажей про себя. После окончания работы участники пишут себе письмо с благодарностью.

Коллективная работа.

Участники садятся в круг и по желанию представляют получившийся коллаж. Происходит бережное обсуждение: что узнали о себе нового, чувствуется ли, что повысилась самооценка.

Заключительный этап.

Происходит обсуждение: что понравилось, что было сложно, какие эмоции присутствуют в данный момент на занятии.

Продолжение приложения А

Занятие 24. «Знакомство с песком» (песочная терапия).

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, проработка страхов.

Материалы: песочница, песок для песочной терапии.

Настрой.

Участникам демонстрируется песочница, фигурки, правилами игр на песке. Затем ребятам предлагается потрогать песок, опустить руки в него, ощутить песчинки.

Индивидуальная работа.

Психолог предлагает следующие упражнения: проскользить ладонями, ребром ладони по песку, оставляя след – придумать на чей след это может быть похоже; нарисовать при помощи пальчиков, ладошек, кулачков различные узоры; рисунки каждым пальчиком отдельно. Далее психолог рассказывает о своих страхах, показывая, что бояться – это нормально, и предлагает ребятам вспомнить о своих страхах. Участникам дается пульверизатор, из которого они смачивают песок. Ребятам предлагается закрыть глаза и представить ситуацию, в которой им было страшно, а для себя отметить какие чувства они испытывают, на что он похож, какого цвета. Затем рука рисует по песку произвольно. Когда рисунок будет готов, его нужно будет полить водой до тех пор, пока поверхность песка не станет гладкой. Все! Страх ребята победили.

Участникам предлагается обвести свою ладошку и по ее контуру выложить ракушки, камушки, бусины, а затем оживить ее, нарисовав глазки, носик, ротик.

Коллективная работа.

Участники рассаживаются по кругу, в середине находится песочница. Психолог предлагает ребятам выбрать одну из фигурок или камешков, бусин, ракушек и разместить ее в любом понравившемся месте в песочнице. Каждый участник выбирает фигурку и размещает ее. В фигурку нужно внести определенный смысл, то есть что участник вносит. Далее все по кругу

высказываются: что внесли в общую композицию, какие чувства вызывает общая композиция.

Заключительный этап.

Происходит обсуждение: что понравилось, что было сложно, какие эмоции присутствуют в данный момент на занятии.

Занятие 25. «История в картинках» (изотерапия).

Цель: работа с агрессивными и фобическими состояниями, травмирующими переживаниями.

Материалы: листы бумаги формата А4 и А3, различные изобразительные средства.

Настрой.

Участникам предлагается на формате А3 свободно рисовать цветные линии, не задумываясь. Затем описать получившийся рисунок, начиная со слов: «Я – картинка, по всей моей поверхности расположены линии...» [22].

Индивидуальная работа.

Участникам дается инструкция представить похожего человека на него самого, который однажды солгал. Затем на листе бумаги нарисовать историю одной лжи. Необходимо создать серию рисунков: как поступил ребенок, почему это произошло, реакция взрослых, что думал автор данного события. На последнем изображается поведение этого человека, если ситуация повторится (или как бы он поступил с данной ситуацией). Особую ценность представляет последняя картинка, как потенциал самосовершенствования.

Коллективная работа.

Описание своих работ в группе, тактичное обсуждение историй по кругу. Можно начать со слов: «Одна девочка (один мальчик)...».

Заключительный этап.

Участники делятся собственными впечатлениями о проделанной работе. Можно предложить игру с меховыми игрушками или погладить кусочки натурального меха, для психотерапевтического эффекта.

Продолжение приложения А

Занятие 26. «Образ «Я»» (пластилинография)

Цель: снижение напряжения, агрессии.

Материалы: скульптурный пластилин (если нет, то обычный).

Настрой.

Психолог рассказывает о представлении Я – концепции, о том как складываются у нас впечатления о себе.

