

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра психологии развития личности

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
Басалаева Н.В. Басалаева  
подпись инициалы, фамилия  
« 17 » июль 2020 г.

### БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
код-наименование направления

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД РАБОТЫ С МЛАДШИМИ ПОДРОСТКАМИ  
«ГРУППЫ РИСКА»

Руководитель Басалаева  
подпись, дата

зав. каф., канд. психол. наук Н.В. Басалаева  
должность, ученая степень инициалы, фамилия

Выпускник Желонкина  
подпись, дата

Ю.Н. Желонкина  
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2020

Продолжение титульного листа БР по теме: «Арт-терапия как метод работы с младшими подростками «группы риска»

Консультанты по  
разделам:

_____	_____	_____
наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия
_____	_____	_____
наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия

Нормоконтролер

  
\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.В. Шелкунова  
инициалы, фамилия

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Арт-терапия как метод работы с младшими подростками «группы риска» содержит 50 страниц текстового документа, 44 использованных источника, 1 таблицу, 2 рисунка, 2 приложения.

**АРТ–ТЕРАПИЯ, МЛАДШИЕ ПОДРОСТКИ «ГРУППЫ РИСКА», ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ШКОЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ.**

В современной школе остается актуальным понятие категории детей «группы риска». Это дети, для которых социальная среда и особенности поведения являются факторами риска для их полноценного развития. Для создания комфортной среды и психологического благополучия младшим подросткам данной категории важна психолого-педагогическая поддержка.

В работе с младшими подростками «группы риска» эффективным является использование арт-терапии как метода, который способствует снижению тревожности, повышению уверенности в себе, развитию инициативы и формированию более активной жизненной позиции.

Цель работы: изучение арт-терапии как метода работы с младшими подростками «группы риска».

Обобщая результаты исследования психологических особенностей младших подростков «группы риска», мы пришли к выводу, что для большинства детей рассматриваемой выборки характерны такие особенности, как: неуверенность в себе, школьная тревожность, социальная робость, подчиненность, низкий самоконтроль, а также активность и склонность к озорству.

На основе результатов исследования нами разработана и реализована система занятий с использованием арт-терапии с младшими подростками «группы риска».

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические аспекты изучения возможностей использования арт-терапии при работе с младшими подростками «группы риска».....	9
1.1 Психологические особенности младших подростков «группы риска» .....	9
1.2 Возможности использования арт-терапии при работе с младшими подростками «группы риска» .....	17
2 Экспериментальное изучение возможностей использования арт-терапии при работе с младшими подростками «группы риска».....	28
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов исследования.....	28
2.2 Описание системы занятий с использованием арт-терапии с младшими подростками «группы риска» .....	38
Заключение.....	44
Список использованных источников.....	46
Приложение А Результаты исследования психологических особенностей младших подростков «группы риска».....	51
Приложение Б Система занятий с использованием арт-терапии в работе с младшими подростками «группы риска».....	53

## ВВЕДЕНИЕ

Современная школа, образование в целом, отзываясь на вызовы общества и государства, должны готовить молодое поколение к жизни в быстроменяющемся мире. Целью образования становится формирование личности, способной адаптироваться к социально-экономическим переменам, происходящим в информационном обществе, быть устойчивой к воздействию негативных факторов внешней среды. Актуальным является развитие личностных особенностей, позволяющих человеку достигать поставленных целей, решать проблемы, справляться с эмоциональными нагрузками.

Развитие ребенка тесно связано с миром его чувств и переживаний и от адекватного восприятия реальной действительности зависит душевное и эмоциональное благополучие человека. Конфликтные ситуации, происходящие в семье, особенно травмируют личность ребенка, следовательно, актуальным становится вопрос эмоционального неблагополучия детей. Эмоциональные проявления, особенности эмоциональной сферы на разных этапах развития ребенка в значительной мере определяются взаимодействием с ним взрослого. При нарушении взаимоотношений подростка с родителями и значимыми взрослыми могут проявляться неуверенность, тревожность, переживание одиночества и т.д.

Достижение успеха во многом связано с наличием умений взаимодействовать с окружающими людьми, принимать решения, адекватные сложившейся ситуации. Особенно важно формирование таких умений, а также эмоционального благополучия у подростков «группы риска». Дети данной категории являются социально неадаптированными к тем условиям существования, которые складываются в обществе (семье, школе и т.д.). Они нуждаются в помощи, направленной на изменение сложной ситуации, в которой оказались, а также на уменьшение их социальных, психологических и педагогических проблем.

В работе с младшими подростками «группы риска» эффективным является использование арт-терапии как метода, который способствует снижению тревожности, повышению уверенности в себе, развитию инициативы и формированию более активной жизненной позиции.

Арт-терапевтические упражнения многофункциональны, что позволяет применять их в работе с младшими подростками «группы риска» с разными психологическими особенностями, разным жизненным опытом.

В связи с актуальностью проблемы целью нашего исследования – изучение арт-терапии как метода работы с младшими подростками «группы риска».

Объект исследования – психологические особенности младших подростков «группы риска».

Предмет исследования – арт-терапия как метод работы с младшими подростками «группы риска».

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме арт-терапии как метода работы с младшими подростками «группы риска».
2. Провести экспериментальное исследование, направленное на изучение психологических особенностей младших подростков «группы риска».
3. Разработать и реализовать систему занятий с использованием арт-терапии с младшими подростками «группы риска».

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования.
2. Эмпирические методы: тестирование (методика «Диагностика уровня школьной тревожности» (автор – Филлипс)); (методика «12-факторный личностный опросник» (автор – Р. Б. Кэттелл, адаптирован Э.М. Александровской)).
3. Методы качественной и количественной обработки результатов.

Методологической основой выступили труды исследователей по проблеме младших подростков «группы риска» Л.В. Мардахаева, Л.Я.

Олиференко, Т.И. Шульга, И.Ф. Дементьевой, В.Е. Летуновой, Е.Д. Божович, Х. Сакату; по проблеме использования арт-терапии в качестве метода работы с младшими подростками «группы риска» Т.Ю. Колошиной, Е.А. Медведевой, А.И Копытина, Л. Д. Лебедевой и др.

Экспериментальное исследование проводилось на базе МБОУ «Лицей» г. Лесосибирска в ноябре 2019 – мае 2020 гг. Выборка представлена младшими подростками в возрасте 11-12 лет в количестве 21 человека.

Этапы исследования:

1 этап (ноябрь – декабрь 2019 г.) – изучение теоретических аспектов возможностей использования арт-терапии при работе с младшими подростками «группы риска», определение категориального аппарата, определение методов и выборки экспериментального исследования, проведение диагностики психологических особенностей младших подростков «группы риска», анализ полученных результатов исследования.

2 этап (декабрь 2019 г. – апрель 2020 г.) – разработка и организация системы занятий с использованием арт-терапии с младшими подростками «группы риска».

3 этап (май 2020 г.) – формулирование выводов, оформление ВКР.

Результаты исследования были представлены на конференциях разного уровня: Международной научно-практической конференции, посвященной 110-летию Иркутского Педагогического института «Сопровождение личности, оказавшейся в трудной жизненной ситуации, в истории и современности» (Иркутск, 2019); Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития человека в современном обществе» (Лесосибирск, 2019); XI Международных (XXV Всероссийских) филологических чтениях памяти профессора Раисы Тихоновны Гриб «Человек и язык в коммуникативном пространстве» (Лесосибирск, 2020); XVI Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Перспективны Свободный – 2020» (Красноярск, 2020); внутривузовской научно-практической конференции «Современное педагогическое образование:

теоретический и прикладной аспекты» (Лесосибирск, 2020). По теме ВКР опубликовано 3 статьи.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы заключается в том, что в работе проанализирован и систематизирован материал по проблеме использования арт-терапии при работе с младшими подростками «группы риска». Полученные в ходе исследования данные можно использовать педагогам, психологам, а так же представленный нами материал могут использовать студенты при подготовке к занятиям, при написании рефератов, курсовых и дипломных работ.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 44 источника и 2 приложения. В работе содержится 1 таблица и 2 рисунка. Общий объем работы составляет 50 страниц.



# Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АРТ-ТЕРАПИИ ПРИ РАБОТЕ С МЛАДШИМИ ПОДРОСТКАМИ «ГРУППЫ РИСКА»

## **1.1 Психологические особенности младших подростков «группы риска»**

Проводимые в социальной сфере научные исследования, указывают на то, что кризисные ситуации в различных сферах жизнедеятельности людей, в той или иной степени влияют на сознание и поведение человека. Изменения, происходящие в современном обществе, сказываются и на детях. Вызывает тревогу педагогов и психологов то, что последствия таких изменений могут иметь негативный характер. Это приводит к нарушению физического и психического здоровья детей, является основанием для развития, например, социальной депривации, появления чувства одиночества и других нарушений. Увеличивается число детей, входящих в «группу риска», что говорит о том, что актуальной становится задача оказания помощи и поддержки детям данной категории.

Говоря о детях «группы риска» подросткового возраста, важно понимать особенности данного возрастного периода. Этот возраст характеризуется быстрыми качественными изменениями, совпадает с периодом полового созревания. В организме подростка происходят гормональные перестройки, ускоряется темп роста тела. Появляется неуклюжесть и неловкость в движениях. Подросток недоволен своей внешностью и физическими данными. Все это может приводить к изменениям в психике.

По мере взросления подростков у них развивается способность понимать абстрактные понятия и формировать суждения. Желание найти свое индивидуальное «Я» проходит через различные стадии – чрезмерно интенсивное поглощение собой, чрезмерную зависимость от сверстников и уход от родительского влияния.

Подростки преимущественно ориентированы на утверждение себя в группе сверстников, отличаясь крайним конформизмом в ней (один зависит от

всех, часто готов к выполнению того, на что его подталкивает данная социальная группа – создает чувство «Мы», которое поддерживает и укрепляет внутренние позиции подростка). Группа может также оттолкнуть подростка – результатом чего станет агрессивная, враждебная реакция на окружающий мир или замкнутость на самом себе [2].

Д. Б. Эльконин в эпохе подростничества выделяет этап младшее подростничество, которому соответствует возраст 11-14 лет [41]. Этот возраст характеризуется изменением социальной ситуации развития, возникновением потребности в самопознании. Интенсивно в данный период развивается межличностное общение со сверстниками и значимыми взрослыми.

Младшие подростки чаще проводят время без присмотра взрослых, что создает новые возможности и риски. С одной стороны, это позволяет подросткам проверить и развить свои способности к принятию самостоятельных решений, приводящих к положительным результатам. С другой стороны, подростки могут быть предрасположены к переоценке выгод и недооценке потенциальных рисков той или иной деятельности, что делает их уязвимыми для вовлечения в рискованные формы поведения.

Е. Д. Божович указывает на кризис данного возраста, связывая его с тем, что быстрый темп физического и умственного развития создает предпосылки для образования таких потребностей, которые не могут быть удовлетворены в условиях недостаточной социальной зрелости детей этого возраста [5].

К «группе риска», по мнению М.Е. Масловой, относится категория детей, которые имеют слабую устойчивость к факторам социального риска из-за возрастных и психофизиологических характеристик; они объективно (добровольно или нет) находятся в зоне реального или потенциального риска, проявляют различные формы социальной дезадаптации, выражающиеся, главным образом, в педагогической запущенности и трудном воспитании из-за нарушения их социализации [25].

Дети «группы риска» – обобщающее понятие, которое включает в себя категорию лиц младше 18 лет, подверженных влиянию негативных факторов,

как явных, так и потенциальных. Дети особенно уязвимы и подвержены отрицательным воздействиям в период социализации в обществе, а также вхождения в мир взрослых [22]. Это связано с тем, что для данной возрастной группы характерна нестабильность психики, нервно-психические перегрузки и стрессы в сочетании с отсутствием материальной стабильности и зависимостью от взрослых людей на фоне стремления к независимости и возрастающими потребительскими запросами.

Понятие «группа риска» возникло еще в советский период. Оно рассматривалось с точки зрения интересов общества. Выделялись категории людей, а также семей, поведение которых представляло опасность для общества, окружающих людей, так как не сочеталось с принятыми правилами и нормами [26].

Сегодня понятие «группы риска» рассматривается, с одной стороны, как риск для общества, который создают дети данной категории. С другой стороны, эта категория детей рассматривается специалистами, прежде всего, с точки зрения того риска, которому постоянно подвергаются они сами: риска потери жизни, здоровья, нормальных условий для полноценного развития и т.д. [26].

Д. Б. Воронцов характеризуя «группу риска», также выделяет два аспекта, когда подразумевается риск для общества, опасность для окружающих из-за нарушения общепринятых социальных норм и правил, и когда риску подвергаются сами дети из-за отсутствия нормальных условий для их полноценного развития [7].

В нашем исследовании мы опираемся на точку зрения, когда сами дети находятся в опасности, и существует вероятность чего-то негативного или нежелательного для их развития.

Л. В. Мардахаев к «группе риска» относит многодетные, неполные семьи; семьи, имеющие детей – инвалидов; детей, оставшихся без попечения родителей. Относительно детей, подростков «группы риска», он указывает, что это дети, которые в силу различных причин генетического, биологического и

социального свойства уже приходят в школу психически и соматически ослабленными, социально запущенными, с риском школьной и социальной дезадаптации [24].

И. А. Алексеева к детям «группы риска» относит педагогически запущенных детей, отличающихся в целом психическим и физическим здоровьем, но ставших «трудными» вследствие недостатков воспитания или из-за отсутствия его на протяжении длительного времени [1].

По мнению М. А. Стажковой, социально-педагогическая запущенность, при которой у подростка недостаточно сформировано самосознание и нарушен образ «Я», приводит к социальной дезадаптации, неосознанности своего места и роли в общественной жизни, отчужденности ребенка от общества, от семьи и сверстников, а в некоторых случаях – даже к криминальному поведению подростка [30].

Можно отметить, что вероятность попадания детей, подростков в «группу риска» повышается в результате недостатков воспитания, когда нарушается процесс формирования самосознания, подросток не видит положительного примера от значимых взрослых.

По мнению Л. Я. Олиференко, Т. И. Шульга, И. Ф. Дементьевой, дети «группы риска» – эта категория детей в силу определенных причин своей жизни более других категорий подвержена негативным внешним воздействиям со стороны общества и его криминальных элементов, ставшим причиной дезадаптации несовершеннолетних [26]. Можно сказать, что дети «группы риска» – это дети, находящиеся в критической ситуации с нежелательными факторами.

В. Е. Летунова выделяет следующие группы факторов риска: медико-биологические, социально-экономические, психологические, педагогические [21].

В соответствие с указанными группами мы отмечаем, что факторами риска могут быть и наследственные причины, и особенности семейного воспитания, тип семьи, социальное окружение ребенка, психологические

особенности самого ребенка такие как не успешность в деятельности, трудности в установлении контактов, эмоциональная неустойчивость, а также отсутствие интереса к учебе, несоответствие образу школьника.

