

Министерство просвещения Российской Федерации
(МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ)

Федеральное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение «Неманское специальное
учебно-воспитательное учреждение закрытого типа»

Методические рекомендации
педагога–психолога Неманского СУВУ
по работе с детьми, находящимися в конфликте с законом,
средствами театральной педагогики как разновидности арт-терапии

Составил:
педагог-психолог
Салаев Э.Э

г. Неман
2023 г.

Методические рекомендации прошли экспертизу **Государственного автономного учреждения Калининградской области дополнительного профессионального образования «Институт развития образования»**.

Экспертиза выполнена экспертной комиссией в составе двух человек:

1) Зеленцова Вероника Александровна, к.х.н., заведующий кафедрой общего образования Калининградского областного института развития образования;

2) Яценко Ирина Геннадьевна, к. п. н., практический психолог, руководитель Калининградской региональной молодежной общественной организации «Сатори».

Методические рекомендации педагога–психолога Неманского СУВУ по работе с детьми, находящимися в конфликте с законом, средствами театральная педагогики как разновидности арт-терапии.

Составители- А.В. Катаева, Е.В. Ускова, Э.Э. Салаев.

Целями экспертизы являлось установление:

– соответствия содержания Методических рекомендаций требованиям актуального законодательства в сфере психолого-педагогического сопровождения детей в образовательной организации;

– отсутствия в содержании Методических рекомендаций информации, причиняющей вред соматическому, психическому или психологическому здоровью и (или) физическому, духовному, нравственному развитию обучающихся;

– соответствия содержания Методических рекомендаций возрастным и психологическим особенностям обучающихся специального учебно-воспитательного учреждения закрытого типа.

Представленные к экспертизе Методические рекомендации и материалы, представленные в приложении, потенциально обладают практической значимостью. Содержание и конструктивное построение Методических рекомендаций, имеет гибкую структуру и предусматривает возможность внесения изменений. Методические рекомендации представляют интерес для психотерапевтов, практических психологов и студентов профильных направлений обучения.

Данные методические рекомендации по работе с детьми, находящимися в конфликте с законом, являются небольшой, но важной частью, общего комплекса коррекции и реабилитации подростков. Основной целью разработки методических рекомендаций является обмен опытом использования эффективных авторских практик в области реабилитации обучающихся СУВУ с помощью методов арт-терапии, основанных на принципах и эстетике педагогического театра и могут быть использованы в практике специального учебно-воспитательного учреждения, при участии в межрегиональных и региональных конференциях и мероприятиях по работе с детьми с особыми образовательными потребностями в специальных учебно-воспитательных учреждениях закрытого типа.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Теоретическое обоснование концепции	6
1.1. Педагогический театр	6
1.2. Арт-терапия – лечение искусством	8
1.3. Имаго-терапия	9
1.4. Мозартика	11
1.5. Песочная терапия. Маскотерапия	12
1.6. Описание инструментария	15
2. Тренинговые комплексы	17
2.1. Координационный тренинг «Мозготрон»	17
2.2. Логический тренинг «Кто актер, кто режиссер, кто зритель?»	19
2.3. Ассоциативный тренинг «Музыкальные сны»	20
2.4. Эмпирические исследования психических состояний подростков при прохождении комплекса арт-терапии	21
3. Заключение	32
4. Список литературы и нормативно-правовых документов	34
5. Приложения	37

Введение

В «Неманском специальном учебно-воспитательном учреждении закрытого типа» находятся подростки мужского пола в возрасте от одиннадцати до восемнадцати лет, нуждающиеся в особых условиях воспитания, обучения и специальном педагогическом подходе.

Подростки, находящиеся в возрасте пубертатного формирования, который особенно сложный для становления любого индивидуума, имеют ряд социальных причин, приведших к конфликтной ситуации с законом. Под термином «дети, находящиеся в конфликте с законом», подразумеваются все лица моложе 18 лет, вступающие в контакт с системой правосудия в качестве подозреваемых или обвиняемых в совершении правонарушений.

Учебные трудности, проблемы социализации у данных подростков, как правило, сопровождаются отклонениями в поведении. Из-за функциональной незрелости нервной системы процессы торможения и возбуждения мало сбалансированы. Подростки бывают возбудимы, импульсивны, тревожны, агрессивны и раздражительны. Они могут постоянно конфликтовать с окружающими, либо, наоборот, вести себя скованно, заторможено и пугливо. У обучающихся СУВУ все вышеперечисленные проблемы усугубляются различными факторами социальной неустроенности и безнадзорности со стороны взрослых.

В своем большинстве контингент учреждения затрудняется в управлении своим эмоциональным состоянием. Часть подростков не способны сочувствовать, сострадать, понимать чувства других людей, сопереживать им, что обычно приводит к конфликтным ситуациям.

В результате педагогической запущенности многим из детей присущи такие качества, как:

- неспособность к устойчивой целенаправленной деятельности;
- преобладание игровых интересов и игровой мотивации;
- трудности при переключении и распределении внимания;
- недоразвитие произвольных видов деятельности;
- неспособность к умственному усилию при выполнении заданий.

Педагогическая запущенность усугубляется негативным примером, полученным подростками в той социальной среде, из которой они были направлены в учреждение закрытого типа. Данные факторы приводят не только к школьной неуспеваемости, но и, в целом, сказываются негативно на общем развитии личности, активизируя его протестную форму поведения по отношению к окружающей действительности.

Половина обучающихся, находящихся в учреждении, имеют ограниченные возможности здоровья (ОВЗ), а именно: задержку психического развития (ЗПР) и легкую умственную отсталость (УО). Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья отличаются от других детей недостатками физического и психического развития, вызванными серьезными врожденными или приобретенными дефектами, и нуждаются в специальных условиях обучения и воспитания. У таких подростков, обычно, плохо сформирован комплекс умений осознанной

саморегуляции познавательной деятельности. Они часто не способны ставить и удерживать цель деятельности, планировать действия, определять и сохранять способ действия, использовать самоконтроль на всех этапах деятельности, оценивать процесс и результат своей деятельности.

Права ребенка, закрепленные в нормативных документах государства, гарантируют социально-педагогическую защиту и поддержку подростков с девиантным поведением, то есть подростков с устойчивым поведением личности, отклоняющимся от общепринятых, наиболее распространенных и устоявшихся общественных норм. В связи с этим, педагогический процесс в СУВУ направлен на реабилитацию имеющегося контингента обучающихся без использования наказания, чтобы помочь подростку найти свое место в жизни, понять его стремления, интересы, дать возможность развиваться индивидуальность. Данные меры способны предотвратить повтор правонарушения в дальнейшей жизни обучающегося, после окончания срока реабилитации в учреждении закрытого типа.

В своей работе педагоги-психологи, социальные педагоги и другие сотрудники СУВУ используют лично-ориентированный подход в реабилитации, который во главу угла ставит личность подростка. Уважение подростка, как личности, позволяет эффективней реализовывать программы, разработанные и реализуемые специалистами психолого-педагогических службы учреждения, и способствующие овладению подростками различными навыками адаптации в социуме с условий динамично изменяющегося и развивающегося мира.

Непосредственно, опыт работы в учебно-воспитательном учреждении закрытого типа с контингентом обучающихся с девиантным поведением, установил необходимость разработки комплекса программ индивидуальной и групповой работы, на основании которой педагоги-психологи могли бы построить свою практическую деятельность.

При разработке программ индивидуальной и групповой работы, а также новых видов психологических тренингов педагоги-психологи опираются на концепции, позиции и труды таких выдающихся педагогов, психологов и психотерапевтов, как И.Е. Вольперт, Л.С. Выготский, В.А. Сухомлинский и К.Д. Ушинский.

Обобщив опыт вышеперечисленных педагогов, психотерапевтов и психологов, а также основываясь на эффективности использования авторских методик педагогов-психологов Неманского СУВУ, был составлен адаптированный комплекс программ индивидуальной и групповой коррекции и реабилитации обучающихся учреждения на 2022 – 2025 учебные года. Комплекс нацелен на коррекцию девиантного поведения и развитие социального интеллекта подростков, формируя систему интеллектуальных способностей, которая обеспечивает понимание поступков и действий человека, вербальной и невербальной экспрессии, тем самым, оказывая помощь подростку в его адаптации к социальным условиям.

Данные методические рекомендации по работе с детьми, находящимися в конфликте с законом, являются небольшой, но важной частью, общего комплекса коррекции и реабилитации подростков. Основной

целью разработки методических рекомендаций является обмен опытом использования эффективных авторских практик в области реабилитации обучающихся СУВУ с помощью методов арт-терапии, основанных на принципах и эстетике педагогического театра.

Целевое назначение методик, описанных в данных методических рекомендациях - коррекция девиантного поведения, гармонизация познавательных процессов и эмоциональной сферы подростков, удовлетворяющая познавательные и развивающие потребности участников средствами театральной педагогики, через прохождение тренингового комплекса, а также формирование позитивного образа будущего конкретной личности путем обыгрывания разных социальных релей, всестороннее развитие личности.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие ключевые задачи средствами театральной педагогики:

- развить у обучающихся способности к эмоциональной и поведенческой саморегуляции, сотрудничеству, адекватному проявлению активности, инициативе и самостоятельности;

- снизить тревожность, эмоционально-психическое напряжение в различных ситуациях;

- расширить сферы самосознания и повышения уверенности в своих возможностях;

- повысить социально-психологическую компетентность обучающихся;

- развить способности к самоуправлению, формированию адекватных способов реагирования в ситуациях взаимодействия со сверстниками и взрослыми;

- развить навыки рефлексии, приема и подачи конструктивной обратной связи;

- развить навыки уверенного поведения, умения добиваться результатов;

- оптимизировать положительный опыт, нивелирование опыта девиантного поведения, создание и закрепление позитивных образцов поведения;

- развить познавательные процессы и повысить учебную мотивацию;

- формировать социально приемлемую ценностную, моральную и нравственно-этическую позицию обучающихся.

Использование в своей деятельности приемов, тренингов и методов, указанных в методических рекомендациях способно решить ключевые задачи по коррекции девиантного поведения подростков.

По структуре методические рекомендации состоят из следующих основных разделов:

- теоретическое обоснование концепции реабилитации, в котором дается определение таким понятиям как: педагогический театр, арт-терапия, имаго-терапия, мозартика, песочная терапия;

- педагогический инструментарий - описание технологий и методик;

– обобщение эффективных практик и аналитическая информация диагностических показателей подростков.

