

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя школа № 15
(МБОУ СШ № 15)
индекс: 347871 Россия, г. Гуково, Ростовской обл.,
ул. Бургустинская 17

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

На тему: «Арт-терапия как метод борьбы с тревожностью»

Автор: ученица 11 класса

МБОУ СШ № 15

Чумакова Софья Александровна

Дата рождения 11.12.2008.

Домашний адрес: Ростовская

область, г. Гуково,

ул. Карла-Маркса. д.77

Руководитель проекта: Жигулина

Татьяна Александровна

г.Гуково

2026

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты изучения проблемы подростковой тревожности.....	5
Глава 2. Борьба с тревожностью посредством арт-терапии.....	7
Глава 3. Практическое изучение техник методов арт-терапии.....	9
4. Практическая часть: описание продукта.....	13
Список литературы.....	14

Введение

Актуальность: В настоящее время тревожность является распространенным явлением. Успехи в учебе, в школе, 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 личностные проблемы. Проблема тревожности подростков чрезвычайно важна, так как способна оставить отпечаток на личности человека и во взрослой жизни стать причиной различных заболеваний. Арт-терапия расслабляет, дает возможность раскрыться, открыться психологу через творчество.

Цель работы: исследование уровня и характера тревожности, связанной со школой у подростков и коррекция тревожности средствами арт-терапии.

Задачи: Изучить проблему тревожности у подростков, проанализировать специфику использования средств арт-терапии. Разработать комплекс арт-терапевтических методик.

Продукт: арт-бук.

Предмет исследования: арт-терапия как метод борьбы с тревожностью.

Объект: учащиеся с повышенным уровнем тревожности.

Необходимые материалы: интернет, бумага и принтер для создания арт-бука.

Предполагаемые результаты: подготовка информационного результата, арт-бук, презентация.

«Беспокойство похоже на кресло-качалку: оно даёт занятие, но никуда не приводит» - Гленн Тернер

В психологическом словаре под редакцией А.В. Петровского тревожность определена как «психологическая особенность, носящая индивидуальный характер, которая предполагает наличие повышенной

склонности к беспокойству даже в тех ситуациях, которые его не провоцируют». А.М. Прихожан отмечает, что «тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности».

Актуальность коррекции тревожности у подростков заключается в том, что подростковый возраст является периодом, когда тревожные проявления могут возникнуть и иметь значительное влияние на развитие личности, социальные отношения, учебную успеваемость и общее благополучие подростка. Известно, что тревожность у подростков может проявляться в разных формах, таких как социальная тревожность, общая тревожность и, в том числе, школьная тревожность. Эти состояния могут существенно ограничивать жизнь подростка, вызывая дискомфорт и страдание, и требуют коррекционной работы.

Глава 1. Теоретические аспекты изучения проблемы подростковой тревожности

Тревожность в психологии — это эмоциональное состояние, которое проявляется чувством беспокойства, внутренним напряжением, неопределённым страхом, ожиданием угрозы или беды, даже в ситуациях, когда объективной опасности нет. Слабо выраженная тревожность рассматривается как индивидуальная психологическая особенность, при усилении симптомов — как психическое расстройство.

Проявления тревожности могут быть на нескольких уровнях:

Эмоциональный – постоянное беспокойство и напряжение, страх перед будущим, чувство беспомощности и отчаяния.

Физический — учащённое сердцебиение, повышенная потливость, головокружение и тошнота, мышечное напряжение и боли.

Поведенческий — избегание ситуаций, вызывающих тревогу, чрезмерная осторожность и контроль над окружающей средой, нарушение сна и аппетита.

Большинство ученых (Ю.А. Ханин, А.И. Захаров, В.М. Астапов) отмечали, что тревожность не является устойчивой чертой характера, но именно в детстве тревожность закрепляется и становится чертой личности, что непосредственно создает угрозу в психическом развитии личности.

По определению А.В. Микляевой и П.В. Румянцевой «школьная тревожность – это специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций взаимодействия ребенка с различными компонентами школьной образовательной среды и закрепляющийся в этом взаимодействии».

