

**Государственное бюджетное учреждение Пензенской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Пензенской области»
(ППМС центр Пензенской области)**

Тренинговое занятие с использованием АРТ-терапии

«Я ≠ тревожность».

Разработала: Исайкина И.С.
педагог - психолог БППК
по Сердобскому району
ППМС центра Пензенской области

г. Пенза 2023 г.

Актуальность

В настоящее время увеличивается количество детей, страдающих повышенной тревожностью, что приводит к нарушениям социальной адаптации, к депрессиям. Наиболее уязвимыми в этом отношении являются подростки, в период возрастного кризиса личностная тревожность может обостряться. Так же тревожность возрастает в период сдачи экзаменов. У подростков очень часто нет знаний и умений для борьбы со своими страхами. Существует много методов коррекции повышенного уровня тревожности, одним из которых является арт-терапия (терапия искусством). У этого метода есть свои преимущества, позволяющие использовать его в работе с детьми и подростками.

Несмотря на большое количество исследований, посвященных тревожности и ее коррекции, эта тема является еще не до конца исследованной и требует ее дальнейшего изучения.

Арт-терапия – это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительной и творческой деятельности.

Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Рисунок не только улучшает коммуникацию и экспрессию, но дает удовольствие и укрепляет чувство контроля и завершенности. Процесс создания графических композиций может также быть полезным в облегчении психического дискомфорта. Рисунок также хорош тем, что инициируется и контролируется самим человеком, что, в свою очередь, способствует адекватизации его самооценки. Законченная работа, как и сам процесс, дает детям чувство развития и достижения цели, являясь условием личного удовлетворения и убеждения в собственной важности.

Применение арт-терапии в работе с несовершеннолетними:

В работе с несовершеннолетними, техники арт не используются в качестве инструмента коррекции или трансформации, подобные техники, используются как форма тренинга эмоциональной сферы, дающая возможность трансляции ощущений, и способствующая саморазвитию личности ребенка.

На занятиях с элементами арт-терапии (или арт - техник), ребенок \подросток попадает в искусственную реальность с динамично меняющимся сюжетом.

Использование арт – техник на занятиях, помогает ребенку выражать свои ощущения, настроение, переживания в творческом воплощении.

В ходе занятия с элементами арт, у ребенка развиваются: коммуникативно-эмоциональная гибкость, навыки эмоциональной саморегуляции, умение транслировать ощущения.

Исходя из этого, можно сказать, что арт-терапия способствует формированию положительной самооценки ребёнка и его позитивного отношения к окружающему миру, снижению эмоционального напряжения, тревожности, развивает сенсорные способности, влияет на самовосприятие ребенком своей собственной личности, как единого целостного компонента объективной реальности.

Как и у любого тренинга, арт занятия предполагают наличие правил:

1. Добровольное участие в занятии;
2. Безоценочное отношение друг к другу;
3. Уважение мнения любого из участников;
4. Реальность занятия существует в пространстве и времени «Здесь и сейчас»;
5. Отсутствие понятий «Правильно» и «Не правильно»;
6. Доброжелательность к друг другу;
7. «1 микрофон»;

8. Активная работа на занятии каждого участника.

Цель: снижение уровня тревожности у участников образовательного процесса перед экзаменами с применением арт-терапевтических технологий.

Задачи:

1. Познакомить участников тренинга с арт-терапевтическими технологиями и их применением в практике.
2. Создать положительный эмоциональный климат у учащихся.
3. Способствовать развитию творческой активности, раскрытию внутреннего потенциала каждого учащегося.
4. Получение конкретных знаний для решения подростками своих проблем.
5. Выработка адекватной самооценки и коррекция своего поведения.
6. Развитие личности подростка, его способностей к общению и возможностей.

Ожидаемые результаты:

1. Практическое освоение учащимися методов и упражнений в арт-терапии, предлагаемых педагогом-психологом на занятии.
2. Рост мотивации участников занятия к формированию собственного стиля творческой деятельности.

Стимульный и вспомогательный материал: листы А4, ручки, трубочки для сока, карандаши цветные, восковые мелки, акварель, гуашь, фломастеры, шерстяные нити, доска, солнце (игрушка или из бумаги).

Контингент: подростки выпускных классов 9,11. Подростки с высоким уровнем тревожности.

Ход занятия

Вступительное слово:

Здравствуйте, уважаемые учащиеся! Вашему вниманию предлагаю тренинг с элементами арт-терапии «Я ≠ тревожность».