Л. Я. Олиференко, Т. И. Шульга, И. Ф. Дементьева под понятием «дети группы риска» подразумевают следующие категории детей:

1. дети с проблемами в развитии, не имеющими резко выраженной клинико-патологической характеристики;
2. дети, оставшиеся без попечения родителей в силу разных обстоятельств;
3. дети из неблагополучных, асоциальных семей;
4. дети из семей, нуждающихся в социально-экономической и социально-психологической помощи и поддержке;
5. дети с проявлениями социальной и психолого-педагогической дезадаптации [26].

В общеобразовательной школе учатся дети с различными психологическими характеристиками: типом темперамента, особенностями характера, у них разные способности и возможности. Дети воспитываются в семьях, имеющих разные семейные традиции, ритуалы и ценности, а также социально-экономический статус. Каждая семья предъявляет свой уровень требований к школе и собственному ребенку, в каждой семье складывается свой стиль воспитания и отношения к ребенку.

Работа с детьми «группы риска» должна строиться по принципу оказания поддержки в трудной, кризисной ситуации. Такая работа всегда должна предполагать два направления – оказания помощи ребенку и изменение отношений в семье [39].

Сложностью в работе с детьми может стать закрытость семьи, когда родители не идут на сотрудничество, не осознают свою ответственность за поведение детей, за их полноценное развитие.

По мнению С. В. Титовой, многие школьники понимают, что отличаются от других детей, сами того не желая, выделяются на фоне принятой в школьной

среде нормы, они не подчиняются правилам школьного распорядка, не хотят мириться со своими трудностями, не принимают точку зрения других людей по поводу своих неудач, отказываются становиться неудачниками [35].

Подростки чувствительны к своему имиджу, особенно со сверстниками, и часто подвергают себя эмоциональному риску, вместо того чтобы признаться, что им нужна помощь психолога. Подростки реагируют на отношение к себе сверстников, поддержку они ищут среди своих знакомых, которые, в свою очередь, могут оказать негативное влияние, давая советы, противоречащие моральным нормам. Современные подростки все чаще ищут ответы на волнующие их вопросы в виртуальном пространстве. Уже в младшем школьном возрасте дети используют социальные сети, сайты, которые могут содержать противоречивую информацию. Не все родители могут проконтролировать виртуальные интересы своих детей.

Дети и подростки «группы риска», не способные самостоятельно решать свои проблемы и не имеющие семейной поддержки в лице своих родителей или опекунов, могут получить поддержку у специалиста в условиях образовательного учреждения [23].

Данная категория детей нуждается в специальной помощи, которая заключается в выявлении, определении и разрешении проблем ребенка с целью реализации и защиты его прав на полноценное развитие и образование [4].

Специфика работы педагога-психолога состоит в том, что он должен владеть разными технологиями, в том числе и социально-педагогическими, методами и приемами, уметь их комбинировать и модифицировать. Социально-педагогические технологии направлены на выявление детей «группы риска», диагностику их проблем, разработку программ индивидуально-групповой работы и обеспечение условий их реализации [6].

В работе с детьми необходимо опираться на индивидуальные особенности ребенка. Задачей индивидуального подхода является наиболее полное выявление индивидуальных способов развития, возможностей ребенка,

укрепление его собственной активности, раскрытие неповторимости его личности [34].

В организации индивидуальной работы все чаще в школе используются цифровые технологии – это то, что привлекает современных подростков, и может стать способом как для привлечения их к различным, в том числе творческим видам деятельности, так и способом для изучения индивидуальных особенностей.

По данным социологических и психологических исследований подростки «группы риска» имеют следующие особенности:

- отсутствие ценностей, принятых в обществе (творчество, познание, активная деятельность), убеждение в своей ненужности в обществе, невозможности добиться в жизни чего-либо своими силами, своим умом и талантом, занять достойное положение среди сверстников, достичь материального благополучия;

- проецирование на себя современной жизни собственных родителей, напоминающей гонки на выживание;

- ощущение эмоционального отвержения со стороны родителей и одновременно психологическая автономия;

- среди ценностей на первом месте – счастливая семейная жизнь, на втором – материальное благополучие, на третьем – здоровье, в то же время, кажущаяся недоступность этих ценностей в жизни. Высокая ценность в сочетании с недостигаемостью порождает внутренний конфликт – один из источников стресса;

- повышенный уровень тревожности и агрессивности;

- изменение направленности интересов – свободное времяпрепровождение, ощущение полной свободы (уход из дома, побеги, путешествия, ситуации переживания риска и т.д.);

- в отношениях с взрослыми характерны отклонения в общении, приводящие к переживанию своей ненужности, утрате собственной ценности и ценности другого человека [28].

В исследовании Л. Р. Аптикиевой выявлены акцентуации характера, характерные для подростков «группы риска», такие как: гипертимический, циклотимный, тревожный и застревающий. В соответствии с характеристиками данных типов выделяются следующие психологические особенности подростков «группы риска»: ослабленный контроль за своим поведением, робость, неуверенность в себе, обидчивость, замкнутость, недоверчивость, а также активность, возбудимость и склонность к озорству. У подростков «группы риска» не сформированы социально приемлемые способы поведения, способы разрешения конфликтных ситуаций [2].

Результаты зарубежных исследований конца XX века показывают, что у подростков, страдающих депрессией, есть много факторов психосоциального риска. Суицидальные попытки подростков с депрессией связывают с недавней попыткой друга, низкой самооценкой и рождением от матери-подростка [43].

Результаты современных исследований Q. Nie., L. Tian., E. S. Huebner показали, что дисфункция семьи негативно влияет на удовлетворенность жизнью детей – подростков в будущем [44].

В исследовании R. Kobak рассматриваются факторы, которые требуют от родителей адаптации их практики к конкретным потребностям и уровню развития подростка. Клинические вмешательства, направленные на улучшение воспитания детей, дают возможность проверить чувствительную настроенность как механизм уменьшения симптомов и проблемного поведения подростков [42].

Таким образом, обобщая различные точки зрения, мы отмечаем, что дети «группы риска» подвержены влиянию реального или потенциального риска. Это дети, оставшиеся без попечения родителей, в силу разных обстоятельств, дети из многодетных и неполных семей, дети из семей, нуждающихся в социально-экономической и социально-психологической помощи и поддержке, дети из неблагополучных, асоциальных семей, а также дети с проявлениями социальной и психолого-педагогической дезадаптации, педагогически запущенные дети. Младшие подростки «группы риска» способны осваивать



образовательные программы, но они могут испытывать затруднения, связанные с освоением учебных предметов и трудности с адаптацией в школьной среде. Дети данной категории выступают против норм, принятых в школе, не подчиняются школьным правилам. Наличие внутренних конфликтов на фоне проблем в семье и школе порождает у подростков «группы риска» тревожность и страхи. Утрачивается значение образования как ценности.

Младшим подросткам «группы риска» свойственны следующие психологические особенности: тревожность, неуверенность в себе, застенчивость, а также активность, возбудимость, низкий контроль за своим поведением. В связи с этим необходима организация целенаправленной систематической работы педагога-психолога с младшими подростками «группы риска».

## **1.2 Возможности использования арт-терапии при работе с младшими подростками «группы риска»**

В настоящее время существует множество форм и методов работы с детьми «группы риска». Применение метода арт-терапии в работе с младшими подростками «группы риска» дает возможность научить их справляться с проблемами, связанными с учебой, взаимоотношениями со сверстниками и родителями, способствует формированию личной ответственности за свое поведение, за свое настоящее и будущее, снижению тревожности, а также развитию у них самоконтроля, саморегуляции.

При работе с младшими подростками «группы риска» применение арт-терапевтических методик (изотерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, мандалотерапия, метафорические карты и т.п.) может быть направлено на нивелирование таких психологических особенностей как тревожность, наличие внутренних конфликтов, неуверенность в себе, возбудимость, низкий самоконтроль.

Арт-терапия является одним из развитых направлений психотерапии. Термин «арт-терапия», означающий «лечение искусством», впервые появился в конце 30-х – начале 40-х годов прошлого столетия. Авторами термина являются английский художник Адриан Хилл, с исследований которого началась история становления Британской школы арт-терапии, и основоположник психодрамы Якоб Морено [16].

Арт-терапия – метод, связанный с раскрытием творческого потенциала индивида, высвобождением его скрытых энергетических резервов и, в результате, нахождением им оптимальных способов решения своих проблем [14].

Арт-терапевтические техники в искусстве позволяют человеку лучше понять собственное «Я», сформировать готовое представление о собственной личности, снять психоэмоциональное напряжение, развить мелкую моторику руки, улучшить навыки коммуникации, образного мышления, творческой деятельности [9].

По мнению Е. А. Медведевой, основными функциями арт-терапии являются:

- катарсическая, т.е. очищающая, освобождающая от негативных состояний;
- регулятивная, как снятие нервно-психического напряжения, регуляция психосоматических процессов, моделирование положительного психоэмоционального состояния;
- коммуникативно-рефлексивная, т.е. обеспечивающая коррекцию нарушений общения, формирование адекватного межличностного поведения, самооценки [3].

Т. Ю. Колошина выделяет специфические особенности арт-терапии:

1. Метафоричность арт-терапии. Искусство является метафорой, выражающей внутренние переживания человека (абстрактного человека вообще). Следовательно, любое произведение искусства – в том числе и то, которое создаст клиент в ходе арт-терапевтической сессии, – будет своего рода

метафорой его жизни.

2. Триадность арт-терапии. Именно триадность является главным отличием и основным преимуществом перед другими психотерапевтическими направлениями. Только арт-терапия позволяет заменить привычную диаду «терапевт – пациент» («консультант – клиент») на триаду «терапевт – произведение искусства – пациент», то есть сделать психотерапевтический альянс психотерапевтическим треугольником.

3. Ресурсность арт-терапии. Способ терапевтического взаимодействия, предлагаемый арт-терапией, является ресурсным сам по себе, так как лежит вне сферы повседневной жизни клиента. А все, что лежит за пределами повседневности, ресурсно по определению, т.к. расширяет человеческий опыт. Речь в данном случае идет о возможности развития креативности личности. [16].

Показаниями для использования арт-терапии, по мнению О. А. Карабановой, являются: наличие конфликтных межличностных ситуаций, неудовлетворенность внутрисемейной ситуацией, ревность к сиблингам; повышенная тревожность, страхи, фобические реакции; негативная «Я-концепция», низкая, дисгармоничная, искаженная самооценка, низкая степень самопринятия [12].

Арт-терапия широко используется при оказании краткосрочной психологической помощи детям, подросткам и взрослым, пережившим кризисные и экстремальные ситуации [13].

А. И. Копытин определяет «арт-терапию» как направление в психотерапии, реабилитации и психокоррекции, основанное на упражнениях пациентов (клиентов) изобразительным творчеством [17].

Использование искусства в терапии обеспечивает фактор удовольствия, который не является тем, с чем подростки ожидают столкнуться, и это стимулирует их желание быть выразительными. Рисование, или создание символов, находится в гармонии с развитием подростков, о чем свидетельствуют интересы современных школьников, например граффити,

компьютерная графика. Подросток имеет желание «оставить свой след».

При проведении арт-терапевтических занятий в школе важно, чтобы дети относились к ним с положительной стороны, не воспринимали их как занятия для отстающих.

Существенным является, то каким образом арт-занятия будут представлены детям, родителям и учителям. Могут быть использованы следующие объяснения: для детей: арт-терапевтические занятия помогают улучшить образ самого себя и укрепить самоуважение; для родителей: поднимают статус ребенка или детей, о которых идет речь; для учителей: позволяют детям считать занятия частью обычного школьного расписания [15].

Как отмечает Т. В. Леонтьева, для использования арт-терапии при работе с подростками не обязательно обучать их рисовать профессионально, или заставлять учить музыкальную грамоту. Можно просто, взяв ручку, карандаш или музыкальный инструмент, с их помощью попытаться выразить то, что чувствуешь [20].

В арт-терапии основное внимание уделяется процессу создания и, в меньшей степени, конечному продукту. На занятиях арт-терапии, с помощью техник и произведений искусств, подросток учится не только выражать свои эмоции, но и управлять ими, что для подросткового возраста особенно важно.

На занятии с использованием арт-терапии подростка просят сделать коллаж, написать несколько строк на бумаге или с помощью метафорических карт увидеть различные образы, чтобы проиллюстрировать трудности, которые испытывает подросток в данный период. Психолог не интерпретирует созданные творческие работы детей, и учащиеся могут свободно делиться смыслом своего искусства в той мере, в какой они этого хотят. Подросткам, в частности, интересны символы, и графические изображения, поэтому их больше привлекает использование искусства в качестве языка, чем вербальные вопросы.

Искусство как язык терапии в сочетании со словесным диалогом использует все способности подростка, чтобы найти более успешное

разрешение его трудностей. При использовании арт-терапевтических методов младшему подростку дается возможность в контакте с бессознательным пережить внутренние конфликты прошлого. При поддержке со стороны психолога происходит общение на символическом языке образов, появляются новые формы опыта.

Психолог от занятия к занятию оценивает происходящие с подростком перемены путем сравнения творческих продуктов и фиксации изменений, которые происходят как в содержании работ, так и в вербальных объяснениях подростком их смысла.

Применение арт-терапии в работе с детьми «группы риска» позволяет лучше понять внутренний мир ребенка, его проблемы, переживания, так как этот метод не имеет ограничений, вызывает положительные эмоции, помогает преодолеть апатию, сблизиться с окружающими; служит способом освобождения от сильных переживаний.

Использование арт-терапии как метода работы с детьми «группы риска» позволяет понять их психологические проблемы, так как главная цель арт-терапии здесь заключается в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Арт-терапия необходима для работы с детьми «группы риска», так как она помогает снять стресс, выразить свои эмоции и освободиться от негативной энергетики. Её эффективность повышается ещё и за счёт позитивных эмоций, которые ребёнок испытывает во время сеанса [29].

В работе с младшими подростками «группы риска» могут быть использованы различные направления арт-терапии. Ряд авторов [11; 14; 19; 33] считают востребованными, и эффективными такие направления как: изотерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, метафорические карты, мандалотерапия.

Изотерапия – одно из наиболее развитых направлений арт-терапии, которое предполагает использование изобразительных средств и возможностей.

Изобразительное творчество позволяет подростку понять самого себя, выразить свои мысли и чувства. Рисование развивает чувственно-двигательную координацию, участвует в согласовании межполушарных взаимоотношений [33].

Изотерапия используется при решении проблем, связанных с тревогой и страхами младших подростков «группы риска», их неуверенностью в себе.

В изотерапии выделяются две формы работы: активная и пассивная. При активной форме дети сами рисуют, создают что-то новое, представляют собственное видение различных предметов, вещей и явлений. Пассивная форма работы заключается в использовании уже готовых произведений искусства. В этом случае, дети выражают свое отношение к произведению, анализируют художественные образы.

