Министерство образования Ставропольского края

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №12 г. Зеленокумска Советского района»

**Методическая разработка**

**«Арт-терапия как эффективный инструмент коррекционной работы с тревожными обучающимися»**

**Разработчик:**

Педагог-психолог МОУ СОШ № 12

Полупанова Антонина Борисовна

г. Зеленокумск, 2024 г.

**Оглавление**

Аннотация……………………………………………………..……………………..3

Введение………………………………………………………………………..…….4

Основная часть……………………………………………………………………….6

Заключение………………………………………………………………………….22

Список литературы………………………………………………………..………..23

**Аннотация**

*Проблема, которой посвящена разработка.* Тревожность обучающихся младшего школьного возраста сегодня привлекает к себе внимание, так как является одной из характерных проблем детей данного возраста. Педагоги-психологи ведут поиск наиболее эффективных методик, техник работы с детьми с тревожностью. Одной из таких техник, зарекомендовавших себя с положительной стороны на практике, является арт-терапия. Арт-терапия стала неотъемлемой частью работы школьных психологов в современных образовательных учреждениях.

*Контингент участников.* Методическая разработка предназначена для педагогов-психологов образовательных учреждений, социально-педагогических учреждений, осуществляющих психолого-педагогическую работу с детьми 7-10 лет по преодолению тревожного состояния и отработку негативных эмоций.

Разработка представлена комплексом арт-терапевтических упражнений и техник, что позволяет сделать работу специалиста с ребёнком более интересной и эффективной.

**Введение**

*Актуальность темы.* Младшие школьники часто испытывают тревожность из-за различных причин, включая разлуку с родителями, учебные трудности, социальное давление и другие факторы. Тревожность является признаком школьной дезадаптации обучающихся, отрицательно влияет на все сферы их жизнедеятельности: на здоровье, на поведение, на учебу, на общий уровень благополучия. Дети с выраженной тревожностью ведут себя по-разному. Одни, как правило, не нарушают внутренний распорядок и всегда готовы к урокам, другие невнимательны, не сосредоточены, рассеяны. Тревожность в этом возрасте может проявляться как физически, так и эмоционально.

Арт-терапия может быть эффективным инструментом в коррекционной работе с обучающимися, испытывающими высокий уровень тревожности. Этот подход позволяет использовать творческое выражение для улучшения психического здоровья и развития личности. Арт-терапия представляет собой метод психотерапии, основанный на использовании художественных материалов и процессов для выражения эмоций и мыслей. В работе с младшими школьниками арт-терапия может быть эффективным инструментом для коррекции тревожности.

Применение арт-терапии в работе с детьми с тревожностью способствует решению нескольких проблем. Во-первых, арт-терапия помогает снизить уровень тревоги и напряжения, создавая безопасное пространство для самовыражения и самопознания. Обучающимся предоставляется возможность выражать свои эмоции и переживания через визуальные средства, что часто оказывается более легким и менее травматичным, чем прямая вербализация. Во-вторых, арт-терапия способствует развитию когнитивных функций, таких как концентрация внимания, память и решение проблем. В процессе творческой деятельности обучающиеся могут научиться анализировать ситуации, планировать действия и находить альтернативные решения. В-третьих, арт-терапия укрепляет самооценку и повышает уверенность в себе.

Арт-терапия предоставляет младшим школьникам возможность выразить свои чувства и эмоции через художественные средства, такие как рисунок, лепка, живопись и др. Это позволяет им экспрессивно выражать то, что им трудно сформулировать словами.

Педагог-психолог может использовать арт-терапию в индивидуальной и групповой работе с младшими школьниками. В рамках индивидуальных сессий арт-терапия позволяет педагогу-психологу лучше понять внутренний мир ребенка и выявить источники его тревожности. В групповых сессиях арт-терапия способствует развитию социальных навыков и укреплению связей с другими детьми.

Исследования показывают, что арт-терапия может значительно снизить уровень тревожности у младших школьников и помочь им лучше справляться с эмоциональными трудностями. Регулярные занятия арт-терапией могут способствовать улучшению самооценки, развитию креативности и повышению эмоциональной осведомленности.

*Новизна разработки* заключается в том, что данная методическая разработка уточняет и конкретизирует практические рекомендации по работе с детьми с тревожностью. В ней аккумулированы имеющиеся в практике арт-терапевтические упражнения и игры, которые адаптированы к работе с детьми с тревожностью.

*Цель* *разработки* – создание комплекса арт-терапевтических игр и упражнений для работы с детьми с тревожностью.

*Условия применения:* указанные упражнения и игры могут быть применяться как на индивидуальных, так и групповых занятиях. Для реализации представленного комплекса не требуется дополнительных кадровых, материальных условий.

*Трудоемкость, ограничения, риски: э*моциональные перегрузки участников сессий, недостаточная мотивация на выполнение того или иного упражнения.

**Основная часть**

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают. Тревожность отличается от тревоги. Тревога - это эпизодические проявления беспокойства, волнения (например, волнение перед выступлением), то тревожность является устойчивым состоянием. Если же состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях, то следует говорить о тревожности.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства.