Психолог просит размять кусок пластилина и делать с ним, что захочется, что требует состояние: порвать, разгладить, бросить.

Индивидуальная работа.

Психолог предлагает взять в руки кусок пластилина и внести в него мысль, что этот кусок – это вы. Не отпуская этой мысли нужно «слепить себя». Образ может получиться различным: животное или человек – это не страшно. Главное задав себе вопрос: «Это действительно я?» получить на него утвердительный ответ – «да». Если нет, то образ лепится до тех пор, пока не получится именно свой образ. Затем, когда образ готов, каждый участник рассказывает про свою получившуюся фигурку: что она любит, что ей хочется, где живет. Далее нужно по взаимодействовать со своей фигуркой, поиграть: покормить, походить с ней, может ей захочется по путешествовать. Одним словом, все ее желания нужно воплотить в жизнь – слепить дополнительные предметы. Психолог наблюдает за процессом и при необходимости оказывает помощь вопросами, подсказками. Упражнение считается отработанным в том случае, если все желания проиграны и больше не хочется ничего с фигуркой делать, а также настроение у создателя и фигурки нормальное. В таком случае обязательно финалом работы будет разбор фигурки и/или картины, созданной участником. Если же у создателя настроение хорошее, а у фигурки грустное, злое и т.п. или наоборот, то это означает, что процесс не завершен и нужно обязательно найти выход из сложившейся ситуации и завершить процесс. Фигурка должна быть разобрана в этот же день.

Продолжение приложения А

Коллективная работа.

Участники садятся в круг и по желанию каждый рассказывает про свои фигурки, о ее истории, чего ей хотелось, какие чувства, эмоции, телесные ощущения вызвал процесс, как себя сейчас чувствуют.

Заключительный этап.

Происходит обсуждение: что понравилось, что было сложно, какие эмоции присутствуют в данный момент на занятии. Ребята делятся друг с другом добрыми пожеланиями на день.

Занятие 27. «Мой мир» (мандала-терапия).

Цель: побуждение к самораскрытию.

Материалы: листы круглой формы, изобразительные средства, непроливайка, кисти.

Настрой.

Игра «Ритм». Участники рассаживаются по кругу и по очереди задают ритм хлопками так, чтобы он вписывался к уже звучащему.

Игра «Горячий стул». Желающий участник садится на стул в центр, остальные говорят с чем или с кем он ассоциируется, возможно, какие чувства вызывает. Важно, чтобы не звучало оценки, только свое мнение.

Индивидуальная работа.

Участники рисуют мандалу своего мира какой он есть или, наоборот, хотелось каким хотелось, чтобы он стал.

Коллективная работа.

Участники садятся по кругу и по желанию презентуют мандалу своего мира. Разбирается бережено каждый элемент и использованный цвет.

Заключительный этап.

Происходит обсуждение: что понравилось, что было сложно, какие эмоции присутствуют в данный момент на занятии.

Продолжение приложения А

Занятие 28. «Мой школьный мир» (песочная терапия).

Цель: коррекция тревожного состояния.

Материалы: песочница, песок для песочной терапии, фигурки.

Настрой.

Участникам демонстрируется песочница, фигурки, напоминаются правила игры на песке. Затем ребятам предлагается потрогать песок, опустить руки в него, ощутить песчинки.

Индивидуальная работа.

Психолог предлагает следующие упражнения: проскользить ладонями, ребром ладони по песку, оставляя след – придумать на чей след это может быть похоже; нарисовать при помощи пальчиков, ладошек, кулачков различные узоры; рисунки каждым пальчиком отдельно. Далее участники создают свой школьный мир в песочнице: какой он, кто в нем присутствует.

Коллективная работа.

Участники по желанию презентуют свой школьный мир в песочнице. Происходит бережное обсуждение.