Согласно Р.С. Немову, «школьная тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях».

Таким образом, школьная тревожность – это склонность ребенка к переживанию тревоги. Ребенок с высоким уровнем школьной тревожности постоянно испытывает страх перед неуспехом, возможной неудачей, всегда сосредоточен на предвидении неприятностей.

Повышенная школьная тревожность подростков требует различных способов ее коррекции, для того, чтобы не допустить снижение самооценки, возникновение внешних и внутренних конфликтов и других последствий повышенного уровня тревожности. Параллельно необходимо развивать у школьника способность справляться с повышенной тревожностью. По мнению Е.П. Ильина важно учитывать, что «тревожность тесно связана с такими нейродинамическими и темпераментальными свойствами, как слабая нервная система, неуравновешенность нервных процессов, сенситивность и эмоциональная возбудимость, которые требуют коррекции и компенсации». А. М. Прихожан и Л. М. Костина выделяют основные средства и методы коррекционной работы с повышенной тревожностью школьников: последовательная десенсибилизация (последовательное помещение и проработка ситуаций, вызывающих наиболее сильное беспокойство); игдраматизация (своеобразное «отреагирование» тревожного события и его «проживание»); изображение тревоги и тревожных ситуаций на листе бумаги; психологический тренинг и психогимнастика (в комплексе с дыхательными упражнениями).

Глава 2. Борьба с тревожностью посредством арт-терапии

Арт-терапия является эффективной формой психотерапии, которая основывается на творческой деятельности. 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. Продукты художественного творчества прекрасно отражают все виды подсознательных процессов: страхи, конфликты, воспоминания, мечты.

Арт-терапия позволяет: выразить агрессивные эмоции и чувства в приемлемой форме; разрядить напряжение; ускорять процесс терапии ; способствовать возникновению чувства внутреннего порядка и контроля. Арт-терапия часто используется как средство снижения уровня страха, стресса и самой школьной тревожности впоследствии. Одним из преимуществ использования арт-терапии является способствование релаксации и снижению уровня стресса через творческий процесс и взаимодействие с искусством, где обучающиеся могут находить умиротворение и создавать позитивные эмоциональные состояния. Также, арт-терапия способствует развитию критического мышления и повышению положительной самооценки обучающихся. Подростки, занимающиеся арт-терапией, учатся анализировать и интерпретировать свои творческие произведения, что помогает им воспринимать себя и свои эмоции более позитивно.

Таким образом, проанализировав литературу, мы выяснили что, в психологическом аспекте школьная тревожность – это специфический вид тревожности, который характеризуется повышенной склонностью к переживаниям в рамках образовательного процесса и особую важность в

коррекционной работе с тревожностью имеет арт-терапия, т.к. именно средствами этого вида терапии можно облечь в слова и форму аффективные переживания обучающихся и подавляемые эмоциональные расстройства. Возможность творчества создает благоприятные условия для гармонизации и восстановления эмоционального равновесия подростков. Разнообразие арт-терапевтических техник позволяет выбрать наиболее подходящие упражнения, а, также, универсальность арт-терапии позволяет использовать данный метод в коррекционной работе с обучающимися подросткового возраста.

Глава 3. Практическое изучение техник методов арт-терапии

Изотерапия как метод психологической помощи появилась сравнительно недавно, около 50 лет назад, но уже успела доказать свою эффективность. Благодаря рисунку подросток может выразить все свои эмоции, чувства и переживания с помощью изображений, линий, форм и цветов на бумаге или холсте. Для рисования используется все, что оставляет след на бумаге. Творческие материалы имеют важное значение, поэтому при работе важно иметь различные по форме, текстуре, цвету и жесткости материалы.

