

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9 ГОРОДА НИЖНЕГО ТАГИЛА
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

**АРТ-ТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ УЧАЩИХСЯ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Выполнила:
Ученица 11 «А»
Юферова Дарья Денисовна
Руководитель: Печёнкина Татьяна
Михайловна

Содержание

Введение	
Глава 1. Теоретическая	
1.1. Понятие «арт-терапия».....	5
1.2. Арт-терапевтические технологии в работе с детьми	6
1.3. Особенности эмоционального развития учащихся младшего школьного возраст...8	
1.4. Техники арт-терапии в работе с детьми по коррекции эмоционального неблагополучия.....	12
Глава 2. Практическая часть	
2.1. Методика исследования эмоционального состояния и агрессивности обучающихся.....	15
2.2. Обработка и интерпретация результатов теста.....	20
Глава 3. Экспериментальная работа по коррекции эмоциональной сферы детей 3 класса с использованием методов арт-терапии	
3.1. Проведение уроков.....	23
3.2. Динамика эмоционального состояния обучающихся начальной школы по результатам арт-терапевтического воздействия.....	25
Заключение.....	28
Список использованных источников.....	29
Приложение.....	30

Введение

Потребности современного мира в области педагогики построены не на формирование у ребенка знаний, умений и навыков, а, прежде всего, на развитие ребенка. В связи с этим, арт-терапевтические методы работы особо актуальны. Использование разных форм творческого самовыражения учащихся школ и других образовательных учреждений может являться одним из существенных факторов сохранения их психического здоровья, более успешного решения образовательных и воспитательных задач.

Арт-терапия в учреждениях образования — это метод коррекции и развития посредством художественного творчества. Ее привлекательность для психологов можно объяснить тем, что, в отличие от основных коррекционно-развивающих направлений, в которых используются в основном вербальные каналы коммуникации, арт-терапия использует «язык» визуальной и пластической экспрессии. Это особенно актуально при работе с детьми и делает ее незаменимым инструментом для исследования, развития и гармонизации в тех случаях, когда ребенок не может выразить словами свое эмоциональное состояние

Смысл деятельности школьного психолога — в оказании помощи детям, испытывающим различные трудности психологической или социально-психологической природы, выявлении и профилактике этих трудностей.

За последнее время в школьную психологическую службу обращаются подростки, имеющие проблемы с самооценкой, трудности во взаимодействии с окружающими, признаки депрессивных состояний и т.д. Бывают случаи, когда школьники просто не понимают причин своего «подавленного» состояния и соответственно затрудняются озвучить проблему, но при этом нуждаются в психологической помощи. Арт-терапия позволяет получить доступ к переживаниям детей и корректно помочь им.

Также, это проблема актуальна и для детей. Психика ребенка очень ранима и требует бережного к себе отношения, ведь малыш только начинает узнавать самого себя и этот мир вокруг. И на своем пути дети часто сталкиваются с серьезными трудностями: в семье, в детском саду, в школе, в общении и одиночестве, когда человек занимается творческой деятельностью, он выражает через создаваемые им образы свое восприятие мира и свое отношение к нему.

А теперь представьте себе, что у человека существует некий внутренний конфликт, который он по каким-то причинам никак не может разрешить (то ли слов не хватает, то ли последствий боится, то ли, как часто бывает, — даже не понимает, с чем этот конфликт связан). Внутреннее напряжение постоянно растет, а как от него избавиться - непонятно. И тогда творчество вполне может оказаться безопасным способом этот конфликт выразить: сказать маме, что он злится на свою младшую сестренку, ребенок не может, так как мама ему строго говорит, что злиться нельзя, а нарисовать батальную сцену, выплеснув в нее свое раздражение, ему никто не запрещает. Вот и получается, что любая творческая деятельность – терапевтична по сути, то есть помогает человеку приемлемым в социуме способом снять накопившееся напряжение. В рисунках причудливо переплетается информация, источниками которой являются как открытые, так и глубинные пласты человеческой души.

Взрослые очень хотят помочь своим детям, но часто не знают, что убеждения и нравоучения не помогают, а сам малыш не может толком ничего объяснить. В таких случаях и может помочь арт-терапия. Когда на консультацию к психологу приходят взрослые, они заранее готовы обсуждать и решать свои трудности. Их не нужно дополнительно мотивировать на работу. А детей – нужно. Дети приходят туда, где

интересно, где им нравится, где их рады видеть. Чтобы работать с ребенком, нужно сначала его увлечь и заинтересовать. Кроме того, и сами родители оценивают работу психолога по двум параметрам: сначала - понравилось ли ребенку, а только потом - какой получили результат. Дети с удовольствием занимаются творчеством: рисуют, лепят, сочиняют, изображают. Этот приятный и не слишком травмирующий метод подходит для решения даже самых глубинных психологических проблем. Именно поэтому особенно хорошо арт-терапия подходит для детей и подростков.

Актуальность исследования заключается в том, что вопрос эмоционального неблагополучия детей в настоящее время экономической и социальной нестабильности социума становится достаточно острым, так как изначально личность ребенка травмируется разного рода конфликтными ситуациями. Актуальность данной работы обусловлена стремительным ростом числа детей с эмоциональными нарушениями и острой необходимостью в коррекционной работе с такими детьми именно посредством арт-терапии, которая по отношению к детям с эмоциональными нарушениями имеет огромный потенциал.

Объект исследования: процесс психологической коррекции эмоциональных нарушений учащихся младшего школьного возраста.

Предмет: условия организации процесса психологической коррекции эмоциональных нарушений учащихся младшего школьного возраста посредством методов арт-терапии.

Цель: определить условия организации процесса психологической коррекции эмоциональных нарушений учащихся младшего школьного возраста посредством методов арт-терапии.

Задачи исследования:

1. обобщить предпосылки возникновения, функции, цели арт-терапии как одного из методов психологической коррекции искусством;
2. охарактеризовать специфику эмоциональных нарушений в младшем школьном возрасте;
3. определить возможности применения методов арт-терапии при коррекции эмоциональных нарушений младших школьников;
4. выявить наиболее типичные нарушения эмоциональной сферы младших школьников;
5. провести опытно-экспериментальное исследование с использованием арт-терапии, направленное на коррекцию эмоциональных нарушений учащихся младшего школьного возраста, и определить эффективность результатов исследовательской работы.

Гипотеза исследования: коррекция эмоциональных нарушений младших школьников является эффективной при своевременном проведении коррекционной работы с элементами арт-терапии, обеспечивающей создание психолого-педагогических условий гармоничного развития младших школьников.

Методы исследования:

теоретические (обобщение и анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования); эмпирические (тестирование, эксперимент); математические методы обработки полученных результатов.

Экспериментальная база исследования:

3 класс МАОУ Средняя школа №9.

Практическая значимость: полученные в исследовании данные и разработанная коррекционно-развивающая программа могут быть использованы психологами в работе с младшими школьниками для коррекции эмоциональной сферы. Результаты исследования могут принести пользу при разработке методических рекомендаций для педагогов, психологов, воспитателей, родителей.

Глава 1. Теоретическая

1.1. Понятие «арт-терапия»

Слово «арт-терапия» стало впервые использоваться в 1940-е гг. в США и Великобритании такими авторами, как М. Наумбург и А. Хилл для обозначения разных форм психосоциальной поддержки пациентов с психическими и соматическими заболеваниями, основанной на их занятиях изобразительной деятельностью. Понятие арт-терапия ввел в употребление художник А. Хилл в 1938 году при описании своей работы с туберкулезными больными в санаториях.

Согласно Резолюции Российской арт-терапевтической ассоциации, принятой 16 мая 2009 г. На 12-й ежегодной конференции, арт-терапия характеризуется как «...система психологических и психофизических лечебно-коррекционных воздействий, основанных на занятиях клиента изобразительной деятельностью, построении и развитии психотерапевтических отношений. Она может применяться с целью лечения и предупреждения различных состояний болезни, коррекции нарушенного поведения и психосоциальной дезадаптации, реабилитации лиц с психическими и физическими заболеваниями и психосоциальными ограничениями, достижения более высокого качества жизни и развития человеческого потенциала» ».

Арт-терапия – (лат. ars — искусство, греч. therapeia — лечение) представляет собой метод психологической коррекции с помощью художественного творчества.

Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации состояния ребенка через развитие способности самовыражения.

Можно выделить следующие задачи арт-терапевтических занятий:

- создание положительного эмоционального настроения.
- снятие эмоционального напряжения, преодоление негативизма, коррекция страхов, снятие блоков, внутренних зажимов.
- возможность обратиться к невысказанным фантазиям и желаниям ребенка. Проработка мыслей и эмоций, которые по каким-либо причинам подавляются в повседневной жизни.
- возможность на символическом уровне экспериментировать с самыми разными чувствами, выражать их в социально приемлемой форме.
- развитие чувства внутреннего контроля. Арт-терапевтические занятия создают условия для экспериментирования с кинестетическими и зрительными ощущениями, стимулируют развитие сенсомоторных умений и в целом правого полушария головного мозга, отвечающих за интуицию и ориентацию в пространстве.
- развитие воображения, эстетического опыта, практических навыков изобразительной деятельности, художественных способностей в целом.
- повышение адаптационных способностей ребенка к повседневной жизни и школе. Снижение утомления, негативных эмоциональных состояний и их проявлений, связанных с обучением.
- эффективность в коррекции различных отклонений и нарушений личностного развития с опорой на здоровый потенциал личности и внутренние механизмы саморегуляции.

1.2. Арт-терапевтические технологии в работе с детьми и подростками

Рассмотрим самые распространённые виды арт-терапии, которые используют психологи образовательных учреждений:

- Музыкотерапия
- Игротерапия
- Изотерапия
- Песочная терапия
- Сказкотерапия

Разберем каждый вид подробнее.

