**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа села имени Полины Осипенко муниципального района имени Полины Осипенко Хабаровского края**

682380, Хабаровский край, район имени Полины Осипенко,

село имени Полины Осипенко, ул. Будрина, д. 6.

Телефон/факс (842144)21-5-42

**Итоговый индивидуальный проект**

Тема: «Арт-терапия как средство коррекции подростковой тревожности»

Обучающаяся: Михайлова Василиса Александровна

Класс: 9

Руководитель: Жукова Анастасия Сергеевна

П. Осипенко, 2021

**Оглавление**

Введение ........................................................................................................................................3

Глава 1. Теоретические аспекты изучения проблемы подростковой тревожности и ее коррекция средствами арт-терапии .............................................................................................5

Глава 2. Арт - терапия как средство профилактики и коррекции подростковой тревожности.................................................................................................................................10

Заключение.................................................................................................................................. 13

Список используемой литературы ............................................................................................14

Приложение .................................................................................................................................15

**Введение**

В настоящее время тревожность является распространенным явлением. Успехи в учебе, в школе, и взаимоотношения со сверстниками, адаптации в новых условиях, все это, зависит от того, насколько ярко выражено состояние тревоги. Такие переживания влекут за собой снижение самооценки и другие личностные проблемы.

Проблема тревожности детей подросткового возраста чрезвычайно важна, так как способна оставить отпечаток на личности человека и во взрослой жизни стать причиной различных заболеваний.

Возможность снижения повышенной тревожности средствами арт-терапии представляются как основа **актуальности данного исследования**.

В связи с тем, что дети относятся к тестированию скептически, и воспринимают этот метод тяжело, так как утомлены тестами в школьной повседневности. Арт-терапия расслабляет детей, дает возможность раскрыться, открыться психологу через творчество.

**Объект исследования*:*** учащиеся с повышенным уровнем тревожности.

**Предмет исследования:** арт-терапия, как средство коррекции тревожности детей подросткового возраста.

Исходя из всего сказанного, можно сформулировать **цель работы**: исследование уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей подросткового возраста и коррекция тревожности средствами арт-терапии.

**Задачи исследования:**

1. Изучить теоретические источники по проблеме тревожности у детей среднего школьного возраста.

2. Проанализировать специфику использования средств арт-терапии в коррекции тревожности подростков.

3. Разработать комплекс арт-терапевтических методик для коррекции уровня тревожности и цикл психологических тренингов;

5. Проанализировать результаты исследования тревожности школьников средствами арт-терапии.

**Гипотеза** данного исследования состоит в том, что реализация коррекционных занятий с элементами арт-терапии будет способствовать снижению уровня подростковой тревожности.

**Методы исследования:**

1. Теоретические: анализ литературы по проблеме исследования, обобщение, сравнение;
2. Эмпирические методы исследования: тестирование, обработка эмпирических данных.

**Практическая значимость** исследования заключается в возможности использования результатов исследования психологами с целью организации профилактики тревожности и конфликтности в коллективе. Результаты проведенного исследования могут также послужить материалами для подготовки к семинарским и практическим занятиям в процессе обучения. Кроме того, результаты исследования могут быть полезны для преодоления личностной тревожности.

**Научная новизна.** Новым в данной работе является системный, многоуровневый подход к диагностике проблем тревожности и изучению ее показателей; выработка новых приемов и средств, обеспечивающих коррекцию проявлений тревожности.

**База исследования:** исследование проводилось на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения в средней общеобразовательной школе с. имени Полины Осипенко муниципального района имени Полины Осипенко Хабаровского края. В исследовании приняли участие 5 класса, в количестве 26 человек.

Данная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы.

Во введении дано обоснование темы, определены актуальность исследования, цель, объект, предмет, сформулированы задачи, гипотеза, методы исследования, показана практическая значимость работы.

В первой главе рассмотрены основные понятия, классификация тревожности с точки зрения отечественных ученых, средства арт-терапии при работе с подростковой тревожностью.

Вторая глава посвящена исследовательской работе. Данная глава включает в себя диагностическое исследование с использованием соответствующих методик:

1. Тест школьной тревожности Филлипса
2. Проективная методика «Рисунок школы»

Второй этап исследования включал в себя разработку тренингового курса по коррекции тревожности у подростков с помощью методов арт – терапии.