В изотерапии используются следующие техники: кляксография, монотипия, каракули, пластилиновая композиция, рисование историй и др.

Снизить уровень тревожности, ощутить, как легко можно справиться с чувством тревоги помогает такая техника изотерапии как «Рисовалки-затиралки». Суть техники состоит в том, чтобы изобразить ситуацию, которая беспокоит подростка, нарисовать некий образ – ассоциацию. Далее несколько раз стереть и снова нарисовать рисунок. С каждым разом рисунок будет детализироваться. Подростку во время выполнения задания необходимо обращать внимание на свои ощущения. По мнению Е.В. Тарариной эта практика направлена на притупление остроты восприятия [32]. Когда это происходит, то с чувством тревоги можно работать.

Для подростков «группы риска» особенной является тема дома, так как многие из них имеют проблемы в семье. В изотерапии существует прием «рисование дома», направленный на формирование детской безопасности. Подростку предлагается нарисовать, например, дом, где живет счастье, дом для тревоги, дом для любимого животного, для того что интересно подростку.

Изобразительная деятельность важна для того чтобы младший подросток «группы риска» прочувствовал и осознал свои внутренние проблемы и

связанные с ними поведенческие проявления. Например, предложив нарисовать свой страх, психолог предлагает ребенку разные способы его изображения и разные техники, а затем организует беседу о том, что ребенок нарисовал и что он чувствует и как относится к своему творчеству.

По итогам занятия подростки получают готовый собственный изобразительный продукт. Такая работа создает необходимое для тревожных подростков чувство защищенности и достаточную степень безопасности в творческом процессе [10].

Еще одно направление арт-терапии, используемое в работе с младшими подростками «группы риска» – это сказкотерапия. По мнению Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, сказкотерапия – это процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни. Это процесс переноса сказочных смыслов в реальность [11].

Сказка помогает подростку справиться с тревогой и страхами, адаптироваться в сложной семейной ситуации, повысить уверенность в себе, прожить любые переживания, которые оказываются для него сложными и беспокоящими [32].

При работе с младшими подростками выделяют следующие формы работы со сказкой: дописывание фрагмента сказки, создание авторской сказки, прослушивание и проигрывание сказки в формате драматизации. Младшие подростки «группы риска» часто выступают против принятых в школе норм, не подчиняются правилам. Сказки несут определенные знания, определенные послания о том, как нужно себя вести, что делать правильно, что неправильно. Прием «Сочинение историй» основан на том, что действия должны происходить не в реальной стране, а в сказочной, придуманной. В реальном мире у подростка «группы риска» проблемы уже существуют, и он не всегда может справиться с ними, а в сказочной истории появляется шанс, что все возможно. После выбора сказочной страны подросток описывает правила жизни в этой стране, выбирает героя. Далее знакомится с проблемной ситуацией, происходит этап моральных терзаний, выбор правильного действия,

реализация этого действия и празднование.

В таком направлении как музыкальная терапия происходит воздействие на человека через восприятие музыки. Музыкотерапия – это целенаправленное применение музыкальных произведений для профилактики и психологической коррекции психоэмоционального состояния человека. Музыкотерапия направлена на регуляцию эмоционального состояния, на уменьшение уровня тревожности младших подростков «группы риска». Свойства музыки в разных ее проявлениях: использование готовых произведений, досочинение части произведения, извлечение звуков, – и составляют основное содержание музыкотерапии [33]. К формам, используемым в музыкотерапии, относятся: пение, импровизация, игра на инструментах. Например, выполняя упражнение «Океан»: дети под определенную музыку выполняют движения, похожие на волны, представляя себя океаном, затем поясняют каким океаном они были: спокойным, безмятежным или волнующим, штормовым.

В работе с младшими подростками «группы риска» приемы музыкотерапии позволяют успокоить, расслабить, или наоборот, активизировать, настроить, заинтересовать. Примеры музыкальных произведений с эффектом расслабляющего воздействия: «Лунная соната» Л. Бетховена, «Лунный свет» К. Дебюсси, «Маленькая ночная серенада» В. Моцарта, «Мелодия» К. Глюка, Вальс цветов из балета «Щелкунчик» П.И. Чайковского, тонизирующее действие оказывают: «Шестая симфония» П.И. Чайковского, «Увертюра Эдмонд» Л. Бетховена. Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности у подростков могут быть использованы произведения: «Мазурка» Ф. Шопена, «Вальсы» И. Штрауса [37].

Достаточно востребованный у современных психологов инструмент, используемый в психологическом консультировании – это метафорические ассоциативные карты (МАК), представляющие собой набор карт с изображением разных жизненных ситуаций, пейзажей, образов, людей, предметов, вызывающих у каждого человека свои ассоциации.



Использование в работе с подростками «группы риска» метафорических ассоциативных карт направлено на решение проблем, связанных с внутренним напряжением. Упражнения с картами создают атмосферу безопасности и доверия, позволяют обратиться к травмирующей подростка ситуации через метафору.

Если подросток не рисует и никаким другим способом не создает творческие продукты, ему могут быть предложены готовые абстрактные рисунки (карты) чтобы он рассказал, что, по его мнению, на них изображено, на что похоже. И это будут индивидуальные образы, связанные с личным опытом ребенка, по которым и можно понять его внутреннее состояние и возможные проблемы.

На личностное самоопределение подростка, на актуализацию внутренних противоречий и ресурсов ориентировано упражнение «Какой Я?», оно используется на этапе представления себя. Подростку необходимо выбрать сосуд из предложенных карт-трафаретов, который чем-то похож на него, рассказать о нем, выбрать наполнение сосуда из карт-фонов. Отвечая на вопросы психолога: «Как ты себя чувствуешь с таким наполнением? Чем еще ты хотел наполнить свой сосуд? На что в твоей жизни это похоже?», подросток не только проговаривает свои переживания, но и находит ресурсы для решения проблемы, находит ответы на беспокоящие его вопросы [36].

Главное, что подросток понял о самом себе, и как он объясняет то, что он увидел на карте. Карты могут быть с изображением предметов, героев, а также абстрактные. За метафорическими картами не закреплены ни какие значения, и подросток сам говорит, что видит на карте, и как это связано с ним. Карты можно использовать на этапе знакомства, мотивации, в процессе выявления проблемы.

Мандалотерапия – метод психокоррекции, при котором используются круглые изображения, которые создаются произвольно или по определённой инструкции.

Мандалотерапия имеет высокий потенциал в работе с проблемами

младших подростков «группы риска»: коррекция расстройств мелкой моторики и нервного напряжения, тревожности, формирование уверенности в себе на основе спокойствия и стимуляции творческого потенциала, релаксации [33].

Существует три формы мандалотерапии: активная, пассивная и смешанная. При активной форме дети самостоятельно создают мандалы из различных материалов или заполняют изображением пустой круг на бумаге. Пассивная форма подразумевает использование готовых изображений в круге. При смешанной форме мандалотерапии подростки выбирают готовые шаблоны и раскрашивают мандалы. Техники работы: свободное творчество, круг мандал (по Джоан Келлог), тематическая работа.

Подростку предлагается изобразить мандалу с использованием различных символов. Красками, пластилином создается произведение, творческое изображение внутри круга. Круг дает чувство безопасности. После создания своей мандалы подросток подбирает ассоциации к символам, которые изображены в круге.

Мандалотерапия является одним из эффективных универсальных методов профилактической и коррекционной работы с младшими подростками «группы риска», так как она может служить инструментом развития и гармонизации личности подростков, повышения качества их жизни, способствует развитию их творческого потенциала, позволяет скорректировать имеющиеся у них эмоциональные, поведенческие и интеллектуальные нарушения [40].

Одной из интересных, современных техник арт-терапии, набирающих популярность, является «зентангл». Это технология интуитивного рисования, когда предлагается рисовать на бумаге различные линии, узоры [18]. Создание «зентангла» – это не просто работа на результат (получение красивого замысловатого узора), сколько работа над собой, создание своего творческого продукта, концентрация над процессом, упорядочение мысли. Данные качества необходимо развивать в большей степени у детей «группы риска» [38].

По мнению Э.Т. Гавриловой, при использовании техник арт-терапии в работе с детьми «Акцент делается на продвижении ребенка в личностном росте

посредством сравнения его с самим же собой» [8, с. 129].

Современная арт-терапия содержит в своем арсенале многочисленные методики. Именно поэтому из всевозможных методов и приемов можно подобрать определенный способ воздействия для каждого конкретного человека.

По мнению Л.Д. Лебедевой «И ребенок, и взрослый в арт-терапевтическом процессе приобретают ценный опыт позитивных изменений. Постепенно происходит углубленное самопознание, самопринятие, гармонизация развития, личностный рост» [19, с. 9].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что рассмотренные нами направления арт-терапии (музыкотерапия, изотерапия, мандалотерапия и др.) являются эффективным средством при работе с младшими подростками «группы риска». Использование арт-терапии способствует снижению тревожности, повышению уверенности в себе, формированию навыков самоконтроля у подростков «группы риска». В процессе занятий с применением арт-терапии задействованы различные анализаторы: тактильные (работа с различными изобразительными материалами, тканью, бумагой разной фактуры), зрительные (работа с цветом, визуальными образами, анализ художественных произведений) и слуховые (слушание музыки, восприятие голоса при релаксации). Использование метода арт-терапии в работе с младшими подростками «группы риска» помогает установить контакт с детьми, увидеть их скрытые возможности и безболезненно выявить проблемы детей и найти пути их решения.

## Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АРТ-ТЕРАПИИ ПРИ РАБОТЕ С МЛАДШИМИ ПОДРОСТКАМИ «ГРУППЫ РИСКА»

### 2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов диагностики

С целью изучения психологических особенностей у младших подростков «группы риска» нами организовано экспериментальное исследование на базе МБОУ «Лицей» в г. Лесосибирске. В исследовании приняли участие 21 младший подросток. Возраст испытуемых 11-12 лет.

В группу испытуемых вошли младшие подростки из неблагополучных, асоциальных семей, из малообеспеченных семей, а также опекаемые дети.

Экспериментальное исследование осуществлялось в несколько этапов:

1 этап (декабрь 2019 г.) – определение методов и выборки экспериментального исследования, проведение диагностики психологических особенностей младших подростков «группы риска», анализ полученных результатов исследования.

2 этап (декабрь 2019 г. – апрель 2020 г.) – разработка и реализация системы занятий с использованием арт-терапии с младшими подростками «группы риска».

3 этап (май 2020 г.) – формулирование выводов.

В качестве диагностического инструментария нами использовались следующие методики: методика «12-факторный личностный опросник» (автор – Р. Б. Кэттелл, адаптирован Э.М. Александровской); методика «Диагностика уровня школьной тревожности» (автор – Филлипс);

Опишем содержание методик.

1. Методика «12-факторный личностный опросник» (автор – Р. Б. Кеттелл, адаптирован Э.М. Александровской).

Цель – выявление индивидуально-психологических особенностей личности.

Методика состоит из двух частей для мальчиков и для девочек по 120 вопросов. В результате обработки полученных ответов извлекаются оценки 12-ти полярных факторов личности: фактор А («замкнутость – общительность»), фактор В (вербальный интеллект), фактор С («неуверенность в себе – уверенность в себе»), фактор D («сдержанность – возбудимость»), фактор Е («подчиненность – самоутверждение»), фактор F («осторожность – склонность к риску»), фактор G («несобранность – обязательность»), фактор H («социальная робость – социальная смелость»), фактор I («практицизм – чувствительность»), фактор O («спокойствие – тревожность»), фактор Q3 («низкий самоконтроль – высокий самоконтроль»), фактор Q4 («расслабленность – напряженность») [31].

Факторы измеряются в условных единицах – «стенах» – и распределяются по 10 - балльной шкале. Стены распределяются следующим образом: от 1 до 3 баллов присваивается знак «-», от 8 до 10 баллов – знак «+». Значение баллов от 4 до 7 соответствует средней оценке. При интерпретации результатов важными являются наиболее низкие и наиболее высокие значения фактора.

2. Методика «Диагностика уровня школьной тревожности» (автор – Филлипс).

Цель – изучение уровня и характера школьной тревожности.

Методика состоит из 58 вопросов. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

Данная методика содержит 8 факторов: «Общая тревожность в школе», «Переживания социального стресса», «Фрустрация потребности в достижении успеха», «Страх самовыражения», «Страх ситуации проверки знаний», «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих», «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу», «Проблемы и страхи в отношениях с учителями» [27].

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Ответы, не совпадающие с ключом – это

проявления тревожности. При обработке подсчитывается общее число несовпадений по всему тесту и число несовпадений по каждому из 8 факторов. В том и другом случаях, если несовпадений больше 50%, то это указывает на повышенную тревожность, если несовпадений больше 75%, то можно говорить о высокой тревожности.

Ниже проанализируем результаты исследования психологических особенностей младших подростков «группы риска».

Для выявления психологических особенностей младших подростков «группы риска» нами была использована методика «12-факторный личностный опросник» (автор – Р.Б. Кэттелл, адаптирован Э.М. Александровской). Результаты представлены в таблице А.1 (Приложение А).

Результаты экспериментального исследования психологических особенностей младших подростков «группы риска» по методике «12-факторный личностный опросник» (автор – Р.Б. Кэттелл, адаптирован Э.М. Александровской), наглядно представлены на рисунке 1.

Анализируя результаты исследования психологических особенностей младших подростков «группы риска», полученных по методике «12-факторный личностный опросник» (автор – Р.Б. Кэттелл, адаптирован Э.М. Александровской), мы пришли к следующим выводам.

Анализ результатов, полученных по шкале «замкнутость – общительность» показал, что 3 человека (14,3%) имеют низкий уровень общительности, это говорит о замкнутости, обидчивости, обособленности, недоверчивости данных младших подростков «группы риска». У 14 испытуемых (66,7%) выявлен средний уровень, что соответствует норме. 4 человека (19%) показали высокий уровень, что характеризует младших подростков «группы риска» как общительных, веселых, лучше приспособленных в социальной среде.