1. Музыкотерапия – это система психологической коррекции физического и психического здоровья человека с помощью музыкально-акустических воздействий.

Формы музыкальной терапии[5]:

- *Рецептивная музыкотерапия (пассивная)* отличается тем, что ребенок в процессе музыкотерапевтического сеанса не принимает в нём активного участия, занимая позицию простого слушателя. Ему предлагают прослушать различные музыкальные композиции либо вслушиваться в различные звучания, отвечающие состоянию его психического здоровья и этапу лечения.
- *Активные методы музыкальной терапии* основаны на активной работе с музыкальным материалом: инструментальная игра, пение.
- *Интегративная музыкотерапия* наряду с музыкой задействует возможности других видов искусства: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рисунков, рассказов после прослушивания музыки и др. творческие формы.

Музыка вызывает выработку гормонов, которые связаны с эмоциональными реакциями, например с ощущением радости, проявлением отваги, мужества. Гармония музыкальных звуков способствует формированию эстетического вкуса, развивает интеллект, усидчивость и даже черты лидера. Кроме того, музыка весьма существенно влияет на развитие образной памяти. Установлено, что при музыкальном стимулировании в мозге увеличивается количество гормонов, способствующих росту нейронов.

Не секрет, что у современных детей в связи с применяемыми нами методами обучения большая нагрузка приходится на левое полушарие головного мозга. Такая ситуация часто приводит к нервным срывам, перегрузкам, переутомлению. Музыка же активизирует височную зону правого полушария, поэтому её можно эффективно применять в учебно-воспитательном процессе как средство гармонизации полушарий мозга, как средство активизации работы правого и уменьшения напряжения левого полушарий. Многочисленные исследования и эксперименты показали, что некоторые мелодии обладают сильным терапевтическим воздействием. Т.е. музыка является мощным средством психофизиологического воздействия.

[5] - Книга Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми М. В. Киселева - https://interactive-project.ru/content/files/Kiseleva_Art-terapiya_s_detmi.pdf

2. Игротерапия – метод лечебного воздействия на детей и подростков, с помощью игры.

Среди общих показаний к проведению игротерапии выделяют такие, как: замкнутость, необщительность, фобии, сверхпослушание, нарушения поведения, вредные привычки и др. Игротерапия является эффективным способом коррекции при работе с детьми, имеющими совершенно разные физические и психические особенности. Единственные противопоказания к игротерапии — неконтактная шизофрения и полный аутизм. Возможности игротерапии фактически неограниченны. Она помогает в активном формировании познавательной сферы, стимулирует развитие речи, совершенствует эмоциональную и волевую сферы. В процессе игры малыш социализируется, учится взаимодействовать с другими, что позволяет решать многие коммуникативные проблемы.

3. Изотерапия – терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием. Она дает возможность выходу внутренним конфликтам вовне; помогает понять собственные чувства и переживания; способствует повышению самооценки; помогает в развитии творческих способностей. Применение изотерапии в коррекционной работе с детьми позволяет получить положительные результаты: создаются благоприятные условия для развития общения замкнутых детей; обеспечивается эффективное эмоциональное отреагирование социально приемлемыми формами — у детей с агрессивными проявлениями; оказывается влияние на осознание ребенком своих переживаний; развитие произвольности и способности к саморегуляции; уверенности в себе за счет социального признания ценности продукта, созданного ребенком.

В изотерапии могут применяться такие методики при работе с детьми:

- *Рисование на мокрой бумаге.* На предварительно смоченном листке бумаги при помощи акварели наносится рисунок. Желательно использование максимально возможной палитры цветов. Нужно наблюдать за тем, как цвета смешиваются друг с другом, ощущать свои чувства, возникающие в процессе наблюдения. Далее образованным на листе бумаги узором дается название
- *Монотипия.* На стекле при помощи густых красок создается изображение, после чего отпечатывается на лист бумаги. В конце производится обсуждение полученных результатов.
- *Техника раздувания краски.* Наносится водорастворимая краска с большим процентом содержания воды на лист бумаги при помощи трубочки и раздувается получившийся рисунок. Важно при выполнении упражнения использовать максимально возможную палитру цветов. В конце задания клиент делает попытку распознать получившийся образ, пофантазировать.

4. Песочная терапия – это возможность общения с миром и самим собой через песок; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития. В основе песочной терапии лежит создание свободного и защищенного пространства, в котором клиент – ребенок или взрослый может выражать и исследовать свой мир, превращая свой опыт и свои переживания, часто непонятные или тревожащие, в зримые и осязаемые образы. Картина на песке может быть понята как трехмерное изображение какого-либо аспекта душевного состояния; неосознанная проблема разыгрывается в песочнице, подобно драме, конфликт переносится из внутреннего мира во внешний и делается зримым.

5. Сказкотерапия – это способ передачи индивидууму (чаще ребенку) необходимых моральных норм и правил, древнейший способ социализации и передачи опыта. Эта информация заложена в фольклорных сказках и преданиях, былинах, притчах. Сказкотерапия – это один из самых быстрых и эффективных методов работы с детьми. Сказки оказывают большое влияние на формирование логического мышления и развития фантазии у детей, что в конечном результате приводит к развитию способностей ребенка. В процессе слушания, придумывания и обсуждения сказки у ребенка развиваются необходимые для эффективного существования фантазия, творчество. Он усваивает основные механизмы поиска и принятия решений. Слушая и воспринимая сказки человек, встраивает их в свой жизненный сценарий, формирует его. У малышей этот процесс особенно ярок, многие дети просят читать им одну и ту же сказку по много раз. Работа со сказкой направлена непосредственно на помощь клиенту. Психолог создает условия, в которых клиент, работая со сказкой (читая, придумывая, разыгрывая, продолжая), находит решения своих жизненных трудностей и проблем.

Сказкотерапия для детей выполняет три основных функции[3]:

- 1) диагностическую (способствует определению состояния ребенка, а также его отношения к конкретной ситуации из жизни, помогает понять его стратегию поведения).
- 2) прогностическую (основывается на диагностике и раскрывает принципы поведения ребенка в будущем);
- 3) терапевтическую (само лечение, благодаря которому в поведении и в эмоциональном состоянии ребенка происходят положительные изменения).

1.3. Особенности эмоционального развития учащихся младшего школьного возраста

Начало младшего школьного возраста определяется моментом поступления ребенка в школу. Соответственно границы младшего школьного возраста, совпадающие с периодом обучения в начальной школе, устанавливаются в настоящее время с 6 – 7 до 9 – 10 лет.

В этот период происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе. Прежде всего, совершенствуется работа головного мозга и нервной системы. По данным физиологов, к 7 годам кора больших полушарий является уже в значительной степени зрелой. Несовершенство регулирующей функции коры проявляется в свойственных детям данного возраста особенностях поведения, организации деятельности и эмоциональной сферы: младшие школьники легко отвлекаются, не способны к длительному сосредоточению, возбудимы, эмоциональны.

Начало школьного обучения практически совпадает с периодом второго физиологического криза, приходящегося на возраст 7 лет (в организме ребенка происходит резкий эндокринный сдвиг, сопровождаемый бурным ростом тела, увеличением внутренних органов, вегетативной перестройкой). Это означает, что кардинальное изменение в системе социальных отношений и деятельности ребенка совпадает с периодом перестройки всех систем и функций организма, что требует большого напряжения и мобилизации его резервов

[3] - https://studopedia.ru/23_21825_osobennosti-organizatsii-zanyatiy-po-art-terapii.html

Однако, несмотря на отмечаемые в это время определенные осложнения, сопровождающие физиологическую перестройку (повышенная утомляемость, нервно-психическая ранимость ребенка), физиологический криз не столько отягощает, сколько, напротив, способствует более успешной адаптации ребенка к новым условиям. Это объясняется тем, что происходящие физиологические изменения отвечают повышенным требованиям новой ситуации.

Переход к систематическому обучению предъявляет высокие требования к умственной работоспособности детей, которая у младших школьников еще неустойчива, сопротивляемость утомлению низкая. И хотя на протяжении возраста эти параметры повышаются, в целом продуктивность и качество работы младших школьников примерно наполовину ниже, чем соответствующие показатели старшеклассников.

Младший школьный возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они начинают приобретать опосредствованный характер и становятся осознанными и произвольными. Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять вниманием, памятью, мышлением.

Согласно Л. С. Выготскому, с началом школьного обучения мышление выдвигается в центр сознательной деятельности ребенка. Развитие словесно-логического, рассуждающего мышления, происходящее в ходе усвоения научных знаний, перестраивает и все другие познавательные процессы: память в этом возрасте становится мыслящей, а восприятие – думающим. Усвоение в ходе учебной деятельности основ теоретического сознания и мышления ведет к возникновению и развитию таких новых качественных образований, как рефлексия, анализ, внутренний план действий.

Способности детей не обязательно должны быть сформированными к началу обучения в школе, особенно те из них, которые в процессе обучения продолжают еще активно развиваться.

Познавательная деятельность младшего школьника имеет свои особенности. Восприятие в младшем школьном возрасте отличается остротой, своего рода «созерцательной любознательностью», что связано с преобладанием первой сигнальной системы. У ребенка может доминировать один из типов восприятия окружающей действительности: практический, образный или логический.

Другой особенностью познавательной деятельности младшего школьника является память. Память у детей младшего школьного возраста является достаточно хорошей. Память постепенно становится произвольной, осваивается мнемотехника. Память младшего школьника – первостепенный психологический компонент учебной познавательной деятельности.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками требует постоянного и эффективного самоконтроля детей, что возможно только при сформированности достаточно высокого уровня произвольного внимания. Как известно, у дошкольника преобладает непроизвольное внимание, оно же в первое время обучения преобладает и у младших школьников. Вот почему развитие произвольного внимания становится условием дальнейшей успешной учебной деятельности школьника, а, следовательно, и задачей первостепенной важности для учителя.