В заключении подведены итоги работы и сделаны выводы обобщающего характера.

Работа включает в себя список литературы и приложения. В приложениях представлены диаграммы по результатам опроса.

**Глава 1. Теоретические аспекты изучения проблемы подростковой тревожности и ее коррекция средствами арт-терапии.**

Тревожность - склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий тревожности. Уровень тревожности обычно повышен при нервно - психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствие психической травмы, у многих групп лиц с отклоняющимся поведением. В целом, тревожность является субъективным проявлением не благополучности личности.

Термин «тревожность» используется для обозначения особенности поведения индивида, склонного испытывать это состояние. Напрямую эта особенность не проявляется, но её уровень можно определить, установив частоту и интенсивность состояния тревоги у человека. Тревожность не связана с чем-либо определенным, это состояние может возникать у человека в любом виде деятельности. Особенно часто состояние тревожности преобладает у детей подросткового возраста.

В настоящее время, повышенный уровень тревожности у подростков - не редкость. Ведь современный мир трактует новые, все более усложняющие жизнь детей, условия, которым не всегда удается соответствовать, а если и удается, то это накладывает негативный отпечаток на состояние детей. Так же из-за особенностей подросткового этапа развития тревожность может быть не только незначительной, но и вовсе беспочвенной.

Принято считать, что подростковый возраст - сложный возраст, так как в организме идет гормональная перестройка, другими словами - половое созревание. Эти изменения становятся причиной перепадов настроения, импульсивность, повышенную эмоциональность, неуправляемость. Так же нередкое явление-депрессия, раздражительность, невнимательность, агрессия. Ярко выражается стремление к самопознанию, что часто усугубляет ситуацию, нанося ущерб развитию отношений с внешним миром. Возникают такие проблемы, как: неуверенность в себе, нестабильность, заниженная самооценка, а порой и вовсе - завышенная. Зачастую нелегко найти подход к таким детям.

Обычно тревожность незаметна для учителей и родителей, но и сами дети не обращаются за помощью к психологу. Подобная тревожность, как известно, может быть чревата реальным неблагополучием, или же существовать параллельно с благополучным положением, как следствие личностных конфликтов. Закрепившись, тревожность становится весьма устойчивым образованием. Дети подросткового возраста с повышенным уровнем тревожности оказываются в таком положении, когда тревожность влияет на возможности подростка, его результативность в деятельности и, далеко не в лучшую сторону, а это, соответственно, усиливает эмоциональное неблагополучие.

Одним из средств снижения тревожности психической гармонизации и развития личности является арт-терапия. Об исцеляющих возможностях искусства известно с древнейших времен, до наших дней дошли высказывания античных философов Аристотеля, Платона, Пифагора, Сократа о влиянии искусства на организм человека и разнообразные проявления человеческой деятельности. В Иудее, Индии, Древней Греции, Китае предпринимались попытки изучения цвета и применения его в диагностике болезней, а также изменения психологических состояний средствами песнопения и молитв.

В работе с детьми важно использовать гибкие формы психотерапевтической работы, и арт-терапия предоставляет ребенку возможность проигрывать, переживать, осознавать конфликтную ситуацию, какую-либо проблему наиболее удобным для его психики способом. Сам ребенок, как правило, даже не осознает того, что с ним происходит, ему просто очень тревожно.

Ученые в области психологии изобразительного искусства: 3. Фрейд, Р. Арнхейм, Г. Рид, Э. Крамер, Э. Крис, К. Юнг, М. Люшер и др. исследовали возможности светоцветовой терапии, арт - терапии для оздоровления организма человека. М. Наумбург отмечала, что наиболее важные мысли и переживания ребенка, прежде всего, проявляются в виде образов.

В области педагогики изобразительного искусства широкую известность получили взгляды Т. Кампанеллы, Я.А. Коменского, Ж.Ж. Руссо, И.Г. Песталоцци, которые рассматривали возможности использования изобразительного искусства как средства саморазвития и самопознания личности. Р. Штайнер продолжил исследование роли чувственного познания для младших школьников в развитии и формировании эмоционального мира ребенка средствами искусства, а также подчеркнул важность предметов художественно-эстетического цикла в учебно-воспитательном процессе.