В приложениях к методическим рекомендациям представлены:

– автоцитатник (приложение 1);

– пример содержания программы стабилизации самооценки и уровня тревожности у обучающихся Неманского СУВУ, в которую включены методы арт-терапии (приложение 2);

– диагностические материалы: «Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилберга — Ю.Л. Ханина», «Самооценка психического состояния: самочувствие, общая активность, настроение (САН)», «Самооценка психических состояний Г. Айзенка» (приложения 3-5).

1. Теоретическое обоснование концепции

1.1. Педагогический театр



Прежде чем перейти к понятию «арт-терапия», рассмотрим такое явление, как педагогический театр. Некоторые учёные, психологи, педагоги, самые авторитетные из которых Л.С. Выготский, Я.Л. Морено, И.Е. Вольперт, уверенно признают театральное искусство многосложной формой не только психологического, но и педагогического воздействия, влияющего на раскрытие творческого потенциала подростка.

В книге М. О. Кнебель «Поэзия педагогики», как и в лирическом трактате М.М. Буткевич «К игровому театру», красной нитью проходит мысль о том, что тяга к игре, лицедейству – органическое свойство человеческой природы.

Проблема раскрытия творческого потенциала подростка требует дальнейших научных исследований, разработки методов воздействия на личностные качества, развиваемые средствами театрального искусства.

Педагогический театр, по сути, это образовательная система, основанная на законах импровизации. Ребенок в свободном пространстве творческого самовыражения находит пути выхода из сложных жизненных ситуаций. «Стать другим, оставаясь самим собой, – вот формула, которая

выражает диалектику творческого перевоплощения в полном соответствии с учением К. С. Станиславского»¹.

В профессиональном театре главное – создание художественного произведения (спектакль), а в педагогическом – путь самопознания. Его целью является не результат, а процесс самопознания и самоактуализации воспитанников. Театральная эстетика раскрывает эмоциональную сферу человека, подключает его к процессу самосознания через опосредованное сопоставление жизненных ситуаций и сценических этюдов, способствует ценностному, моральному, нравственно-этическому и всестороннему развитию личности. Это дает в руки педагога мощнейший инструмент ненавязчивой, незаметной для ребенка дидактики, формирующей мировоззрение.

Технологии педагогического театра по уровню применения могут быть отнесены к метатехнологии, так как носят ярко выраженный социально-педагогический характер и решают проблемы культуры общения, отношений, социализации личности в учебно-воспитательном и досуговом процессе. Можно сказать, что педагогический театр помогает в самопознании, самоопределении, самовыражении, самореализации как в учебных, досуговых, так и в других жизненных ситуациях.

По философской основе педагогический театр принадлежит к гуманистическому типу, так как ориентирован на духовно-нравственную, эстетическую, социальную сферу жизнедеятельности личности.

Методология педагогического театра определяет следующие ведущие принципы организации педагогического процесса:

- гуманистический;
- системный;
- личностно-ориентированный;
- ситуативный;
- социокультурный;
- ценностный;
- практико-ориентированный;
- коммуникативный;
- компетентностный;
- творческий;
- диагностический (рефлексивный).

Л.С. Выготский предлагает рассматривать социальную среду не как один из факторов, а как главный источник развития личности. Театр дает возможность исследовать эту среду через сценический эксперимент, проектируя реальные отношения в условиях вымышленной и художественной реальности. По теории Л.С. Выготского, развитие мышления и других психических функций происходит в первую очередь не через их саморазвитие, а через использование ребенком «психологических орудий», путем овладения системой знаков-символов, которую проще всего усвоить через арсенал методов театральной педагогики. Ребенок через

¹ Б. Е. Захава «Мастерство актёра и режиссёра».

творчество может найти дорогу в социум, привнеся свои сокровенные чувства.

«Выходит, таким образом, что чувство первоначально индивидуально, а через произведение искусства оно становится общественным или обобщается... Мы должны признать, что ведь наука не просто заражает мыслями одного человека — все общество, техника не просто удлиняет руку человека, так же точно и искусство есть как бы удлиненное, «общественное чувство» или техника чувств...»².

В этом высказывании Л.С. Выготский подходит не только к новой области искусства, но подходит к ней с новых позиций — с позиций общественно-исторического понимания психики человека.

1.2. Арт-терапия – лечение искусством



**Арт-терапия –
ЛЕЧЕНИЕ
ИСКУССТВОМ**



**эффективный метод
решения внутренних
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
проблем человека
в основе которого лежит
ТВОРЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС**

Арт-терапия буквально означает «лечение искусством». Это эффективный метод решения внутренних психологических проблем человека, в основе которого лежит творческий процесс.

Термин «арт-терапия» ввел в употребление художник Адриан Хилл в 1938 году.

Цели применения арт-терапии:

- дать социально приемлемый выход агрессивности и другим негативным чувствам;
- гармонизировать самооценку;
- проработать мысли, чувства, которые привык подавлять человек;
- сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах;
- развить чувство внутреннего контроля;
- помочь успокоиться и расслабиться.

Что дает арт-терапия:

²Л.С. Выготский «Психология искусства»

- открытие новых ресурсов и возможностей своей личности;
- формирование уверенности в себе;
- осознание эмоций и чувств;
- развитие креативного мышления;
- разрушение стереотипов и барьеров;
- снятие телесных и эмоциональных зажимов;
- создание мощного, жизненного потенциала;



Итогом реабилитации и коррекции девиантного поведения путем арт-терапии является гармонизация личности как процесса саморазвития, направленного на достижение больше психологической гармонии.

«...Разрешение психологических проблем, излечение психогенных расстройств и заболеваний происходит через движение человека к субъектности, к способности быть активным участником, деятелем своей жизни. На это и направлена, в сущности, терапия творчеством...»³

1.3. Имаго-терапия



ИМАГО – ТЕРАПИЯ

ОДИН ИЗ ВИДОВ
АРТ-ТЕРАПИИ
В ОСНОВЕ КОТОРОГО
ТЕАТРАЛИЗАЦИЯ
ПСИХОЛОГО –
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
КОРРЕКЦИИ

Имаго-терапия - один из видов арт-терапии, в основе которого лежит театрализация психолого-педагогической коррекции. Само название методики произошло от латинского слова «*imago*» — образ. Имаго-терапию, как метод, разработал в 1966 году советский психиатр и психотерапевт Вольперт Илья Евгеньевич.

Образ – это наглядное представление о ком-либо или о чем-либо. Он всегда состоит из совокупности определенных качеств.

Имаго-терапию можно назвать театротерапией, потому что в основе театра лежит создание сценического образа. Имаго-терапию можно рассматривать как вариант поведенческой терапии и как разновидность театральной арт-терапии. С одной стороны - творчество, с другой – выраженный терапевтический эффект.

Имаго-терапия – это исцеление позитивными образами, театрализация процесса психотерапии. Ребенок с помощью руководителя примеряет на себя образы, работает с ним. В результате данного процесса происходит закрепление позитивного образа себя, стабилизация и улучшение состояния, что позволяет более адекватно реагировать на сложные жизненные ситуации, болезненные моменты. Ребенок обретает способность перестраивать свое мышление, строить новые мыслительные конструкции.



ИМАГО – ТЕРАПИЯ

**помогает справиться:
с нарушениями
ПОВЕДЕНИЯ,
СТРАХАМИ,
нарушениями
КОММУНИКАТИВНОЙ
сферы**

«Под имаго-терапией подразумевается метод тренировки... в воспроизведении определенного комплекса характерных образов...Имаго-терапия избавляет от невротической фиксации на своем «я». Суть метода сводится к воспроизведению в своем воображении такого художественного образа, который желателен... При этом осуществляется ... эмоционально окрашенная творческая работа...»⁴

⁴Вольперт И.Е. Имаго-терапия как метод реабилитации при неврозах и психических заболеваниях

В имаго-терапии имеют важное значение слова, мысли, чувства, действия. Формы имаго-терапии являются сказкотерапия, драматерапия и маскотерапия.

1.4. Мозартика

Сказкотерапия – это способ передачи человеку правил и жизненных ценностей посредством создания и повествования сказок, содержащих необходимую для передачи информацию. Сказкотерапия применяется при психокоррекции через метод «Мозартики».

Авторами этой игровой технологии являются математик и художник-дизайнер П.Э. Руссавская и искусствовед, кандидат педагогических наук Е.Н. Бондаренко. Название «Мозартика» произошло от слов «мозаика» (игра) и «арт» (искусство). Не случайно «арт» вставлено в середину слова «мозаика»: именно искусство является здесь главным. Внешне «Мозартика» представляет собой наборы настольных печатных игр.



МОЗАРТИКА

ГРУППОВАЯ

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ

Эта практика поиска себя через **ДЕТАЛИЗИРОВАННОЕ** составление **ОБРАЗА** формирует **мощный «ИММУНИТЕТ»** к трагедиям жизни

«Мозартика — это одновременно новый вид игры и новый вид изобразительного творчества, обладающий значительным развивающим и реабилитационным потенциалом, который реализуется за счёт спонтанного вовлечения ребёнка в уникальный процесс, соединяющий в себе игру и изобразительное творчество. С помощью фантазийных фигурок на игровом поле ребёнок создаёт свой образ мира и по ходу игры «работает» с этим образом, развивая и гармонизируя его»⁵.

«Мозартика» похожа на мозаику и пазлы, но в ней нет никакой заданности, никаких штампов. С её помощью значительно активизируется фантазия ребенка и предоставляется полный простор для самовыражения. В отличие от рисования, аппликаций и коллажа, «Мозартика»

⁵Карпухина Алла ст. «Мозартика. Развивающая и реабилитационная игровая программа».

воспринимается как игра, доступная, увлекательная и успешная для любого человека.

Эта методика развивает когнитивные процессы: ощущение, восприятие, память, мышление, воображение, а кроме того, внимание, речь, креативность мышления. Она помогает формировать самостоятельность, произвольное поведение, прививает формы общения и сотрудничества, навыки самоконтроля и эстетический вкус.

Применение на практике выявило, что «Мозартика» обладает значительным развивающим и реабилитационным потенциалом. Кроме того, она позволяет определить эмоциональное состояние, в том числе состояние посттравматического стресса, выявить внутренний конфликт, личностную проблему, получить представление о межличностных взаимоотношениях играющего.