1. Техника мандала. Мандала представляет собой круг, имеющий границы и наполненный различным цветом и рисунками. Очерченная граница является неким олицетворением защиты нашего физического и психологического пространства. Спонтанная работа с частями мандалы, с ее цветом и формой способствует изменению состояния сознания человека, вызывает у него различные психосоматические реакции и открывает возможности для духовного роста личности. Нередко в процессе работы с мандалой может возникать внутреннее сопротивление. Это связано с тем, что не всегда люди готовы к изменениям в своей жизни.

Шаг 1: нарисовать на листе а4 круг и выплеснуть в него накопившиеся эмоции. Перед началом работы следует сосредоточиться только на внутренних чувствах и эмоциях. Ничего конкретного изображать не нужно, пусть выплескивается напряжение через импульсы рук - каракули, кляксы, размалевки, линии и подходящие под настроение цвета. Пусть это будет альтернатива битью подушки. При необходимости можно заполнить несколько кругов, пока не почувствуете, что этого достаточно. Анализировать этот рисунок не нужно.

Шаг 2: сделать несколько глубоких вдохов, снова нарисовать круг, но теперь заполнить его цветами и символами, которые ассоциируются с

ощущением наполненности и гармонии. Это может быть любой рисунок внутри круга.

Смотря на готовую мандалу, ответьте себе на вопросы: Что изображено на этом рисунке? С чем у меня ассоциируются символы и цвета, изображенные в нем? Что он может мне сообщить о том, как я мог бы ощутить себя более наполненным?

2. Упражнение «Ладони». Техника: Обведите две свои ладони на одном листе. Раскрасьте все пальцы используя разный материал. Попробуйте использовать цвета, которые привлекают ваше внимание, пробуйте смешивать цвета и с разной силой надавливать на карандаши. Вопрос: Какое чувство вызывает то, что есть сейчас? Что нравится и не нравится на рисунке? Нарисуйте фон, который бы объединил обе ладони, тем цветом и материалом, который привлек больше всего внимания. Задайте себе вопросы: Какое чувство вызывает теперь весь рисунок в целом? Если бы рисунок мог что-то сказать, то, что бы он сказал?

3. Животное в комфортной среде. Эта техника позволяет на физическом уровне почувствовать себя лучше. Сконцентрируйтесь на своем теле, попробуйте по очереди обратить внимание на каждую его часть и то, как она себя ощущает. После этого почувствуйте, образ какого животного вам сейчас больше всего откликается. Нарисуйте это животное в той среде, которая для него наиболее комфортна. Когда рисунок будет закончен, подумайте, есть ли что-то еще, что было бы важно и приятно этому животному. Дополните свой рисунок. Смотря на готовую работу, ответьте себе на вопросы: О каких моих потребностях сообщает эта работа? Как я могу поддержать себя в них уже сегодня? Что я могу для себя сделать, чтобы почувствовать себя лучше?

4. Нарисуйте большой круг, представляющий собой пузырь мыслей. Внутри пузыря мыслей нарисуйте или напишите слова, чтобы выплеснуть все проблемы, которые в данный момент беспокоят. На выполнение этого

упражнения отведите 1 минуту. Использование сокращенных временных рамок поможет «сбросить» свои тревоги и снизить вероятность рационализации или минимизации своих чувств тревоги.

5. Нейрографика - это графический метод организации мышления, трансформации своего состояния и отношения к проблеме без слов и четкого процесса. Это контакт со своим внутренним пространством через рисование. Основу языка составляют 4 элемента-архетипа: круг, треугольник, квадрат и специальная нейрографическая линия. Именно она позволяет менять шаблоны и открывать новые возможности на пути к цели, трансформировать сложившиеся нейронные связи и создавать новые. Это главный принцип работы нейрографики.

Шаг 1. Настройтесь на работу и задумайтесь над тем, какая проблема беспокоит вас в данный момент сильнее всего. Это может быть проблема с состоянием здоровья, конфликты, сложности, трудности, связанные с чем-либо. Для наглядности можно написать проблему на листе, а затем перечислить чувства, которые она у вас вызывает.

Шаг 2. Оцените ваши переживания до начала рисования.