Участники рассаживаются вокруг песочницы. Психолог просит выбрать каждого участника фигурку из предложенных, которая характеризует его как ученика в школе. Фигурку нужно расположить в песочнице там, где ему захочется добавив комментарий к теме «Я ученик». Затем, когда все расставили свои фигурки, психолог предлагает посмотреть на общую картину, и если у участников возникает желание передвинуть свою фигурку, то он ее передвигает. Упражнение заканчивается тогда, когда всех участников устраивает расположение своей фигурки. Чужую двигать нельзя.

Заключительный этап.

Происходит обсуждение: что понравилось, что было сложно, какие эмоции присутствуют в данный момент на занятии.

Продолжение приложения А

Занятие 29. «Моя семья» (техника коллаж).

Цель: создание благоприятного отношения к своей семье.

Материалы: журналы, газеты, различный бросовый и природный материал, листы бумаги различных форматов, клей, ножницы, пластилин, изобразительные средства.

Настрой.

Игра «Семейная скульптура». Участники определяют ситуацию, которую будут отражать в «скульптуре», а также роли, которые будут исполнять. Создание скульптуры: ребята занимают свои места. Оставшиеся участники являются зрителями. Происходит обсуждение. По окончании игры ребята должны «стряхнуть» с себя сыгранные роли.

Игра «Преодоление препятствий». Участники делятся на две группы. Одна группа встает против другой. Первая группы исполняет роль препятствия, вторая - преодолевающая. Преодолевающие должны придумать способы преодоления препятствия. Препятствия могут быть различными: интеллектуальными, моральными, физическими, эмоциональными. Главное, чтобы они не наносили моральный и физический урон.

Индивидуальная работа.

Участники представляют свою семью настоящую или будущую. Создается коллаж.

Коллективная работа.

Участники садятся в круг и по желанию представляют свои коллажи и рассказывают о своей семье.

Заключительный этап.

Происходит обсуждение: что понравилось, что было сложно, какие эмоции присутствуют в данный момент на занятии.

Продолжение приложения А

Занятие 30. «Образ «Я»» (пластилинография)

Цель: снижение напряжения, агрессии.

Материалы: скульптурный пластилин (если нет, то обычный).

Настрой.

Психолог рассказывает о представлении Я – концепции, о том как складываются у нас впечатления о себе.

Психолог просит размять кусок пластилина и делать с ним, что захочется, что требует состояние: порвать, разгладить, бросить.

Индивидуальная работа.

Психолог предлагает взять в руки кусок пластилина и внести в него мысль, что этот кусок – это вы. Не отпуская этой мысли нужно «слепить себя». Образ может получиться различным: животное или человек – это не страшно. Главное задав себе вопрос: «Это действительно я?» получить на него утвердительный ответ – «да». Если нет, то образ лепится до тех пор, пока не получится именно свой образ. Затем, когда образ готов, каждый участник рассказывает про свою получившуюся фигурку: что она любит, что ей хочется, где живет. Далее нужно по взаимодействовать со своей фигуркой, поиграть: покормить, походить с ней, может ей захочется по путешествовать. Одним словом, все ее желания нужно воплотить в жизнь - слепить дополнительные предметы. Психолог наблюдает за процессом и при необходимости оказывает помощь вопросами, подсказками. Упражнение считается отработанным в том случае, если все желания проиграны и больше не хочется ничего с фигуркой делать, а также настроение у создателя и фигурки нормальное. В таком случае обязательно финалом работы будет разбор фигурки и/или картины, созданной участником. Если же у создателя настроение хорошее, а у фигурки грустное, злое или наоборот, то это означает, что процесс не завершен и нужно обязательно найти выход из сложившейся ситуации и завершить процесс. Фигурка должна быть разобрана в этот же день.

Продолжение приложения А

Коллективная работа.

Участники садятся в круг и по желанию каждый рассказывает про свои фигурки, о ее истории, чего ей хотелось, какие чувства, эмоции, телесные ощущения вызвал процесс, как себя сейчас чувствуют.

Заключительный этап.