Почти все дети, много и разнообразно играя в дошкольном возрасте, обладают хорошо развитым и богатым воображением. Развивается воссоздающее и творческое воображение. Склонны фантазировать.

Не маловажное значение имеет мышление. При поступлении в школу оно должно быть развито и представлено во всех трех основных формах: наглядно-действенной, наглядно-образной и словесно-логической. Обычно младшие школьники мыслят конкретными категориями, но идет переход от познания внешней стороны

предметов к их сущности. Со 3-го класса мышление освобождается от представлений и переходит к анализу на уровне понятий. За первые три-четыре года учения в школе прогресс в умственном развитии детей бывает довольно заметным. От доминирования наглядно-действенного и элементарного образа мышления, от допонятийного уровня развития и бедного логикой размышления школьник поднимается до словесно-логического мышления на уровне конкретных понятий.

Начало этого возраста связано, если пользоваться терминологией Ж. Пиаже и Л.С. Выготского, с доминированием дооперационального мышления, а конец – с преобладанием операционального мышления в понятиях. В этом же возрасте достаточно хорошо раскрываются общие и специальные способности детей, позволяющие судить об их одаренности. Младший школьный возраст содержит в себе значительный потенциал умственного развития детей. Углубленная и продуктивная умственная работа требует от детей усидчивости, сдерживания эмоций и регуляции естественной двигательной активности, сосредоточения и поддержания внимания. Многие из детей быстро утомляются, устают. Особую трудность для детей 6–7-летнего возраста, начинающих обучаться в школе, представляет саморегуляция поведения. Им не хватает силы воли для того, чтобы постоянно удерживать себя в определенном состоянии, управлять собой.

Особенности мыслительной деятельности младшего школьника в первые два года обучения во многом сходны с особенностями мышления дошкольника. У младшего школьника ярко выражен конкретно-образный характер мышления. Так, при решении мыслительных задач дети опираются на реальные предметы или их изображение. Выводы, обобщения делаются на основе определенных фактов. В младшем школьном возрасте происходит осознание детьми собственных мыслительных операций, что помогает им осуществлять самоконтроль в процессе познания. В процессе обучения развиваются качества ума: самостоятельность, гибкость, критичность и речь.

Говоря о мотивационной готовности детей к учению, следует также иметь в виду потребность в достижении успехов, соответствующие самооценку и уровень притязаний. Потребность достижения успехов у ребенка, безусловно, должна доминировать над боязнью неудачи. В учении, общении и практической деятельности, связанной с испытаниями способностей, в ситуациях, предполагающих соревнование с другими людьми, дети должны проявлять как можно меньше тревожности. Важно, чтобы их самооценка была адекватной, а уровень притязаний был соответствующим реальным возможностям, имеющимся у ребенка.

Таким образом, младший школьный возраст является этапом существенных изменений в психическом развитии, и полноценное проживание ребенком данного возрастного периода возможно лишь при определяющей и активной роли взрослых (учителей, родителей, воспитателей, психологов), основной задачей которых является создание оптимальных условий для раскрытия и реализации потенциальных возможностей младших школьников с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Тревожность – одна из наиболее сложных проблем современной психологической науки. Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства. Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

Агрессивность свойственна многим детям. Переживания и разочарования ребёнка, которые взрослым кажутся мелкими и незначительными, оказываются весьма острыми и труднопереносимыми для ребёнка именно в силу незрелости его нервной системы, поэтому наиболее удовлетворительным для ребёнка решением может оказаться и физическая реакция, особенно при ограниченности ребёнка к самовыражению.

Выделяются две наиболее частые причины агрессии у детей. Во-первых, это боязнь быть травмированным, обиженным, подвергнуться нападению, получить повреждения. Чем сильнее агрессия, тем сильнее стоящий за ней страх. Во-вторых, это пережитая обида, или душевная травма, или само нападение. Очень часто страх порождается нарушенными социальными отношениями ребёнка и окружающих его взрослых [7-8].

Физическая агрессия может выражаться в драках, так и в форме разрушительного отношения к вещам. Дети рвут книги, разбрасывают и крушат игрушки, ломают нужные вещи, поджигают их. Иногда агрессивность и разрушительность совпадают, и ребёнок швыряет игрушки в других детей или взрослых. Такое поведение в любом случае мотивировано потребностью во внимании, какими-то драматическими событиями.

Агрессивность необязательно проявляется в физических действиях. Некоторые склонны к так называемой вербальной агрессии, за которой часто стоит неудовлетворённая потребность почувствовать себя сильным или отыграться за собственные обиды. Бывает, что брань является средством выражения эмоций в неожиданных неприятных ситуациях: упал, расшибся и другое.

Психолог приходит к выводу, что агрессия ребёнка не носит болезненного характера и не наводит на мысль о более тяжёлом психическом отклонении, его общая тактика работы состоит в том, чтобы постепенно научить ребёнка выражать своё неудовольствие в социально приемлемых формах.

В данной работе речь пойдёт о тех комплексах, которые свойственны обычным детям, чьё развитие происходит в рамках нормы. Кратко остановимся на том, как могут проявляться эмоциональные нарушения. Чаще всего к психологу обращаются родители дошкольников и младших школьников, с повышенным уровнем тревожности и страхами, а также с признаками агрессии. Наиболее частым видом страха несоответствия в этом возрасте является страх опоздать в школу. Он сильнее выражен у девочек, поскольку у них раньше возникает и сильнее проявляется, чем у мальчиков, чувство вины. Страх опоздания в школу – это один из симптомов синдрома «школьной фобии», т.е. страха перед посещением школы. Нередко, как отмечает А.И.Захаров, это не столько страх самой школы, сколько страх расставания с родителями, к которым привязан тревожный, к тому же часто болеющий и потому гиперопекаемый ребенок.

Младший школьный возраст характеризуется не только преобладанием инстинктивных страхов, но и наличием у детей социальных страхов.

Развитие отрицательных эмоций в значительной мере обусловлено неустойчивостью эмоциональной сферы детей и тесно связано с фрустрацией. Фрустрация – это эмоциональная реакция на помеху при достижении осознанной цели. Фрустрация может быть разрешена по-разному, в зависимости от того, преодолено ли препятствие, сделан ли его обход или найдена замещающая цель. Привычные способы разрешения фрустрирующей ситуации определяют возникающие при этом эмоции.

[7-8]

https://www.defectologiya.pro/zhurnal/trezozhnyj_rebenok_chno_delat_rekomendaczii_psixologa/ - Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.В. Дубровина, А.Д.Андрева, Е.Е. Данилова, Т.В. Вохмянина; под ред. И.В. Дубровиной. М. Издательский центр «Академия», 1998-160с. https://pedlib.ru/Books/1/0177/1_0177-32.shtml.

Часто повторяющиеся в раннем детстве состояния фрустрации и стереотипные формы ее преодоления у одних закрепляют вялость, безразличие, безынициативность, у других – агрессивность, завистливость и озлобленность. Поэтому, для избегания подобных эффектов, нежелательно при воспитании ребенка, слишком часто добиваться выполнения своих требований прямым нажимом. Настаивая на немедленном выполнении требований, взрослые не предоставляют ребенку возможности самому достигнуть поставленной перед ним цели и создают фрустрирующие условия, которые способствуют закреплению упрямства и агрессивности у одних и безынициативности – у других. Более целесообразным в этом случае является использование возрастной особенности детей, которая заключается в неустойчивости внимания. Достаточно отвлечь ребенка от возникшей проблемной ситуации, и он сам сможет выполнить поставленные перед ним задачи.

В 2018 году показатель общей заболеваемости в области составил 2734,7 на 100 тысяч населения (в 2017 году по УрФО – 3030,8, по РФ – 2698,0). Показатель первичной заболеваемости вырос с 300,1 на 100 тысяч населения в 2017 году до 318,6 в 2018 году. При этом данный показатель увеличился во всех статистических группах: психозы и состояния слабоумия – на 7,1% (в 2017 году – 60,4 на 100 тыс. населения, в 2018 году – 64,7), психические расстройства непсихотического характера – на 5,9% (в 2017 году – 217,9 на 100 тыс. населения, в 2018 году – 230,7), умственная отсталость – на 6,4% (в 2017 году – 21,8 на 100 тыс. населения, в 2018 году – 23,2). Основную долю больных, впервые обратившихся за психиатрической помощью, вновь составили люди с психическими расстройствами непсихотического характера; за последние пять лет общая заболеваемость в этой группе выросла на 19%, по сравнению с 2017 годом – на 7,8%, хотя в УрФО и РФ этот показатель снижается.

1.4. Техники арт-терапии в работе с детьми по коррекции эмоционального неблагополучия.

«Маска»

Цель: Осознание и отреагирование чувств, развитие воображения.

Материал: Заготовка маске из картона, гуашь, кисточки, емкость с водой.

Ход упражнения.

В лесу, где живет лягушонок, скоро будет маскарад и лягушонку, и его друзьям нужны для праздника маски. Необходимо помочь лягушонку подготовить маски на маскарад.

Учащимся предлагается раскрасить маску так, как они хотят.

«Дом для лягушонка»

Цель: Преодоление страха загрязнения. Получение нового тактильного опыта, проработка темы дома.

Материал: шаблоны домиков из бумаги, пастель или акварель.

Ход упражнения

Учитель читает стихотворение и предлагает детям нарисовать, раскрасить и украсить новый дом для лягушонка (закрасить шаблон).

«Я несчастный лягушонок, грустный я скачу,

Потерял я домик свой, новый вот ищу».

Упражнение «Невидимка. Рисование свечой»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Материал: бумага, свечи восковые, парафиновые, акварель или краски.