Тревожные дети отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страха, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых ребенку, как правило, ничего не грозит. Каждому ребенку присущи определенные страхи. Однако, если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка.

Тревожные дети отличаются особой чувствительностью, мнительностью, постоянным беспокойством и впечатлительностью. Такие дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи, с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих. Им трудно и иногда невозможно сконцентрироваться на чем - либо. Они испытывают мышечное напряжение. Могут быть раздражительны. Им присуще нарушение сна. Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказаться от такой деятельности, в которой испытывают затруднения. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

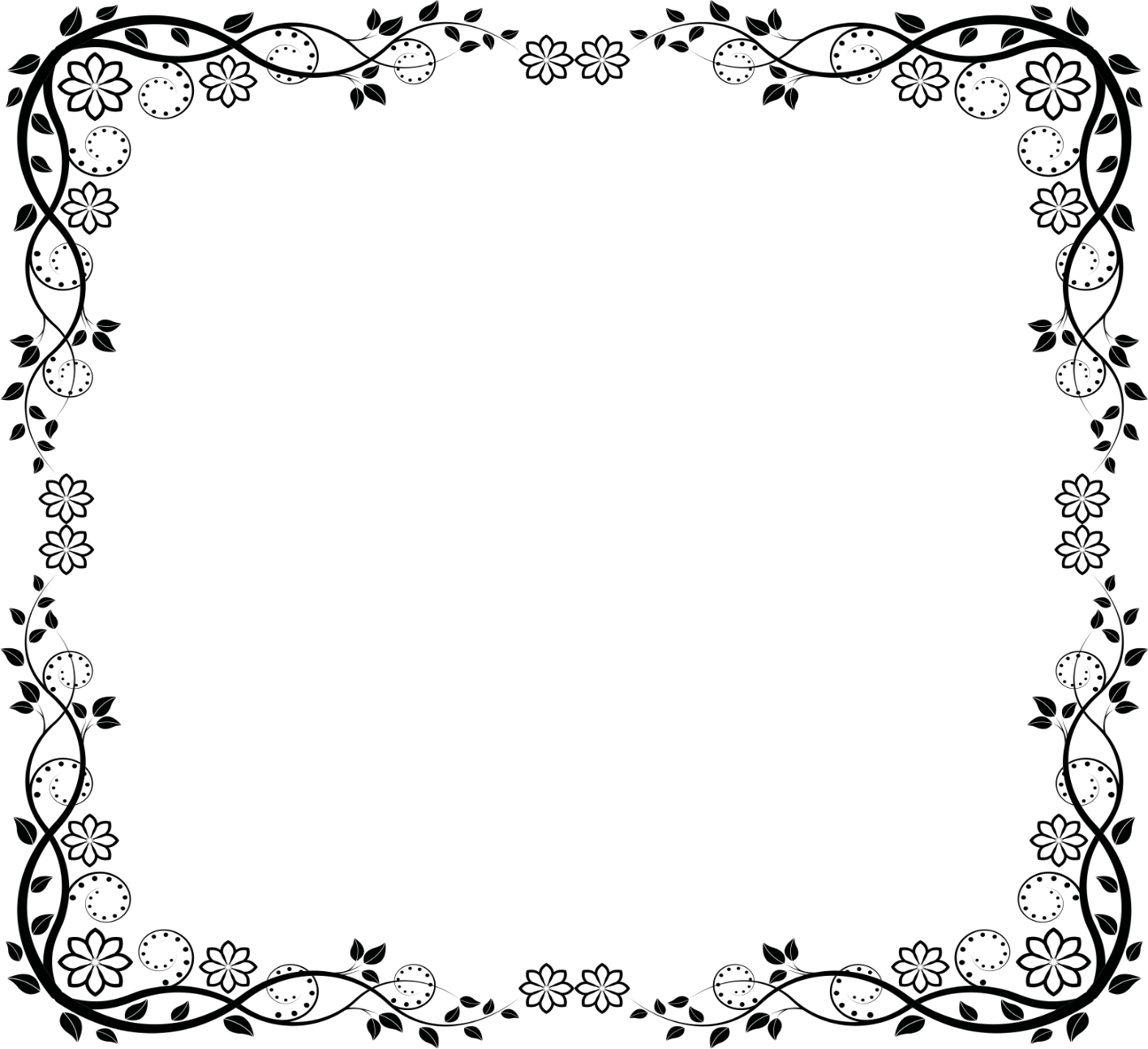
До настоящего времени еще не выработано определенной точки зрения на причины возникновения тревожности. Но большинство ученых считает, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных причин кроется в нарушении детско-родительских отношений.

**Упражнение «Моё имя»**

Цель: содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности, развитию положительного, целостного образа «я», самопринятия.

Ход упражнения.

Давай знакомиться? Возьми цветные карандаши и выбери среди них свой самый любимый. Напиши своё имя выбранным тобой карандашом. Тебе нравится твое имя? Хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как?