Происходит обсуждение: что понравилось, что было сложно, какие эмоции присутствуют в данный момент на занятии. Ребята делятся друг с другом добрыми пожеланиями на день.

Занятие 31. «Карта эмоций» (изотерапия).

Цель: коррекция эмоционального состояния.

Материал: листы белой бумаги разных форматов, различные изобразительные средства.

Настрой.

Участникам предлагается составить словарик эмоций и чувств. Записываются все слова, которые описывают эти состояния, не исключая отрицательные эмоции, в том числе слова-синонимы. Затем участники определяют свое состояние из составленного списка, необходимо отметить его в своем словарице. С помощью линий, абстрактных форм, выбранным цветом изображается эта эмоция.

Индивидуальная работа.

С участниками обсуждаются условные обозначения, которые встречаются на картах: реки, моря, океаны, ручьи, горы, вулканы, холмы, равнины. Далее дается следующая инструкция: «Сейчас мы отправимся в путешествие – в страну наших эмоций, нашего внутреннего мира. С помощью изобразительных средств нарисуйте свою карту эмоций. необходимо обозначить границы вашей страны. Нарисуйте ландшафт и наполните его различными своими эмоциями.

Продолжение приложения А

Для того, чтобы вы смогли вернуться через какое-то время к своей карте, необходимо составить таблицу, в которой отмечены обозначения условных знаков. Это могут быть цвета, символы. Затем представьте себя в роли путника и обозначьте маршрут: точки входа и выхода из страны. Составьте рассказ о вашей стране, придумайте название. Описывать можно в жанре сказки, рассказа или презентации. Подумайте кто может посетить вашу страну, что для этого нужно и как он может туда попасть, а кто не может посетить ее».

Участники по желанию показывают свои работы и рассказывают про страну.

Коллективная работа.

Участники создают общую карту своей группы. Они изображают на листе свое эмоциональное состояние. Затем необходимо зарисовать свободное пространство так, чтобы получилась карта мира группы. О содержании и изобразительных способах нужно договориться. Затем демонстрируется маршрут или несколько маршрутов путешествия по этой стране. Придумывается история и название этого государства.

Заключительный этап.

Участники делятся чувствами, которые испытали в процессе создания общей карты группы. Отмечается в какой форме было комфортнее работать: в индивидуальной или групповой, сравниваются эмоции на этапе настроя и на групповой работе.

Занятие 32. «Про искусство» (техника коллаж).

Цель: реализация потребности ребенка в искусстве.

Материал: журналы, газеты, различный бросовый и природный материал, листы бумаги различных форматов, клей, ножницы, пластилин, изобразительные средства.

Настрой.

Продолжение приложения А

Игра «Групповая социометрия». Желающий участник встает в центр и закрывает глаза. Остальные располагаются по отношению к нему на психологической дистанции так, как чувствуют себя. Далее все расходятся, а стоящий в центре открывает глаза. Затем он расставляет участников по своим ощущениям так, как бы они встали. Далее проводится анализ: кого поставил правильно, с кем ошибся и почему. Такое действие проводится с каждым участником.

Индивидуальная работа.

Психолог предлагает посмотреть высокое искусство в форме коллажа. Участники создают нечто похожее.

Коллективная работа.

Участники садятся в круг и по желанию презентуют свои коллажи, рассказывая о них. Коллажи, с согласия участников, можно подарить обязательно произнеся добрые пожелания.

Заключительный этап.

Происходит обсуждение: что понравилось, что было сложно, какие эмоции присутствуют в данный момент на занятии.

Занятие 33. «Я - про будущее» (мандала-терапия).

Цель: расслабление через обучение мечтать и фантазировать.

Материал: листы бумаги круглой формы, изобразительные средства, кисти, непроливайки.

Настрой.

Игра «Да-нет». Участники рассаживаются по кругу. Психолог начинает игру, далее может продолжать любой участник, произносит любое утверждение, например, «Я люблю петь». Те участники, которые согласны – поднимают большой палец вверх, кто не согласен – вниз. Постепенно характер утверждений становится более серьезным, например, «Я бываю груб».