Ход упражнения

Лягушонок очень любит играть и рисовать. И сегодня он предлагает Вам нарисовать рисунок- невидимку необычным материалом, свечой.

Сначала дети рисуют свечой все, что желают изобразить на листе (или согласно теме) На листе получается волшебный рисунок, он есть, и его нет. Затем на лист наносится акварель способом размыва. В зависимости от того, что вы рисуете, акварель может сочетаться с тушью.

Игра «Двое с одним карандашом»

Цель: развитие сотрудничества, налаживание психологического климата в группе.

Материал: лист А4, карандаши.

Ход игры:

Сегодня наш лягушонок опять придумал для Вас новую игру и называется она «Двое с одним карандашом».

Работа проводится в парах. Теперь вы одна команда, которая должна нарисовать картину «Радостная встреча». Детям даётся один только карандаш. Они должны по очереди рисовать одну картину, передавая, друг другу карандаш. В этой игре есть такое правило – нельзя разговаривать во время рисования. На рисунок отводится 5 минут.

Что ты нарисовал, работая в паре?

Сложно ли вам было рисовать молча?

Пришел ли ты к единому мнению со своим партнером?

Трудно ли тебе было оттого, что изображение постоянно менялось?

«Водный салют»

Цель: Снятие напряжения, тактильная стимуляция, отреагирование эмоций, развитие воображения.

Материалы: Акварель, кисть, непроливайка с водой.

Ход упражнения

Лягушонок очень боялся высоты, и общаясь с мудрой черепахой узнал интересное упражнение. Оно ему очень помогло и теперь он делиться им с нами. Мудрая черепаха сказала, что перед началом рисования на воде нужно сказать: Страшно очень – не беда, Пусть поможет мне вода. Краской крашу, отпускаю, Не боюсь и не сучаю.

Инструкция: Учащийся рисует на воде, далее разглядывает получившиеся фигуры.

«Каракули Виникотта» Возраст детей: 6-7 лет

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, умение понимать партнера без слов, снимать эмоциональное напряжение.

Материалы: бумага, карандаш.

Ход упражнения

Лягушонок с мышкой решили поиграть в игру «Каракули Виникотта». Лягушонок и мышонок предлагают вам в парах присоединиться к ним. Одному из вас нужно нарисовать любые линии, какие только захочешь. А сейчас твой сосед по парте продолжит рисунок. Теперь давайте подумаем, на что похожи наши каракули? Определившись с изображением, вместе с другом дорисовываем недостающие элементы. Примечания: ведется своеобразный диалог на бумаге, который может продолжаться до тех пор, пока оба не решат, что рисунок закончен. Можно пытаться увидеть в каракулях смысл, а можно просто водить карандашом по бумаге слушая своё тело.

«Конверты радости и огорчений»

Цели: развитие умений открыто выражать свои чувства по отношению к различным жизненным ситуациям, снятие напряжения, эмоциональное сближение ребёнка и родителей.

Материалы: почтовые конверты, бумага разного формата; цветной/белый картон; краски, набор карандашей/фломастеров/мелков; ножницы, клей.

Ход упражнения

Лягушонок сидел в гостях у тётушки совы. Допивая чай, к лягушонку пришла мысль: «За целый день успевает произойти масса разных событий – что-то нас веселит, что-то нас удивляет, что-то нас радует, а что-то нас и огорчает». И предложил он тётушке сове сделать конвертики, в которых сможем собирать всё то, что запомнилось за день. В один из них они будут собирать свои радости, а в другой будут прятать огорчения». Лягушонок предлагает нам изготовить такие конверты. Для этого можно использовать как обычные почтовые конверты (которые затем можно разрисовать, сделать на них какую-либо аппликацию), так и изготовить самостоятельно. Для этого можно придумать свою форму, выбрать сам материал (альбомные листы, белый/цветной картон, фольгу и т.д.) Когда конверт радости и конверт огорчений будет готов – начинайте их заполнять. Возьмите небольшие бумажки и попросите ребёнка написать на них, или нарисовать то, что обрадовало его, а что огорчило. И распределите это по соответствующим конвертам. Затем предложите ему с помощью рук изобразить весы. Пускай он положит один конверт на правую ладонь, а другой на левую. Как он считает, что перевешивает? Радость? Отлично, скажите, что завтра, когда мы вновь будем заполнять наши конвертики – её, наверно, станет ещё больше! Перевешивают огорчения? Скажите, что, конечно, это грустно. Но ведь мы их убрали в конверт, они больше не в тебе – а вот в этом конверте. А значит, они потеряли власть над тобой. А завтра мы вновь продолжим заполнять наши конвертики, и ещё посмотрим – кто ж перевесит!

«Отпускаем страх» (Рисование на воздушном шаре)

Цель: коррекция страхов, тревожности, развитие воображения.

Материал: воздушный шар, гуашь, мыло, кисточки, скотч.

Ход упражнения

Лягушонок очень сильно боится темноты. Однажды он поделился своим страхом с мудрой черепахой, которая жила рядом с прудом. Она с радостью помогла лягушонку избавиться от страха. Теперь лягушонок хочет поделиться этим упражнением с нами. Надутый однотонный шарик прикрепляется скотчем к столу. Кисточки для работы надо выбирать максимально мягкие, чтобы дети неосторожным движением не лопнули шарик. Ширина их должна быть от 10 мм – для крупных деталей, 5 мм – для прорисовки контуров и мелочей. Для того чтобы краски хорошо наносились необходимо гуашь смешать с жидким мылом. Лягушонок объясняет детям, что свой страх можно изобразить на воздушном шаре. Ребенок выбирает воздушный шар любого оттенка. Надувать шарик нужно до размера страха. Если ребенок говорит, что страх его большой, то желательно надуть его максимально. Ребёнок может надуть шар сам или с помощью насоса, мысленно представляя, что страх останется внутри шара. Нарисовав страх и взяв его в руки, ребенок лопаёт его со словами: «Шар воздушный лопаётся, страх уходит с грохотом».

2. Практическая часть.

2.1. Методика исследования эмоционального состояния и агрессивности обучающихся.

Для диагностики обучающихся 3А, я выбрала несколько методик.

1. Методика исследования эмоционального состояния

Автор: Дорофеева Э.Т.

Цель: оценка эмоционального состояния ребенка через изменение сдвига чувствительности по трем основным цветам.

Проведение обследования: Ребенку выдают три карточки разного цвета (красная, синяя, зеленая) размером 7х7см и предлагают разложить их в порядке предпочтения. Процедура повторяется три раза.

Инструкция при первом предъявлении: «Посмотри внимательно. Перед тобой лежат три карточки разного цвета — красная, синяя и зеленая. Выбери из них ту, которая тебе больше всего нравится».

Инструкция, когда выбор ребенком сделан: «А теперь, какую карточку по цвету выберешь?». Третья, последняя карточка, также фиксируется в протоколе.

При предъявлении карточек в середине и в конце общения инструкция не изменяется: «Выбери из них ту, которая тебе больше всего нравится по цвету. А из этих двух оставшихся какая тебе больше нравится?»

По результатам обследования заполняется протокол на каждого ребенка.

В протоколе обследования фиксируется три варианта сдвига цветов и проводится анализ устойчивости психического состояния ребенка.

Оценка эмоционального состояния по типу сдвига цветовой чувствительности

№	Порядок расположения цветов	Название эмоционального состояния	Характеристика эмоционального состояния
1	к-с-з	Активные аффекты. Состояние аффективного возбуждения (АВ)	Диапазон изменений от переживания, чувства нетерпения, возмущения до состояния гнева, ярости. В клинике у психических больных (дисфория)
2	к-з-с	Переживание состояния функционального возбуждения (ФВ)	Эмоции, связанные с удовлетворением потребности. Диапазон - от переживания чувства удовлетворения до восторга, ликования. Доминирование положительных эмоций

3	з-к-с	Состояние функциональной расслабленности (ФР)	Отсутствие выраженных переживаний. Оценивается человеком как спокойное состояние, устойчивое, самое оптимальное для реализации человеческих контактов, отношений, различных видов деятельности, где не требуется напряжения
4	з-с-к	Состояние функциональной напряженности, настороженности (ФН)	Ориентировочные реакции характеризуются повышением внимания, активностью, встречаются в тех ситуациях, где требуется проявление подобных качеств. Оптимальный вариант функциональной системы
5	с-з-к	Состояние эмоционального торможения (ФТ)	Неудовлетворение потребностей (печаль, тоскливость, напряженность): от состояния грусти до подавленности, от озабоченности до тревоги. Полярно ФВ. Доминирование отрицательных эмоций. Перенапряжение всех систем организма.
6	с-к-з	Состояние аффективного торможения (АТ)	Встречается в основном в клинике при глубоких экзогенных депрессиях. Диапазон: от состояния растерянности, психологического дискомфорта до страха. Полярно АВ. Доминирование сильных отрицательных эмоций.

2. Анкета «Критерии агрессивности у ребенка» (Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко)

С целью выявления агрессивности у ребенка в группе детского сада или в классе можно использовать специальную анкету, разработанную для воспитателей (Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко, 1992).

Данные критерии приводятся для того, чтобы педагог, выявив агрессивного ребенка, в дальнейшем смог выработать свою стратегию поведения с ним, помог ему адаптироваться в детском коллективе.

Критерии агрессивности.

1. Временами кажется, что в него вселился злой дух.
2. Он не может промолчать, когда чем-то недоволен.
3. Когда кто-то причиняет ему зло, он обязательно старается отплатить тем же.