1.5. Песочная терапия. Маскотерапия

Драматерапия — это способ передачи знаний о духовном пути и социальной реализации человека. Применяется в СУВУ при психокоррекции через техники «Песочная терапия» и «Песочная магия».

«Драматерапия» образовалась на стыке двух направлений: театра и психологии. Первоначально зародилось направление психодрамы, которое основал Якоб Морено Леви, но во второй половине XX века направление разделилось на психодраму и драматерапию. «Драматерапия» более свободна, и может представлять не только реальные картины прошлого, как в психодраме, но и фантазийные.



ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ



**Ребенок полновластный драматург
«ПЕСОЧНЫХ» событий
Изменяя ВЫМЫШЛЕННЫЙ МИР
он изменяет СЕБЯ**

В классическом применении драматерапии человек действует как актер, а в данном случае - как создатель «песочного» мира. Здесь ребенок-полновластный драматург «песочных» событий, изменяя вымышленный мир, он изменяет себя. Подросток может вернуться в ситуацию из прошлого и совершить поступок, на который в тот момент «не хватило пороху»: сказать что-то или отстаивать свою позицию тогда, когда он не нашел в себе

сил для активных действий. Проживание ситуации прошлого по-новому помогает избавиться от гнетущей тяжести, освободиться от обид прошлого и других негативных чувств, которые могут не давать ребенку свободно двигаться дальше по жизни.



МАСКО – ТЕРАПИЯ



метод ПЕРЕВОДА
глубинных КОМПЛЕКСОВ
и проблем человека
в НЕЖИВУЮ МАТЕРИЮ МАСКИ,
где основой концепции служат:
АРХЕТИП человека
и его ЗЕРКАЛЬНЫЙ ОБРАЗ "Я".

Применяется при
психокоррекции через
ВОПЛОЩЕНИЕ ОБРАЗА НА СЦЕНЕ

«Маскотерапия» — это метод перевода глубинных комплексов и проблем человека в неживую материю маски, где основой концепции служат архетип человека и его зеркальный образ «я». «Маскотерапия» применяется при психокоррекции через воплощение образа на сцене. Лицо – проекция психического состояния человека. Маска скрывает истинное лицо человека. Сценическое действие дает возможность менять маски – образы, а демонстрация их публике помогает избавляться от зависимости стереотипных, навязанных ролей в жизни. Сценический образ – урок самому себе. В поисках «явного» призываем «тайное».

«Основной закон детского творчества заключается в том, что ценность его следует видеть не в результате, не в продукте творчества, но в самом процессе. Важно не то, что создадут дети, важно то, что они творят, упражняются в творческом воображении и его воплощении. В настоящей детской постановке все - от занавеса и до развития драмы - должно быть сделано руками и воображением самих детей, и тогда только драматическое творчество получит все свое значение и всю свою силу в приложении к ребенку»⁶.

Подросткам с ОВЗ (ЗПР, УО) «Имаготерапия» помогает справиться с нарушениями поведения, страхами, нарушениями коммуникативной сферы, дает положительную динамику в качественном развитии воображения, абстрактного мышления и формировании творческого компонента. Имаготерапия применяется как одна из форм воспитательной работы

⁶Выготский Л.С. «Воображение и творчество в детском возрасте»

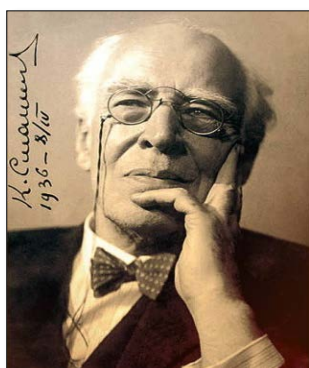
с детьми с ОВЗ по коррекции и развитию у них эмоционально-волевой сферы и позитивных личностных качеств.



Выше представлена картина, на которой образно показаны стадии реабилитации детей с ОВЗ. Потенциал такого ребенка чаще всего не проявлен, он находится как будто под «водой», это замкнутость во внутреннем мире. Вначале на поверхности находится лишь малая часть «трансляции» творческого самосознания в мир, но по ходу продвижения мы видим всё большую часть его потенциала. Происходит качественное изменение паттернов поведения. В психологии под паттерном подразумевают поведенческую реакцию человека на определенные жизненные события.



Воспитание образами высоко ценил Василий Александрович Сухомлинский. Этот педагог-новатор, детский писатель, создатель педагогической системы, основанной на признании личности ребёнка как высшей ценности, на которую должны быть ориентированы процессы воспитания и образования. Он говорил: «Духовная жизнь ребенка полна лишь тогда, когда он живет в мире сказок, творчества, воображения, фантазии, а без этого он засушенный цветок».



Если речь заходит о театре, нельзя не опереться на мнение русского театрального режиссёра, актёра и педагога, теоретика и реформатора театра Константина Сергеевича Станиславского. Он, чтобы обратить внимание человека к внутреннему миру, придумал парадигму «...Любить не себя в искусстве, а искусство в себе...». Тем самым он утвердил проявление внутреннего ресурса через образ.⁷

⁷Станиславский К. С. Актерский тренинг.

1.6. Описание инструментария

Инструментарий педагога-психолога представляет собой разные формы работы и непосредственно тренинги. В данном разделе методических рекомендаций представлены авторские тренинги и эффективные методики работы педагогов-психологов Неманского СУВУ.

Вводным в комплекс арт-терапии можно считать тренинг «Три компонента театра» собранный в единую образную систему. В процессе тренинга обучающиеся не только развивают определенные качества сознания (которые мы опишем ниже), но и познают целостность компонентов.



Предлагается проведение этого тренинга на практике с группой из 6 – 8 человек в возрасте от 11 до 18 лет.

Инструкция.

Перед Вами три маски. Большую – красную, среднюю – синюю и самую маленькую – пурпурную. Каждая маска означает определенный компонент театра. Попробуйте назвать эти три компонента, самостоятельно определив их и обосновав свой ответ, а потом проверьте.

Интерпретация ответов.

Вот три самых главных компонента театра:

– Актера изображает первая маска, самая большая и яркая. Красный цвет – символизирует активно действующего начала. Значимость этого компонента в триптихе представлена его доминирующей величиной.



Красная маска, подобно актеру, сразу привлекает к себе эмоциональное внимание и инициирует проявленную часть творческого взаимодействия.



Фрагменты из спектакля «Дракон» по одноименной пьесе Е.Шварца. В ролях обучающиеся и сотрудники психолого-педагогической службы СУВУ.

– Режиссера изображает маска синего цвета, которая находится между масками «актер» и «зритель». Она служит необходимым компонентом успешной взаимосвязи этих двух звеньев.



Участники спектакля «Дракон» с постановщиком и режиссером, педагогом-психологом СУВУ Салаевым Э.Э.

Синий цвет символизирует интеллектуальную сферу деятельности, а подобное расположение точно иллюстрирует функционал режиссера как трактователя того или иного образа. Находясь в зрительном зале во время репетиционной работы, режиссер добивается связи актерской игры со зрительским восприятием. Он закладывает философско-нравственную основу сценического произведения, расставляет акценты событий

сценического повествования, пользуется навыками композиционного построения действия, опираясь на знание законов зрительского восприятия, психологических аспектов реакций различной аудитории.



– Зрителя изображает маска пурпурного цвета, который происходит от смешения красного и синего. Подобно тому, как усилия актеров и режиссера сливаются в единое целое (спектакль, представление, действие), цвета, сливаясь воедино, являют собой третий цвет. Так зритель, в своем сознании аккумулируя все усилия (непосредственные - актеров, и опосредованные - режиссера), проявляет через эмоции зрительское впечатление.

Подобная образно-символическая система взаимосвязи трех компонентов носит эмоционально-чувственный и эстетический характер. Это позволяет участникам тренинга точнее запоминать приведенную выше информацию, научиться аргументировать свой ответ и отстаивать свою точку зрения, развивать критическое мышление.

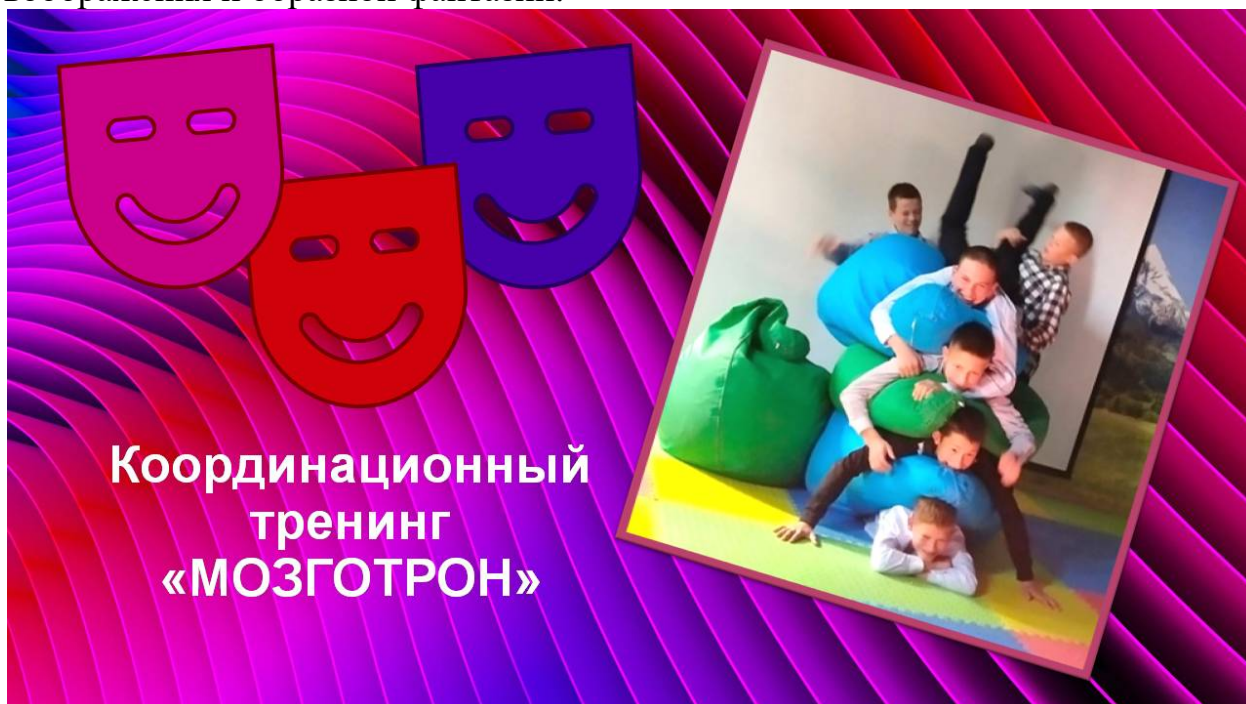
2. Тренинговые комплексы

2.1. Координационный тренинг «Мозготрон»

Тренинговый комплекс «Три компонента театра» проводится в течение 45 минут: 10 минут - первая часть, по 15 минут – вторая и третья части тренинга и 5 минут - для заключительной рефлексии. Участникам тренинга предлагается попробовать себя в трёх ипостасях: актера, режиссера и зрителя. С этой целью выполняются три тренинговых комплекса, формирующие и проявляющие качества, необходимые для успешного функционирования в роли каждого из трёх компонентов.