Шаг 3. Начинайте, не задумываясь ни о чем постороннем, рисовать линии. Не ограничивайте себя. Линии, которые вы нарисовали, станут основой для создания новых нейронных связей. На этом этапе уже не нужно держать в голове проблему. Наслаждаемся работой, ее ритмом. Пример на рисунке.

Шаг 4. Все углы на рисунке – это символ конфликта, ваш вопрос. Круг – это целое, ваш ответ. Чтобы решить проблему, вам надо скруглить все углы, нарисованные вами. При рисовании, вы можете ощущать внутреннее сопротивление, проживать целую гамму различных чувств. Ведь сам факт недовольства и есть встреча с самим собой. Главное – не останавливайтесь и продолжайте работать. На этом этапе снимаются психологические ограничения. Основная задача – снова стать целостной личностью, вернуть себе внутреннюю гармонию и привести в порядок

мысли. Если большую часть времени, сглаживая острые углы, вы испытывали негативные эмоции, то к концу работы вы почувствуете удовлетворение, отношение к ситуации будет меняться, будут появляться новые мысли.

Шаг 5. Необходимо объединить внутренние полости рисунка. Закрасьте те области рисунка, которые вызывают у вас позитивные эмоции. Используйте один цвет или несколько в зависимости от вашего желания. Делайте это не задумываясь, абсолютно спонтанно. Нарисуйте дополнительные нейролинии, которые пересекают весь рисунок от края до края. Их тоже округлите. Они связывают нас и окружающую реальность. Затем раскрасьте так, чтобы фигура, получившаяся ранее из закрашенных областей рисунка, полностью слилась с фоном, а затем и вовсе потерялась в нем. Сумеете ли раствориться в социуме, слиться с ним? Допустите ли вы это? Если получается, то такое действие направлено на снятие напряжения, формирование новых мыслей, способствует решению существующей проблемы. Тут уже должны чувствоваться прилив энергии и дополнительный заряд бодрости, приходит понимание, как надо решать вашу проблему.

Шаг 6. Синхронизация поля. Тут можно разглядеть фигуры, которые вышли на первый план. Эту фигуру нужно выделить толстым маркером, как и линии поля.

Шаг 7. Снова оцените проблему, нарушающую качество вашей жизни, с которой вы постарались справиться с помощью нейрографики. Что вы чувствуете? Она продолжает вас тревожить? Или вы стали равнодушны к ней? Сравните уровень ваших переживаний которые были перед работой и сейчас.

4. Практическая часть: описание продукта

На основе изученного материала и представленных техник будет разработан арт-бук «Анти-тревога». Продукт сочетает в себе:

1. Теоретическую справку.
2. Подборку проверенных техник арт-терапии.
3. Личный эксперимент — примеры упражнений.

Структура и содержание Арт-бука:

Обложка: Самостоятельно созданный дизайн, отражающий тему успокоения и творчества.

Раздел 1: Введение (Теория на 2-3 страницах). Что такое тревожность? Как это работает? Как творчество помогает мозгу переработать эмоции, переключиться с негативных мыслей, выразить то, что сложно сказать словами. Что такое арт-терапия? Важный пункт: «Это не про умение рисовать. Это про процесс, а не результат».

Раздел 2: Практикум (Основная часть книги)

К каждой технике — краткое описание и инструкция.

Раздел 3: Дневник наблюдений. Небольшая таблица, которая велась 2-3 недели. До и после выполнения практик отмечался уровень тревоги по 10-балльной шкале и краткие ощущения. Выводы по личному эксперименту: какие техники сработали лучше, что почувствовала, как изменилось состояние.

Раздел 4: Инструкция для пользователя. Прямое обращение, список простых материалов.

Список литературы

Искусство обретения себя: экспрессивный дневник [Книга] / авт.

Люсия Капаччионе.

Нейрографика: алгоритм снятия ограничений [Книга] / авт.

Павел Пискарев. - [б.м.] : ЭКСМО, 2020.

Сила другой руки [Книга] / авт. Люсия Капаччионе.