4. Иногда ему без всякой причины хочется выругаться.
 5. Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки, что-то разбивает, потрошит.
 6. Иногда он так настаивает на чем-то, что окружающие теряют терпение.
 7. Он не прочь подразнить животных.
 8. Переспорить его трудно.
 9. Очень сердится, когда ему кажется, что кто-то над ним подшучивает.
 10. Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.
 11. В ответ на обычные распоряжения стремится сделать все наоборот.
 12. Часто не по возрасту ворчлив.
 13. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного.
 14. Любит быть первым, командовать, подчинять себе других.
 15. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, желание найти виноватых.
 16. Легко ссорится, вступает в драку.
 17. Старается общаться с младшими и физически более слабыми.
 18. У него нередки приступы мрачной раздражительности.
 19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.
 20. Уверен, что любое задание выполнит лучше всех.
- Положительный ответ на каждое предложенное утверждение оценивается в 1 балл.
 Высокая агрессивность – 15–20 баллов.
 Средняя агрессивность – 7–14 баллов.
 Низкая агрессивность – 1–6 баллов.

Шкала явной тревожности для детей (The Children's Form of Manifest Anxiety Scale - CMAS) (адаптация А.М.Прихожан)

На следующих страницах напечатаны предложения. Около каждого из них два варианта ответа: *верно* и *неверно*. В предложениях описаны события, случаи, переживания. Внимательно прочти каждое предложение и реши, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твое поведение, качества. Если да, поставь галочку в колонке Верно, если нет – в колонке Неверно. Не думай над ответом долго. Если не можешь решить, верно или неверно то, о чем говорится в предложении, выбирай то, что бывает, как тебе кажется, чаще. Нельзя давать на одно предложение сразу два ответа (т. е. подчеркивать оба варианта). Не пропускай предложения, отвечай на все подряд. Давай потренируемся:

Утверждения		Верно	Неверно
1.	Ты мальчик.		
2.	Тебе нравится играть на улице, а не дома.		
3.	Твой любимый урок – математика.		
№	Утверждения	Верно	Неверно
1	Тебе трудно думать о чем-нибудь одном.		
2	Тебе неприятно, если кто-нибудь наблюдает за тобой, когда ты что-нибудь делаешь.		
3	Тебе очень хочется во всем быть лучше всех.		
4	Ты легко краснеешь.		
5	Все, кого ты знаешь, тебе нравятся.		
6	Нередко ты замечаешь, что у тебя сильно бьется сердце.		
7	Ты очень сильно стесняешься.		
8	Бывает, что тебе хочется оказаться как можно дальше отсюда.		
9	Тебе кажется, что у других все получается лучше, чем у тебя.		
10	В играх ты больше любишь выигрывать, чем		

	проигрывать.		
11	В глубине души ты многого боишься.		
12	Ты часто чувствуешь, что другие недовольны тобой.		
13	Ты боишься остаться дома в одиночестве.		
14	Тебе трудно решиться на что-либо.		
15	Ты нервничаешь, если тебе не удастся сделать то, что тебе хочется.		
16	Часто тебя что-то мучает, а что – не можешь понять.		
17	Ты со всеми и всегда ведешь себя вежливо.		
18	Тебя беспокоит, что тебе скажут родители.		
19	Тебя легко разозлить.		
20	Часто тебе трудно дышать.		
21	Ты всегда хорошо себя ведешь.		
22	У тебя потеют руки.		
23	В туалет тебе надо ходить чаще, чем другим детям.		
24	Другие ребята удачливее тебя.		
25	Для тебя важно, что о тебе думают другие.		
26	Часто тебе трудно глотать.		
27	Часто волнуешься из-за того, что, как выясняется позже, не имело значения.		
28	Тебя легко обидеть.		
29	Тебя все время мучает, все ли ты делаешь правильно, так, как следует.		
30	Ты никогда не хвастаешься.		
31	Ты боишься того, что с тобой может что-то случиться.		
32	Вечером тебе трудно уснуть.		
33	Ты очень переживаешь из-за оценок.		
34	Ты никогда не опаздываешь.		
35	Часто ты чувствуешь неуверенность в себе.		
36	Ты всегда говоришь только правду.		
37	Ты чувствуешь, что тебя никто не понимает.		
38	Ты боишься, что тебе скажут: «Ты все делаешь плохо».		
39	Ты боишься темноты.		
40	Тебе трудно сосредоточиться на учебе.		
41	Иногда ты злишься.		
42	У тебя часто болит живот.		
43	Тебе бывает страшно, когда ты перед сном остаешься один в темной комнате.		
44	Ты часто делаешь то, что не стоило бы делать.		
45	У тебя часто болит голова.		
46	Ты беспокоишься, что с твоими родителями и что-нибудь случится.		
47	Ты иногда не выполняешь свои обещания.		
48	Ты часто устаешь.		
49	Ты часто грубишь родителям и другим взрослым.		
50	Тебе нередко снятся страшные сны.		
51	Тебе кажется, что другие ребята смеются над тобой.		
52	Бывает, что ты врешь.		
53	Ты боишься, что с тобой случится что-нибудь плохое.		

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

Ключ к тесту

Ключ к субшкале «социальной желательности» (номера пунктов СМАС)

- Ответ «Верно»: 5, 17, 21, 30, 34, 36
- Ответ «Неверно»: 10, 41, 47, 49, 52

Критическое значение по данной субшкале – 9. Этот и более высокий результат свидетельствуют о том, что ответы испытуемого могут быть недостоверны, могут искажаться под влиянием фактора социальной желательности.

Ключ к субшкале тревожности

- Ответы «Верно»: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 50, 51, 53

Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку.

Обработка и интерпретация результатов теста

Предварительный этап

1. Просмотреть бланки и отобрать те, на которых все ответы одинаковы (только «верно» или только «неверно»). Как уже отмечалось, в СМАС диагностика всех симптомов тревожности подразумевает только утвердительный ответ («верно»), что создает при обработке трудности, связанные с возможным смещением показателей тревожности и склонности к стереотипии, которая встречается у младших школьников. Для проверки следует использовать контрольную шкалу «социальной желательности», предполагающую оба варианта ответа. В случае выявления левосторонней (все ответы «верно») или правосторонней (все ответы «неверно») тенденции полученный результат следует рассматривать как сомнительный. Его следует тщательно проконтролировать с помощью независимых методов.

2. Обратит внимание на наличие ошибок в заполнении бланков: двойные ответы (т.е. подчеркивание одновременно и «верно», и «неверно»), пропуски, исправления, комментарии и т. п. В тех случаях, когда у испытуемого ошибочно заполнено не более трех пунктов субшкалы тревожности (вне зависимости от характера ошибки), его данные могут обрабатываться на общих основаниях. Если же ошибок больше, то обработку проводить нецелесообразно. Следует обратить особое внимание на детей, которые пропускают или дают двойной ответ на пять или более пунктов СМАС. В значительной части случаев это свидетельствует о затрудненности выбора, трудностях в принятии решения, попытке уйти от ответа, т. е. является показателем скрытой тревожности.

Основной этап

- 1) Подсчитываются данные по контрольной шкале – субшкале «социальной желательности».
- 2) Подсчитываются баллы по субшкале тревожности.
- 3) Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки

используется стандартная десятка (стены). Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы детей соответствующего возраста и пола.

Тревожность.

Таблица перевода «сырых» баллов в стены

Стены Половозрастные группы (результаты в баллах)

Возраст	7 лет		8-9 лет		10-11 лет		12 лет	
	д	м	д	м	д	м	д	м
1	0-2	0-3	0	0-1	0-3	0-2	0-6	0-5
2	3-4	4-6	1-3	2-4	4-7	3-6	7-9	6-8
3	5-7	7-9	4-7	5-7	8-10	7-9	10-13	9-11
4	8-10	10-12	8-11	8-11	11-14	10-13	14-16	12-14
5	11-14	13-15	12-15	12-14	15-18	14-16	17-20	15-17
6	15-18	16-18	16-19	15-17	19-21	17-20	21-23	18-20
7	19-21	19-21	20-22	18-20	22-25	21-23	24-27	21-22
8	22-25	22-24	23-26	21-23	26-28	24-27	28-30	23-25
9	26-29	24-26	27-30	24-26	29-32	28-30	21-33	26-28
10	29 и более	27 и более	31 и более	27 и более	33 и юлее	31 и более	34 и более	29 и более

Примечание к таблице норм:

Д – нормы для девочек,

М – нормы для мальчиков.

4) На основании полученной шкальной оценки делается вывод об уровне Тревожности испытуемого.

Характеристика уровней тревожности

Стены	Характеристика	Примечание
1-2	Состояние тревожности испытуемому не свойственно	Подобное «чрезмерное спокойствие» может иметь и не иметь защитного характера
3-6	Нормальный уровень тревожности	Необходим для адаптации и продуктивной деятельности
7-8	Несколько повышенная тревожность	Часто бывает связана с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни
9	Явно повышенная тревожность	Обычно носит «разлитой», генерализованный характер
10	Очень высокая тревожность	Группа риска

2.2 Обработка и интерпритация результатов теста.

Прежде чем провести анкетирование обучающихся 3 «А», я решила проверить методику на членах своей семьи. Результаты получились точными и я убедилась в правильности выбора анкет. Методика исследования эмоционального состояния ребят проводилась в 2 этапа: 1 этап проводился индивидуально, 2 этап проводился в классе, спустя 1 урок. Итоговые показатели фиксируются в таблице (Приложение №4)

1 этап:



30% обучающихся выбрали сочетание цветов К-З-С (эмоции, связанные с удовлетворением потребности. Диапазон - от переживания чувства удовлетворения до восторга, ликования.)

24% выбрали сочетание цветов К-С-З (диапазон изменений от переживания, чувства нетерпения, возмущения до состояния гнева, ярости.)

У 20% преобладает комбинации С-К-З (состояние аффективного торможения. Диапазон от состояния растерянности, психологического дискомфорта до страха.

13% обучающихся выбрали С-З-К (состояние эмоционального торможения - неудовлетворение потребностей от состояния грусти до подавленности, от озабоченности до тревоги, доминирование отрицательных эмоций.