**Упражнение «Кто я?»**

Цель: развитие самосознания и идентификация своего настоящего «Я».

Ход упражнения.

Тебе необходимо закончить фразы о себе, а затем прочесть их вслух. Таким образом, я смогу узнать тебя лучше, а для меня это очень важно.

*Закончи предложения...*

Я...

Как девочка (мальчик) я...

Как ученик (ца) я...

Дома я...

На улице я...

В компании сверстников я...

Я могу...

Я умею...

Мне можно...

Мне нельзя...

Я боюсь...

Я люблю...

Я не люблю...

Когда я смотрю на себя в зеркало я...

В идеале я...

Самое главное в моей жизни...

В будущем я...

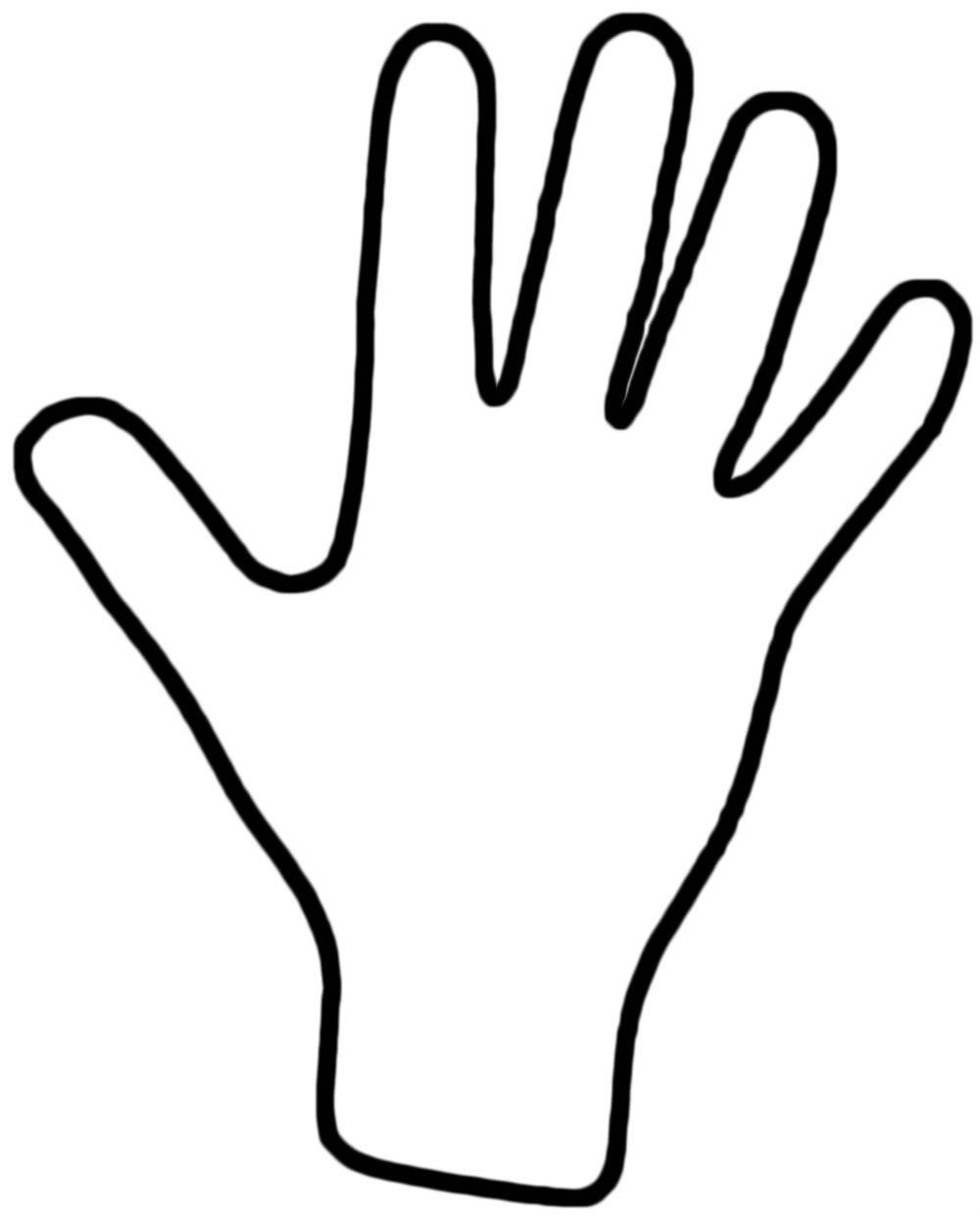
**Упражнение «Мои качества»**

Цель: повышение самооценки через анализ качеств личности.

Ход упражнения.

Перед тобой рисунок ладошки. Выбери карандаш любого цвета и напиши в самом центре ладошки своё имя. А теперь подумай о своих хороших качествах и напиши их в каждом пальчике. Какой ты…? (Добрый, умный, трудолюбивый).

Покажи свой рисунок и расскажи о нем? Какие новые качества появились на рисунке? Какие качества помогают тебе достигать целей? Что нового ты узнал(а) о себе?