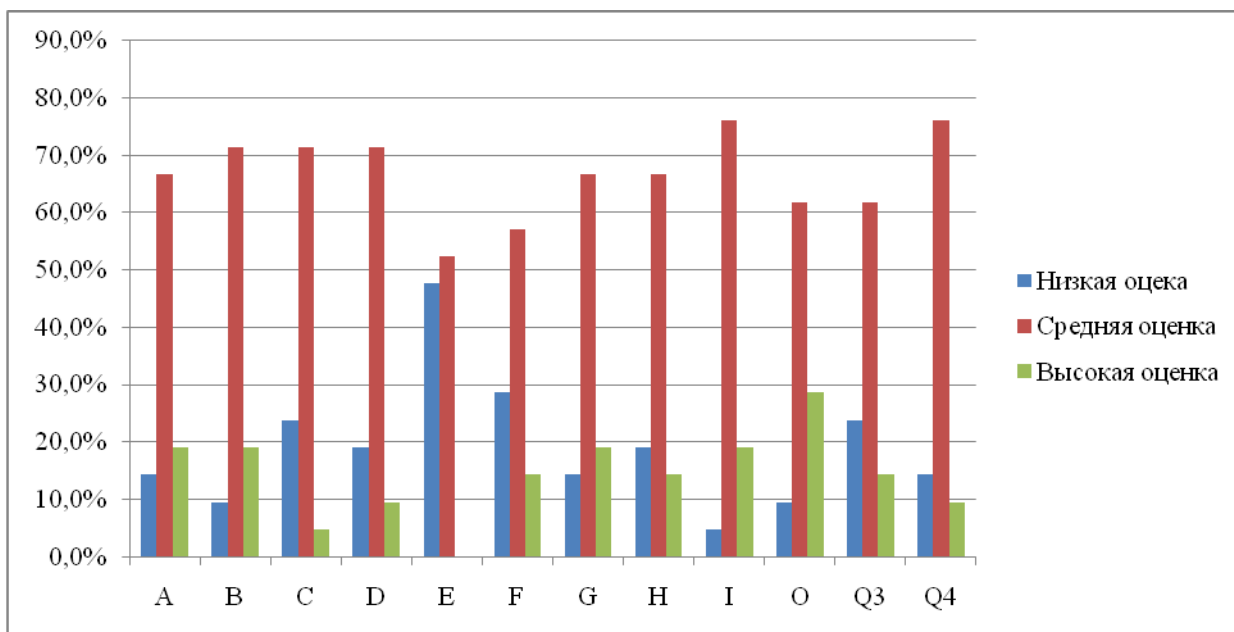


Рисунок 1 – Психологические особенности младших подростков «группы риска» по методике «12 факторный личностный опросник» (автор – Р.Б. Кэттелл)

Условные обозначения:

A – Шкала «замкнутость-общительность»; B – Шкала «вербальный интеллект»; C – Шкала «неуверенность в себе – уверенность в себе»; D – Шкала «сдержанность – возбудимость»; E – Шкала «подчиненность – самоутверждение»; F – Шкала «осторожность – склонность к риску»; G – Шкала «несобранность – обязательность»; H – Шкала «социальная робость – социальная смелость»; I – Шкала «практицизм – чувствительность» O – Шкала «спокойствие – тревожность»; Q3 – Шкала «низкий самоконтроль – высокий самоконтроль»; Q4 – Шкала «расслабленность – напряженность».

По шкале «вербальный интеллект» у 2 испытуемых (9,5%) выявлен низкий уровень интеллекта. Данный факт свидетельствует о том, что данные испытуемые выполняют задания, используя только конкретно-ситуационные признаки, очень просто подходят к решению своих проблем. У этих детей довольно часто отмечается рассеянное внимание, утомляемость. У 15 испытуемых (71,4%) выявлен средний уровень. 4 подростка (19%) имеют высокие оценки по данному фактору, что указывает на хороший уровень развития вербального интеллекта, таких его функций, как обобщение, выделение частного из общего, легкость усвоения новых знаний, овладение

логическими операциями.

Анализируя результаты, полученные по шкале «неуверенность в себе – уверенность в себе», мы отмечаем, что для 5 испытуемых (23,8%) характерен низкий уровень. Они склонны обостренно реагировать на неудачи, оценивают себя как менее способных по сравнению со сверстниками, испытывают трудности в приспособлении к новым условиям, у них обнаруживается неустойчивость настроения. У 15 испытуемых (71,4%) выявлено среднее значение, и 1 человек (4,8%) показал высокий уровень по данной шкале, что свидетельствует об уверенности в себе и, соответственно, спокойствии, стабильности.

Согласно результатам, полученным по шкале «сдержанность – возбудимость», 4 испытуемым (19%) с низкими показателями по данной шкале, свойственны такие психологические особенности, как: эмоциональная уравновешенность, сдержанность. У 15 испытуемых (71,4%) выявлен средний показатель. 2 испытуемым (9,5%), имеющим высокие показатели по данной шкале, присущи повышенная возбудимость или сверхреактивность, моторное беспокойство, недостаточная концентрация внимания.

Анализируя результаты, полученные по шкале «подчиненность – самоутверждение», мы отмечаем, что 10 человек (47,6%) имеют низкий уровень, соответственно, данные младшие подростки «группы риска» склонны быть зависимыми от других детей и взрослых, легко подчиняются. У 11 человек (52,4%) выявлено среднее значение. Высокий уровень говорит о явной склонности к самоутверждению, противопоставлению себя как детям, так и взрослым, о стремлении к лидерству и доминированию. Проявление этого свойства у детей нередко сопровождается проявлениями агрессии. Высокого уровня по этому фактору в данной выборке не выявлено.

Анализируя результаты, полученные по шкале «осторожность – склонность к риску», мы выявили, что 6 испытуемых (28,6%) с низким показателем, благоразумны, рассудительны, осторожны. У 12 человек (57%) отмечается средний уровень. При этом 3 человека (14,3%) по данной шкале



показали высокие значения, этим детям свойственны энергичность, отсутствие страха в ситуации повышенного риска; они, как правило, склонны переоценивать свои возможности.

Анализ результатов, полученных по шкале «несобранность – обязательность», показал низкое значение у 3 испытуемых (14,3%). Им свойственны: недобросовестность, безответственность, несобранность, младшие подростки «группы риска» пренебрегают своими обязанностями, часто конфликтуют с родителями и учителями. У 14 человек (66,7%) выявлен средний показатель, и 4 респондента (19%) из данной группы подростков продемонстрировали по данной шкале высокое значение, что говорит о проявлении высокого чувства ответственности, целеустремленности, добросовестности, аккуратности.

Анализируя результаты, полученные по шкале «социальная робость – социальная смелость», мы отмечаем, что 4 человека (19%) имеют низкий уровень, что говорит о проявлении застенчивости и робости. У 14 человек (66,7%) выявлен средний показатель. 3 испытуемых (14,3%) с высоким уровнем социально-смелы в общении, легко вступают в контакт с взрослыми, решительны.

Результаты, полученные по шкале «практицизм – чувствительность», говорят о том, что 1 испытуемый (4,8%) с низким уровнем, практичен и полагается на себя. У 16 человек (76,2%) выявлен средний уровень, для 4 респондентов (19%) свойственны богатое воображение, эстетические наклонности, мягкость, зависимость, такие младшие подростки «группы риска» нуждаются в поддержке, подвержены влияниям внешней среды, что характерно для высокого уровня по данной шкале.

Анализируя результаты, полученные по шкале «спокойствие – тревожность», мы выявили низкий показатель у 2 (9,5%) испытуемых, что говорит об их спокойствии, они редко расстраиваются; 13 испытуемых (62%) показали средний уровень, для 6 испытуемых (28,6%) с высоким показателем характерны предчувствие неудач, пониженное настроение, тревога или даже

депрессия в зависимости от ситуации.

Результаты, полученные по шкале «низкий самоконтроль – высокий самоконтроль», говорят о том, что для 5 (23,8%) младших подростков «группы риска» с низким уровнем, характерны плохая организованность, не умение контролировать свое поведение в отношении социальных нормативов. У 13 испытуемых (62%) выявлен средний уровень по данной шкале. Для 3 человек (14,3%) с высоким уровнем самоконтроля свойственно хорошее понимание социальных нормативов, более успешное овладение требованиями окружающей жизни.

Анализ результатов, полученных по шкале «расслабленность – напряженность», показал, что для 3 испытуемых (14,3%) с низким значением свойственны расслабленность, невозмутимость, спокойствие. У 16 респондентов (76,2%) выявлен средний показатель, 2 младших подростков «группы риска» (9,5%) отличает избыток побуждений, которые не находят практического выхода в процессе деятельности, в поведении проявляется нервное напряжение, раздражительность, что указывает на высокий уровень напряженности.

Анализируя результаты, представленные на рисунке 1, мы можем отметить, что младшим подросткам «группы риска» присущи такие психологические особенности, как: неуверенность в себе, подчиненность, социальная робость, зависимость от других, тревожность, низкий самоконтроль, о чем свидетельствуют полученные показатели полярных факторов личности.

Для выявления уровня школьной тревожности младших подростков «группы риска» нами была использована методика «Диагностика уровня школьной тревожности» (автор – Филлипс). Результаты представлены в таблице А.2 (Приложение А).

Результаты экспериментального исследования уровня школьной тревожности младших подростков «группы риска» по методике «Диагностика уровня школьной тревожности» (автор – Филлипс) представлены на рисунке 2.

Проанализировав результаты диагностики уровня школьной тревожности младших подростков «группы риска» мы отмечаем, что по фактору «Общая тревожность в школе» 3 младших подростка «группы риска» (14,3%) имеют высокий уровень, 3 испытуемых (14,3%) имеют средний уровень, у 15 испытуемых (71,4%) выявлен низкий уровень общей тревожности в школе. Это указывает на то, что среди детей «группы риска» есть дети, которые не испытывают эмоциональное напряжение, связанное с различными формами их включения в жизнь школы, а есть дети, у которых проявляется тревожное состояние в ситуациях школьной жизни.

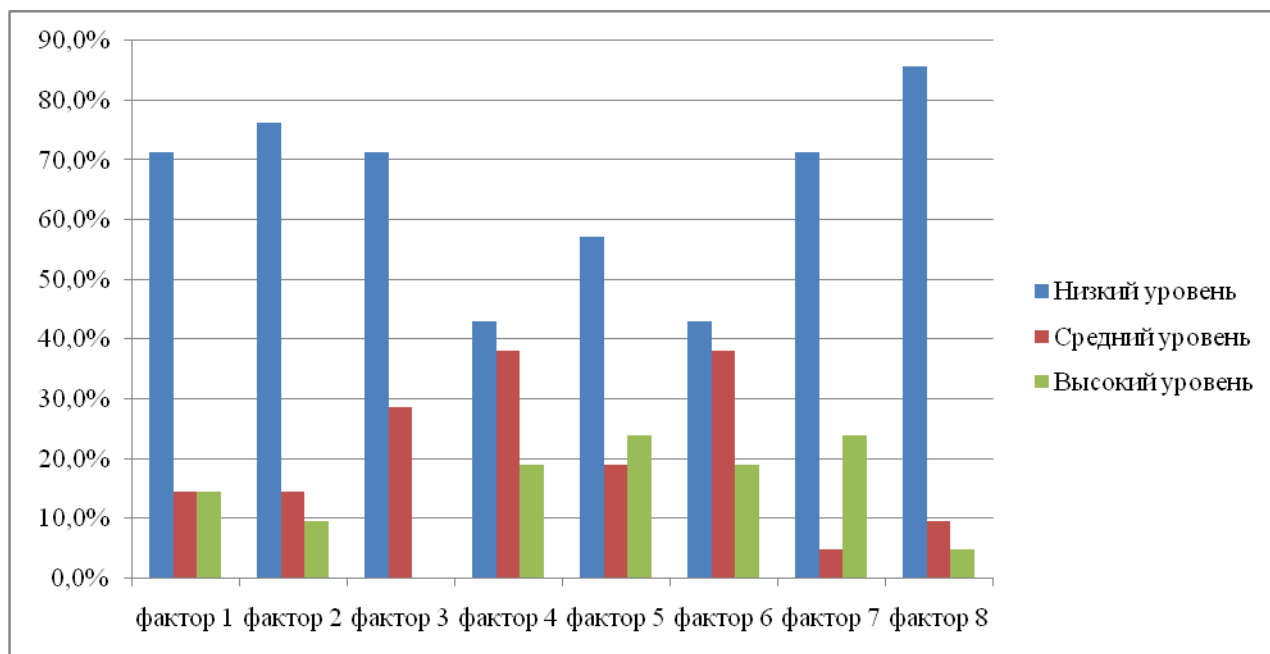


Рисунок 2 – Уровень факторов школьной тревожности у младших подростков «группы риска» по методике «Диагностика уровня школьной тревожности» (автор – Филлипс)

Условные обозначения:

Фактор 1 – «Общая тревожность в школе»; Фактор 2 – «Переживание социального стресса»; Фактор 3 – «Фрустрация потребности в достижении успеха»; Фактор 4 – «Страх самовыражения»; Фактор 5 – «Страх ситуации проверки знаний»; Фактор 6 – «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих»; Фактор 7 – «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу»; Фактор 8 – «Проблемы и страхи в отношениях с учителями».

Анализ результатов по фактору «Переживание социального стресса» показал, что у 2 респондентов (9,5%) высокий уровень, 3 детей (14,3%) имеют средний уровень, а для 16 младших подростков (76,2%) экспериментальной группы характерен низкий уровень. Это указывает на то, что 23,8% детей «группы риска» данной выборке испытывают эмоциональное напряжение, по поводу социальных контактов (прежде всего - со сверстниками).

Анализ результатов по фактору «Фрустрация потребности в достижении успеха» показал, что 6 испытуемых (28,6%) имеют средний уровень, 15 испытуемых (71,4%) имеют низкий уровень, высокий уровень по данному фактору школьной тревожности не выявлен. Это свидетельствует о том, что дети «группы риска» имеют разный психический фон, который позволяет развивать их потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

Анализируя результаты по фактору «Страх самовыражения», мы констатируем, что высокий уровень выявлен у 4 испытуемых (19%), средний уровень у 8 испытуемых (38,1%), низкий уровень имеют 9 испытуемых (42,9%). Это указывает на то, что дети «группы риска» испытывают негативные эмоциональные переживания ситуаций, связанных с необходимостью и желанием самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрацию своих возможностей.

Анализируя результаты, полученные по фактору «Страх ситуации проверки знаний» мы отмечаем, что высокий уровень выявлен у 5 испытуемых (23,8%), средний уровень характерен для 4 детей (19%), низкий уровень имеют 12 испытуемых (57,1%). Это свидетельствует о наличии у детей «группы риска» отрицательного отношения и переживания тревоги в ситуациях проверки знаний, публичной демонстрации своих достижений и умений.

По фактору «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» выявлено, что 4 младших подростка «группы риска» (19%), имеют высокий уровень, средний уровень – 8 испытуемых (38,1%), 9 испытуемых (42,9%) имеют низкий уровень. Этот страх ориентирован на значимость окружающих при оценке своих результатов, действий, высокий уровень говорит о тревоге

учащихся по поводу негативных оценок данных другими.

По фактору «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» у 5 испытуемых (23,8%) выявлен высокий уровень, 1 респондент (4,8%) имеет средний уровень и 15 респондентов (71,4%) - низкий уровень. Данный фактор свидетельствует о том, что некоторые психофизиологические особенности детей могут снизить их возможность приспосабливаться к стрессовым ситуациям, ситуациям, повышающим вероятность неадекватного реагирования на тревожную обстановку.