Чем вызван такой широкий интерес к арт-терапии, в чем ее особенности?

Арт-терапия обладает очевидными преимуществами перед другими, основанными исключительно на вербальной коммуникации, формами психотерапевтической работы.

Она способствует активизации процессов «самости» школьного возраста - самопознания, саморазвития, самотерапии средствами искусства, профилактики и самокоррекции, неблагоприятных психоэмоциональных состояний.

Интерес к арт-терапевтическим методам отражает потребность современного человека в более естественных, комплексных способах лечения и гармонизации, в которых равную роль играют разум и чувства, тело и дух, мужские и женские качества, способность к инстраспекции и активному действию.

Арт-терапия является средством преимущественно невербального общения. Это делает ее особенно ценной для тех, кто недостаточно хорошо владеет речью, затрудняется в словесном описании своих переживаний либо напротив чрезмерно связан с речевым общением.

Символическая речь является одной из основ изобразительного искусства, позволяет человеку зачастую более точно выразить свои переживания, по новому взглянуть на ситуацию и житейские проблемы и найти благодаря этому путь к их решению.

В арт-терапевтической работе может участвовать (любой) каждый ребенок, т.к. она не требует от него каких-либо способностей к изобразительной деятельности или художественных навыков.

Продукты изобразительного творчества являются объективным свидетельством настроений и мыслей человека, что позволяет использовать их для ретроспективной, динамической оценки состояния, проведения соответствующих исследований и сопоставлений.

Арт-терапевтическая работа вызывает у детей продуктивную обратную связь, положительные эмоции, помогает преодолеть стресс, плохое настроение, активизирует жизненную силу.

Изобразительная деятельность является положительным средством налаживания контакта, сближения людей, снятия различных видов напряжения.

Среди многообразия современных психотерапевтических методов арт-терапия отличается особой «мягкостью». Ребенку предоставляется максимальная степень свободы. Он во многих случаях оказывается «ведущим» арт-терапевтический процесс, выражая себя в том стиле и тех формах, которые отвечают его состоянию, особенностям личности и потребностям.

Для своих исследований мы выбрали групповую форму арт-терапевтической работы. Как отмечает И. Ялом «при групповой психотерапии (включая и групповую арт-терапию) особую значимость приобретаю такие «исцеляющие» факторы, как групповая сплоченность и поддержка, получение информации, межличностное научение, реализация альтруистической потребности, коррекция психических паттернов, связанных с пребыванием в «первичной семейной группе», имитация поведения, развитие социальных навыков и другие.

Групповая арт-терапия в равной мере предполагает взаимодействие между участниками группы посредством вербальной и невербальной коммуникации и погружение внутрь себя, что делает ее чрезвычайно богатой по своим возможностям.

Выделяют основные методы арт-терапии:

1) Изотерапия — терапия, включающая в себя изобразительную деятельность, а значит рисование. В наше время изотерапия используется для психокоррекции клиентов с невротическими нарушениями, психосоматикой у детей и подростков с определенными трудностями в учебе и адаптации в социуме, при внутренних конфликтах в семье. Изобразительное искусство помогает клиенту понять свои ощущения; выразить свои мысли и чувства; быть самим собой, и в конечном итоге найти освобождение от негативных переживаний в прошлом.

2) Сказкотерапия — метод, который использует сказку для развития творческого потенциала и реализации себя через творчество. Метод, который расширяет сознания, улучшает взаимодействия с миром, который его окружает.

3) Музыкотерапия — это использование звуков и музыки в качестве лечебного средства, которое контролируется арт-терапевтом. Представляет собой деятельность, которая включает в себя: воспроизведение, использование фантазии, импровизацию с помощью голоса самого человека и выбранных музыкальных инструментов или слушание специальной музыки.

4) Танцевальная терапия — это психотерапевтическое использование танца и движений, которые способствуют интеграции эмоций и физического состояния человека. Данная терапия применяется при работе с людьми, имеющими нарушения в эмоциональном плане, нарушения в общении и личных взаимоотношений.