Арт-терапия – это один из методов использующий возможности искусства для достижения положительных изменений в интеллектуальном, социальном, эмоциональном и личностном развитии человека.

Современная арт-терапия включает множество направлений. Такие как: **изотерапия, музыкотерапия, сказкотерапия, танцетерапия, фототерапия.**

Изотерапия – это терапия с помощью изобразительного искусства. Терапия искусством позволяет максимально реализовать творческие способности ребёнка. Благодаря рисованию, человек легче воспринимает болезненные для него события.

Музыкотерапия очень эффективна в коррекции нарушения общения, возникших у детей по разным причинам. Контакт с помощью музыки безопасен, ненавязчив, индивидуализирован, снимает страхи, напряжённость.

Сказкотерапия – метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром.

Танцетерапия. Танцевальная терапия используется для выражения всего диапазона человеческих эмоций, мыслей и установок. Когда танец используется в терапии, чувства спонтанно высвобождаются в свободном движении и импровизации.

Фототерапия. Основное содержание фототерапии – создание или восприятие фотографических образов, дополняемое их обсуждением и

разного видами творческой деятельности, включая изобразительное искусство, движение, танец, сочинение историй, стихотворений.

А сейчас я предлагаю Вам на себе прочувствовать некоторые из методов арт-терапии, которые, применяют для формирования эмоциональной стабильности и восстановления психологического состояния у участников образовательного процесса.

Но для начала мы примем несколько правил:

Каждая группа, собираясь работать совместно, всегда договаривается о правилах работы. Посмотрите на правила, написанные на доске. Какие правила можно принять сразу? Какие нужно изменить? Может быть что-то нужно добавить?

1. Добровольное участие в занятии;
2. Безоценочное отношение друг к другу;
3. Уважение мнения любого из участников;
4. Реальность занятия существует в пространстве и времени «Здесь и сейчас»;
5. Отсутствие понятий «Правильно» и «Не правильно»;
6. Доброжелательность к друг другу;
7. «1 микрофон»;
8. Активная работа на занятии каждого участника;

Упражнение «Радостная встреча»

Оборудование: игрушка солнце или солнце из бумаги.

Сейчас мы с вами будем приветствовать друг друга, передавая по кругу это веселое, позитивное солнышко. Каждый участник улыбнётся своему соседу, назовёт его по имени и скажет ему: «Я очень рад (а) видеть тебя! ». И так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует друг друга.

Упражнение «Я рад общаться с тобой»

И в закреплении приветствия выполним еще одно упражнение. Протяните рядом стоящему руку со словами: «Я рад общаться с тобой», а тот, кому вы протянули руку, протянет ее следующему с этими же словами. Так «по цепочке» все берутся за руки и образуют круг.

Теперь приступим к самому рисованию различными техниками:

Упражнение «Ниткопись»

Оборудование: гуашь, шерстяные нитки, листы А4.

Инструкция: берём шерстяную нитку длиной 40–60 см. Окунаем её в краску (гуашь удобнее использовать, чем акварель), оставляя чистый хвостик. Выкладываем на листе бумаги (лучше брать плотные). Прикладываем чистый лист, прижимаем. Не открывая верхний лист, за хвостик водим нить влево-вправо. Снимаем верхний лист, убираем нить. Дорисовываем узоры, которые оставила нитка, придумывая образы. Лист основы можно сложить пополам и накрывать нить половинкой, тогда рисунок получится симметричным.

Упражнение «Рисование собственной тревожности, страха»

Примечание: в процессе этого упражнения важно не мешать человеку, позволить высказываться.

Оборудование: листы бумаги для рисования, цветные восковые мелки, фломастеры, цветные карандаши.

1. «Пожалуйста, подумай о той ситуации (человеке), которая вызывает у тебя очень сильное чувство страха, тревожности».
2. «Прислушайся к себе и отметь, в каких частях тела ты максимально ощущаешь свой страх, тревожность».
3. Когда ребенок будет рассказывать о своих ощущениях, можно задать вопрос: «На что похож твой страх? Можешь ли ты изобразить его в виде рисунка?»

Упражнение «История моей тревожности».

Подростка просят придумать историю от имени тревожности, раскрыв в ней одну или несколько причин, которые вызвали приступ тревоги, страха.

Обсуждение рисунка:

- Что изображено на рисунке?
- Что ты чувствовал, когда рисовал свою тревожность?
- Можешь ли ты поговорить от лица своего рисунка? (для выявления скрытых мотивов и переживаний)
- Изменилось ли твоё состояние, когда ты полностью прорисовал свой рисунок?