10% выбрали порядок цветов З-С-К (состояние функциональной напряженности, настороженности ориентировочные реакции характеризуются повышением внимания, активностью, встречаются в тех ситуациях, где требуется проявление подобных качеств).

3% - З-К-С (состояние функциональной расслабленности).

Вывод: Отсутствие выраженных переживаний, оценивается человеком как спокойное состояние. По итогам 1 этапа, доминирование положительных эмоций доказывает, что дети не боялись находиться один на один с незнакомым человеком.

2этап.



На втором этапе чаще всего дети выбирали сочетание К-З-С Переживание состояния функционального возбуждения (27%) - эмоции, связанные с удовлетворением потребности, и С-К-З Состояние аффективного торможения (27%) - диапазон от состояния растерянности, психологического дискомфорта до страха. На втором месте К-С-З Активные аффекты. Состояние аффективного возбуждения (20%) - диапазон изменений от переживания, чувства нетерпения, возмущения до состояния гнева, ярости. Далее 13% занимает З-С-К Состояние функциональной напряженности, настороженности - ориентировочные реакции характеризуются повышением внимания, активностью, встречаются в тех ситуациях, где требуется проявление подобных качеств. Меньше всего были выбраны порядки цветов З-К-С Состояние функциональной расслабленности (10%) - отсутствие выраженных переживаний, оценивается человеком как спокойное состояние, и С-З-К Состояние эмоционального торможения (3%) - неудовлетворение потребностей от состояния грусти до подавленности, от озабоченности до тревоги, доминирование отрицательных эмоций.

Вывод: Эмоциональное состояние у детей немного изменилось: переживание состояния функционального возбуждения (ФВ) и состояние аффективного торможения (АТ); и на третьем месте состояние аффективного возбуждения (АВ). Это доказывает, что находясь в группе сверстников, у детей понижается сосредоточенность и повышается чувства неуверенности в себе и страх совершить ошибку. Но вызывают наибольшее опасение те дети, которые 2 раза выбрали К-С-З - диапазон изменений от переживания, чувства нетерпения, возмущения до состояния гнева, ярости; и С-К-З - диапазон от состояния растерянности, психологического дискомфорта до страха.

Обсудив результаты с классным руководителем и школьным психологом было выявлено, что эмоциональное состояние этих детей на самом деле вызывают опасение. В дальнейшей работе, я решила уделять этим детям больше внимания.

С целью выявления агрессивности обучающихся, я попросила Наталью Николаевну, классного руководителя 3 «А» проанализировать обучающихся с помощью, разработанной для преподавателя анкеты: «Критерии агрессивности у ребенка».

Проанализировав и выведя в проценты, у меня получились такие результаты: 97% показатель низкой агрессивности у детей, 3% - ребёнок со средней агрессивностью и 0% детей с показателем высокой агрессии. (Приложение №1).



Глава 3. Экспериментальная работа по коррекции эмоциональной сферы детей 3 класс с использованием методов арт-терапии.

3.1. Проведение уроков

После проведенного психодиагностического исследования, я приступила к практическому этапу проекта, задача которого была: применить на практике арт-терапевтические техники и упражнения.

Цель: Создание условий для психолого-педагогического урока с детьми по снижению тревожности.

Для этого были подобраны и разработаны изотерапевтические упражнения, доступные для освоения учащимися. (приложение №2)
Ученикам предлагались индивидуальные и парные задания.

1. Упражнение «Нарисуй эмоцию». Обучающимся был выдан лист бумаги с силуэтом лягушонка. Ребята слушали историю лягушонка и изображали эмоцию, которую он испытывал.

Обучающиеся с увлечением выполняли задание. При обсуждении, ученики называли спектр эмоции, не было повторяющихся вариантов. Ребята не боялись вступать в диалог, высказывать свое мнение и задавать вопросы.

2. Игра «Двое с одним карандашом»

Цель: развитие сотрудничества, налаживание психологического климата в группе.

Задание дети выполняли в парах. Обучающимся даётся только один карандаш на двоих. По очереди, передавая, друг другу карандаш, обучающиеся должны нарисовать картину. В этой игре есть такое правило – нельзя разговаривать во время рисования. На рисунок вам отводится 5 минут.

Это игра вызвала интерес у обучающихся, они были вовлечены в работу. Все пары справились с заданием.

В конце игры ребята показывали свои рисунки, делились эмоциями, говорили, какие трудности испытывали при выполнении задания.

3. На следующем уроке ребятам было предложено задание на психологию и восприятие цвета «Пейзаж-настроение». Необходимо было при помощи цвета, создать

вокруг лягушонка пейзаж и передать психологическое состояние текущего момента (приложение №3)

На стадии рефлексии и при анализе работ мною было отмечено, что даже для передачи грустного настроения в пейзаже, ребята не использовали темные цвета и понять, что рисунок выражает грустные эмоции можно было только по изображению дождя, серым облакам, слезам, использованию тусклых тонов и падающих осенних листьев. Это объясняется положительным настроением детей к работе и хорошим настроением. Веселый пейзаж проявляется в рисунках через: яркие оттенки, солнце и цветы.

4. Игра «Конверты радости и огорчений»

Цель: развитие умений открыто выражать свои чувства по отношению к различным жизненным ситуациям, снятие психо-эмоционального напряжения, развитие умений управлять своим настроением.

Каждому обучающемуся было предложено, на небольших листах написать, или нарисовать то, что обрадовало его, а что огорчило за неделю. Далее ученик распределил эти листы по соответствующим конвертам. Затем предлагалось с помощью рук изобразить весы. Один конверт положить на правую ладонь, а другой на левую и узнать, что перевешивает радость или огорчение.

Были получены следующие результаты:



Конверт радости	
Чувства	Кол-во человек
хорошие оценки	7
развлекательные поездки	6
покупки	9
общение с близкими	12
любимый урок	4

(другое: рада всему миру, вся семья дома, папа дома)



Конверт грусти	
Чувства	Кол-во человек
Плохие оценки	7
Плохое самочувствие	2
Ничего	6
Неудавшиеся встречи	5

(другое: обижали ребята, переезд, папа уезжает, нет любимого урока, сломал телефон, дз по английскому, выступление, порвалось ожерелье, не спросили на уроке)

Диаграммы дают понять, что у детей положительные эмоции преобладают над отрицательными.

Больше всего детей огорчают плохие оценки и радуют хорошие. Так же по диаграмме видно, что семья занимает центральное место в жизни ребенка и родители главные люди в его жизни.

На стадии рефлексии, ребятам было предложено найти способы, как сделать так, чтобы огорчений было меньше и что сделать, чтобы огорчения в конверте исчезли или их стало меньше (способы; учить уроки, исправить оценку, помириться, попросить прощение и т.д.)

Вывод: Арт – терапия оказывает положительное воздействие на эмоциональную сферу обучающихся. На занятиях обучающиеся учились не только снимать эмоциональное напряжение, но и развивали чувство коллективизма, коммуникативные навыки. Во время парной работы обучающиеся показали умения взаимодействовать с партнёром, договариваться и распределять действия при выполнении задания.

При проведении занятий, в результате наблюдений и взаимодействия с учениками 3А класса, я отметила активность и увлеченность детей во время выполнения заданий, интерес к творческому процессу.

3.2. Динамика эмоционального состояния обучающихся начальной школы по результатам арт-терапевтического воздействия.

С целью проверки эффективности разработанных и реализованных арттерапевтических занятий, мною была проведена повторная констатирующая диагностика детей 3А с использованием того же диагностического инструментария, что и на контрольном этапе исследования «Методика исследования эмоционального состояния» Дорофеева Э.Т.(приложение №4)

Были получены следующие результаты:



Соответствие эмоционального состояния типу сдвига цветовой чувствительности

Сдвиги	Названия сдвигов	Характеристика эмоций
к-з-с з-с-к	Функциональное возбуждение (ФВ) Функциональная напряженность, настороженность (ФН)	Положительные эмоциональные состояния (+)
з-к-с с-з-к	Функциональная расслабленность (ФР) Функциональное торможение (ФТ)	Нейтральные эмоциональные состояния (*)
к-с-з с-к-з	Аффективное возбуждение (АВ) Аффективное торможение (АТ)	Отрицательное эмоциональное состояние (-)

Соответствие эмоциональных состояний типу цветовой чувствительности.

43% (обучающихся выбравшие сочетание к-з-с и з-с-к) имеют положительное эмоциональное состояние

44% (обучающиеся выбравшие сочетания цветов з-к-с- и с-з-к) имеют нейтральное эмоциональное состояние.

13% (обучающиеся выбравшие сочетания цветов к-с-з и с-к-з) имеют отрицательное эмоциональное состояние.

Эмоциональные состояния (группы аффектов)	Тип сдвига
1. Радостное, «солнечное» настроение	К-З-С
2. Благодушие, легкая эйфория, комфорт	З-К-С
3. Гневливость, раздражение, злобность	К-С-З
4. Печаль, тоскливость, грусть	С-З-К
5. Тревожность, настороженность, страх	З-С-К
6. Чувство неудобства, душевной не уютности, дискомфорт	С-К-З

30% (К-З-С) обучающихся имеют положительное эмоциональное состояние.

27% (З-К-С) имеют нейтральное эмоциональное состояние. Для них характерно отсутствие выраженных переживаний, Их состояние спокойное ,

самое оптимальное для реализации человеческих отношений, контактов, различных видов деятельности, где не требуется напряжение.

17% (С-З-К) обучающихся, находятся в отрицательном эмоциональном состоянии. 13%(З-С-К) имеют нейтральное эмоциональное состояние. Состояние функциональной напряженности, настороженности - ориентировочные реакции характеризуются повышением внимания, активностью, встречаются в тех ситуациях, где требуются подобные качества. Оптимальный вариант состояния функциональной системы.