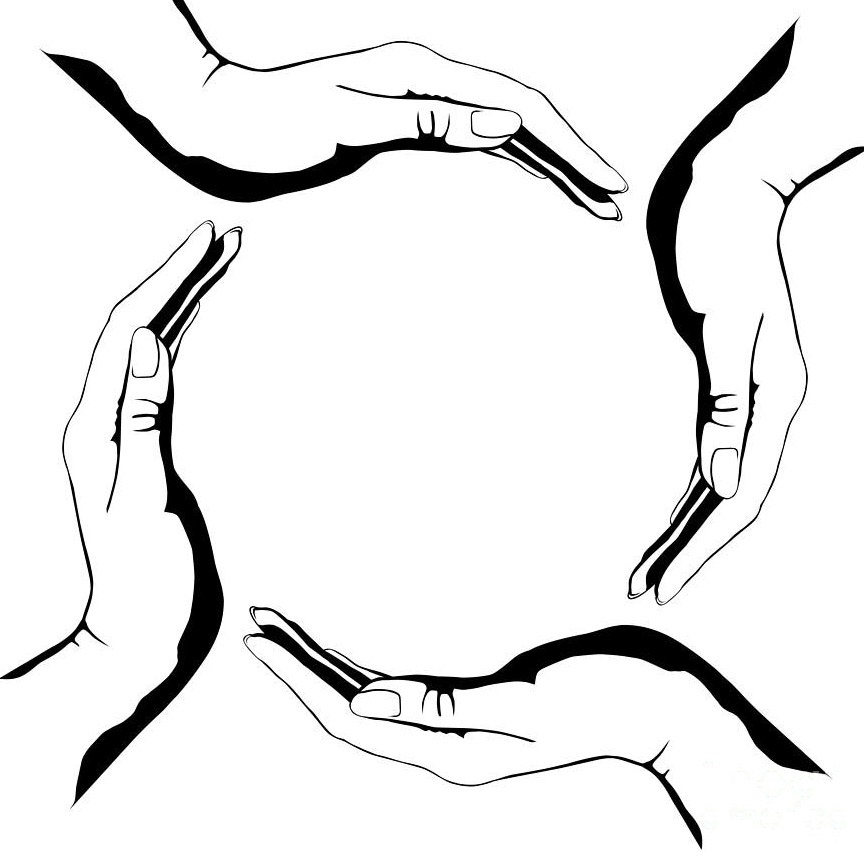
**Упражнение «Моя мечта»**

Цель: формирование представлений о мечте.

Ход упражнения.

У каждого из нас есть свой *особенный неповторимый внутренний мир*. Это наши поступки, характер, эмоции, мечты, желания...

Возьми в руки цветные карандаши и нарисуй свою мечту.



**Упражнение «На кого я похож...»**

Цель: развитие умения диагностировать свою личность, анализировать, рассуждать, делать выводы.

Ход упражнения.

Это задание поможет взглянуть на себя с помощью воображения. Пофантазируй и представь, что у тебя есть волшебная палочка, которая превращает тебя в разные образы. Подумай и выбери подходящие тебе.

|  |  |
| --- | --- |
| **Если бы я был временем года, то я**  **был бы похож на…..** | **Если бы я превратился в животное, то в какое…** |
| **Если бы я был цветом, то стал бы…** | **Если бы я был деревом, то я бы хотел быть…** |
| **Если бы фруктом, то каким…** | |

**Упражнение «Мои ценности»**

Цель: развитие интереса к себе, формирование первичных навыков самоанализа

Ход упражнения.

Для человека очень важно понять свои ценности. Ценности – это то, что имеет для тебя в жизни главное (важное) значение. Что в жизни для тебя ценно? Постарайся определить свои ценности.