Продолжение приложения А

Игра «Границы, скажи СТОП». Участники по очереди подходят друг к другу. Тот к кому подходят говорит «стоп», если он посчитал что участник подошел слишком близко.

Индивидуальная работа.

Участники выбирают изобразительные средства для создания мандалы, в которой отразят свое будущее, и приступают к творчеству.

Коллективная работа.

Участники садятся в круг и по желанию представляют свои мандалы будущего. Участники бережно обсуждают работу.

Заключительный этап.

Происходит обсуждение: что понравилось, что было сложно, какие эмоции присутствуют в данный момент на занятии.

Занятие 34. «Образ «Я»» (пластилинография).

Цель: снижение напряжения, агрессии.

Материалы: скульптурный пластилин (если нет, то обычный).

Настрой.

Психолог рассказывает о представлении Я – концепции, о том как складываются у нас впечатления о себе.

Психолог просит размять кусок пластилина и делать с ним, что захочется, что требует состояние: порвать, разгладить, бросить.

Индивидуальная работа.

Психолог предлагает взять в руки кусок пластилина и внести в него мысль, что этот кусок – это вы. Не отпуская этой мысли нужно «слепить себя». Образ может получиться различным: животное или человек – это не страшно. Главное задав себе вопрос: «Это действительно я?» получить на него утвердительный ответ – «да». Если нет, то образ лепится до тех пор, пока не получится именно свой образ. Затем, когда образ готов, каждый участник рассказывает про свою получившуюся фигурку: что она любит,

Продолжение приложения А

что ей хочется, где живет. Далее нужно по взаимодействовать со своей фигуркой, поиграть: покормить, походить с ней, может ей захочется по путешествовать. Одним словом, все ее желания нужно воплотить в жизнь – слепить дополнительные предметы. Психолог наблюдает за процессом и при необходимости оказывает помощь вопросами, подсказками. Упражнение считается отработанным в том случае, если все желания проиграны и больше не хочется ничего с фигуркой делать, а также настроение у создателя и фигурки нормальное. В таком случае обязательно финалом работы будет разбор фигурки и/или картины, созданной участником. Если же у создателя настроение хорошее, а у фигурки грустное, злое или наоборот, то это означает, что процесс не завершен и нужно обязательно найти выход из сложившейся ситуации и завершить процесс. Фигурка должна быть разобрана в этот же день.

Коллективная работа.

Участники садятся в круг и по желанию каждый рассказывает про свои фигурки, о ее истории, чего ей хотелось, какие чувства, эмоции, телесные ощущения вызвал процесс, как себя сейчас чувствуют.

Заключительный этап.

Происходит обсуждение: что понравилось, что было сложно, какие эмоции присутствуют в данный момент на занятии. Ребята делятся друг с другом добрыми пожеланиями на день.

Занятие 35. «Природные мандалы» (мандала-терапия).

Цель: коррекция эмоционального состояния.

Материалы: разный бросовый и природный материалы, изобразительные средства, ножницы, клей, пластилин.

Настрой.

Продолжение приложения А

Игра «Броуновское движение». Участники двигаются по кабинету с закрытыми глазами так, чтобы не столкнуться с друг другом. Затем продолжают ходить с закрытыми глазами, но уже издают любой звук. По окончании игры подводится итог: как двигаться было легче.

Индивидуальная работа.

Пространство для творческого процесса должно быть максимально приближено к естественному (в идеале занятие провести на улице). Необходимо достаточное количество природных материалов: ракушки, веточки, листья, камни, цветы. Мандала выполняется каждым участником из любых материалов.

Коллективная работа.

Участники подходят к каждой мандале, а исполнитель рассказывает, что он в ней отразил.

Заключительный этап.

Происходит обсуждение: что понравилось, что было сложно, какие эмоции присутствуют в данный момент на занятии.