5) Игровая терапия — это использование психологом игры в коррекции, которое оказывает благоприятное влияние на развитие и состояние людей, помогает созданию близких отношений между участниками группового процесса, снимает напряжение, способствует повышению самооценки, позволяет поверить в свои силы в различных ситуациях.

6) Фототерапия — это метод, который основан на использовании фото для разрешения различных проблем клиента, а также для развития и комфортного самочувствия личности. Фототерапии включает в себя создание и восприятие фотографических образов и объектов, впоследствии пополняемое их обсуждением и разными видами творчества.

Использование арт-терапевтических техник дает детям возможность выразить свои мысли, чувства, настроения в процессе реализации творчества. Процесс планируется проводить таким образом, что личность и характер ребенка ни когда обсуждают, его не сравнивают с другими детьми, в общении с ним не применяются отрицательные оценки его действий. Детям разрешается проделать то, что в простой жизни им строго настрого запрещено, или не принято в обычной обстановке, и здесь они позволяют себе расслабиться. С помощью арт-терапевтических техник ребенок удовлетворяет свое желание и интерес к разрушительным моментам, происходит выплескивание отрицательных эмоции, и дети, как правило, становятся более спокойными.

В процессе арт-терапии динамично развиваются навыки общения ребёнка, способность и большое желание к конструктивному взаимодействию со сверстниками.

Арт-терапия – самый лучший и прекрасный способ безболезненно для всех рассказать о своих эмоциях и чувствах. В таком случае арт-терапия в дополнение, способствует сформированности, хорошей самооценки ребёнка и его позитивного отношения в окружающем мире. Этот метод учит ребёнка не рисовать, а с помощью арт-терапии решить свои проблемы, вызывающие у него плохие эмоции (которые довольно часто он не может вербализовать), и дать выход энергии через творчество.

**Глава 2. Арт - терапия как средство профилактики и коррекции подростковой тревожности.**

В соответствии с целями и задачами нашей работы была разработана следующая процедура исследования.

Первый этап включил в себя диагностическое исследование с использованием соответствующих методик. Были проведены:

1. Тест школьной тревожности Филипса (Приложение 1).

Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения в средней общеобразовательной школе с. имени Полины Осипенко муниципального района имени Полины Осипенко Хабаровского края.

В исследовании приняли участие 26 человек из 5 класса.

Тест Школьной тревожности Филипса позволил оценить следующие факторы и получить такие результаты (Приложение 2):

Повышенная общая тревожность, общее эмоциональное состояние у 11 (42%) учащихся.

Переживание социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты у 7 (27%) учащихся.

Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата у 3 (11%) школьников.

Страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, демонстрации своих возможностей у 11 учащихся (42%).

Страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки знаний у 12 человек (46%).

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих – тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок у 8 (31%) школьников.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособленность ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды 9 (35%) человек.

Проблемы и страхи в отношениях с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений с взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка 6 (23%) человек.

Отметим, что страх ситуации проверки знаний и проблемы и страхи в отношениях с учителями – наиболее выраженные страхи у подростков.

Дальнейшим этапом нашей работы стала реализация цикла арт – терапевтических тренингов, в рамках формирующего эксперимента (Приложение 3). В него вошли семь занятий, продолжительность которых варьируется в среднем от часа до полутора часов.

Занятия проводились в кабинете психолога во внеурочное время один – два раз в неделю.

Для того чтобы выявить эффективность влияния психотренинга, в рамках которого нами использованы приемы арт-терапии мы повторно протестировали испытуемых.

Итогом повторного диагностирования стало понижение уровня школьной тревожности подростков. Если до курса арт-терапевтических тренингов высокий уровень тревожности был выявлен у 4 испытуемых, то при повторном диагностировании высокого уровня тревожности у учащихся 5 класса не выявлено. (Приложение 4)

В результате проведенной исследовательской и коррекционной работы были сделаны следующие выводы:

1. Проявления тревожности являются часто встречающимся фактором в поведении подростков, что довольно подробно описывается многими авторами в первоисточниках.

2. В процессе диагностического исследования нами был подобран и апробирован диагностический инструментарий, позволяющий наиболее объективно выявить уровень тревожности в поведении данной категории учащихся.