Первая часть - координационный тренинг «Мозготрон» — это тренировка актерского внимания. Вторая часть - логический тренинг «Кто актер, кто режиссер, кто зритель?», предназначенный для развития аналитических навыков режиссера. Третья часть - ассоциативный тренинг

«Музыкальные сны», направленный на тренировку зрительского воображения и образной фантазии.



Координационный тренинг «МОЗГОТРОН»

«Мозготрон» - координационный тренинг, который отрабатывает координацию, расширяет депо объема памяти, тренирует навыки переключения внимания.

Перед началом тренинга необходимо ознакомить участников со строгой дисциплиной и правилами его выполнения. Например, во время прослушивания задания нельзя сразу пробовать его выполнять, просить повторить, надо внимательно слушать и запоминать, а затем выполнять действия только по команде ведущего. Другое правило обговаривается сразу: нельзя при ошибке останавливаться и отказываться от выполнения задания, необходимо упорно стараться выполнять его, исходя из того, что тренинг тем больше приносит пользы, чем сложнее его делать. Также обговаривается условие, что каждое последующее задание отменяет предыдущее. Тренинг усложняется постепенно.

Этапы проведения тренинга:

1. На каждый счет от 1 до 4 предлагаются разные задания для рук (например, услышав цифру 1 - поднять руки вверх, 2 – прикоснуться руками к плечам, 3 – поставить руки на пояс, 4 – убрать руки за спину), которые затем отрабатываются.

2. На каждый счет от 1 до 4 даются разные задания для ног (поставить ноги вместе, врозь, правую ногу впереди, левую ногу впереди), отрабатываются.

3. Задания для рук и ног совмещаются, отрабатываются.

4. На каждый счет от 1 до 4 проводятся разные задания по смене местоположения (повернуться налево, направо, противоположное от исходного положения).

5. Задания для рук, ног, смены местоположения совмещаются и отрабатываются.

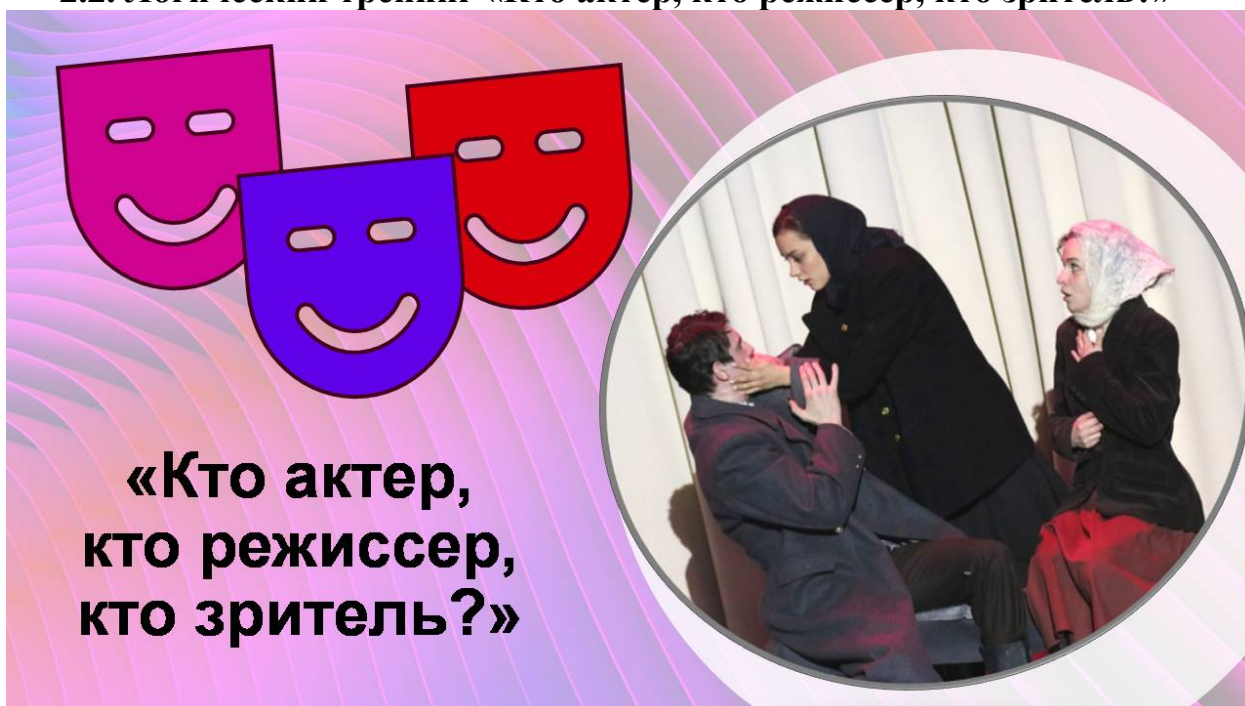
6. На каждый счет от 1 до 4 отрабатываются разные задания «звукоподражатели» (воспроизвести лай, мяуканье, звуки природы, механизмов и т.п.)

7. Задания для рук, ног, местоположению, звукоподражанию совмещаются и отрабатываются.

8. Выполнение совмещенных заданий выполняются в ускоренном темпе вразбивку, цифры называются в любой последовательности.

Сначала счет идет последовательно, потом вразбивку, затем с увеличением темпа. Фактор неожиданности мобилизует внимание и, кроме того, все ошибки воспринимаются весело, то есть работает фактор эмоционального позитива. При проведении тренинга необходимо учитывать его эмоциональную заразительность и поддерживать её с помощью провокационных ходов, таких как: повтор одного и того же числа подряд, ускорение или замедление счета, название задания вместо цифры и т.д. После проведения тренинга проводится рефлексия, во время которой каждый участник старается проанализировать воздействие тренинга на его психофизику, ответив на вопрос: «Что развивает этот тренинг?» Вариативность данного тренинга позволяет делать его мощным инструментарием для совершенствования навыков переключения внимания.

2.2. Логический тренинг «Кто актер, кто режиссер, кто зритель?»

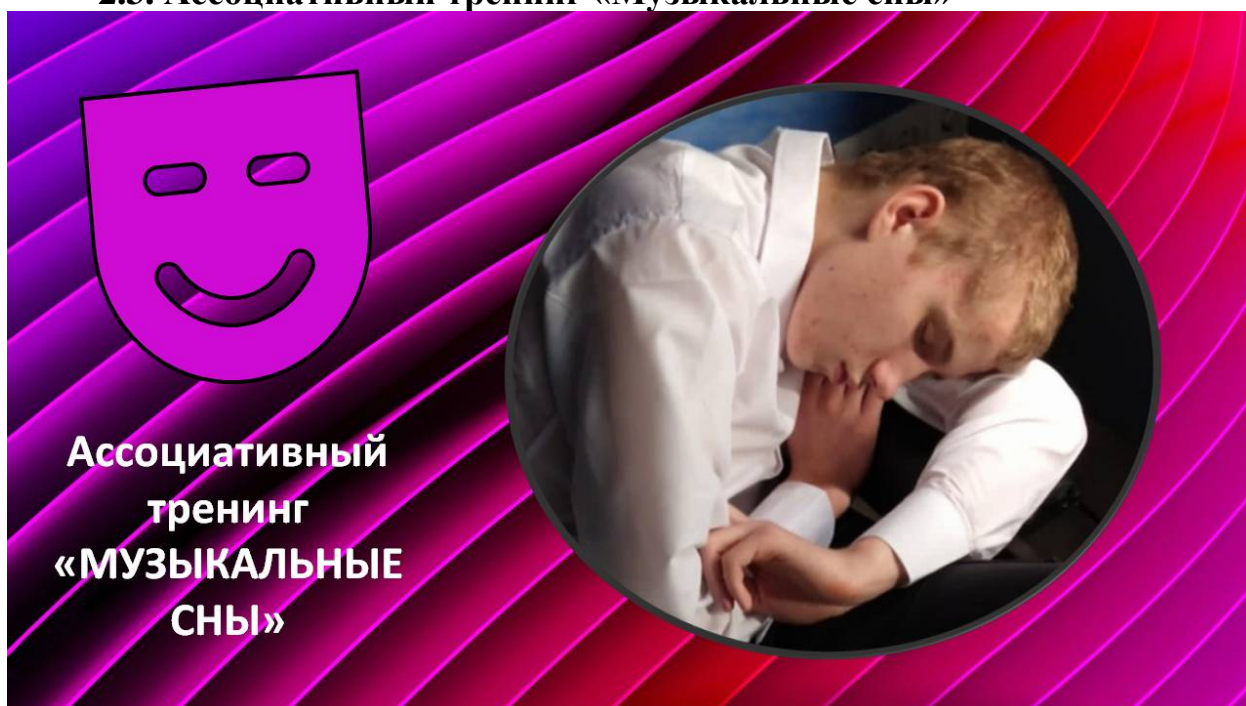


Логический тренинг «Кто актер, кто режиссер, кто зритель?» предназначен для развития аналитических навыков режиссера.

Участникам тренинга предлагаются фотографии с изображением различных жанровых сцен с участием трех человек. Необходимо распределить между ними функции: актера, зрителя и режиссера, и доказать правильность своего решения, придумав свой сюжетный ход развития событий. Чем больше вариантов событий удастся придумать испытуемым, тем лучше. Во время формирования «своей» версии событий каждый участник апеллирует личным опытом, опосредованно анализирует события

своей жизни, дает им оценку. Тренинг дает подростку возможность обсудить какие-то болевые ситуации, не раскрывая своего «инкогнито». Возможность реализации своих навыков логического мышления, остроумия, чувства юмора позволяет участникам интеллектуальную сатисфакцию, удовлетворение от демонстрации собственного интеллекта. А для педагога-психолога это прекрасная диагностическая возможность наблюдения за проявлением личностных качеств и характера обучающегося. Те участники тренинга, которые пока не обладают развернутой речью, что характерно для детей с ограниченными возможностями здоровья, могут выбирать понравившуюся им версию других участников.