Упражнение «Арт-терапия».

Подростку выдают яркие и темные (серые) краски, фломастеры. Просят раскрасить рисунок так, как хочется.

«Что тебе хочется сделать с этим рисунком?»

Некоторые подростки мнут, рвут рисунок. Но многие выражают желание нарисовать ещё один вариант рисунка, когда «он изменился».

Обсуждение нового рисунка:

- Что ты чувствуешь, когда рисуешь новый вариант?
- Поговори, пожалуйста, от лица нового рисунка.
- Каким стало твоё состояние теперь?

Упражнение «Осознание тревожности через сенсорные каналы (на что похож твой страх? Какой он на цвет, на слух, на осязание, на вкус, на запах?)».

Примечание: можно работать с разными словами: «тревога», «тревожность», «страх».

1. «Выскажите, пожалуйста, на тему –
что такое страх?

Как возникает страх? тревожность?

Страх и тревожность – одно и то же?

Были ли в вашей жизни хотя бы один раз, когда причин для тревожности не было, а вы ощущали тревожность и страх?

Что вам нравится в тревожности?

Что не нравится в тревожности?»

2. «Скажите, пожалуйста, если бы тревожность имела цвет, то какого бы цвета она была?»

3. «А какая тревожность на вкус?»

4. «А если потрогать тревожность, то какая она?»

5. «А какая тревожность на слух?»

6. «Нарисуйте, пожалуйста, ситуацию, в которой вы ощущаете тревожность, страх».

7. «Как исправить ситуацию? Как успокоитесь?»

Упражнение «Выдувание»

Оборудование: трубочки для сока, листы А 4, краски акварель, кисти.

Современные трубочки для сока ничем не хуже в применении. Они помогают выдувать узнаваемые, необычные, а порой фантастические рисунки из небольшого количества жидкой краски по листу бумаги. Смочите лист бумаги чистой водой. Нанесите желтую краску на сырой фон, затем добавляем оранжевую, красную, синюю, фиолетовую краски. На фон внизу рисунка нанесите темную краску (синюю, коричневую). Это фон для нашей будущей композиции. Фон должен высохнуть.

На высохший фон внизу рисунка нанесите жидко темную краску (синезеленую, черную, коричневую).

Подуйте из трубочки на краску, но не сверху, а как- будто толкая ее вперед. Чтобы получить мелкие веточки, трубочкой во время выдувания нужно покачать из стороны в сторону.

Упражнение «Письма тревожности». Работа со страхами

1. «Пожалуйста, подумай о той ситуации, которая вызывает у тебя тревожность, беспокойство, страх, где эти чувства проявлялись особенно сильно и остро».

2. «Напиши, пожалуйста, письмо тревожной ситуации. Расскажи честно и искренне о своих переживаниях, о том, что тебе хочется сделать».

Важно, чтобы подросток полностью выразил свои чувства, освобождаясь от них (подросток должен быть предупреждён, что кроме него это письмо никто никогда не увидит и не прочтёт).

3. «Ты написал письмо. Скажи, что тебе хочется сделать с ним?»

4. Рефлексия:

- Тебе трудно было писать письмо?
- Всё ли ты высказал или осталось что-то не высказанным?
- Изменилось ли твоё состояние после написания письма?

Завершение занятия:

Упражнение «Пожелание»

Цель: тренировка в необычном способе передачи обратной связи.

Ход упражнения: Каждый участник получает лист бумаги, на котором он, молча, рисует свое пожелание группе. По сигналу ведущего каждый передает рисунок своему соседу справа (слева). Участник, получивший рисунок, продолжает его. Упражнение продолжается до тех пор, пока рисунки не вернутся к своим авторам.

Обсуждение.

Завершение.

Участники по очереди высказываются, с чем они уходят, группа поддерживает аплодисментами каждого говорящего.

Список литературы:

1. Психология современного подростка / Под редакцией Д.М. Фельдштейна. М.: «Педагогика». 2011г
2. Асмолов А. Г. "Психология личности". М.: Смысл, 2001 г.,
3. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика. СПб: Питер, 2001 г.;
4. Дженнингс С., Минде А. "Сны, маски и образы". Практикум по арт-терапии. М.: "Академия" 2003.
5. Майер Линда. Практикум по социально-психологическому тренингу. Ростов н\Дону.: Феникс, 2003 г.,
6. Каган М.С. Особенности самосознания подростков М. 1973г..