3. В процессе данного исследования нами был разработан цикл психологических тренингов, основанных на реализации приемов и методов арт-терапии, которая является важнейшим компонентом в коррекционной работе, направленной на снижение уровня тревожности подростков.

4. Отслежена динамика показателей тревожности, и мы можем утверждать, что в процессе тренинговой работы снизились показатели тревожности, менее остро протекает переживание социального стресса. Также мы добились значительного понижения тревожности, связанной со страхом самовыражения, страхом не соответствовать ожиданиям окружающих. Таким образом, можно говорить о том, что наша гипотеза подтвердилась.

5. Мы пришли к выводу о том, что организации групповой деятельности, посредством проведения арт-терапевтических тренингов оказывает значительное воспитательное воздействие, т.к. учащиеся приобрели опыт взаимодействия друг с другом и с педагогом, научились свободно выражать свое «Я», получили опыт эмоционально-чувствительного восприятия цвета, формы, движения и т.д.

**Заключение**

В настоящее время, повышенный уровень тревожности у детей подросткового возраста - не редкость. В наше время это актуально, так как детей на каждом шагу поджидают стрессы: большие объемы домашней работы, сложность коммуникации с родителями и сверстниками и так далее. Это и является основными факторами, вызывающими тревожность. В силу возраста тревожность может быть не только незначительной, но и вовсе беспочвенной.

Известен факт, что развитие личности в подростковом возрасте требует особого внимания и индивидуального воздействия. Тревожность - одна из наиболее актуальных проблем в современной психологии, занимающая особое место среди негативных переживаний человека, так как приводит к различным трудностям – проблемам в общении, снижению трудоспособности и так далее. Ни в коем случае нельзя игнорировать подростковую тревожность, так как это может привести к множеству проблем, в том числе и к соматическим заболеваниям.

Различные виды арт-терапии предоставляют возможность самовыражения, самопознания и позволяют личности подняться на более высокую ступень своего развития. Организации групповой деятельности, посредством проведения арт-терапевтических тренингов оказывает значительное воспитательное воздействие, т.к. учащиеся приобрели опыт взаимодействия друг с другом и с педагогом, научились свободно выражать свое «Я», получили опыт эмоционально-чувствительного восприятия цвета, формы, движения и т.д.

Использование этих методов помогает школьнику избавится от тревоги, эмоционально и личностно познавать себя и других людей; способствует познанию окружающего мира; помогают реализовать свои способности, умение активизироваться, расслабляться; выражать свои эмоции и чувства.

Более продолжительная коррекционная работа по снижению тревожности методами арт-терапии приведет к тому, что уровень проявлений тревоги снизится до минимума. Практическая значимость исследования заключается в возможности использования результатов исследования психологами с целью организации профилактики тревожности и конфликтности в коллективе.

**Список литературы**

* 1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М.: ТЦ Сфера, 2008. – 665с.
  2. Алексеева М.Ю. Практическое применение элементов арт-терапии в работе учителя. Учебно-методическое пособие для учителя иностранного языка. М.: АПК и ПРО, 2003. – 88 с.
  3. Басов А.В., Тихомирова Л.В. Тревожность у детей школьного возраста. Ярославль, 1991. – 28 с.
  4. Возрастная и педагогическая психология / В.В. Давыдов, Т.В. Драгунова, Л.Б. Ительсон и др.; под ред. А.В. Петровского. М.: Просвещение, 2002.
  5. Волков Б.С. Психология подростка. М.: Гаудеамус: Акад. Проект, 2005. – 205 с.
  6. Гришина А.В. Развитие творческой индивидуальности подростков средствами арт-терапии в учреждениях дополнительного образования. Автореферат на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Волгоград: Волгоградский государственный педагогический университет, 2004.
  7. Задвицкая Д.М. Тренинг первичных коммуникативных навыков для детей и подростков с трудностями в общении и нарушениями эмоциональной сферы. М.: Консорциум «Социальное здоровье России», 1999. – С. 146-182.
  8. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. СПб.: Речь, 2001. – 160 с.
  9. Маклаков А.Г. Общая психология. СПб.: Питер, 2000. – 646с.
  10. МакНифф Ш. Целостное восприятие арт-терапии // Исцеляющее искусство: журнал арт-терапии. – №1. – 2005. – С. 10-23.
  11. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие.- СПб.: Речь, 2004.-247 с.
  12. Никольская И.М. Арттерапия – терапия изобразительным искусством. СПб.: Питер, 2005.
  13. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. М.: Педагогическое общество России, 2000. – 448 с.
  14. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. / Под ред. М.Р. Битяновой. СПб.: Питер, 2006. – 302 с.
  15. Прихожан А.М. Тревожность у детей: явление, причины, диагностика// Школьный психолог.- 2002.№4
  16. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб, 2000. – 430 с.
  17. Уэлсби К. Часть целого: арт-терапия в школе//Арт-терапия. Хрестоматия (под ред. А. И. Копытина). СПб.: Питер, 2001.