Занятие 36. «Мои друзья» (техника коллаж).

Цель: обучиться формировать свое ближайшее окружение.

Материалы: журналы, газеты, различный бросовый и природный материал, листы бумаги различных форматов, клей, ножницы, пластилин, изобразительные средства.

Настрой.

Игра «Тренировка эмоциональной устойчивости». Участники разбиваются на пары и садятся друг против друга. Закрывают глаза и настраиваются на тишину и покой в своей душе. Затем участники открывают глаза и смотрят в глаза партнеру напротив, сохраняя прежнее спокойствие. Далее один из участников выбирает роль тренера. Задача тренера поколебать эмоциональное спокойствие партнера, например, рассмешить.

Продолжение приложения А

Если партнер выведен из равновесия, то тренер ждет, когда он восстановит свое спокойное эмоциональное состояние, и повторяет еще раз свое действие, с целью получения нужного результата – достичь непоколебимости. Затем участники меняются местами.

Индивидуальная работа.

Участники создают коллаж своего настоящего окружения, либо желаемого.

Коллективная работа.

Участники рассаживаются по кругу и по желанию презентуют свои коллажи. Происходит бережное обсуждение.

Заключительный этап.

Происходит обсуждение: что понравилось, что было сложно, какие эмоции присутствуют в данный момент на занятии.

Занятие 37. «Образ «Я»» (пластилинография).

Цель: снижение напряжения, агрессии.

Материалы: скульптурный пластилин (если нет, то обычный).

Настрой.

Психолог рассказывает о представлении Я – концепции, о том как складываются у нас впечатления о себе.

Психолог просит размять кусок пластилина и делать с ним, что захочется, что требует состояние: порвать, разгладить, бросить.

Индивидуальная работа.

Психолог предлагает взять в руки кусок пластилина и внести в него мысль, что этот кусок – это вы. Не отпуская этой мысли нужно «слепить себя». Образ может получиться различным: животное или человек – это не страшно. Главное задав себе вопрос: «Это действительно я?» получить на него утвердительный ответ – «да». Если нет, то образ лепится до тех пор, пока не получится именно свой образ.

Продолжение приложения А

Затем, когда образ готов, каждый участник рассказывает про свою получившуюся фигурку: что она любит, что ей хочется, где живет. Далее нужно по взаимодействовать со своей фигуркой, поиграть: покормить, походить с ней, может ей захочется по путешествовать. Одним словом, все ее желания нужно воплотить в жизнь – слепить дополнительные предметы. Психолог наблюдает за процессом и при необходимости оказывает помощь вопросами, подсказками. Упражнение считается отработанным в том случае, если все желания проиграны и больше не хочется ничего с фигуркой делать, а также настроение у создателя и фигурки нормальное. В таком случае обязательно финалом работы будет разбор фигурки и/или картины, созданной участником. Если же у создателя настроение хорошее, а у фигурки грустное, злое или наоборот, то это означает, что процесс не завершен и нужно обязательно найти выход из сложившейся ситуации и завершить процесс. Фигурка должна быть разобрана в этот же день.

Коллективная работа. Участники садятся в круг и по желанию каждый рассказывает про свои фигурки, о ее истории, чего ей хотелось, какие чувства, эмоции, телесные ощущения вызвал процесс, как себя сейчас чувствуют.

Заключительный этап. Происходит обсуждение: что понравилось, что было сложно, какие эмоции присутствуют в данный момент на занятии. Ребята делятся друг с другом добрыми пожеланиями на день.

Занятие 38. «Идеальный мир» (песочная терапия).

Цель: повысить уверенность в себе.

Материалы: песочница, песок для песочной терапии, фигурки, прозрачные стеклышки (с обработанными краями).

Настрой. Участникам демонстрируется песочница, фигурки, напоминаются правила игры на песке. Затем ребятам предлагается потрогать песок, опустить руки в него, ощутить песчинки.