***Мои ценности***

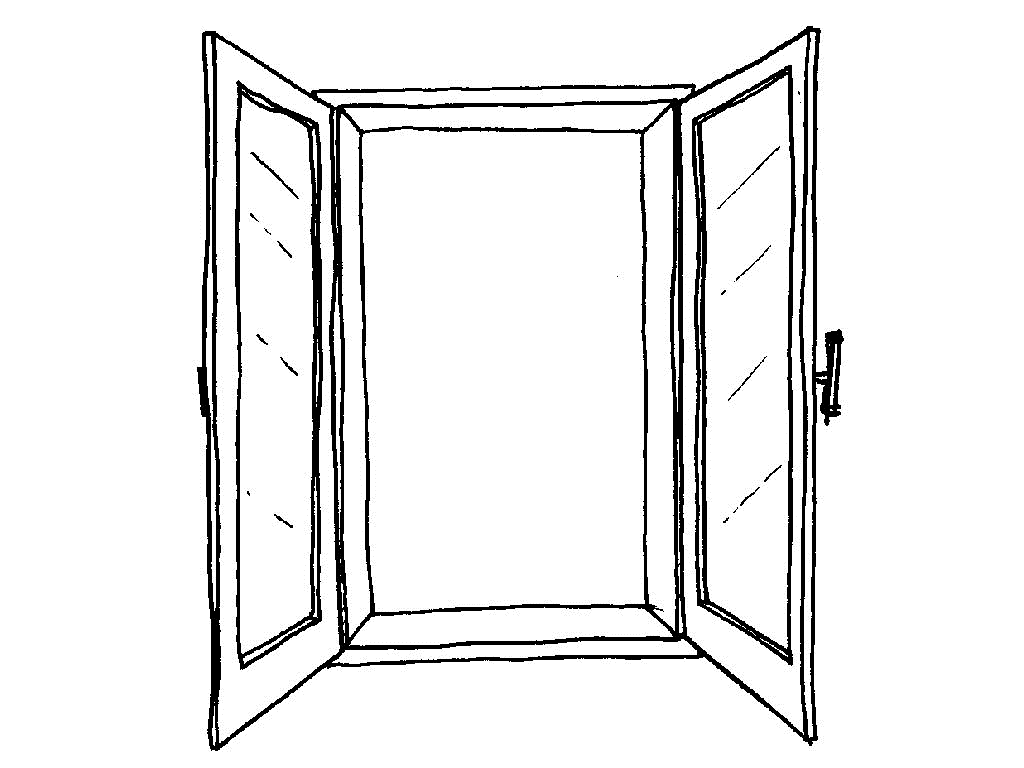
|  |  |
| --- | --- |
| ***Что я ценю в своих друзьях*** | ***Что я ценю в своей семье*** |
| ***Что я ценю в своей жизни*** | ***Мои качества, которые я ценю в себе*** |

**Упражнение «Образ моего беспокойства»**

Цель: определение причины беспокойства и замена этого негативного состояние на другое, позитивное и ресурсное.

Ход упражнения.

В жизни каждого из нас случаются трудности, но мы все по-разному реагируем на них. Иногда, человек может испытывать сильное волнение и беспокойство. Это такое состояние внутри нас, которым невозможно управлять. С тобой такое случается? Давай попробуем создать твоему внутреннему беспокойству образ. Попробуй представить, как на твой взгляд выглядит твоё беспокойство. Нарисуй его внутри окна, используя восковые мелки или цветные карандаши. Превратив своё беспокойство в конкретный образ, тебе будет легче отпустить его от себя. Придумай своему беспокойству имя. Оно у тебя будет весёлое или грустное? Какие чувства ты к нему испытываешь?