10% (С-К-З) – имеют диапазон от состояния растерянности, психологического дискомфорта до страха.

3% (К-С-З) - активные аффекты. Состояние аффективного возбуждения-диапазон изменений от переживания, чувства нетерпения, возмущения до состояния гнева, ярости.

Заключение.

Тревожность развивается как результат воздействия внутренних и внешних факторов. По мере развития общества и технологий детям становится тяжелее делиться своими чувствами и переживаниями со старшим поколением.

На первом уроке дети в начале занятия стеснялись меня, но в процессе было заметно, как это стеснение исчезает, и дети активно вступают в диалог. Поэтому, когда я пришла во второй раз, ребята не были зажаты и с удовольствием вступали в диалог.

Ожидаемые результаты проекта: Дети научились выражать свое эмоциональное состояние вербально, мимикой, в рисунке, стали лучше понимать эмоциональное состояние других людей; узнали о способах, как выплеснуть свои эмоции и никому не навредить.

Проведя исследовательскую работу и проанализировав состояние учеников, я пришла к выводу, что занятия по арт-терапии приносят положительные результаты: у 40% учащихся улучшилось эмоциональное состояние, у 46% осталось без изменений, но оно не вызывает опасений. Так как является положительным и 14% детей требуют дальнейшей работы, так как их отрицательное эмоциональное состояние не изменилось. Для дальнейшей работы конечно же важно использовать и другие арт – терапевтические методы. А так же с детьми, у которых отрицательное эмоциональное состояние не изменилось, необходимы индивидуальные занятия с психологом, чтобы выявить причины их эмоционального состояния.

По моему мнению занятия по арт-терапии нужны во всех школах, ведь мой исследовательский проект подтверждает необходимость данного предмета.

Список использованных источников.

1. <https://nsportal.ru/detskii-sad/korreksionnaya-pedagogika/2020/01/20/metodika-issledovaniya-emotsionalnogo-sostoyaniya>
2. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2019/05/14/anketa-kriterii-agressivnosti-u-rebenka-g-p-lavrenteva-t-m-titarenko>
3. https://studopedia.ru/23_21825_osobennosti-organizatsii-zanyatii-po-art-terapii.html
4. <https://www.b17.ru/article/59179/> статья
5. Книга Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми М. В. Киселева
https://interactive-project.ru/content/files/Kiseleva_Art-terapiya_s_detmi.pdf
6. https://studopedia.ru/18_10430_ili-mladshiy-shkolniy-vozrast.html#:~:text=Переход%20к%20систематическому%20обучению%20предъявляет,ниже%2C%20чем%20соответствующие%20показатели%20старшекласников
7. https://www.defectologiya.pro/zhurnal/trevozhnyj_rebenok_chno_delat_rekomendaczii_psixologa/
8. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.В. Дубровина, А.Д.Андреева, Е.Е. Данилова, Т.В. Вохмянина; под ред. И.В. Дубровиной. М. Издательский центр «Академия», 1998-160с. https://pedlib.ru/Books/1/0177/1_0177-32.shtml
9. <https://lektsii.org/10-91254.html>
10. <https://www.sokpb.ru/news/психиатрическая-служба-свердловско-3/>
11. <https://psihomed.com/izoterapiya/>

Приложение.

(Приложение №1)

№	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	
2	ФИО ученика	1	2	3	4	5	6	7	8	9	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	общая сумма	агрес- сивность	
3	Галковская Екатерина	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	+	3	низк.
4	Горбунова Арина	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	+	4	низк.
5	Грошев Макар	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	низк.
6	Гумирова Арина	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	низк.
7	Гуринович Оксана	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-	2	низк.
8	Дурандин Мирон	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	низк.
9	Златковский Марк	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-	2	низк.
10	Кайль София	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	низк.
11	Карп Алиса	-	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	-	-	-	-	6	низк.
12	Крыласова Ксения	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	+	3	низк.
13	Кулешова София	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-	2	низк.
14	Лисицына Анастасия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	низк.
15	Низков Иван	+	+	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-	-	6	низк.
16	Олешкевич Владислава	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	1	низк.
17	Применко Егор	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	низк.
18	Роев Павел	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	низк.
19	Рушенцев Ростислав	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	низк.
20	Самонин Михаил	+	+	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-	+	+	-	+	-	-	-	-	-	7	сред.
21	Свирихина Ульяна	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-	-	1	низк.
22	Серебрякова Мария	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	+	3	низк.
23	Соколова Виктория	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	низк.
24	Сумачева Таисия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	низк.
25	Таштанбаев Ринат	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	1	низк.
26	Хлебникова Ксения	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-	2	низк.
27	Хусноярова Полина	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	низк.
28	Цискаришвили Арина	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-	2	низк.
29	Черноусов Владислав	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	низк.
30	Щербина Дарья	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	низк.
31	Юдин Никита	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	1	низк.

(Приложение №2)

Технологическая карта урока.

Тема: Снижение тревожности у детей начальных классов

Цель: Создание условий для снижения тревожности тревожности.

Задачи:

Развивающие:

1. Развивать умение понимать причины своего эмоционального состояния и окружающих; закрепить знания об эмоциях «испуг», «злость», «грусть», «радость»
2. Закрепление представлений и знаний об основных эмоциях, умения выражать свои эмоции, показывать их мимикой.
3. Развития умения с помощью изобразительных средств выразить свои эмоции.
4. Стабилизация психических процессов, снятие напряжения.

Воспитательные:

1. Закреплять умение задавать вопросы и отвечать, договариваться, приходить к единому мнению, согласовывать свои действия, руководствуясь общей целью.
2. Укреплять интерес к совместной деятельности со взрослым, сверстниками.

Форма проведения: мастер-класс

Структура обучающего интерактива	Ход обучающего интерактива	
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
Организационный этап (2 минуты)	Здравствуйте, ребята! Меня зовут Дарья Денисовна. Я пришла к вам сегодня не одна. Со мной пришел мой друг Лягушонок Бакс. Он подготовил для вас интересные игры. Первая называется «Нарисуй эмоцию».	Дети отвечают на приветствие, слушают учителя. Дети здороваются с Лягушонком.
Основной этап (15 минут)	<p>Вы получили листочек, на котором изображен силуэт лягушонка. Я буду читать задание, а вам предлагаю рисовать эмоцию, которую испытывает Бакс. Чтобы у Вас не возникали затруднения в изображении эмоций, в левом верхнем углу в таблице эмоций есть подсказки, как эти эмоции правильно нарисовать. Пожалуйста изучите эту таблицу.(3 минуты)</p> <p>А теперь давайте выполним задание. Задание №1.</p> <p>Жил - был лягушонок Бакс. Однажды утром он проснулся, а мамы, которая всегда была рядом – нет. Лягушонок очень расстроился и испугался.</p> <p>1) Нарисуйте, пожалуйста, в 1 силуэте лягушонка его настроение.</p> <p>Он стал ждать маму, но она все не шла и не шла. И тогда Бакс разозлился на нее, на себя за то, что он не знал что делать.</p> <p>2) Нарисуйте во втором силуэте, какое настроение у лягушки.</p> <p>Потом он подумал: «А что, если мама ушла по делам, ей трудно, а я сижу тут и не помогаю. Приготовлю -ка я ей подарок. И он стал прибираться в их маленьком домике. Настроение его улучшилось. Он успокоился и начал петь песенку.</p> <p>3) Рисуем в третьем силуэте настроение лягушонка.</p> <p>Вот и пришла мама. Оказывается, она хотела принести ему на завтрак свежего мотылька. Это был ее сюрприз. Бакс бросился к маме, обнял ее и сказал: «Как хорошо, что ты вернулась, я так соскучился и очень переживал за тебя. А теперь я счастлив!» - он стал прыгать и радостно квакать.</p> <p>4) Рисуем 4ую эмоцию на лягушке</p> <p>Обсуждаем у получившихся лягушек. «Игра «Микрофон». Все ли справились с заданием? Сложно ли вам было выполнять задание? Какой из лягушек было сложнее выбрать эмоцию?</p> <p>А теперь найдите на листе задание №2</p> <p>Я буду читать Вам истории из жизни лягушонка Бакса, а вы нарисуйте или напишите эмоцию,</p>	<p>Дети рассматривают таблицу.</p> <p>Дети слушают рассказ и выполняют задание.</p> <p>Рефлексия 3 минуты</p>

	<p>которую испытывает лягушонок в этой истории. Задание №2.</p> <p>История №1 Бабочка позвала лягушонка на день рождения. Нарисуйте или напишите эмоцию, которую испытывает лягушонок.(счастье, радость, восторг) Найдите цифру 1 и на линии под цифрой рисуем или пишем эмоцию.</p> <p>История №2 Лягушонок гулял по лесу и, увидев большую тень, очень сильно испугался. Нарисуйте или напишите эмоцию, которую испытывает лягушонок.(страх, испуг)</p> <p>История №3 Играя с друзьями в мячик, лягушонок упал и подвернул лапку. Нарисуйте или напишите эмоцию, которую испытывает лягушонок.(печаль, грусть)</p> <p>История №4 Мама купила лягушонку новую игрушку, о которой он давно мечтал. Нарисуйте или напишите эмоцию, которую испытывает лягушонок.(счастье, восторг)</p> <p>История №5 Лягушонок отправился с друзьями в маленькое путешествие на плоту. Когда плотик поплыл, друзья дружно крикнули: «Ура!». Нарисуйте или напишите эмоцию, которую испытывает лягушонок.(счастье, торжество)</p> <p>История №6 Лягушонок подружился с цыпленком, они стали лучшими друзьями. Нарисуйте или напишите эмоцию, которую испытывает лягушонок.(счастье удовлетворение)</p> <p>История №6 Бабочка, подруга лягушонка, уезжала на месяц отдыхать. Теперь лягушонку не с кем гулять, он очень сильно расстроен. Нарисуйте или напишите эмоцию, которую испытывает лягушонок.(печаль, грусть, тоска) А теперь лягушонок подготовил для вас интересные игры.</p> <p>Игра «Двое с одним карандашом» Цель: развитие сотрудничества, налаживание психологического климата в группе. Материал: лист А4, карандаши. Ход игры: Следующая игра «Двое с одним карандашом» Вы сидите по двое. Теперь вы не соседи, а одна команда, которая должна нарисовать картину «Радостная встреча». Вам даётся один только карандаш. Какой цвет вы выберете? Вы должны</p>	<p>Дети слушают задание и выполняют задание.</p> <p>Дети выполняют задание по игре.</p>
--	---	---