Анализ результатов по фактору «Проблемы и страхи в отношениях с учителями» показал, что 1 испытуемый (4,8%) имеет высокий уровень. Общий негативный эмоциональный фон отношений испытуемых с взрослыми в школе, снижает успехи в учебе. Средний уровень имеют 2 испытуемых (9,5%), большинство учащихся - 18 (85,7%) не испытывают негативного влияния данного фактора, имеют низкий уровень.

Анализируя результаты, представленные на рисунке 2, мы можем отметить, что у младших подростков «группы риска» наблюдается высокий уровень школьной тревожности по следующим факторам: «Страх ситуации проверки знаний», «Страх самовыражения», «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих», «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу».

Результаты, полученные при изучении психологических особенностей испытуемых говорят о том, что для младших подростков «группы риска», характерны тревожность, зависимость от других людей, застенчивость, низкий самоконтроль. Также у испытуемых выявлено наличие школьной тревожности.

Результаты диагностики дают основания считать, что младшие подростки «группы риска» испытывают различного рода трудности, связанные с их личностными особенностями и особенностями социальной среды, социального окружения. Это говорит о необходимости психологической поддержки младших подростков «группы риска».

Ниже мы представим систему занятий с использованием арт-терапии,

которая была составлена и реализована в работе с младшими подростками «группы риска» с учетом результатов исследования.

## **2.2 Описание системы занятий с использованием арт-терапии с младшими подростками «группы риска»**

Нами была составлена и реализована система занятий с использованием арт-терапии при работе с младшими подростками «группы риска» на базе МБОУ «Лицей» в г. Лесосибирске, в феврале – марте 2020 года.

Цель занятий: коррекция психологических особенностей у младших подростков «группы риска».

Система занятий ориентирована на решение следующих задач:

1. Способствовать снижению тревожности, социальной робости, снятию эмоционального напряжения.

2. Создавать условия для снижения страха самовыражения.

3. Способствовать повышению уверенности в себе.

4. Развивать способность к самоконтролю.

Ожидаемые результаты:

– Снижение тревожности, социальной робости, эмоциональная стабильность младших подростков «группы риска».

– Снижение страха самовыражения.

– Повышение уверенности в себе.

– Проявление самоконтроля.

Данная система занятий рассчитана на групповую форму работы с младшими подростками, и включает 10 занятий, каждое из которых имеет свою направленность и в то же время, благодаря многостороннему эффекту арт-терапии, позволяет решать несколько задач одновременно.

Продолжительность занятий 45 минут. Каждое занятие имеет свою структуру: вводная часть, включающая мотивационные приемы, основная часть, состоящая из упражнений арт-терапии и заключительная часть,

включающая подведение итогов и рефлексия.

Система занятий с использованием арт-терапии при работе с младшими подростками «группы риска» представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Система занятий с использованием арт-терапии для работы с младшими подростками «группы риска»

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия
1	«Познаем друг друга и себя»	Развитие самосознания, снижение страха самовыражения, достижение взаимопонимания.
2	«Покажи. Расскажи. Нарисуй»	Снижение тревожности, робости, раскрытие творческого потенциала, повышение позитивного настроения и сплочение группы.
3	«Магия мандалы»	Снятие эмоционального напряжения, ощущение чувства безопасности, проявление чувств, наполняющих внутреннее пространство.
4	«Моя книга»	Снижение тревожности, повышение уверенности в себе, проработка стратегий поведения через сказочные ситуации.
5	«Увидеть необычное»	Развитие способности к самоконтролю, снижение тревожности, снятие эмоционального напряжения.
6	«Театральные истории»	Преодоление робости, снятие внутренних зажимов, раскрытие творческого потенциала.
7	«Кукла-колокольчик»	Принятие себя, усиление личностной безопасности, снятие тревожности, развитие самосознания.
8	«Невидимое дыхание»	Управление состоянием мышечного напряжения и расслабления, повышение уверенности в себе, снятие эмоционального напряжения.
9	«Прекрасный сад»	Снижение страха самовыражения, повышение уверенности в себе, управление состоянием мышечного напряжения и расслабления, развитие групповой сплоченности.
10	«Мой герб»	Развитие самопознания и самопонимания, осознание своих достоинств, способностей, укрепление чувства близости с другими людьми.

Для примера приведем содержание первого занятия.

## **Занятие 1 «Познаем друг друга и себя»**

**Цель занятия:** развитие самосознания, снижение страха самовыражения, достижение взаимопонимания.

**Материалы и оборудования:** листы формата А4, цветные карандаши, фломастеры, релаксационная музыка.

**Время проведения:** 45 мин.

Приветствие группы. Составление и совместное обсуждение правил общения на предстоящих занятиях.

### **Упражнение 1 «Мой сосуд»**

**Цель:** раскрытие своего «Я», повышение уверенности в себе, самовыражение невербальными средствами.

Сосуд, наполненный или опустошенный – распространенная метафора человека и его состояния – духовного, эмоционального, интеллектуального. Вы слышали такие фразы, которые люди часто произносят: «Я чувствую себе наполненным. Меня переполняют чувства. Чаша переполнена. Это последняя капля. Во мне все кипит. Эмоций столько, что выплескиваются». Все эти фразы описывают эмоциональное состояние человека.

Предлагается представить себя в виде какого-либо сосуда (емкости) и охарактеризовать его. Кто-то будет стеклянной вазой, кто-то – керамическим кувшином, греческой амфорой или русским самоваром и т.д.

Сосуды обычно наполняются различными жидкостями: водой, соком, молоком и др. Предлагаю представить себя каким-либо сосудом из предложенных образцов или нарисовать самостоятельно. Мы, как воображаемые сосуды, сейчас будем, словно жидкостью, наполняться умениями, способностями, достижениями, увлечениями. Далее нужно разукрасить свой сосуд.

После выполнения упражнения проводится обсуждение:

- почему именно так вы решили, украсит свой сосуд?
- что хотели сказать этим?



– какими символами и образами вы показали свои умения, увлечения, способности?

Расскажите о себе, используя свой сосуд.

В предыдущем упражнении вы представляли себя с помощью образов, сейчас предлагаю написать словами свои личностные качества и черты характера.

### **Упражнение 2 «Мой портрет в лучах солнца»**

**Цель:** самовыражение вербальными средствами, развитие способности к самораскрытию.

Инструкция. Нарисуйте солнце на листе бумаги. В центре солнечного круга напишите свое имя. Затем нарисуйте лучи, вдоль которых напишите свои достоинства, все хорошее, что вы знаете о себе. Постарайтесь, чтобы лучей было как можно больше.

Каждый из вас – это солнышко, лучи которого ваши достоинства, и качества, о которых вы сами знаете. А вот как вы знаете друг друга? Собираем все солнышки и перемешаем, а теперь вытягиваем и зачитываем, что написано на лучах. Нужно узнать чье это солнце.

Мы должны знать, что все мы очень разные, но есть и много общего. И главное, что нам нужно общаться и выполнять разные задачи.

### **Упражнение 3 «Снежинка индивидуальности»**

**Цель:** повышение уверенности в себе.

Инструкция. У каждого есть лист бумаги, все листы одинаковой формы, размера, качества, цвета. Внимательно следуйте моей инструкции. Сложите лист формата А4 по середине. Оторвите часть бумаги от верхнего правого угла. Еще раз сложите пополам лист и оторвите теперь верхний левый угол. Снова также сверните бумагу, и оторвите нижний правый угол бумаги. Заключительный раз сверните бумагу и оторвите левый угол снизу. На этом преобразования закончились. Нужно развернуть получившийся лист бумаги. Посмотрите, какие разные у всех получились «снежинки», покажите их друг другу, нет и двух одинаковых. Также нет, одинаковых людей. Каждый человек,

индивидуален, мы не похожи друг на друга. Каждый из нас интересен друг другу своим внутренним содержанием, знаниями и мы можем делиться этим с другими, а также передавать положительные эмоции и оказывать помощь.

Полученные снежинки размещаются на доске.

**Рефлексия:**

1. Что нового о себе вы сегодня узнали и поняли?

2. Было ли трудно изобразить свои качества и достижения с помощью символов и образов?

3. Было ли комфортно вам вместе друг с другом выполнять задания?

Предлагаю вам взять по одному стикеру и приклеить рядом с тем смайликом, который соответствует вашему настроению сейчас или во время занятия.

Занятия 2-10 представлены в приложении Б.

При проведении занятий, в результате наблюдений и взаимодействия с младшими подростками мы отмечаем активность детей во время выполнения заданий, их интерес к творческому процессу. Результаты творческой деятельности указывают на особенности внутреннего мира детей, их индивидуальность. Получая положительные отзывы и комментарии по поводу их творческих продуктов, дети раскрываются и говорят о себе, слушают друг друга. Каждому подростку требуется разное количество времени для того, чтобы осмыслить задание и передать через творчество свое видение мира, отношений к самому себе. Некоторые подростки закрываются и не доверяют свои мысли окружающим, не выходят на контакт. В этом случае нужно дать возможность подростку самому решить, что и в какой момент он хочет рассказать. При использовании приемов изотерапии подростки поначалу высказывали мнения, что не умеют рисовать, потом поняли, что любая их попытка нарисовать или рассказать что-либо будет принята положительно и их отношение к результатам своего творческого труда менялось.

Техники и приемы арт-терапии являются не только безопасными, полезными для психологического благополучия детей, но и интересными для

них. По наблюдениям, в процессе занятий у младших подростков появилась уверенность в себе при предъявлении результатов творческой деятельности и самовыражении, у них исчезала робость при высказываниях и проигрывании предложенных или придуманных сказочных историй. Подростки контролировали свое поведение, адекватно решали спорные вопросы в групповой деятельности, демонстрировали полученные навыки, позволяющие справляться с эмоциональным напряжением.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что разработанная нами система занятий с использованием арт-терапии может использоваться при работе с младшими подростками «группы риска».

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования, мы пришли к выводу, что дети «группы риска» – это дети, оставшиеся без попечения родителей в силу разных обстоятельств, дети из многодетных и неполных семей, дети из семей, нуждающихся в социально-экономической и социально-психологической помощи и поддержке, дети из неблагополучных, асоциальных семей, а также дети с проявлениями социальной и психолого-педагогической дезадаптации, педагогически запущенные дети. Младшие подростки «группы риска» способны осваивать образовательные программы, но они могут испытывать затруднения, связанные с освоением учебных предметов и трудности с адаптацией в школьной среде. Наличие внутренних конфликтов на фоне проблем в семье и школе порождает у подростков «группы риска» тревожность и страхи. Утрачивается значение образования как ценности.

Младшим подросткам «группы риска» свойственны следующие психологические особенности: тревожность, неуверенность в себе, робость, застенчивость, а также активность, возбудимость, импульсивность, низкий контроль за своим поведением. В связи с этим необходима организация целенаправленной систематической работы педагога-психолога с младшими подростками «группы риска».

Рассмотренные нами направления арт-терапии (изотерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, мандалотерапия, метафорические карты) являются эффективным средством при работе с младшими подростками «группы риска». Использование арт-терапии способствует снижению тревожности, повышению уверенности в себе, формированию навыков самоконтроля у подростков «группы риска». В процессе занятий с применением арт-терапии задействованы различные анализаторы: тактильные (работа с различными изобразительными материалами, тканью, бумагой разной фактуры), зрительные (работа с цветом, визуальными образами, анализ

художественных произведений) и слуховые (слушание музыки, восприятие голоса при релаксации). Использование метода арт-терапии в работе с младшими подростками «группы риска» помогает установить контакт с детьми, увидеть их скрытые возможности и безболезненно выявить проблемы детей и найти пути их решения.

Мы провели экспериментальное исследование психологических особенностей младших подростков «группы риска» на базе МБОУ «Лицей» в городе Лесосибирске. В качестве диагностического инструментария мы использовали следующие методики: методика «12-факторный личностный опросник» (автор – Р. Б. Кэттелл, адаптирован Э.М. Александровской), методика «Диагностика уровня школьной тревожности» (автор – Филлипс). Выборка представлена младшими подростками в возрасте 11-12 лет в количестве 21 человека.

На основании полученных результатов, мы выявили, что для большинства младших подростков «группы риска» нашей выборки характерны такие психологические особенности, как: неуверенность в себе, подчиненность, застенчивость, низкий самоконтроль, школьная тревожность. Некоторым подросткам данной выборки свойственна низкая физиологическая сопротивляемость стрессу. Выявленные особенности свидетельствуют о необходимости психологической поддержки младших подростков «группы риска».

Нами составлена и реализована система занятий с использованием арт-терапии для работы с младшими подростками «группы риска», которая может использоваться педагогом-психологом при работе с детьми данной категории.

Задачи, поставленные нами в выпускной квалификационной работе, успешно реализованы в ходе экспериментального исследования.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеева, И. А. Дети группы риска : учебное пособие / И. А. Алексеева. – Санкт-Петербург : Фонд «Новые шаги», 2002. – 114 с.
2. Аптикиева, Л. Р. Различия подростков «группы риска» и типичных подростков: психолого-педагогический аспект / Л. Р. Аптикиева // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2019. – № 3. – С. 6–14.
3. Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании: учебник для вузов / Е. А. Медведева, И. Ю. Левченко, Л. Н. Комиссарова, Т. А. Добровольская. – Москва : Академия, 2001. – 248 с.
4. Арутюнян, А. А. Особенности воспитания социальной компетентности подростков группы риска / А. А. Арутюнян, М. Н. Егизарьянц, М. Л. Спирина // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 62-4. – С. 18–22.
5. Божович, Е. Д. Психологические особенности развития личности подростка / Е. Д. Божович. – Москва : Знание, 1979. – 40 с.
6. Васильева, В. С. Особенности социально-педагогической работы педагога-психолога с детьми группы риска / В. С. Васильева, И. И. Николаева // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 12-6. – С. 1023–1026.
7. Воронцов, Д. Б. Формирование социальной компетентности подростков группы риска : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Воронцов Дмитрий Борисович. – Кострома, 2006. – 29 с.
8. Гаврилова, Э. Т. Использование методов арт-терапии в психолого-педагогическом сопровождении личностного развития учащихся / Э. Т. Гаврилова, Т. И. Кожевникова // Современная научная мысль : сб. науч. тр. / Негосударственное образовательное частное учреждение дополнительного профессионального образования «Экспертно-методический центр». – Чебоксары, 2018. – С. 127–132.