2.3. Ассоциативный тренинг «Музыкальные сны»



Ассоциативный тренинг «Музыкальные сны» развивает психотехнику релаксации, формирует образное мышление. Во время тренинга выполняются следующие задания:

1. Участники принимают релаксационную позу лежа на полу, на спине, или сидя на стуле, им предлагается проконтролировать расслабление всего тела от пальцев ног до макушек, закрыв глаза.

2. С закрытыми глазами, участники прослушивают классическое музыкальное произведение в режиме медитации, представляя, что музыка — это «разноцветный душ», проникающий внутрь и омывающий внутренний мир человека.

3. Далее участники отпускают фантазию по волнам музыкального произведения, сочиняют «сны», соответствующие музыкальному фрагменту.

4. После релаксационной части тренинга участники описывают в дневниках «сновидений» свои чувства ощущения, образы, возникшие в сознании под воздействием музыкального произведения.

5. Затем участники читают свои записи вслух и обсуждают их за круглым столом. Каждый оценивает фантазию другого с помощью

следующей цветовой оценки, где цвета подчеркивают определенные качества, проявленные человеком при выполнении задания:

зеленый – трудолюбие, настойчивость, упорство в достижении цели, свежесть неординарность мышления;

синий – поэтичность, философичность, глубина мышления;

красный – яркость, выразительность, артистичность мышления;

серебряный – два в одном, органичное сочетание двух любых цветов;

золотой – три в одном, сочетание всех цветов.

Участники тренинга, которые затрудняются в обосновании выбора цвета для оценки других, предлагается сделать интуитивный выбор без развернутых объяснений.



Итак, тренинг «Три компонента театра» собран в единую образную систему, где первое упражнение развивает актерские навыки, второе – режиссерские, а третье предназначено для развития зрительского восприятия. В процессе тренинга обучающиеся не только развивают определенные качества сознания, но и познают взаимосвязь и целостность трех основных компонентов театра, что влияет на общее развитие личности.

2.4. Эмпирические исследования психических состояний подростков при прохождении комплекса арт-терапии

Целью эмпирической работы является исследование особенностей проявления психических состояний у подростков одной группы (8 человек) в возрасте от 14 – 17 лет до прохождения комплексной арт-терапии и после.

Задачи:

1. Провести первичное тестирование психических состояний подростков.

2. Провести повторное тестирование психических состояний подростков.

3. Проанализировать и обобщить результаты.

Методы эмпирической работы:

1. «Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилберга — Ю.Л. Ханина» (приложение 3).

2. «Самооценка психического состояния: самочувствие, общая активность, настроение (САН)» (приложение 4).

3. «Самооценка психических состояний Г. Айзенка» (приложение 5).

В рамках занятий комплексной арт-терапией деятельность подростка многообразна, она включает в себя различные формы успешной творческой деятельности, направленной на самопознание. Эти факторы должны благотворно влиять на эмоциональную сферу подростка СУВУ.

Рассмотрев и сопоставив результаты таблиц, мы сможем убедиться, что занятия арт-терапией благотворно влияют на эмоциональное состояние подростков. Они помогают создать основу для формирования высокой самооценки, проявления неординарности и индивидуальности, без которых невозможно становление здоровой психики и дальнейшего успешного шествия по дорогам жизни.

Описание методики диагностики самооценки тревожности Ч.Д. Спилбергера — Ю.Л. Ханина

Шкалы тревоги и тревожности Ч.Д. Спилбергера представляют собой группу личностных опросников, разработанных Ч.Д. Спилбергером в 1966-1973 гг. Согласно концепции Ч.Д. Спилбергера, следует различать тревогу как состояние и тревожность как свойство личности.

Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечающий на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки и самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личности, относимые к категории высоко тревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать, что

у него появляется состояние тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа. Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить только или личностную реакцию, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние, является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным.

Данный тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Тест можно использовать для саморегуляции в целях руководства и психокоррекционной деятельности.

Опросник допускает индивидуальное и групповое использование. Текст методики зачитывается или предъявляется испытуемому списком на заранее подготовленных бланках. Продолжительность обследования составляет примерно 5-8 минут, для обучающихся с ОВЗ время прохождения тестирования не ограничивается (опросник представлен в приложении 3).

Инструкция №1: «Перед Вами ряд утверждений. Внимательно прочитав каждое из них, выберите из четырех возможных ответов один, наиболее подходящий для Вас в данный момент времени. Над утверждениями долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет. Напротив номера утверждения обведите ту цифру, которая соответствует Вашему выбору».

После того, как испытуемый ответит на первые 20 утверждений (первая часть опросника), ему предлагаются следующие 20 утверждений (вторая часть опросника), дается следующая инструкция:

Инструкция №2: «Перед Вами еще двадцать утверждений. Внимательно прочитав каждое из них, выберите из четырех предлагаемых ответов один, наиболее точно отражающий Ваше состояние и самочувствие обычно. Напротив номера вопроса обведите ту цифру, которая соответствует Вашему выбору. Обратите внимание на то, что варианты предлагаемых Вам ответов отличаются от ответов, предлагавшихся в первых 20 утверждениях. Старайтесь отвечать как можно быстрее, не задумываясь, поскольку, как и в предыдущих утверждениях, правильных или неправильных ответов нет».

Обработка результатов.

Если испытуемый ответил меньше чем на 18 вопросов по каждому из вариантов опросника, то обработка результатов вообще не имеет смысла. Необходимо, чтобы испытуемый ответил на все вопросы. Пользоваться можно и одной и двумя шкалами.

Шкала самооценки состоит из двух частей, отдельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания № 1-20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21-40) тревожности.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:
 $РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35$, где:

$\Sigma 1$ — сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ — сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$ЛТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35$, где:

$\Sigma 1$ — сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ — сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Для оценки динамики состояния тревоги (например, до занятий аутотренингом и после курса аутотренинга) можно использовать первую половину шкалы (высказывания № 1-20), на заполнение которого уходят 10-15 сек.

В этом случае показатель РТ высчитывается по формуле:

$РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 15$, где:

$\Sigma 1$ — сумма вычеркнутых цифр по пунктам 2, 5;

$\Sigma 2$ — сумма по пунктам 1, 3, 4.

Величина показателя РТ в этом случае лежит в пределах от 5 до 20.

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

— до 30 баллов — низкая тревожность;

— 31-45 баллов — умеренная тревожность;

— 46 и более баллов — высокая тревожность.

Ситуативная (реактивная) тревога — это тенденция воспринимать достаточно широкий круг ситуаций в качестве, угрожающих для себя. Наиболее часто психологический стресс протекает в форме реактивной тревожности. Реактивная тревожность характеризуется субъективными переживаемыми эмоциями, напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Слишком низкий уровень тревожности может плохо сказаться на результатах деятельности. Состояние реактивной тревожности возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию. Обычно уровень реактивной тревожности изменяется (повышается или снижается) накануне важных встреч, перед выполнением ответственных заданий, соревнованиями, выступлениями в аудитории. Тревожность может быть результатом недавно пережитых событий, эмоциональное впечатление от которых еще не утратило своего воздействия на личность.

Но реактивная тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности — необходимое условие для успешной деятельности. При этом существует индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Личностная тревога — это тенденция реагировать на эти ситуации появлением различного уровня тревоги. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями. Личностная тревожность — это также устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденций воспринимать довольно широкий «веер» ситуаций как угрожающих (тенденция избегания). Как предрасположенность, личностная тревожность актуализируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные, связанные с угрозой его престижу, самооценке, самоуважению и т.д.

Тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Методика диагностики самооценки тревожности Ч.Д. Спилбергера — Ю.Л. Ханина применима для подростков как с наличием статуса ограниченной возможности здоровья, так и без этого статуса. Данная методика позволяет качественно оценить воздействие комплексной арт-терапии на уровень тревожности подростков. Результаты диагностики обучающихся до и после прохождения комплексной арт-терапии представлены в таблицах 1, 2.

Таблица № 1

Средние показатели ситуативной и личностной тревожности подростков *до прохождения* комплексной арт-терапии (май 2022 года)

№ п/п	И.Ф. обучающегося	Наличие статус ОВЗ	Шкала тревожности Спилбергера-Ханина	
			ситуативная тревожность	личностная тревожность
1	Никита Б.	нет	высокий	высокий
2	Никита Г.	Да (ЗПР)	высокий	высокий
3	Иван К.	Да (ЗПР)	высокий	высокий
4	Ермил К.	нет	высокий	высокий

5	Даниил Р.	нет	высокий	высокий
6	Владимир С.	Да (ЗПР)	высокий	высокий
7	Борис И.	нет	высокий	высокий
8	Александр С.	нет	высокий	высокий

Анализ данных, полученных в результате тестирования респондентов, показывает наличие повышенного уровня тревожности, а также нестабильное эмоциональное состояние. Такое состояние обусловлено тем, что к концу учебного у обучающихся нарастает стрессовое состояние, связанное с выполнением итоговых контрольных работ и экзаменов по учебным предметам. Большинство подростков испытывают эмоциональную напряженность и раздражение. У них выражено чувство опасения, беспокойства, волнения, тревоги перед зачетами и экзаменационными работами. Негативное воздействие мыслей о предстоящих экзаменах на психоэмоциональное состояние подростков в большинстве случаев связано с такими факторами, как неуверенность в собственных знаниях, неумении устанавливать контакт с взрослым человеком-экзаменатором, отсутствие навыков самопрезентации, ожидание ситуации неуспеха. Подростки, не имеющие опыта саморегуляции, не могут своевременно отследить первые признаки стресса и компенсировать его разрушающее воздействие. Совокупность этих широко распространенных психологических проблем часто приводит подростков к эмоциональному и социальному кризису в предэкзаменационный период.