**Приложение 1**

**Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса**

Цель методики (опросника) состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

Инструкция: «Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «–» если не согласны».

**Текст опросника**

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом, быть как все?

2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?

3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?

4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости оттого, что ты не знаешь урок?

5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?

6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?

7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?

8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?

9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?

10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?

11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?

12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?

13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?

14. Бывает ли временами, что весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?

15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?

16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?

17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?

18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?

19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?

20. Похож ли ты на своих одноклассников?

21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?

22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?

23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе не можешь ответить на вопрос учителя?

24. Верно ли, что большинство ребят относятся к тебе по–дружески?

25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?

26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?

27. Боишься ли ты временами вступать в спор?

28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?

29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?

30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?

31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что–то, что тебя задевает?

32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?

33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?

34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?

35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?

36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?

37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?

38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем сейчас?

39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школе так же хорошо, как и твои одноклассники?

40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?

41. Обладают ли способные ученики какими–то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?

42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?

43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?

44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?

45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и поведение?

46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?

47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот–вот расплачешься?

48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?

49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?

50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?

51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?

52. Пугает ли тебя проверка твоих заданий в школе?

53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?

54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?

55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?

56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?

57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?

58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

**Обработка и интерпретация результатов.**

При обработке результатов выделяют вопросы; ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «-», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом - это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

|  |  |
| --- | --- |
| Факторы | № вопросов |
| 1. Общая тревожность в школе | 2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57, 58;  сумма = 22 |
| 2. Переживание социального стресса | 5. 10, 15. 20, 24. 30, 33, 36. 39, 42, 44 сумма = 11 |
| 3. Фрустрация потребности в достижение успеха | 1. 3, 6. 11. 17. 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13 |
| 4. Страх самовыражения | 27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6 |
| 5. Страх ситуации проверки знаний | 2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6 |
| 6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих | 3,8,13,17.22; сумма = 5 |
| 7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу | 9,14.18.23,28; сумма = 5 |
| 8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями | 2,6,11,32.35.41.44.47; сумма = 8 |

**КЛЮЧ К ВОПРОСАМ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 - | 7- | 13- | 19- | 25 + | 31 - | 37- | 43 + | 49- | 55- |
| 2 \_ | 8- | 14- | 20 + | 26- | 32- | 38 + | 44 + | 50- | 56- |
| 3- | 9- | 15- | 21 - | 27- | 33- | 39 + | 45- | 51 - | 57- |
| 4- | 10- | 16- | 22 + | 28- | 34- | 40- | 46- | 52- | 58- |
| 5- | 11 + | 17- | 23- | 29- | 35 + | 41 + | 47- | 53- |  |
| 6- | 12- | 18- | 24 + | 30 + | 36 + | 42 - | 48- | 54- |  |

**Результаты**

1) Число несовпадений знаков (“+” - да, “-” - нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: < 50 %; > 50 % и 75%).

Для каждого респондента.

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение - < 50 %; > 50 % и 75%.

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору 50 % и 75 % (для всех факторов).