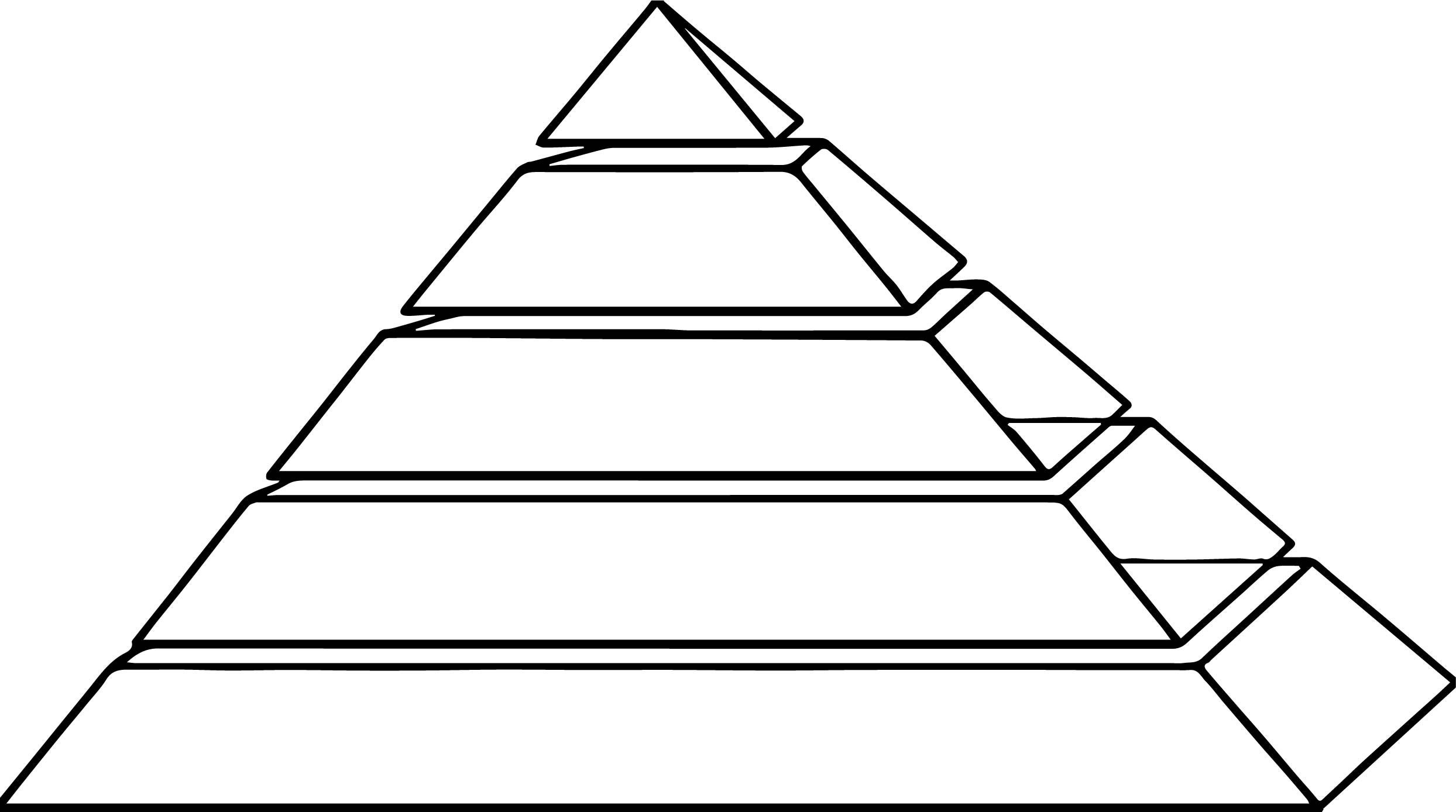


**Упражнение «Пирамида моей тревожности»**

Цель: исследование представлений о тревожности, причин его проявления, описание состояния тревожности.

Ход упражнения.

Очень важно для себя понять, что именно вызывает у тебя тревогу и степень своего беспокойства. В этом тебе поможет рисунок пирамиды тревожности. Заполняй части пирамиды снизу вверх, где в самой нижней ступени (в основании) будут находится те дела (события), которые вызывают наименьшую тревогу. В частях со 2 по 4 напиши те ситуации, в которых степень твоей тревожности увеличивается. На самой верхней части напиши то, что вызывает самое сильное беспокойство.



**Упражнение «Контроль моей тревожности»**

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Ход упражнения.