Таблица № 2

Средние показатели ситуативной и личностной тревожности подростков
после прохож дения комплексной арт-терапии (декабрь 2022 года)

	И. Ф. обучающегося	Наличие статуса ОВЗ	Шкала личностной тревожности Спилбергера-Ханина	
			ситуативная тревожность	личностная тревожность
1.	Никита Б.	нет	средний	средний
2.	Никита Г.	Да (ЗПР)	низкий	средний
3.	Иван К.	Да (ЗПР)	средний	средний
4.	Ермил К.	нет	средний	средний
5.	Даниил Р.	нет	средний	средний
6.	Владимир С.	Да (ЗПР)	высокий	средний
7.	Борис И.	нет	средний	средний
8.	Александр С.	нет	средний	средний

После прохождения комплекса арт-терапии у большинства подростков уровень тревожности пришел в норму. Стабилизировалось психоэмоциональное состояние несмотря на то, что зимнее время связано с определенным фактором усталости от напряженной подготовки к Новогодним праздникам, которые ассоциируются с отчетно-экзаменационным периодом (контрольными работам за I полугодие) и интенсивностью подготовки культурной программы.

Таким образом, можно сделать вывод, что занятия арт-терапии способствовали стабилизации уровня тревожности у подростков данной разновозрастной группы, что помогло им адекватно пережить стрессовые ситуации, без процессов саморазрушения.

Описание методики «Самооценка психического состояния: самочувствие, общая активность, настроение (САН)»

Опросник САН состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние (опросник размещен в приложении 4). Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

Инструкция методики САН: «Вам предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики».

Обработка данных методики САН. При подсчете результатов крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары — в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные — низкие.

Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них:

Самочувствие— сумма баллов по шкалам: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность— сумма баллов по шкалам: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение— сумма баллов по шкалам: 5, 6, И, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 – о неблагоприятном состоянии.

Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0—5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

Для отслеживания влияния арт-терапии на самочувствие, общую активность и настроение было проведено исследование в группе из 8 подростков – обучающихся в СУВУ в возрасте 14 – 17 лет, с отсутствием и наличием статуса ОВЗ. Результаты данного тестирования отражаются в таблицах 3, 4.

Таблица № 3

Средние показатели эмоционального состояния подростков до прохождения комплексной арт-терапии (май 2022 года)

№ п/п	И. Ф. обучающегося	Наличие статуса ОВЗ	Опросник САН		
			Самочувствие	Активность	Настроение

1.	Никита Б.	нет	средний	низкий	низкий
2.	Никита Г.	Да (ЗПР)	низкий	низкий	низкий
3.	Иван К.	Да (ЗПР)	средний	низкий	средний
4.	Ермил К.	нет	низкий	средний	низкий
5.	Даниил Р.	нет	средний	низкий	низкий
6.	Владимир С.	Да (ЗПР)	низкий	низкий	низкий
7.	Борис И.	нет	низкий	низкий	низкий
8.	Александр С.	нет	низкий	низкий	средний

По итогам диагностики в мае 2022 года выявлено, что эмоциональное состояние подростков находится ниже предлагаемой тестом нормы. Такое эмоциональное состояние характеризуется общей усталостью, апатией, нарастающим утомлением, умственным и эмоциональным напряжением и истощением. В таком состоянии обучающиеся плохо усваивают информацию, становятся более рассеянными, не восприимчивыми к обучению, что сказывается на уровне успеваемости и качестве освоения знаний.

Таблица № 4

Средние показатели эмоционального состояния подростков
после прохождения комплексной арт-терапии (декабрь 2022 года)

№ п/п	И. Ф. обучающегося	Наличие статуса ОВЗ	Опросник САН		
			Самочувствие	Активность	Настроение
1.	Никита Б.	нет	средний	средний	средний
2.	Никита Г.	Да (ЗПР)	высокий	средний	высокий
3.	Иван К.	Да (ЗПР)	высокий	высокий	средний
4.	Ермил К.	нет	высокий	высокий	высокий
5.	Даниил Р.	нет	высокий	высокий	высокий
6.	Владимир С.	Да (ЗПР)	высокий	средний	высокий
7.	Борис И.	нет	высокий	средний	высокий
8.	Александр С.	нет	высокий	средний	высокий

После прохождения комплекса арт-терапии было проведено повторное тестирование САН, результаты которого показали, что уровни показателей – самочувствия, активности, настроения значительно повысились, что сказалось и на результатах образовательного мониторинга за I полугодие. Учителя-предметники при совместной дискуссии с педагогами-психологами отметили, что обучающиеся стали намного лучше воспринимать материал, меньше отвлекались на посторонние вещи, легче коммуницировали со взрослыми, стали добрее и отзывчивее. В связи с чем, можно предположить, что в ходе комплексной арт-терапии каждому подростку представилась возможность раскрыть себя. Подростки получили практически весь спектр положительных эмоций, который помог им лучше адаптироваться в школьном коллективе.

Описание методики самооценки психических состояний Г. Айзенка

Согласно результатам исследований Г. Айзенка, психические состояния человека имеют много различных вариантов, из которых выделяются тревожность, агрессия, фрустрация и ригидность личности.

Тревожность личности рассматривается как пассивное состояние ожиданий человеком: негативного развития событий, неудач в решении различных задач, возникновения трагических исходов ситуаций.

Агрессия личности рассматривается как активное состояние человека, проявляемое для достижения своей цели с помощью физического, невербального, словесного и иного воздействия на окружающих.

Фрустрация личности рассматривается как отрицательное эмоциональное состояние человека, возникающее при появлении препятствия на пути к достижению цели, как осознание невозможности его преодолеть.

Ригидность личности рассматривается как слабо осознаваемое состояние затрудненности и неспособности изменения способов достижения, намеченной человеком цели в условиях, объективно требующих использования новых способов для ее достижения.

Методика самооценки психических состояний человека, разработанная Г. Айзенком, позволяет определить уровни психических состояний: тревожность, агрессию, фрустрацию и ригидность личности человека (опросник размещен в приложении 5).

Инструкция: «Вам предлагается прочитать описание 40 психических состояний. Оцените, насколько часто каждое состояние бывает у Вас по следующей шкале: «Никогда»; «Редко»; «Часто». В таблице ответов рядом с высказыванием поставьте знак «+» в колонке с выбранным вариантом оценки».

Обработка данных. Пронумеруйте бланки теста, заполненные испытуемыми. Занесите сырые данные теста в соответствующую колонку таблицы по следующим правилам:

- «0», если состояние получило оценку «Никогда»;
- «1», если состояние получило оценку «Редко»;
- «2», если состояние получило оценку «Часто».

Дополните названия столбцов протокола наименованиями шкал:

«Тревожность»;–

«Фрустрация»;–

«Агрессия»;–

«Ригидность».–

Формулы для вычисления значений шкал методики

Шкала «Тревожность» = сумма баллов оценок состояний 1–10.

Шкала «Фрустрация» = сумма баллов оценок состояний 11–20.

Шкала «Агрессия» = сумма баллов оценок состояний 21–30.

Шкала «Ригидность» = сумма баллов оценок состояний 31–40.

Интерпретация значений шкал методики:

Шкала «Тревожность»:

- до 6 баллов – у человека редко бывают ожидания негативного развития событий, неудач в решении различных задач, возникновения трагических исходов ситуаций.

- от 7 до 13 баллов – у человека время от времени бывают ожидания негативного развития событий, неудач в решении различных задач, возникновения трагических исходов ситуаций.

- от 14 баллов – у человека часто бывают ожидания негативного развития событий, неудач в решении различных задач, возникновения трагических исходов ситуаций.

Шкала «Фрустрация»:

- до 6 баллов – у человека редко бывают отрицательные эмоциональные состояния, возникающие при появлении препятствия на пути к достижению цели, как осознание невозможности его преодолеть.

- от 7 до 13 баллов – у человека время от времени бывают отрицательные эмоциональные состояния, возникающие при появлении препятствия на пути к достижению цели, как осознание невозможности его преодолеть.

- от 14 баллов – у человека часто бывают отрицательные эмоциональные состояния, возникающие при появлении препятствия на пути к достижению цели, как осознание невозможности его преодолеть.

Шкала «Агрессия»:

- до 6 баллов – у человека редко бывают активные состояния, проявляемые для достижения своей цели с помощью физического, невербального, словесного и иного воздействия на окружающих.

- от 7 до 13 баллов – у человека время от времени бывают активные состояния, проявляемые для достижения своей цели с помощью физического, невербального, словесного и иного воздействия на окружающих.

- от 14 баллов – у человека часто бывают активные состояния, проявляемые для достижения своей цели с помощью физического, невербального, словесного и иного воздействия на окружающих.

Шкала «Ригидность»:

- до 6 баллов – у человека редко бывают слабо осознаваемые состояния затрудненности и неспособности изменения способов достижения, намеченной человеком цели в условиях, объективно требующих использования новых способов для ее достижения.

- от 7 до 13 баллов – у человека время от времени бывают слабо осознаваемые состояния затрудненности и неспособности изменения способов достижения, намеченной человеком цели в условиях, объективно требующих использования новых способов для ее достижения.

- от 14 баллов – у человека часто бывают слабо осознаваемые состояния затрудненности и неспособности изменения способов достижения, намеченной человеком цели в условиях, объективно требующих использования новых способов для ее достижения.

Влияния арт-терапии на эмоциональное состояние подростков было исследовано на группе из 8 подростков – обучающихся в СУВУ в возрасте 14 – 17 лет, с отсутствием и наличием статуса ОВЗ. Результаты данного тестирования отражаются в таблицах 5, 6.

Таблица № 5

Средние показатели эмоционального состояния подростков
после прохождения комплексной арт-терапии (май 2022 года)

№ п/п	И. Ф. обучающегося	Наличие статуса ОВЗ	Самооценка психических состояний Г. Айзенка			
			уровень тревожности	уровень фрустрации	уровень агрессивности	уровень ригидности
1.	Никита Б.	нет	высокий	высокий	высокий	средний
2.	Никита Г.	да (ЗПР)	высокий	высокий	средний	высокий
3.	Иван К.	да (ЗПР)	высокий	высокий	средний	средний
4.	Ермил К.	нет	высокий	высокий	высокий	средний
5.	Даниил Р.	нет	высокий	средний	высокий	высокий
6.	Владимир С.	да (ЗПР)	высокий	высокий	средний	высокий
7.	Борис И.	нет	средний	средний	высокий	средний
8.	Александр С.	нет	высокий	низкий	высокий	средний

Проведенная в мае 2022 года диагностика Г. Айзенка так же, как и диагностика Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина, выявила у этой группы подростков, в подавляющем большинстве, высокий уровень тревожности, обусловленный наличием экзаменационного и контрольного периода. Кроме того, у 5 из 8 человек выявлен высокий уровень агрессивности.