Продолжение приложения А

Индивидуальная работа. Участникам предлагается нарисовать узоры на песке: пальцами, ребром ладони, кулачками.

Упражнение «Секретики». Психолог показывает выполнение упражнения: под прозрачное стеклышко кладется фантик, картинка. и зарывается песком, участники должны найти «секретики».

Упражнение «Песочный круг». Каждый участник рисует на песке круг и украшает его различными предметами: бусинами, ракушками, камушками.

Участникам предлагается построить в песочнице свой идеальный мир.

Коллективная работа. Участники по желанию презентуют свой идеальный мир в песочнице. Происходит бережное обсуждение.

Далее участники рассаживаются вокруг песочницы. Психолог предлагает подарить каждому для всех подарок: участник кладет в песочницу фигурку, символизирующую подарок, сопровождая словами.

Заключительный этап. Происходит обсуждение: что понравилось, что было сложно, какие эмоции присутствуют в данный момент на занятии.

Занятие 39. «Мои мечты» (техника коллаж).

Цель: повысить уверенность в себе, повысить самооценку.

Материалы: журналы, газеты, различный бросовый и природный материал, листы бумаги различных форматов, клей, ножницы, пластилин, изобразительные средства.

Настрой. Игра «Слепой паровозик». Участники сцепляются в паровозики (не меньше двух человек). Тот, кто идет первый закрывает глаза, последний руководит паровозиком, с помощью рук: если нужно повернуть на права, то рукой ударяется по правому плечу впереди идущему, если на лево, то по левому, прямо – между лопатками. Трудность заключается в том, что если в паровозике больше двух человек, то «сигнал» будет передаваться не быстро и если паровозиков несколько «ездит», то маневры совершать придется чаще.

Продолжение приложения А

Индивидуальная работа. Участники обдумывают то, о чем они мечтают. Желательно чтобы цели были реальными и срок их исполнения был не большим. Затем создается коллаж.

Коллективная работа. Участники располагаются по кругу и по желанию представляют свои коллажи. Остальные участники бережно обсуждают, задают вопросы. Можно спустя время вернуться к своим коллажам и отметить достижение своих результатов.

Заключительный этап. Происходит обсуждение: что понравилось, что было сложно, какие эмоции присутствуют в данный момент на занятии.

Занятие 40. «Подарки по кругу» (изотерапия).

Цель: реализация потребности ребенка в поддержке.

Материалы: лист ватмана, картон формата А4, изобразительные средства, природные и поделочные материалы (шишки, ракушки, сухие цветы, ткань), клей, скотч, пластилин, нитки.

Настрой. Участники садятся по кругу, можно на полу. Им предлагается сделать подарки для себя, для другого участника или все группе. Подарок должен быть наделен смыслом, художественным образом. Подарить можно насовсем или на время. Затем из подарков-символов желающими создается композиция на бумаге, дается ей название и придумывается сюжет. Работа проводится до тех пор, пока композиция не удовлетворит участников.

Индивидуальная работа. Каждый участник создает из природного материала свою композицию используя изобразительные средства. Также придумывается сюжет и название композиции.

Коллективная работа. Участники располагаются по кругу, затем каждый рассказывает о своей композиции: название, сюжет, описываются чувства, ассоциации. Другие участники корректно задают вопросы, комментируют увиденное. Ведущему необходимо поддерживать заинтересованность и проявление чувства эмпатии.

Продолжение приложения А

После того, как все участники описали свои композиции, им предлагается объединиться в малые группы по сходству работ, придумать и разыграть спектакль.

Заключительный этап.

Участники дарят, по желанию, свои работы друг другу с добрыми пожеланиями. На этом этапе происходит «психологическое поглаживание», эмоциональная поддержка: «У тебя обязательно получится!», «Ты непременно найдешь достойный выход из ситуации». Если не все композиции приняты в дар, то психолог может попросить подарить их себе или организовать выставку.