6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

**Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).**

1. Общая тревожность в школе - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).
3. Фрустрация потребности в достижении успеха - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.
4. Страх самовыражения - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
5. Страх ситуации проверки знаний - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.
6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу - особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

**Приложение 2**

**Уровень тревожности**

**Уровень тревожности в школе**

**Приложение 3**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Направление работы** | **Количество часов** |
| 1 | **Страна заколдованных камней** | Развитие самовыражения и самопознания участников через творчество, а также умения фантазировать и свободно выражать свои мысли, чувства и эмоции. | 1 |
| 2 | **Наши ладошки** | Познание себя, повышение уверенности в себе, спонтанное самовыражение.  Снижение уровня тревожности, развитие навыков эффективного взаимодействия, развитие воображения, ассоциативного мышления. | 1 |
| 3 | **Рисунок по кругу** | Познание себя, повышение уверенности в себе.  Снижение уровня тревожности, сплочение группы, развитие креативности, повышение самооценки. | 1 |
| 4 | **Монотипия** | Спонтанное самовыражение, снижение уровня тревожности, развитие вариативности мышления, восприятия, креативности. | 1 |
| 5 | **Техника каракулей** | Снять психологическое напряжение, повысить самооценку, развить творческие способности.  Актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие беглости, гибкости, оригинальности мышления, воображения. | 1 |
| 6 | **Песочные прятки** | Проработать психотравмирующую ситуацию на символическом уровне, преобразовать образа страха в безопасный, снять эмоциональное напряжение, формировать чувство близости с другими детьми. | 1 |
| 7 | **Мое дерево** | Развитие самосознания, самовыражение, повышение самооценки, формирование способности к эмпатии. Актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе, развитие воображения, креативности, сплочение группы, создание доброжелательной атмосферы в группе. | 1 |

**Занятие 1**

**«Страна заколдованных камней».**

**Цели занятия:** развитие самовыражения и самопознания участников через творчество, а также умения фантазировать и свободно выражать свои мысли, чувства и эмоции.

**Задачи:**

1. Создать доброжелательную обстановку в группе;
2. Активизировать внимание, мышление участников.
3. Развивать творческое мышление, навыки рефлексии и умения анализировать свои чувства.

**Оборудование:** камни разных размеров, гуашь или акриловые краски, кисти, баночка под воду, салфетки, ткань для оформления выставки двух цветов (синяя и зеленая), листочки тетрадные, клубок шерстяных ниток, заготовки лепестков для ромашки

**Ход занятия**

**Ритуал приветствия:**

Ведущий: «Здравствуйте ребята. Я рада вас приветствовать. Наше занятие мы начнем, как обычно с разминки. Для этого все сейчас давайте встанем в круг».

**Упражнение 1 «Необычное приветствие»**

Инструкция: всем участникам следует образовать внутренний и внешний круг, встав друг напротив друга. По команде ведущего, каждый в своей паре должен показать определенное количество пальцев (не больше 3-х) и поздороваться согласно заданным параметрам: если оба участника одинаково показывают по одному пальцу – это означает, что они должны улыбнуться и сказать друг другу привет; если количество пальцев два, то участники должны пожать друг другу руки и также улыбнуться; если три пальца, то участникам следует обняться. Когда действие выполнено, внешний круг участников передвигается по часовой стрелке вперед на одного человека. Всё повторяется сначала до тех пор, пока участники не встанут к изначальному человеку. *Примечание*: если количество пальцев будет разное, то действие делают по наименьшему числу, например, один человек показал 1 палец, другой 2, то действие делают по первому участнику.

**Упражнение 2 «Те, кто…»**

Инструкция: ведущий говорит определенную фразу, а участники, если согласны с ней начинают хлопать в ладоши. Например, хлопайте в ладоши те, кто любит утром поспать; те, кто любит мороженое и т.д.

Ведущий: «Благодаря этому упражнению, мы с вами нашли друг у друга сходства и различия. А теперь давайте приступим к творческой работе нашего занятия».

Все садятся на свои места.

**Основной этап:**

Ведущий: «Думаю, что многие из вас любят фантазировать или что-то придумывать, воплощая потом это в своей жизни. Так вот сейчас свою фантазию вы постараетесь выразить не на бумаге, а на таком материале как камень. На ваших столах есть все необходимое, кроме камушков. Поэтому сейчас подойдите, пожалуйста, ко мне по одному и выберете для себя понравившийся камень.

Ведущий: «Прежде, чем вы начнете рисовать, я прошу послушать сказку, которую я вам сейчас зачитаю».