Знаешь ли ты, что тревожность и волнение можно контроливать с помощью дыхания. Давай попробуем. Найди глазами слово «СТАРТ» и начинай дышать по стрелочкам. Дыши до тех пор, пока не почувствуешь расслабление и лёгкость.

***КОНТРОЛЬ ДЫХАНИЯ***

**ЗАДЕРЖКА**

**ДЫХАНИЯ**

**4 секунды**

**ВЫДОХ**

**ВДОХ**

**ЗАДЕРЖКА**

**ДЫХАНИЯ**

**4 секунды**

**СТАРТ**

**Упражнение «Визуальное расслабление»**

Цель: развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, снижение психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе.

Ход упражнения.

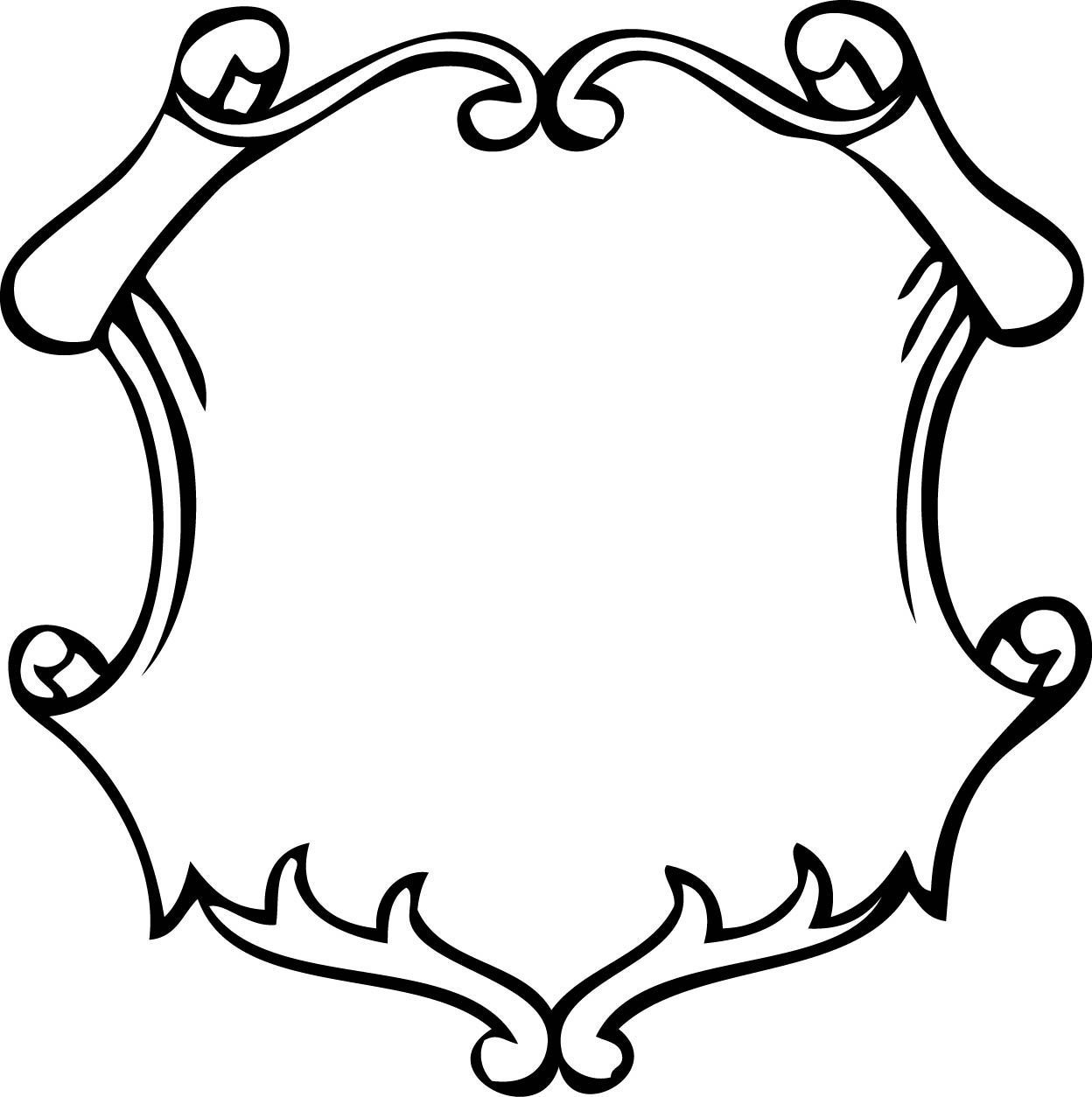
Представь себе такую картину, что ты находишься на берегу моря, тебе спокойно и хорошо. Ты слушаешь шум волн и крики чаек. Ты забываешь о всех своих проблемах и чувствуешь себя готовым к любым трудностям. Ты продолжаешь любоваться этой необыкновенной красотой. А теперь, перенеси эти образы на картинку и добавь им цвета, чтобы их не забыть. Раскрась свою картину с помощью красок и пластилина.