9. Денежко, Л. А. Арт-терапия в работе с детьми и подростками в учреждении дополнительного образования / Л. А. Денежко, Л. А. Чешкина // Современные технологии в мировом научном пространстве : методы, модели, прогнозы : сб. науч. тр. – Петрозаводск : Новая наука, 2019. – С. 138–151.
10. Жаркова, А. С. Методы снижения тревожности у подростков посредством творчества / А. С. Жаркова // Научные революции : сущность и роль в развитии науки и техники : сб. науч. тр. – Челябинск : Аэтерна, 2020. – С. 110–111.
11. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Практикум по сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – Санкт-Петербург : ООО «Речь», 2000. – 310 с.
12. Карабанова, О. А. Игра в коррекции психологии ребенка : учебное пособие / О. А. Карабанова. – Москва : Рос. пед. агентство, 1997. – 243с.
13. Кирейчева, Е. В. Методы арт-терапии при краткосрочной психологической помощи / Е. В. Кирейчева // Психологическое обеспечение деятельности силовых структур : сб. науч. тр. / ФГАОУ ВО Крымский федеральный ун-т им. В. И. Вернадского. – Севастополь, 2017. – С. 24–28.
14. Киселева, М. В. Арт-терапия в работе с детьми : руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. – Санкт-Петербург : Речь, 2016. – 160 с.
15. Киселева, М. В. Особенности использования Арт-терапевтических техник для социальной адаптации и реадaptации различных категорий населения / М. В. Киселева // Учёные записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2017. – Т. 28, № 2. – С. 37–43.
16. Колошина, Т. Ю. Арт-терапия. Методические рекомендации [Электронный ресурс] / Т. Ю. Колошина. – Режим доступа: <https://klex.ru/eqz>.

17. Копытин, А. И. Арт-терапия – новые горизонты / А. И. Копытин. – Москва : Когито-Центр, 2006. – 336 с.
18. Крахула, Б. Зентангл. Рисование для релаксации, вдохновения и удовольствия / Б. Крахула. Пер. И. Кочнева. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 128 с.
19. Лебедева, Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л. Д. Лебедева. – Санкт-Петербург : Речь, 2008. – 256 с.
20. Леонтьева, Т. В. Потенциал арт-терапии в эстетическом развитии подростков / Т. В. Леонтьева // Вестник КазГУКИ. – 2014. – № 2. – С. 62–65.
21. Летунова, В. Е. Дети группы риска в системе работы ПМПС-Центра / В. Е. Летунова // Дети группы риска : сб. науч. тр. / Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург, 1998. – С. 12–19.
22. Литвинцева, А. А. Социально-психологические характеристики детей группы риска / А. А. Литвинцева, К. В. Косилов // Молодой исследователь : вызовы и перспективы : сб. науч. тр. – Москва : Интернаука, 2019. – С. 25–27.
23. Максимова, М. А. Психолого-педагогическое сопровождение процесса социализации детей и подростков «группы риска» / М. А. Максимова // Научный альманах. – 2019. – № 9-1. – С. 220–222.
24. Мардахаев, Л. В. Социальная педагогика : учебник / Л. В. Мардахаев. – Москва : Гардарики, 2005. – 269 с.
25. Маслова, М. Е. Социально-педагогическая адаптация детей группы риска : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Маслова Мария Евгеньевна. – Ставрополь, 2001. – 190 с.
26. Олиференко, Л. Я. Социально- педагогическая поддержка детей группы риска : учеб. пособие / Л. Я. Олиференко, Т. И. Шульга, И. Ф. Дементьева. – Москва : Академия, 2004. – 256 с.
27. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Д. Я. Райгородский. – Москва : Бахрах-М, 2015. – 672 с.



28. Сакату, Х. Психологические особенности детей группы риска с трудностями обучения и поведения : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04 / Сакату Хамбула. – Москва, 2000. – 25 с.
29. Снадина, Е. Н. Возможности интеграции зарубежного опыта арт-терапии в социальную работу с детьми «группы риска» / Е. Н. Снадина // Современные технологии в социальной сфере : гуманитарные проблемы цифрового социума : сб. науч. тр. / Пензенский гос. ун-т. – Пенза, 2018. – С. 77–82.
30. Стажкова, М. А. Учет психологических особенностей подростков «группы риска» в организации трудового воспитания / М. А. Стажкова // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. – 2017. – №1. – С. 123–129.
31. Столяренко, Л. Д. Основы психологии: практикум / Л. Д. Столяренко. – Ростов на Дону : Феникс, 2007. – 703 с.
32. Тарарина, Е. В. Практикум по арт-терапии в работе с детьми / Е. В. Тарарина. – Москва : ООО «Вариант», 2019. – 250 с.
33. Тарарина, Е. В. Шкатулка мастера. Практикум по арт-терапии / Е. В. Тарарина. – Москва : ООО «Вариант», 2017. – 208 с.
34. Татарникова, Г. М. Индивидуальное сопровождение детей «группы риска» / Г. М. Татарникова, И. И. Вепрева, Т. Т. Кириченко. – Волгоград : Учитель, 2016. – 229 с.
35. Титова, С. В. Дети группы риска в общеобразовательной школе / С. В. Титова. – Москва : Питер, 2008. – 237 с.
36. Ушакова, Т. О. Огонь, мерцающий в сосуде. Метафора образа Я / Т. О. Ушакова. – Москва : Генезис, 2016. – 8 с.
37. Федорович, Е. Н. Основы музыкальной психологии : учеб. пособие / Е. Н. Федорович, Е. В. Тихонова ; М-во культуры Российской Федерации, Уральская гос. консерватория им. М. П. Мусоргского. – Екатеринбург : Директ-Медиа, 2010. – 218 с.
38. Феоктистова, Е. А. Современные методы арт-терапии в работе с детьми

- «группы риска» / Е. А. Феоктистова // Профилактическая и коррекционная работа с детьми «группы риска» : опыт, проблемы и перспективы : сб. науч. тр. / Арзамасский филиал ННГУ им. Н. И. Лобачевского. – Арзамас, 2016. – С. 395–398.
39. Хребтова, Е. В. Проблемы и пути решения социализации учащихся «группы риска» / Е. В. Хребтова // Достижения науки и образования. – 2019. – № 5 (46). – С. 88–90.
40. Шпиняк, Е. С. Мандала как один из методов арт-терапии в коррекции девиантного поведения у трудных подростков / Е. С. Шпиняк, И. И. Николаева // Международный студенческий научный вестник. – 2017. – № 5. – С. 84–85.
41. Эльконин, Д. Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. Б. Эльконин. – Москва : Издательский центр «Академия», 2007. – 384 с.
42. Kobak, R. Adapting to the changing needs of adolescents: parenting practices and challenges to sensitive attunement [Электронный ресурс] / R. Kobak, C. Abbott, A. Zisk // Current opinion in psychology. – 2017. – №15. – Режим доступа: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.02.018>
43. Lewinsohn, P. M. Psychosocial risk factors for future adolescent suicide attempts / P. M. Lewinsohn, J. R. Seeley, P. Rohde // Journal of consulting and clinical psychology. – 1994. – Т. 62, № 2. – С. 297–299.
44. Nie, Q. Relations among Family Dysfunction, Loneliness and Life Satisfaction in Chinese Children: a Longitudinal Mediation Model / Q. Nie, L. Tian, E. S. Huebner // Child Indicators Research. – 2020. V. 12, № 3. – С. 839–862.

**ПРИЛОЖЕНИЕ А**

**Результаты диагностики психологических особенностей младших подростков «группы риска»**

Таблица А.1 – Результаты исследования психологических особенностей младших подростков «группы риска» по методике «12-факторный личностный опросник» (автор – Р.Б. Кэттелл)

№	Ф. И.	Шкалы / стени / уровни																							
		А		В		С		D		E		F		G		H		I		O		Q3		Q4	
1	Б. С.	5	С	4	С	4	С	6	С	4	С	5	С	7	С	6	С	6	С	8	В	5	С	6	С
2	В. С.	5	С	6	С	5	С	6	С	4	С	2	Н	8	В	4	С	6	С	6	С	7	С	4	С
3	Г. Н.	5	С	4	С	3	Н	7	С	6	С	8	В	5	С	5	С	6	С	5	С	4	С	7	С
4	Г. Е.	2	Н	6	С	3	Н	6	С	3	Н	2	Н	6	С	3	Н	9	В	10	В	9	В	7	С
5	Д. М.	9	В	7	С	6	С	3	Н	5	С	7	С	4	С	8	В	5	С	6	С	6	С	7	С
6	Д. Л.	2	Н	7	С	6	С	5	С	3	Н	4	С	7	С	5	С	7	С	7	С	5	С	6	С
7	Е. А.	1	Н	9	В	3	Н	5	С	4	С	2	Н	6	С	2	Н	4	С	8	В	5	С	8	В
8	З. В.	5	С	7	С	7	С	4	С	6	С	6	С	7	С	7	С	6	С	6	С	3	Н	4	С
9	К. Т.	7	С	3	Н	6	С	5	С	2	Н	5	С	9	В	3	Н	6	С	8	В	9	В	6	С
10	М. О.	4	С	5	С	9	В	2	Н	2	Н	1	Н	9	В	7	С	9	В	4	С	7	С	3	Н
11	М. К.	4	С	5	С	2	Н	7	С	2	Н	3	Н	3	Н	5	С	6	С	6	С	3	Н	4	С
12	М. А.	6	С	7	С	6	С	7	С	3	Н	9	В	6	С	5	С	7	С	3	Н	6	С	5	С
13	Н. Г.	8	В	3	Н	6	С	6	С	7	С	6	С	4	С	8	В	5	С	6	С	5	С	7	С
14	П. А.	9	В	7	С	4	С	5	С	2	Н	5	С	7	С	4	С	9	В	7	С	6	С	3	Н
15	П. С.	8	В	7	С	7	С	3	Н	3	Н	5	С	9	В	9	В	10	В	2	Н	10	В	4	С
16	Т. А.	6	С	5	С	7	С	5	С	2	Н	3	Н	7	С	6	С	5	С	5	С	7	С	2	Н
17	У. А.	5	С	9	В	5	С	9	В	5	С	7	С	6	С	5	С	1	Н	7	С	3	Н	5	С
18	Х. А.	5	С	4	С	5	С	3	Н	2	Н	4	С	6	С	6	С	6	С	6	С	3	Н	6	С
19	Х. Д.	5	С	9	В	5	С	5	С	7	С	8	В	2	Н	2	Н	6	С	9	В	3	Н	8	В
20	Ц. Ю.	5	С	7	С	3	Н	6	С	6	С	4	С	6	С	6	С	6	С	7	С	5	С	7	С
21	Ч. А.	7	С	8	В	5	С	8	В	4	С	7	С	2	Н	6	С	5	С	10	В	6	С	7	С

Условные обозначения:

А – Шкала «замкнутость-общительность»; В – Шкала «вербальный интеллект»; С – Шкала «неуверенность в себе – уверенность в себе»; D – Шкала «сдержанность – возбудимость»; E – Шкала «подчиненность – самоутверждение»; F – Шкала «осторожность – склонность к риску»; G – Шкала «несобранность – обязательность»; H – Шкала «социальная робость – социальная смелость»; I – Шкала «практицизм – чувствительность» O – Шкала «спокойствие – тревожность»; Q3 – Шкала «низкий самоконтроль – высокий самоконтроль»; Q4 – Шкала «расслабленность – напряженность»; Н – низкий уровень; С – средний уровень; В – высокий уровень.

Таблица А.2 – Результаты исследования уровня школьной тревожности младших подростков «группы риска» по методике «Диагностика уровня школьной тревожности» (автор – Филлипс)

№	Ф.И.	Фактор 1		Фактор 2		Фактор 3		Фактор 4		Фактор 5		Фактор 6		Фактор 7		Фактор 8	
		бал	уров	бал	уров	бал	уров	бал	уров	бал	уров	бал	уров	бал	уров	бал	уров
1	Б. С.	12	С	6	С	3	Н	4	С	3	Н	2	Н	5	В	2	Н
2	В. С.	1	Н	4	Н	7	С	2	Н	1	Н	1	Н	0	Н	2	Н
3	Г. Н.	16	В	7	С	5	Н	5	В	5	В	3	С	5	В	3	Н
4	Г. Е.	11	Н	11	В	8	С	5	В	5	В	5	В	5	В	5	В
5	Д. М.	4	Н	6	Н	6	С	0	Н	2	Н	3	С	0	Н	3	Н
6	Д. Л.	5	Н	4	Н	3	Н	2	Н	0	Н	3	С	1	Н	2	Н
7	Е. А.	9	Н	7	С	5	Н	4	С	4	С	2	Н	1	Н	5	С
8	З. В.	1	Н	1	Н	1	Н	1	Н	1	Н	0	Н	0	Н	0	Н
9	К. Т.	10	Н	8	В	9	С	4	С	3	Н	4	В	3	С	5	С
10	М. О.	17	В	2	Н	2	Н	4	С	4	С	3	С	2	Н	2	Н
11	М. К.	2	Н	4	Н	5	Н	1	Н	0	Н	3	С	0	Н	2	Н
12	М. А.	0	Н	3	Н	4	Н	2	Н	0	Н	0	Н	0	Н	3	Н
13	Н. Г.	8	Н	5	Н	7	С	3	Н	5	В	3	С	5	В	2	Н
14	П. А.	1	Н	4	Н	5	Н	3	Н	0	Н	1	Н	0	Н	3	Н
15	П. С.	6	Н	4	Н	3	Н	5	В	3	Н	1	Н	0	Н	1	Н
16	Т. А.	13	С	5	Н	4	Н	6	В	3	Н	2	Н	2	Н	2	Н
17	У. А.	11	Н	3	Н	5	Н	1	Н	4	С	3	С	1	Н	3	Н
18	Х. А.	10	Н	4	Н	8	С	4	С	3	Н	4	В	0	Н	2	Н
19	Х. Д.	15	С	5	Н	5	Н	4	С	5	В	4	В	5	В	4	Н
20	Ц. Ю.	17	В	4	Н	1	Н	4	С	4	С	2	Н	1	Н	2	Н
21	Ч. А.	8	Н	3	Н	5	Н	4	С	5	В	3	С	1	Н	1	Н
Н			15		16		15		9		12		9		15		18
С			3		3		6		8		4		8		1		2
В			3		2		0		4		5		4		5		1

Условные обозначения:

Фактор 1 – «Общая тревожность в школе»; Фактор 2 – «Переживание социального стресса»; Фактор 3 – «Фрустрация потребности в достижении успеха»; Фактор 4 – «Страх самовыражения»; Фактор 5 – «Страх ситуации проверки знаний»; Фактор 6 – «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих»; Фактор 7 – «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу»; Фактор 8 – «Проблемы и страхи в отношениях с учителями»; Н – низкий уровень; С – средний уровень; В – высокий уровень.

### Система занятий с использованием арт-терапии для работы с младшими подростками «группы риска»

#### Занятие 2 «Покажи. Расскажи. Нарисуй»

**Цель занятия:** снижение тревожности, робости, раскрытие творческого потенциала, повышение позитивного настроения и сплочение группы.

**Материалы и оборудования:** листы формата А4, цветные карандаши, фломастеры, краски, кисти, стаканчики для воды, карточки для игры «Воображарий», песочные часы.