	<p>по очереди рисовать одну картину, передавая, друг другу карандаш. В этой игре есть такое правило – нельзя разговаривать во время рисования. На рисунок вам отводится 5 минут.</p> <p>Что ты нарисовал, работая в паре?</p> <p>Сложно ли вам было рисовать молча?</p> <p>Пришел ли ты к единому мнению со своим партнером?</p> <p>Трудно ли тебе было оттого, что изображение постоянно менялось?</p>	
<p>Заключительный этап (1 минута)</p>	<p>Дорогие ребята, Вот и подошел к концу наш мастер класс. Пожалуйста, сдайте свои работы. Вы прекрасно справились с ними, Мне и лягушонку было очень приятно с Вами работать. Большое спасибо за уделенное время. До свидания и до новых встреч!</p>	



Проведение 1 урока по арт-терапии

(Приложение №3)

Технологическая карта урока.

Тема: Снижение тревожности у детей начальных классов

Цель: Создание условий для психолого-педагогического урока с детьми по снижению тревожности.

Задачи:

Развивающие:

1. Развивать умение понимать причины своего эмоционального состояния и окружающих; закрепить знания об эмоциях «испуг», «злость», «грусть», «радость»
2. Закрепление представлений и знаний об основных эмоциях, умения выразить свои эмоции, показывать их мимикой.
3. Развитие воображение и фантазии.

4. Стабилизация психических процессов, снятие напряжения.

Воспитательные:

1. Закреплять умение задавать вопросы и отвечать, договариваться, приходить к единому мнению, согласовывать свои действия, руководствуясь общей целью.

2. Укреплять интерес к совместной деятельности со взрослым, сверстниками.

Форма проведения: мастер-класс

Структура обучающего интерактива	Ход обучающего интерактива	
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
Организационный этап (2 минуты)	Здравствуйте, ребята! Меня зовут Дарья Денисовна. Я рада приветствовать вас на нашем втором мастер-классе. Я пришла к вам сегодня не одна. Со мной пришел мой друг Лягушонок Бакс. Он подготовил для вас интересную игру, Называется она « Нарисуй эмоцию».	Дети отвечают на приветствие, слушают учителя. Дети здороваются с Лягушонком.
Основной этап (15 минут)	Вы получили листочек, на котором изображен лягушонок. Я буду читать стихотворение, а вам предлагаю нарисовать пейзаж, который вы представляете. (1 минута на рассмотрение) А) Пожелала вся опушка, Холодней уже рассвет, Загрустила вдруг лягушка, Быстро пролетело лето. (дети рисуют осенний пейзаж) Б) Лягушка-квакушка Улыбка до ушей! Веселая подружка И рыбок и мышей. А теперь лягушонок подготовил для вас интересные игры, как и на прошлом уроке. «Конверты радости и огорчений» Цели: развитие умений открыто выражать свои чувства по отношению к различным жизненным ситуациям, снятие напряжения, эмоциональное сближение ребёнка и родителей. Материалы: 2 почтовых конверта, небольшие листы бумаги (по 3 штуки каждому). Ход упражнения Лягушонок сидел в гостях у тётюшки совы. Допивая чай, к лягушонку пришла мысль: «За целый день успевают произойти масса разных событий – что-то нас веселит, что-то нас удивляет, что-то нас радует, а что-то нас и огорчает». И предложил он тётюшке сове сделать конвертики, в которых сможем собирать всё то, что запомнилось	Дети слушают объяснение. Дети слушают рассказ и выполняют задание. Дети выполняют задания по игре.

	<p>за день. В один из них они будут собирать свои радостные события, а в другой будут прятать события-огорчения». Лягушонок предлагает нам изготовить написать на бумажках то, что обрадовало, и а что огорчило вас за прошедшую неделю.. И распределите это по соответствующим конвертам. (предлагаю взвесить конверты) С помощью рук изобразить весы. Скажите, что перевешивает, перевешивают огорчения? Скажите, что, конечно, это грустно. Но ведь мы их убрали в конверт, они больше не в тебе – а вот в этом конверте. А значит, они потеряли власть над тобой. Перевешивают радостные события - это здорово!</p>	
<p>Заключительный этап (1 минута)</p>	<p>Дорогие ребята, Вот и подошел к концу наш мастер класс. Пожалуйста, сдайте свои работы. Вы прекрасно справились с ними, Мне и лягушонку было очень приятно с Вами работать. Большое спасибо за уделенное время. До свидания и до новых встреч!</p>	



Проведение 2урока по арт-терапии

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	ФИО ученика	1 этап	анализ	2 этап	анализ	3 этап	анализ	эмоциональное состояние
2	Галковская Екатерина	к-з-с	ФВ; низкая	к-з-с	ФВ; низкая	к-з-с	ФВ; низкая	без изменений
3	Горбунова Арина	с-к-з	АТ; высокая	з-к-с	ФР; низкая	з-к-с	ФР; низкая	без изменений
4	Грошев Макар	с-к-з	АТ; высокая	с-к-з	АТ; высокая	к-с-з	АВ; высокая	без изменений
5	Гумирова Арина	к-с-з	АВ; высокая	к-с-з	АВ; высокая	с-з-к	ФТ; сред.	улучшилось
6	Гуринович Оксана	с-з-к	ФТ; сред.	с-к-з	АТ; высокая	с-з-к	ФТ; сред.	улучшилось
7	Дурандин Мирон	з-к-с	ФР; низкая	з-к-с	ФР; низкая	з-к-с	ФР; низкая	без изменений
8	Златковский Марк	к-з-с	ФВ; низкая	к-с-з	АВ; высокая	з-с-к	ФН; низкая	улучшилось
9	Кайль София	к-з-с	ФВ; низкая	к-з-с	ФВ; низкая	к-з-с	ФВ; низкая	без изменений
10	Карп Алиса	к-с-з	АВ; высокая	к-с-з	АВ; высокая	к-з-с	ФВ; низкая	улучшилось
11	Крыласова Ксения	с-к-з	АТ; высокая	к-з-с	ФВ; низкая	з-с-к	ФН; низкая	без изменений
12	Кулешова София	с-з-к	ФТ; низкая	с-з-к	ФТ; низкая	к-з-с	ФВ; низкая	без изменений
13	Лисицына Анастасия	к-с-з	АВ; высокая	к-с-з	АВ; высокая	к-з-с	ФВ; низкая	улучшилось
14	Низков Иван	к-с-з	АВ; высокая	к-з-с	ФВ; низкая	к-з-с	ФВ; низкая	улучшилось
15	Олешкевич Владислав	з-с-к	ФН; низкая	з-с-к	ФН; низкая	з-с-к	ФН; низкая	без изменений
16	Применко Егор	к-з-с	ФВ; низкая	с-к-з	АТ; высокая	к-з-с	ФВ; низкая	без изменений
17	Роев Павел	к-з-с	ФВ; низкая	к-с-з	АВ; высокая	с-к-з	АТ; высокая	без изменений
18	Рушнецев Ростислав	к-з-с	ФВ; низкая	с-к-з	АТ; высокая	с-к-з	АТ; высокая	без изменений
19	Самонин Михаил	з-с-к	ФН; низкая	з-к-с	ФР; низкая	з-к-с	ФР; низкая	без изменений
20	Свирихина Ульяна	к-с-з	АВ; высокая	с-к-з	АТ; высокая	с-з-к	ФТ; сред.	улучшилось
21	Серебрякова Мария	с-к-з	АТ; высокая	с-к-з	АТ; высокая	с-з-к	ФТ; сред.	улучшилось
22	Соколова Виктория	с-к-з	АТ; высокая	с-к-з	АТ; высокая	с-з-к	ФТ; сред.	улучшилось
23	Сумачева Таисия	с-к-з	АТ; высокая	с-к-з	АТ; высокая	с-к-з	АТ; высокая	без изменений
24	Таштанбаев Ринат	к-с-з	АВ; высокая	к-з-с	ФВ; низкая	з-с-к	ФН; низкая	улучшилось
25	Хлебникова Ксения	к-з-с	ФВ; низкая	к-з-с	ФВ; низкая	з-к-с	ФР; низкая	без изменений
26	Хусноярлова Полина	к-с-з	АВ; высокая	к-с-з	АВ; высокая	с-з-к	ФТ; сред.	улучшилось
27	Цискаришвили Арина	с-з-к	ФТ; сред.	з-с-к	ФН; низкая	з-к-с	ФР; низкая	улучшилось
28	Черноусов Владислав	з-с-к	ФН; низкая	з-с-к	ФН; низкая	з-к-с	ФР; низкая	без изменений
29	Щербина Дарья	с-з-к	ФТ; сред.	з-с-к	ФН; низкая	з-к-с	ФР; низкая	без изменений
30	Юдин Никита	к-з-с	ФВ; низкая	к-з-с	ФВ; низкая	к-з-с	ФВ; низкая	без изменений
31	Демченко Аня	к-з-с	ФВ; низкая	к-з-с	ФВ; низкая	к-з-с	ФВ; низкая	без изменений