**Упражнение «Моё безопасное место»**

Цель: активизация ресурсов психики, формирование ощущения защищённости в этом мире.

Ход упражнения.

Предлагаю тебе сейчас немного расслабиться и закрыть глаза. Представь себе место, где бы ты чувствовал себя спокойно, хорошо и уютно. То место, где ты чувствуешь себя в полной безопасности. Может это место, где ты бывал раньше: берег моря, цветочная поляна, твоя комната. А можно это место себе мысленно представить. А теперь, открой глаза и с помощью цветных карандашей нарисуй это место.

**Упражнение «Круги моей поддержки»**

Цель: анализ ситуации и поиск ресурсов.

Ход упражнения.

В борьбе с тревожностью очень важна поддержка близких людей. Подумай, кто из твоего окружения мог бы поддержать тебя в трудную минуту. Напиши их, заполнив круги.

**Я**

ЯЯЯЯЯЯ

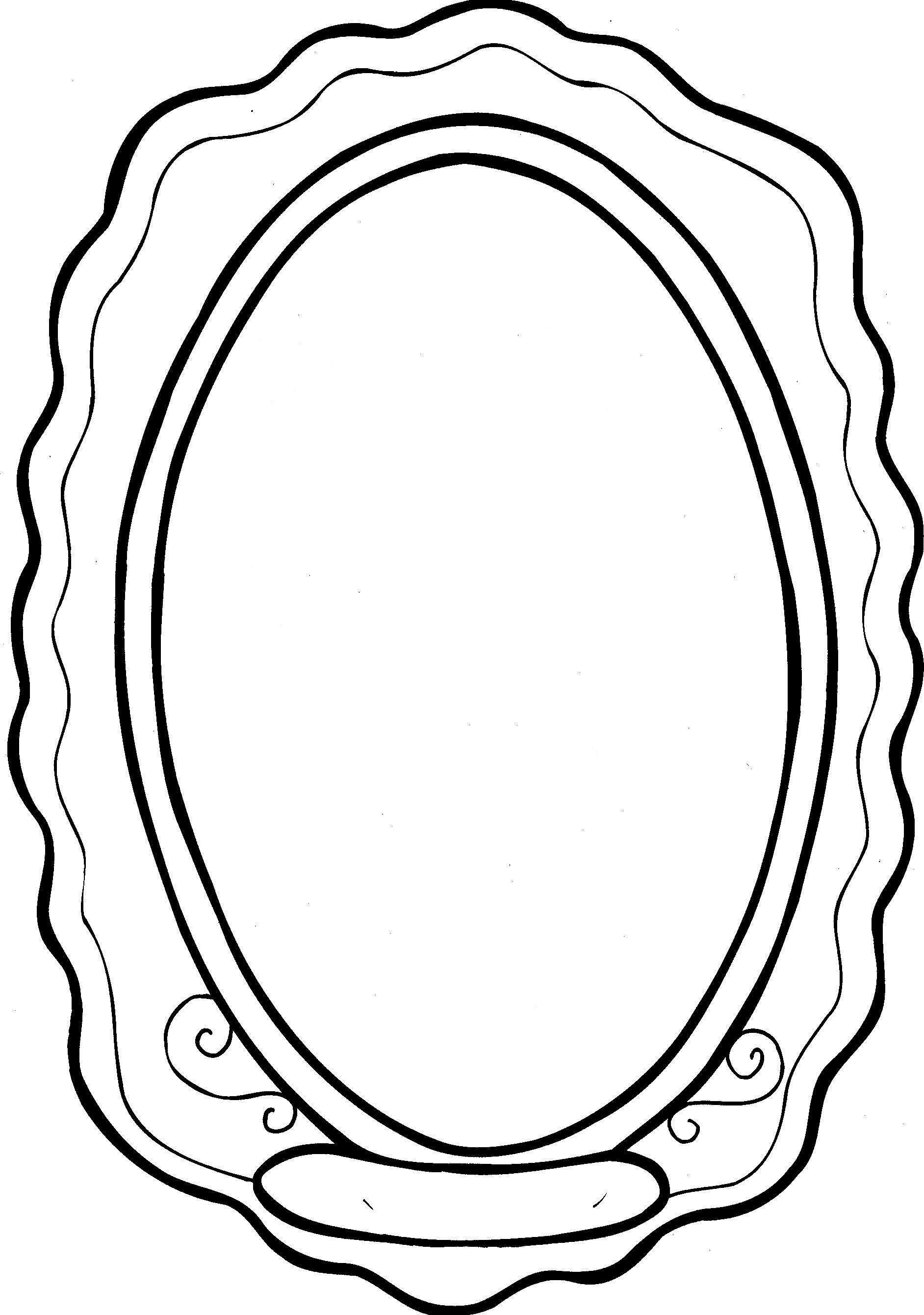
СЕМЬЯ ДРУЗЬЯ

**Упражнение «Я – идеальный»**

Цель: увидеть себя с лучшей стороны.

Ход упражнения.

Ты когда-нибудь представлял себя идеальным человеком? Что это значит для тебя? Постарайся представить и нарисовать каким ты хочешь видеть себя. Подумай, что мешает тебе достигнуть своего идеального образа? Что ты можешь для этого сделать?



**Упражнение «Мои качества»**

Цель: помочь найти в себе те качества, которые помогут чувствовать себя уверение.

Ход упражнения.

Подумай, какие качества твоего характера помогут тебе развивать уверенность в себе? Обозначь их на лучах солнца.

МОЯ УВЕРЕННОСТЬ

**Упражнение «Аффирмации моей силы»**

Цель: замена негативных мыслей на позитивные.

Ход упражнения.

Предлагаю выполнить упражнение «Аффирмации» для развития этих важных качеств. Аффирмации – это позитивные утверждения в виде коротких фраз. Подойди к зеркалу и произнеси эти фразы уверенно, решительно и чётко, чтобы ты смог почувствовать свою внутреннюю силу.

***Аффирмации моей силы***

|  |  |
| --- | --- |
|  | Я ВЕРЮ В СЕБЯ, В СВОИ СПОСОБНОСТИ И ВОЗМОЖНОСТИ! |
|  | Я УВАЖАЮ СВОИ ЧУВСТВА, СВОИ МЫСЛИ, СВОИ ПОСТУПКИ! |
|  | Я ПРОЩАЮ СЕБЕ ВСЕ СВОИ ОШИБКИ! |
|  | Я ПРИНИМАЮ СЕБЯ ТАКИМ, КАКОЙ Я ЕСТЬ! |
|  | Я УВЕРЕН В СЕБЕ! |
|  | Я РАБОТАЮ НАД СОБОЙ КАЖДОЕ МГНОВЕНИЕ СВОЕЙ ЖИЗНИ! |
|  | Я РАДУЮСЬ ТОМУ, ЧТО Я ЕСТЬ! |
|  | Я – УНИКАЛЬНАЯ ЛИЧНОСТЬ И ДРУГОГО ТАКОГО ЧЕЛОВЕКА НА ЗЕМЛЕ НЕТ! |
|  | Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ! |
|  | Я ЛЮБЛЮ КАЖДОЕ МГНОВЕНИЕ СВОЕЙ ЖИЗНИ! |

**Заключение**

В заключении можно отметить, что тревожность среди младших школьников является серьезной проблемой, которая влияет на их психологическое благополучие и обучение. Необходимо более внимательное внедрение программ поддержки и помощи, как в школьной, так и в семейной среде, чтобы дети могли эффективно справляться с этими эмоциональными вызовами. Работа в этом направлении будет способствовать созданию более благоприятной и поддерживающей среды для развития детей.

**Список литературы**

1. Батюта М.Б., Князева Т.Н. Возрастная психология. - М.: Логос, 2013 - 306 c.
2. Кочубей Б.И. Эмоциональная устойчивость школьника / Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова. – М.: Знание, 1988 – 80 с.
3. Микляева В.С., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция. - СПб., 2006. – 248 с.
4. Полунина Н.Н. Арт-альбом. – М., 2023.
5. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. – СПб.: Питер, 2009. – 191 с.