**Время проведения:** 45 мин.

Добрый день, ребята. На прошлой неделе мы с вами встречались, и сегодня наши занятия по психологии продолжаются. Изучая психологию человека мы можем, использовать краски, карандаши, цвет. Это хорошие инструменты чтобы перенести на бумагу свои чувства, настроение. В прошлый раз вы, рисуя различные сосуды, представляли себя. Мне очень понравились ваши сосуды. Я увидела, какие у каждого из вас интересы, увлечения, что вы любите делать. Сможете ли вы узнать своего одноклассника по его рисунку сосуда (перечислить, что там нарисовано).

1.Если узнали: да это так (чей это рисунок?) Это значит, вы хорошо знаете увлечения и чувствуйте, как человек мог рассказать о себе с помощью рисунков в сосуде. И выбор сосуда тоже не случаен. Он может чем-то напоминать (ассоциироваться) с автором.

2.Если не узнали: если трудно понять, чей это сосуд. Так тоже бывает, ведь мы не всегда хорошо знаем того с кем часто общаемся, кто рядом с нами учиться. Потому, что каждый человек многогранен и возможно не все мы знаем друг о друге. Не всегда людям хочется рассказывать о себе.

Когда плохое настроение, и беспокойство посещает человека, хочется от этого избавиться. И нам опять помогут рисунки.

#### Упражнение 1 «Рисовалки-затиралки»

**Цель:** снижение уровня тревожности.

Инструкция:

1. Вспомните ситуацию, которая вас беспокоит, и нарисуйте некий образ, который с ней ассоциируется. Рисуйте быстро. Используя символы, схематично, не прорисовывая детали. Возьмите ластик и сотрите рисунок. Можно стирать даже пальцем, если нет ластика. Линии станут размытыми, и образ потеряет очертания.

2. Следующий шаг. На том же листе снова нарисуйте этот образ или другой, но связанный с той же тревожной ситуацией. Важно, теперь добавить больше деталей. И снова сотрите рисунок ластиком. Вы можете видеть, как рисунок размывается. Представьте, что и ваше беспокойство исчезает.

3. В третий раз нарисуйте свой образ, обращая внимание на свои ощущения в данный момент. Если вы потеряли интерес к ситуации, то закончите рисунок и снова сотрите его.

– Как изменилось ваше отношение к ситуации, которую вы рисовали?

– Какие ощущения сейчас испытываете?

Чтобы выполнить следующие задания нужно поделиться на 5 групп.

От каждой команды по 1 человеку подойдите к столу и выберите по одной карточке со словами.

## **Упражнение 2 Игра «Воображарий»**

**Цель:** снижение робости, раскрытие творческого потенциала.

Поделиться на 5 команд.

В игре «Воображарий» нужно будет рисовать, показывать и объяснять самые неожиданные вещи!

Правила игры: Здесь вы встретите много карточек разного уровня сложности со словами, которые нужно пояснить. Пояснений может быть три вида: с помощью рассказа, то есть своими словами объяснить слово, написанное в задании, рисунков и пантомимы (мимики).

В команде вам необходимо выбрать одно слово из карточки и способ (расскажи, нарисуй, покажи) один из трех которым один человек из команды будет представлять остальным свое слово. На объяснение слова дается 1

минута. Та команда, которая быстрее других отгадает слово, получает жетон и команда, которая показывала тоже свой жетон.

Подведем итоги игры и затем всего занятия в целом.

### **Рефлексия. «По цепочке»**

Ребята стоят по кругу. Передают друг другу мягкую игрушку, и, получив ее в руки говорят свое мнение о занятии. Психолог так же стоит в круге и, получив игрушку от последнего участника, подводит итоги занятия.

1. Что вам понравилось в игре?

2. Какие задания были наиболее сложными, а какие более легкими?

## **Занятие 3 «Магия мандал»**

**Цель занятия:** снятие эмоционального напряжения, ощущение чувства безопасности, проявление чувств, наполняющих внутреннее пространство.

**Материалы и оборудования:** листы формата А4, А3, метафорические ассоциативные карты колода «Цвета и чувства» (Н. Жигамонт), цветные карандаши, фломастеры, мелки, гуашевые краски, кисти, баночки для воды.

**Время проведения:** 45 мин.

### **Упражнение 1 «Окна»**

**Цель:** ощущение чувства безопасности, развитие самосознания.

Австрийский архитектор, Ф. Хундертвассер считал, что «дома состоят не из стен – это иллюзия, – а из окон» и что каждый жилец имеет право выглянуть из своего окна и раскрасить или как-то иначе изменить стену вокруг него. В необычных домах Хундертвассера вы не найдете и двух похожих окон, одинаковой формы и размера.

Выберите по одной карте, она может ассоциироваться с видом из окна, с чем-либо, находящимся на подоконнике, с формой и цветом самого окна. На листе формате А4 любым материалом каждый создайте свое окно.

Опишите, в каком доме ваше окно, кто живет в этом доме, чем занимаются, как это можно понять по окну? Какой формы ваши окна?

Окно в доме мы привыкли видеть прямоугольные. Вы их такими и рисовали. А теперь обратимся к кругу. В следующем упражнении мы познакомимся с мандалами, которые можно назвать окном во внутренний мир человека.

## **Упражнение 2 «Мандала»**

**Цель:** ощущение чувства безопасности, проявление разных чувств, которые наполняют внутреннее пространство человека.

Слово «мандала» означает «магический круг». В основе лежит рисунок в круге. Круг является символом защищенности. Таким образом, при создании круга выделяется граница, защищающая пространство человека как физическое, так и психологическое.

**Инструкция:** Возьмите лист формата А4 и нарисуйте круг (циркулем или обведя круглый предмет, например, тарелку)

Цветными карандашами, мелками, фломастером нарисуйте что-нибудь в центре круга, цветом, который наиболее приятен вам в данный момент. Сосредоточьте свое внимание на нарисованной форме и подумайте, какое следующее действие она подсказывает. Важно получить от этой работы удовольствие.

Внешние границы круга не должны казаться препятствием. Если хотите выйти за пределы круга, вы можете это сделать – это ваш круг.

Когда закончите рисовать, укажите, где находится верхняя часть изображения.

По окончании работы предлагается ответить на вопросы.

- Как Вы можете назвать свою работу?
- Какие ощущения она вызывает у Вас в данный момент?
- Какие чувства Вы испытывали в процессе рисования?
- Есть ли в работе центральный элемент? Что Вы можете рассказать о нём?
- Присутствуют ли в работе границы? Каковы их функции?
- Если бы рисунок мог обратиться к Вам, что бы он сказал?



- Если бы Вы отвечали ему, каким был бы Ваш ответ?

Созданные мандалы размещаются на доске.

### **Релаксация. «Остров мечты»**

**Цель:** расслабление, снятие эмоционального напряжения.

Звучит «Лунная соната» Л. Бетховена.

Ребята, закройте глаза. Представьте, что вы находитесь на чудесном острове, где есть трава, солнце, песок, море, пальмы, горы, фрукты. Найдите для себя на острове место, где бы вам хотелось отдохнуть. Представьте тех, кто находится там, рядом с вами, близкие люди, друзья, любимые предметы. Посмотрите вокруг себя. Каждому здесь хорошо. Шум волн, теплое солнце, белый песок. Вы лежите в тени пальм, каждая клеточка тела расслаблена, вы наслаждаетесь жизнью. Запомните это чувство. Почувствуйте свободу. А теперь медленно открывайте глаза.

### **Рефлексия. «По цепочке»**

Ребята стоят по кругу. Передают друг другу мягкую игрушку, и, получив ее в руки, говорят свое мнение о занятии.

Подведем итоги:

1. Что вам понравилось на занятии?
2. Какие задания были наиболее сложными, а какие более легкими?

## **Занятие 4 «Моя книга»**

**Цель занятия:** снижение тревожности, повышение уверенности в себе, проработка стратегий поведения через сказочные ситуации.

**Материалы и оборудование:** 2 листа светло-желтой бумаги формата А4, лист цветной бумаги с рисунком, линейка, ножницы, клей, цветные карандаши, фломастеры, ластик.

**Время проведения:** 45 мин.

Книга в жизни каждого человека играет важную роль. С книгами мы знакомы с детства, наши родители читали нам их в детстве, те самые сказки перед сном. В школе мы читаем, на уроках литературы, иногда нам не хочется

читать, кажется скучным это занятие. И все таки книга это, безусловно, источник знаний, тайн, в книге можно найти ответы на многие вопросы. Сегодня мы попробуем сделать свою книгу. Будем создавать ее с самого начала от обложки до содержания. Каждый из вас придумает свою историю, сказку, а может это будет детективная история, или маленький роман или фантастические приключения.

### **Упражнение 1 «Книга из бумаги»**

**Цель:** повышение уверенности в себе, снижение тревожности, проработка стратегий поведения через сказочные ситуации.

**Выполнение:**

1. Наша книжка будет состоять из нескольких заготовок, для каждой из которых потребуется подготовить прямоугольник светло-желтой бумаги размером 10,5x21 см.

2. Теперь этот прямоугольник нужно сложить пополам, делаем это по длинной стороне.

3. Далее снова продолжим сложения. Теперь требуется согнуть заготовку в поперечном направлении.

4. Края этой заготовки нужно отогнуть в обратные стороны. Поэтому верхнюю часть загибаем в правую сторону.

5. Нижнюю часть также загибаем направо. Такая заготовка для будущих страниц книжки у нас должна получиться.

6. Аналогично из светло-желтой бумаги делаем еще 3 такие заготовки. При желании миниатюрную книжку можно сделать и толще, тогда потребуется сделать больше одинаковых заготовок.

7. Теперь нам нужно соединить заготовки будущих страниц между собой. Для этого располагаем их относительно друг друга следующим образом.

8. После этого место соединения нужно проклеить.

9. Последовательно прикрепляем и другие страницы, фиксируя их клеем. Также нужно проклеить и внутри страниц.

10. Обложку мы сделаем из цветной двухсторонней бумаги с рисунком. Для этого отмеряем полоску, ширина которой будет равна высоте нашей книжки. В нашем случае приготовлен прямоугольник размером 5,3х20 см.

11. Определяемся с рисунком, который будет на лицевой стороне, после чего на изнаночную наносим клей.

12. Аккуратно прикладываем страницы книжки посередине обложки.

13. Не забываем при этом, что страницы должны быть проклеены внутри, чтобы они не распадались при открывании.

14. Теперь загибаем на изнаночную сторону левую часть обложки.

15. Затем приклеиваем и правую часть.

Книга готова. Теперь ее нужно проиллюстрировать и сочинить историю с главным героем.

*Схема сказки №1* (на каждой странице ответить на вопрос рисунком)

1. Кто? (главный герой)
2. Куда пошел? Зачем?
3. Кого встретил?
4. Что делают?
5. Что произошло?
6. Как справились?
7. Кто был рядом?
8. Чем закончилось?

*Схема сказки №2*

1. Кто? (главный герой)
2. Где живет?
3. Что любит делать?
4. С кем дружит?
5. Кого или чего боится?

6. Кто помогает?

7. Как справляется со страхом?

8. О чем мечтает?

У каждой книги есть обложка. Что обычно есть на обложках? (название, автор, издательство, иллюстрация). Оформите обложку. И расскажите свою сказку.

### **Рефлексия. «Радуга настроения»**

Выберите цвет, который соответствует вашему настроению, прикрепите стикеры на радугу.

Красный – восторженное, оранжевый – радостное, жёлтый – светлое, приятное, зелёный – спокойное, синий – грустное, чёрный – тревожное, напряжённое.

1. Какие чувства вы переживали во время выполнения задания?

2. Какой личный жизненный опыт помог вам придумать сказку и наделять героя определенными качествами.

3. Какое настроение у вас было на протяжении всего занятия?

## **Занятие 5 «Увидеть необычное»**

**Цель занятия:** развитие способности к самоконтролю, снижение тревожности, снятие эмоционального напряжения.

**Материалы и оборудования:** плотные листы формата А4, цветные карандаши, фломастеры, мелки, гуашевые краски, кисти, баночки для воды.

**Время проведения:** 45 мин.

Ребята, наблюдая за облаками, которые меняют свои причудливые формы, вы могли находить, узнавать знакомые образы. А, глядя на звездное небо, можно увидеть не только созвездия, но и мысленно соединив звезды, получить новые узоры. Какие еще вы можете привести примеры?

Сегодня мы выполним такие упражнения, которые направлены на ваше умение увидеть необычное, выполняя эти упражнения, вы можете снять эмоциональное напряжение, отдохнуть, проявить свою фантазию.

### **Упражнение 1 Техника «Каракули»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

Возьмите лист бумаги и карандаш. Закройте глаза и начните свободно водить карандашом по бумаге без цели. Линии могут быть неровными, неразборчивыми, небрежными, либо, наоборот, четкими и точными. Могут быть прямыми, изогнутыми, спиралеобразными. В итоге получится сложный «клубок» линий, в котором можно увидеть какой-либо образ либо абстракцию. Образ, который у вас получился можно дополнить, дорисовать, назвать ассоциации, которые возникают, дать название полученному образу.

### **Упражнение 2 «Передача чувств»**

**Цель:** развитие эмоциональной сферы, развитие способности к самоконтролю.

Бывает так, что при передачи информации теряется ее смысл, всем знакома игра «Испорченный телефон». Также может происходить и с чувствами. Всегда ли мы однозначно понимаем, что чувствует другой человек, можно ли быть уверенным, что ваши чувства поняты правильно?

Встаньте друг за другом. Последний обращается к рядом стоящему и передает ему мимикой какое-либо чувство или эмоцию (радость, печаль, удивление, испуг и т. п.). Второй человек должен передать следующему это же чувство. В конце упражнения мы узнаем, совпало ли чувство, переданное вначале, с тем о котором скажет последний участник.

### **Упражнение 3 «Чернильные пятна»**

**Цель:** самопознание, проявление личностных особенностей, выявление проблемных ситуаций.

Если капнуть тушью или краской на бумагу, получится клякса. Будем создавать кляксы, и «читать» их. Для этого капните тушью на лист и сложите лист пополам, аккуратно разглаживая. Развернув лист, вы увидите красивый, абстрактный рисунок, симметрично расположенный на двух половинах листа. Сделайте серию таких «пятен», используя разные цвета, а затем попытайтесь

описать свои рисунки, дав каждому из них название и характеристику. На что они похожи, какие ассоциации рождаются.

### **Рефлексия. «Ассоциации»**

Ребята, подумайте и скажите на что похож сегодняшний день, проведенное занятие.

- 1.Какие чувства вы переживали во время выполнения заданий?
- 2.Какое настроение у вас было на протяжении всего занятия?

## **Занятие 6 «Театральные истории»**

**Цель занятия:** преодоление робости, снятие внутренних зажимов, раскрытие творческого потенциала.

**Материалы и оборудования:** метафорические ассоциативные карты колода «Цвета и чувства» (Н. Жигмонт), карточки с заданиями.