Сказка: В одной сказочной стране, на берегу быстрой реки жили необыкновенные жители. Все они жили очень дружно. Мышки никогда не ссорились с кошками, серые волки никогда не бегали за пушистыми зайцами. Всем было очень весело и хорошо. Но однажды об этой удивительной стране узнал злой волшебник по имени ЗАВИСТЬ. Он позвал своих помощников ЖАДНОСТЬ, РАВНОДУШИЕ, НЕНАВИСТЬ и они решили заколдовать эту сказочную страну. Злые колдуны превратили всех жителей волшебной страны в бездушные серые камни. Так бы и оставались лежать они камнями на берегу быстрой речки, если бы однажды туда не попала добрая фея РАДУГА ЦВЕТА со своими помощниками РАДУЖКАМИ. У каждого помощника есть волшебная палочка – кисточка, которой он сможет оживить заколдованных жителей сказочной страны.

Ведущий: «Прошу вас, ребята приступить к волшебству. Расколдуйте каждый свой камень. После того, как вы выполните эту работу, я вас попрошу на отдельном листочке написать о своем герое: назвать его имя, интересы, привычки, несколько слов сказать о его характере и т.д. Дайте волю своей фантазии».

На протяжении всей работы звучит релаксационная музыка.

По окончании работы, дети кладут разрисованные камни на ткань (имитация реки и зеленого берега). По желанию участники рассказывают, что у них получилось. Для более подробного рассказа можно задать следующие вопросы:

*Как зовут твоего героя? Кто он?*

*Чем любит заниматься?*

*Какой он по характеру?*

*У него есть друзья?*

*Какие у него интересы?*

Ведущий: « Посмотрите, какие интересные персонажи получились у нас с вами. Вы действительно расколдовали эти камни, и они стали живыми. Теперь в нашей сказочной стране много интересных, неповторимых жителей, и я думаю, что в будущем ни зависть, ни жадность, равнодушие, ненависть не смогут их заколдовать.

*Заключительный этап:*

Ведущий: «Наше занятие с вами подошло к концу, на мой взгляд, вы все сегодня отлично потрудились. Хотелось бы узнать ваше мнение, поэтому каждого из вас я прошу подумать, а затем показать, с каким настроением вы уходите с этого занятия.

**Рефлексия.**

**Упражнение 3 «Ромашка настроения».**

Инструкция: перед участниками выкладываются листочки в форме лепестков разных цветов, которые соответствуют определенному настроению. Участникам следует выбрать для себя подходящий, написать на нем свое имя и приклеить его к заранее заготовленному кружочку. Располагать лепестки нужно так, чтобы получился цветок.

Обозначение цветов:

Оранжевый, желтый – радостное;

Синий – спокойно, уравновешенное;

Фиолетовый – тревожное;

Серый – плохое и грустное.

Ведущий также может принять участие в данном упражнении.

Ведущий: «Сейчас вы выразили свои чувства и эмоции через цвет. Я вам предлагаю обосновать свой выбор. Попрошу всех встать в круг.

Дополнительные вопросы для рефлексии:

*Что запомнилось?*

*Что понравилось и не понравилось?*

*Что нового узнал о других участниках?*

*Все ли получалось вовремя работы?*

*Что мешало, отвлекало?*

*Хотел бы, что- то исправить в своей работе?*

**Ритуал прощания.**

Ведущий: «Благодарю вас за плодотворную, творческую работу. До новой встречи.

**Приложение 4**

**Показатели тревожности до и после реализации программы арт – терапевтических тренингов.**

Входящая диагностика Итоговая диагностика

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Испытуемый** | **Уровень школьной тревожности** | |
| **На начало года** | **На конец года** |
| **№1** | Высокий | Оптимальный |
| **№ 2** | Высокий | Оптимальный |
| **№ 3** | Повышенный | Повышенный |
| **№ 4** | Повышенный | Повышенный |
| **№ 5** | Повышенный | Оптимальный |
| **№ 6** | Повышенный | Оптимальный |
| **№ 7** | Высокий | Повышенный |
| **№ 8** | Высокий | Повышенный |
| **№ 9** | Повышенный | Повышенный |
| **№ 10** | Повышенный | Оптимальный |
| **№ 11** | Повышенный | Оптимальный |