В таком состоянии подростки чаще всего ведут себя конфликтно, ищут повода для того, чтобы излить свою агрессию. Повышенный уровень ригидности у большинства из респондентов говорит о неспособности к поиску лояльных способов выхода из конфликтных ситуаций. Подростки с трудом находят пути успешного решения поставленных перед ними задач, а препятствия воспринимаются как непреодолимые.

Таблица № 6

Средние показатели эмоционального состояния подростков
после прохождения комплексной арт-терапии (декабрь 2022 года)

№ п/п	И. Ф. обучающегося	Наличие статуса ОВЗ	Самооценка психических состояний Г. Айзенка			
			уровень тревожности	уровень фрустрации	уровень агрессивности	уровень ригидности
1.	Никита Б.	нет	средний	средний	низкий	низкий
2.	Никита Г.	да (ЗПР)	низкий	средний	низкий	средний
3.	Иван К.	да (ЗПР)	средний	низкий	средний	средний
4.	Ермил К.	нет	средний	средний	низкий	низкий
5.	Даниил Р.	нет	средний	средний	низкий	низкий
6.	Владимир С.	да (ЗПР)	высокий	низкий	низкий	средний
7.	Борис И.	нет	средний	средний	средний	средний
8.	Александр С.	нет	средний	низкий	низкий	средний

Сравнительный анализ результатов двух тестирований отражает положительную динамику снижения агрессивности и тревожности у тестируемых подростков. Кроме того, приходит в норму устойчивость по отношению к стрессу во время преодоления препятствий. У большинства подростков намечается тенденция к снижению уровня ригидности, что может

спровоцировать рост творческой активности и инициативности среди вышеупомянутых детей.

3. Заключение

К сожалению, есть дети, которым выпала горькая участь расти без родительского контроля, наблюдая негативные примеры жизненного опыта, что, в последствии привело их к асоциальному поведению и образу жизни.

Кроме того дети, лишённые родительской заботы и любви, часто испытывают задержку в эмоциональном, физическом и интеллектуальном развитии. В наиболее яркой, концентрированной форме последствия родительской депривации приводят к фактам вступления ребенка в конфликт с законом. Будучи жертвами неправильного воспитания, эти дети становятся заложниками судьбы, затем преступниками и изгоями общества. Ситуация с ростом и развитием таких детей, поистине, непроста и трагична, и коррекция их поведения возлагается обществом на специальные заведения закрытого типа и другие учреждения, использующие специализированные средства и методы в учебно-воспитательном процессе.

В учреждение закрытого типа прибывают подростки в возрасте от 11 до 18 лет со всех субъектов Российской Федерации за совершение уголовных преступлений. Главной сложностью работы с данным контингентом обучающихся является наличие различной степени педагогической запущенности, индивидуальных особенностей дефицита психологического, физиологического и интеллектуального развития. Перед педагогическим коллективом такого заведения выдвигается ряд сложнейших задач не только по реабилитации подростка и оказании ему психолого-педагогической помощи, но и подготовке его к успешной социализации в обществе.

Благодаря многолетнему опыту работы с девиантным подростками в учреждении можно сделать вывод о необходимости организации коррекционной и профилактической работы по снижению уровня тревожности, агрессивности, враждебности и формированию адекватной самооценки. Педагогами-психологами была разработана и реализована коррекционная программа методов арт-терапии, направленная на гармонизацию личности подростков, склонных к девиантному поведению.

Применяя данную методику в других учебных заведениях, можно на ранних этапах помочь подросткам встать на правильный путь, научить контролировать эмоции и адекватно воспринимать свое положение в обществе, мотивировать на дальнейшее обучение и получение знаний, благодаря пониманию важности метапредметных связей в театрализации и образовании.

Изучая особенности развития подростка и его сформировавшихся индивидуальных особенностей и разрабатывая индивидуальный образовательный маршрут, необходимо включать в план тренинги комплекса арт-терапии, основным преимуществом которой является вариантность содержания, то есть выбора одного или нескольких тренингов, усложнение или упрощение выполняемых заданий в соответствии с возможностями обучающегося, создания комфортных условий для

коррекционных мероприятий и творчества. Вышеперечисленные мероприятия помогут решить ряд актуальных проблем в системе развития и образования обучающихся: сформировать доверительные отношения между взрослым и ребенком, повысить учебную мотивацию и познавательную активность, развить мышление, внимание, речь и память, побороть страх ситуации неуспешности, научить не бояться делать ошибки и способствовать ценностному, моральному и нравственно-этическому развитию личности.

Приемы театральной педагогики могут применять в своей деятельности как педагоги-психологи, выстраивая индивидуальные маршруты сопровождения, так и другие педагогические работники, имеющие соответствующее образование, в рамках программ внеурочной деятельности.

Эффективность применения метода арт-терапии доказана в процессе диагностических мероприятий. Сравнение эмпирических данных первичной и повторной диагностик подростков, показало, что систематическое проведение тренинговой работы приводит к гармонизации личности подростка, психоэмоциональной стабильности и облегчает процесс психолого-педагогического воздействия, что сказывается на образовательных успехах ребенка и всестороннем его развитии.

Все тренинги комплекса арт-терапии, а также диагностические тесты (шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилберга — Ю.Л. Ханина; самооценка психического состояния: самочувствие, общая активность, настроение (САН); самооценка психических состояний Г. Айзенка) можно применять для подростков в возрасте от 11 до 18 лет, обучающихся с наличием или отсутствием статуса лиц с ограниченными возможностями здоровья.

При проведении тренингов и тестирования необходимо учитывать уровень интеллектуального и психофизиологического развития подростков, степень различных нарушений, чтобы выбрать наиболее подходящий темп работы, создать более комфортные условия для коррекционных и реабилитационных мероприятий.

Мероприятия комплекса арт-терапии можно проводить с использованием ИКТ-технологий и сетевых форм взаимодействия. Использование ИКТ помогает усилить наглядность, что способствует воспитанию художественного вкуса обучающихся, совершенствованию их эмоциональной сферы. В арт-терапии часто используется просмотр тематических фотоматериалов, видеофрагментов спектаклей, этюдов и инсценировок, прослушивание классической музыки. При наличии возможностей учреждения можно также проводить тренинги с помощью онлайн-трансляции.

Арт-терапия как часть театральной педагогики является актуальным и прогрессивным методом для коррекции, образования, развития и воспитания подростков, которая отвечает современным потребностям социума и тенденции преобразования окружающего мира.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:
Нормативно-правовые документы:

1. **Конституция Российской Федерации:** принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. (ред. от 01.07.2020). // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/ (дата обращения: 07.02.2023).
2. **Конвенция о правах ребенка:** одобрена Генеральной Ассамблеей ООН (вступила в силу для СССР 15.09.1990)// КонсультантПлюс: [сайт]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/ (дата обращения: 07.02.2023).
3. **Об образовании в Российской Федерации:** Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ: с изм. на 17 февраля 2023 г.// КонсультантПлюс: [сайт]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 09.02.2023).
4. **Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних:** Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ: с изм. на 21 ноября 2022 г.// Гарант: [сайт]. – URL: <https://base.garant.ru/12116087/#friends/> (дата обращения: 09.02.2023).
5. **Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):** Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года №1599// Минпросвещения России: [сайт]. – URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/2173be39620e82f3ffdc35693b932846/> (дата обращения 08.02.2023).
6. **Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»:** постановление главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28, зарегистрированного Министерством юстиции РФ от 18.12.2020 №61573// Официальный интернет – портал правовой помощи : [сайт]. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122> (дата обращения 08.02.2023).
7. **О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования:** Приказ Министерства просвещения России от 28.12.2018 № 345 (ред. от 18.05.2020)// КонсультантПлюс:

[сайт]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_315457/ (дата обращения 08.02.2023).

8. **Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):** Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026// Гарант: [сайт]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405965157/> (дата обращения 08.02.2023).
9. **Устав ФГБПОУ «Неманское специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа»:** Приказ Министерства образования и науки РФ от 11.02.2016 № 107 (ред. от 03.11.2021)// Н-суву: [сайт]. – URL: <https://xn----dtb5arkb.xn--p1ai/svedeniya-ob-ou/dokumenty/osnovnye-normativnye-dokumenty-reglamentiruyushhie-deyatelnost-oo/> (дата обращения 24.04.2023)

Специализированная литература:

1. **Вольперт, И. Е.** Имаготерапия как метод реабилитации при неврозах и психических заболеваниях (к вопросу о теоретических основаниях имаготерапии) // Вестник психотерапии. - 2000. - № 7 (12). - С. 141-147.
2. **Выготский, Л. С.** Воображение и творчество в детском возрасте: монография / Выготский Л. С. - Москва: Перспектива, 2020 – ISBN 978-5-6043828-4-4.
3. **Выготский, Л. С.** Психология искусства: монография / Выготский Л. С. - Москва: Изд-во АСТ, 2019. ISBN: 978-5-17-115680-0.
4. **Карпухина, А.А.** Мозартика. Развивающая и реабилитационная игровая программа: статья / – [сайт] <https://www.b17.ru/article/httpb17ruarticlem-Ozartika> (дата обращения 20.02.2023)
5. **Екимова, В.И.** Победы конфликт: тренинговые занятия и рекомендации для работы с учащимися подросткового возраста: учебное пособие / Екимова В.И., Золотова Т.В. – Москва: Изд-во АРКТИ, 2018. - ISBN 978-5-89415-647-7.
6. **Захава, Б.Е.** Мастерство актера и режиссера: учебник / Захава Б.Е. – Москва: Изд-во RUGRAM, 2021. – 187 с. - ISBN: 978-5-458-32063-4.
7. **Киселева, М.В.** Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми: пособие для специалистов / М.В. Киселева. - Санкт-Петербург: Изд-во Речь, 2016. - 158, [1] с ISBN 978-5-9268-1192-3.

8. **Копытин, А.И.** Арт-терапия наркоманий: лечение, реабилитация, постреабилитация: пособие для специалистов/ А.И. Копытин. – Москва: Институт психотерапии и клинической психологии (ИПиКП), 2019.
9. **Ляшенко, В.В.** Арт-терапия как практика самопознания. Присутственная арт-терапия: пособие для специалистов / Ляшенко В.В. - Москва: Институт психотерапии и клинической психологии (ИПиКП), 2014.
10. **Станиславский, К. С.** Актерский тренинг: учебник актерского мастерства / К.С. Станиславский. - Москва: Изд-во АСТ, - 448 с., 2019.