**Время проведения:** 45 мин.

### **Упражнение 1 «Слова и образы»**

**Цель:** умение понять другого человека, представить слово через рисунок.

Ребята, предлагаю выбрать по одной карте, не показывая другим, придумайте своей карте образное название (словом или фразой). Теперь перемещаем все карты. Необходимо разместить их на магнитной доске. По очереди каждый называет свое название, а остальные ищут его карту, продолжаем до тех пор, пока не угадаете все карты. Какое название понравилось больше всего? Выберите одно. Теперь этот образ каждый изобразит по своему с помощью изобразительных средств.

### **Упражнение 2 Пантомима «Интересные места»**

**Цель:** преодоление робости, снятие внутренних зажимов.

Сейчас вы будете пантомимой изображать различные места, возможно, вы там были или хотели бы побывать. По одному выходите и вытягивайте карточку с названием места и покажите его. Остальные должны догадаться, какое это место. Возможные места: школа, кинотеатр, цирк, Хогвартс, страна чудес, Нарния, шоколадная фабрика, пустыня Сахара, Антарктида, Австралия.

### **Упражнение 3 «Мы - артисты!»**

**Цель:** преодоление робости, застенчивости, раскрытие творческого потенциала.

В этом задании нужно будет не просто показать место, но и разыграть описанную ситуацию. А это уже похоже на театр. Выберите карточки с записанными на обратной стороне заданиями, разыграйте с помощью жестов и мимики определённую ситуацию. На обдумывание даётся одна минута. Затем один из вас демонстрирует выполнение задания, а остальные пытаются угадать суть ситуации.

#### ***Вариант 1***

Ты, сидя в шезлонге, загораешь на пляже. Вдруг к тебе подлетела оса. Ты делаешь всё возможное, чтобы она от тебя отстала.

#### ***Вариант 2***

Ты подсматриваешь в замочную скважину. Тебе ужасно интересно, что там происходит.

#### ***Вариант 3***

Ты в гостях за обедом ешь блюдо, которое тебе ужасно не нравится, но ты делаешь вид, что оно очень вкусное.

#### ***Вариант 4***

Ты с помощью лопаты выкапываешь ямку, сажаешь в неё маленькое деревце, поливаешь. Ты хорошо поработал и очень доволен собой.

#### ***Вариант 5***

Ты смотришь по телевизору выступления фигуристов. Восхищаешься. Пытаешься сделать то же самое на полу перед зеркалом.

#### ***Вариант 6***

Ты собираешься в гости. Тебе необходимо прекрасно выглядеть, поэтому ты перемериваешь множество вещей. Наконец, одна из них тебе понравилась.

#### ***Вариант 7***

Ты списываешь контрольную работу у соседа по парте, очень стараясь, чтобы не заметил учитель.

## **Вариант 8**

Ты попробовал одну конфету из коробки. Она оказалась на удивление вкусной. Ты взял ещё одну, ещё... Коробка пуста. Ты не можешь поверить своим глазам.

### **Упражнение 4 «Рисование музыки»**

Звучит произведение К. Дебюсси «Лунный свет»

**Цель:** восстановление сил, расслабление, успокоение.

Завершая занятие, предлагаю погрузиться в музыку. Слушая музыкальное произведение, попробуйте изобразить то, что вы услышите, что вам подскажет музыка. При выполнении упражнения нужно сосредоточиться на своих чувствах, картинах которые возникают перед глазами. Результат – яркое позитивное настроение, прилив сил, снятие напряжения. В отдельных случаях вы можете почувствовать, как уходит напряжение и зажатость отдельных мышц.

### **Рефлексия. «Пантомима»**

Покажите отношение к своей работе на занятии по средствам пантомимы. Например, если довольны, вытяните руки вперед, пальцы сжаты в кулак, большой палец вверх. Если не довольны, опустите голову вниз. А если вам безразлично, то закройте лицо руками. Придумайте свои варианты, и расскажите, что они обозначают.

## **Занятие 7 «Кукла-колокольчик»**

**Цель занятия:** принятие себя, усиление личностной безопасности, снятие тревожности, развитие самосознания.

**Материалы и оборудования:** разноцветная ткань, ножницы, нитки ирис, тесьма, вата, ножницы, колокольчики.

**Время проведения:** 45 мин.

### **Упражнение 1 Техника «Кукла-колокольчик»**

**Цель:** принятие себя, усиление личностной безопасности, снятие тревожности, развитие самосознания.



Кукла – это прообраз Ваших положительных качеств в настоящем. Она создаётся как оберег и является вашим талисманом.

*Основная часть.*

Для создания куклы-колокольчика необходимо:

1. Три круглых лоскута ткани яркой расцветки диаметром 22, 17, 12 см.
2. Лоскут хлопчатобумажной ткани размером 20x15 см.
3. Лоскут светлой ткани размером 20x20 см.
4. Нитки, тесьма, вата, ножницы.
5. Колокольчик.

*Изготовление:*

Нужно вырезать три круга разного размера из разноцветной ткани на юбочки, квадрат белой ткани для головы, кусочек ваты, треугольник для платка (с длинными концами, чтобы можно было завязать на спине), приготовить нитки.

Для того чтобы вырезать круги, нужно несколько раз сложить ткань так, как для вырезания снежинок, и обрезать.

1. Возьмите самый большой круг ткани и с изнаночной стороны напишите пять слов, которые соответствуют тому, каким хотите видеть себя спустя год.

2. На круге среднего размера запишите пять слов, которые соответствуют тому, чем вы готовы поделиться с другими.

3. На самом маленьком круге запишите ответ на вопрос: "Что мне нужно для того, чтобы осуществились мои планы и желания?"

Сначала возьмите самый большой круг, в центр положите вату, перевяжите. Сверху наложите круг среднего размера и также перевяжите.

Повторите то же с маленьким кругом. Сверху повяжите белый квадрат.

Завяжите кукле ручки по образцу. Подогните уголки рубахи, подвяжите красной нитью.

Теперь повяжите платок: перекрестив на груди, завяжите на спине. Кукла-колокольчик готова! Пришейте колокольчик внутри куклы – он будет

своего рода внутренней опорой. Теперь Вы можете не только увидеть, но и услышать Вашу куклу. Пусть она станет вашим талисманом и хранится в вашем доме.

### **Рефлексия. «Радуга настроения»**

Выберите цвет, который соответствует вашему настроению, прикрепите стикеры на радугу. Подсказка, о том, что означают цвета, на доске.

## **Занятие 8 «Невидимое дыхание»**

**Цель занятия:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления, повышение уверенности в себе, снятие эмоционального напряжения.

**Материалы и оборудования:** бумага формата А4, свечи восковые, парафиновые, акварель, кисти, баночки для воды, карточки из плотной бумаги размеров с визитку, секундомер, свисток.

**Время проведения:** 45 мин.

### **Упражнение 1 Дыхательная гимнастика «Дышите глубже»**

**Цель:** снижение эмоционального напряжения.

Данное упражнение снимет напряжение, и вы можете использовать его в повседневной жизни. Особенно эффективно будет перед проверочными работами, контрольными, перед проверкой ваших знаний.

Когда вы испытываете эмоциональное напряжение, обратите внимание на то, как вы дышите. Дыхание включает три фазы: вдох - пауза - выдох. При повышенном беспокойстве или раздражительности начинайте дышать так: вдох - пауза - выдох. Начните с 5 секунд.

Не нужно долго дышать в таком ритме. Следите за результатом, длительность каждой фазы можно увеличивать. Для того, что бы успокоиться, собраться с силами чередовать фазы можно так: вдох-выдох-пауза. Попробуем!

А сейчас выполним еще одно упражнение. Что бы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно.

### **Упражнение 2 «Лимон»**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены). Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

### **Упражнение 3 «Невидимка. Рисование свечой»**

**Цель:** повышение уверенности в себе.

Рисовать можно не только красками и карандашами, а также и другими различными материалами. Например, свечой, она имеет одну особенность, которую мы и постараемся воплотить на бумаге.

Для начала необходимо на белом листе бумаге нарисовать рисунок свечой. Берем кусочек свечи и создаем начертание будущего рисунка. На листе получается волшебный рисунок, он есть, и его нет.

Далее будем рисовать акварельными красками. Лучше использовать более темные цвета акварели: синий, черный, фиолетовый, так эффект будет более заметен. Краски берем больше, а вот воды – меньше. Берем широкую кисть, обмакиваем ее в акварельную краску и покрываем лист бумаги крупными мазками способом размыва. Краска сползет с созданного контура, так как парафин, из которого сделана свеча, жирный. Рисунок появится как по волшебству!

### **Упражнение 4 «Сосулька»**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, поднимите руки вверх и закройте глаза. Представьте, что вы - сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла

вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Выполним упражнение ещё раз.

### **Рефлексия. «Радуга настроения»**

Выберите цвет, который соответствует вашему настроению, прикрепите стикеры на радугу. Подсказка, о том, что означают цвета, на доске.

## **Занятие 9 «Прекрасный сад»**

**Цель занятия:** снижения страха самовыражения, повышение уверенности в себе, управление состоянием мышечного напряжения и расслабления, развитие групповой сплоченности.

**Материалы и оборудования:** бумага формата А4, ватман, цветные карандаши, фломастеры, мелки, гуашевые краски, кисти, баночки для воды, проективные сказочные карты (Н.И. Олифиревич. Г.И. Малейчук).

**Время проведения:** 45 мин.

### **Упражнение 1 «Птица, расправляющая крылья»**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Представьте, себя прекрасной птицей, крылья у которой крепко сжаты. Для этого соедините лопатки, напрягая спину сильно, на сколько это возможно. Вы почувствуете напряжение. Далее медленно, не торопясь, расслабляйте, освобождайте каждую мышцу спины. Ваши крылья становятся сильными, невесомыми, они расправляются. Вы чувствуете расслабление, внутреннее спокойствие и одухотворение.

Повторите упражнение еще 2 раза.

### **Упражнение 2 «Прекрасный сад»**

**Цель:** снижение страха самовыражения, повышение уверенности в себе.

Создадим коллективное панно (коллаж).

Изобразите себя в виде какого-нибудь растения, существующего или придуманного. В процессе рисования ответьте на вопросы:

- Если представить, что вы растение, то какое?
- Расскажите об этом растении. Какие у него листья? Гладкие или нет?
- Есть ли шипы? Есть ли цветы? Если есть, то, какого цвета?

По желанию расскажите о своем рисунке (лучше всего – в парах).

Затем участники вырезают свои рисунки и размещают на большом листе бумаги, формируя один красивый сад (можно добавить границы и т. д.). Как ваше растение чувствует себя в окружении других растений?

### **Упражнение 3 «Сказочная история»**

**Цель:** снижение страха не соответствовать ожиданиям окружающих, снижение робости, развитие умения выделять и анализировать характеристики героев.

Звучит произведение П.И.Чайковского Вальс цветов из балета «Щелкунчик».

И так у нас есть прекрасный сад. Представьте, что в этом саду встретились сказочные герои из разных сказок. Каждый из вас сейчас выберет карту с героем (Василиса Премудрая, Золушка, Кощей Бессмертный, осел из мультфильма «Шрек», панда из мультфильма «Кунг-фу панда», Рапунцель, Снежная королева, Флинн Райдер, Маленький принц и т.п.). Далее по кругу нужно сочинить историю, в которой задействованы все персонажи и наш прекрасный сад.

Учащиеся анализируют сказочную историю, отвечая на вопросы:

- Какому герою было сложнее встроиться в историю? Почему?
- Какие особенности героев мешали или помогали им взаимодействовать с другими по ходу истории?

### **Рефлексия. «По цепочке»**

Ребята стоят по кругу. Передают друг другу мягкую игрушку, и, получив ее в руки, говорят свое мнение о занятии.

1. Что вам сегодня понравилось больше всего?
2. Какие были сложности?
3. Как изменилось ваше настроение?

## Занятие 10 «Мой герб»

**Цель занятия:** развитие самопознания и самопонимания, осознание своих достоинств, способностей, укрепление чувства близости с другими людьми.

**Материалы и оборудования:** бумага формата А4, цветные карандаши, фломастеры, мелки, гуашевые краски, кисти, баночки для воды, клубок ниток.

**Время проведения:** 45 мин.

**Упражнение 1.** Выполним уже знакомое нам упражнение «Лимон».

**Упражнение 2 «Связующая нить»**

**Цель:** укрепление чувства близости с другими людьми, сплочение группы, преодоление робости.

Приглашаю сесть в круг, передаю клубок ниток первому участнику.

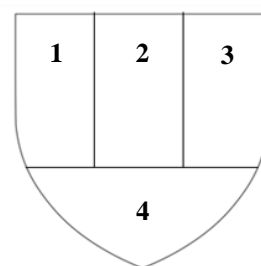
Получив клубок, расскажите, что вы сейчас чувствуете, что хотите пожелать для себя и что пожелать для других. Передавать клубок, можно по желанию, кому хотите, в любом порядке. Если испытываете затруднения, передавайте клубок дальше, а потом еще раз попробуйте высказать свои мысли. Когда каждый выскажет свое мнение, клубок разматается, и каждый будет держать нить, чувствуя себя частью одного целого, каждый из вас важен и значим в группе и каждый индивидуален.

**Упражнение 3 «Мой герб»**

**Цель:** развитие самопознания и самопонимания, осознание своих достоинств, способностей,

Предлагаю придумать и нарисовать свой личный герб. В процессе выполнения этого задания вы осознаете свои сильные стороны, свои желания, придумаете свой девиз. На листе формата А4 нарисуйте форму герба по образцу или созданную самостоятельно. Разделите форму на 4 сектора. Каждый сектор имеет свою тему и наполнение.

- 1 – мои достижения в жизни
- 2 – то, как я себя воспринимаю



3 – моя цель в жизни

4 – мой главный девиз

Герб, который вы нарисуете, с вашим личным девизом, вы заберёте с собой домой. И это будет ваш личный мотиватор, не навязанный другими, а пришедший к вам из вашего сердца.

### **Большая рефлексия. «Свободный микрофон»**

Предлагаю, в завершении наших занятий, высказаться. Каждый из вас, по желанию, в любом порядке может проявить свое отношение о проведенных занятиях. Вспомните, что вам понравилось больше, какие упражнения запомнились, что оказалось полезным для вас. Держите в руках микрофон.

Ребята по кругу высказываются, для помощи на экране написано начало фраз, которые можно продолжить.

1. на занятии я узнал...
2. я понял, что...
3. я почувствовал, что...
4. я приобрел...
5. было интересно...
6. было трудно...
7. теперь я могу...
8. я попробую...
9. у меня получилось ...
- 10.меня удивило...
11. мне захотелось...
12. занятия дали мне для жизни...

Вот и закончились наши занятия, я надеюсь, что вы будете применять понравившиеся упражнения дома. Желаю вам успехов в понимании себя и других.