Автоцитатник

Автоцитатник представляет собой мысли и наблюдения, собранные за годы многолетней практической работы, которыми я хочу поделиться. Читайте, размышляйте, делитесь этими мыслями с коллегами, и, может, они помогут родиться новым идеям вашей работы. Если рассуждения покажутся вам спорными, то приглашаю к продолжению разговора на моей странице в контакте <https://vk.com/id794541271>.

**Самые прекрасные
«УЗОРЫ» рождаются
в сердце человека,
у страдающего
ребенка сердце
окутано ХАОСОМ,
поэтому ему трудно
проявить «узоры»
своего сердца.**



**Ребенок с девиантным
поведением
НЕ формирует БУДУЩЕЕ
и попадает в ЗАСТОЙ.**

**Застой пассивный это
БОЛОТО,
застой активный это
РАЗРУХА.**



Театр тот инструмент который собирает и создает «Я».
«Я» создаю СЕБЯ
и создаю СВОЙ МИР и
внутренний и внешний,
МИР в котором «Я» нахожусь
и который находится ВО МНЕ.
От пустоты освобождается:
слух, зрение, внимание,
воображение, эмоции –
СТАНОВЛЮСЬ СВОБОДНЫМ!



Если человек «АКТЕР»
ТРАНСФОРМИРУЕТ
все энергии при
деятельности «ИГРЕ»,
он не будет
употреблять ПАВ,
ибо он находится
в РИТМЕ ГАРМОНИИ



Необходимо таким
инструментам как :
воображение,
мышление,
эмоции найти
ПРАВИЛЬНОЕ
ПРИМЕНЕНИЕ



ПРОБЛЕМА ребенка с девиантным поведением это отсутствие внутреннего мира, проблема «ПУСТОТЫ», проблема «ВАКУУМА». Как в пространстве вакуум, так и в ребенке пустота **НЕ РЕАГИРУЕТ** ни на что. Чем и как заполнить эту пустоту? Проблема: «Я» себе не принадлежу, «Я» себя не нахожу, «Я» себя не вижу и не вижу окружающий мир. **НЕТ МИРА ВО МНЕ И НЕТ МЕНЯ В МИРЕ.**



**Программа стабилизации самооценки и уровня тревожности у обучающихся
Неманского СУВУ**

Содержание учебного плана – 1 год обучения

	РАЗДЕЛЫ РАБОТЫ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ	ВРЕМЯ	
			теория	прак - тика
1.	Вводное занятие	<ul style="list-style-type: none"> – Знакомство с целями и задачами программы. – Беседа: «Зачем нужно знать себя?». – Вводные упражнения на снятие мышечного и эмоционального напряжения. – Вводный тренинг самоанализа, направленный на самопознание и рефлексия: «Кто я? Какой я?». 	20 мин.	1ч.
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК				
2.	Первичная диагностика – выявление первичных показателей темперамента, уровня тревожности и самооценки		1 ч. 20 мин	8 ч.
2.1	Выявление особенностей темперамента:	– личностный опросник Г. Айзенка	10 мин.	1 ч.
2.2	Измерение уровня тревожности	<ul style="list-style-type: none"> – шкала личной тревожности для учащихся А.М. Прихожан; – шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности Спилбергера – Ханина; – самооценка психического состояния: самочувствие, общая активность, настроение (САН)». – определение самооценки уровня тревожности, фрустрации и самооценка психических состояний по Г. Айзенку. 	10 мин. 10 мин. 10 мин. 10 мин.	1ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч.
2.3	Выявление типа акцентуации у подростка	<ul style="list-style-type: none"> – патохарактерологический диагностический опросник А.Е. Личко – тест – опросник Шмишека 	10 мин. 10 мин.	1 ч. 1 ч.
2.4	Определение склонности к рисковому поведению	– тест склонности к риску К.Левитина	10 мин.	1 ч.
3.	Промежуточная диагностика контроль эффективности процесса преодоления тревожности	Повторное проведение диагностического комплекса Сравнительный анализ данных первичной и промежуточной диагностики	40 мин.	8 ч.
4.	Итоговая диагностика контроль эффективности процесса стабилизации самооценки	Заключительное проведение диагностического комплекса. Сравнительный анализ данных первичной, промежуточной и итоговой диагностик.	40 мин.	8 ч.
РЕКОМЕНДАЦИОННЫЙ БЛОК				

5.	ПМПК психолого медико педагогическая комиссия	Создание индивидуального маршрута психолого – педагогического сопровождения с выдачей рекомендаций для коррекционных действий в связи с выявленными особенностями обучающегося	1 ч.	3 ч.
6.	Рекомендации для специалистов служб учреждения с целью улучшения работы по преодолению тревожности и стабилизации самооценки	1. Рекомендации учителям с учетом специфики образовательных функций взаимодействия.	20 мин.	1 ч.
		2. Рекомендации воспитателя с учетом специфики воспитательных форм взаимодействия.	20 мин.	1 ч.
		3. Рекомендации мастерам с учетом специфики профориентационных функций взаимодействия.	20 мин.	1 ч.
КОРРЕКЦИОННЫЙ БЛОК				
7.	Тематические индивидуальные беседы		8 ч.	-
.	1. «Общение в жизни человека»	– выявление представления о значении человеческих отношений для индивидуума.	2 ч.	-
	2. «Я глазами других людей»	– выявление представления о месте своей личности в обществе (социальная ниша).	2 ч.	-
	3. «Барьеры общения»	– обсуждение представления о вербальных барьерах общения.	2 ч.	-
	4. «Навыки саморегуляции»	– выявление представления о навыках саморегуляции	2 ч.	-
8.	Релаксационная работа снятие психоэмоционального напряжения, тревожности		2 ч.	12 ч.
8.1	Виртуальные путешествия:	– «Самые красивые места планеты» – «Мир животных» – «Моя родина - Россия» – «Калининградская область - Янтарный край»	10 мин. 10 мин. 10 мин. 10 мин.	1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч.
8.2	Сенсорные стимуляторы:	– «Песочная терапия» – «Мозартика» (темы: «Путь в космос», «Туманы», «Витражи», «Городок», «Усадьба») – раскраска тематических картинок – релаксация в сухом мягком бассейне	10 мин. 10 мин. 10 мин. 10 мин.	1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч.
8.3	Арт-терапия:	– театротерапия (тренинговый комплекс «Три компонента театра») – театр архетипа- коучунг и самокоучунг – стихотерапия – сказкотерапия	10 мин. 10 мин. 10 мин. 10 мин.	1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч.
9.	Тренинговая работа - развитие навыков самооценки и регуляции эмоциональной сферы		2 ч.	12 ч.

9.1	Упражнения для развития мотивации к самопознанию:	<ul style="list-style-type: none"> – «Цвет настроения» – «Горячий стул» – «Я рад общаться с собой» 	5 мин. 5 мин. 5 мин.	30 мин. 30 мин. 1 ч.
9.2	Упражнения для развития способности принимать себя:	<ul style="list-style-type: none"> – «Кто я? Какой я?» – «Я в лучах солнца» – тест-игра «С собой приятно общаться» 	5 мин. 5 мин. 5 мин.	30 мин. 30 мин. 1 ч.
9.3	Упражнения для развития способностей к самоанализу:	<ul style="list-style-type: none"> – «Моё имя» - тест – игра – «Самое-самое» - речевой тренинг – «Моя Вселенная» - ассоциативный тренинг 	5 мин. 5 мин. 5 мин.	30 мин. 30 мин. 1 ч.
9.4	Упражнения для стимулирования саморазвития:	<ul style="list-style-type: none"> – «Ярмарка Достоинств» - брифинг – «Круче всех» - мотивирующий флешмоб – визуализация текста «Прогулка на теплоходе» 	5 мин. 5 мин. 5 мин.	30 мин. 30 мин. 1 ч.
9.5	Упражнения для снятия барьеров общения	<ul style="list-style-type: none"> - «Откровенно говоря...» - незаконченные предложения - «Поход в горы» - визуализация текста - «Ассоциации» - запоминание признаков 	5 мин. 5 мин. 5 мин.	30 мин. 30 мин. 1 ч.
9.6	Упражнения, обучающие навыкам понимания	<ul style="list-style-type: none"> – «Пойми меня» – «Копилка хороших поступков» – «Кривое зеркало» 	5 мин. 5 мин. 5 мин.	30 мин. 30 мин. 1 ч.
9.7	Упражнения для обучения альтернативным вариантам поведения:	<ul style="list-style-type: none"> - ситуативный тренинг «Ежели вы вежливы» (выбор правильного ответа из предложенных вариантов) - ролевая игра «Ситуации в классе» - визуализация текста «Летнее поле» 	5 мин. 5 мин. 5 мин.	30 мин. 30 мин. 30 мин.
9.8	Упражнение для закрепления полученных навыков	<ul style="list-style-type: none"> - «Азбука перемен» - «Нарисуем будущую жизнь» - Игра «Бросаю тебе мяч» 	5 мин. 5 мин. 5 мин.	30 мин. 30 мин. 30 мин.
Итого			17 ч.	54 ч.
			72 часа	

**Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности
Ч. Д. Спилбергера — Ю. Л. Ханина**

Фамилия, имя _____

Возраст _____ Класс _____

Дата проведения _____

Инструкция: В зависимости от самочувствия ***В ДАННЫЙ МОМЕНТ***, укажите наиболее подходящую для Вас цифру.

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1.	Я спокоен	1	2	3	4
2.	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3.	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4.	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5.	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6.	Я расстроен	1	2	3	4
7.	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8.	Я чувствуете себя отдохнувшим человеком	1	2	3	4
9.	Я не доволен собой	1	2	3	4
10.	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11.	Я уверен в себе	1	2	3	4
12.	Я нервничаю	1	2	3	4
13.	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14.	Я взвинчен	1	2	3	4
15.	Я не чувствую скованности и напряжения	1	2	3	4
16.	Я доволен	1	2	3	4
17.	Я озабочен	1	2	3	4
18.	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19.	Мне радостно	1	2	3	4
20.	Вам приятно	1	2	3	4

Инструкция ко второй группе суждений о самочувствии: зачеркните (обведите) подходящую для Вас цифру справа в зависимости от того, как **Я СЕБЯ ЧУВСТВУЮ ОБЫЧНО**.

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1.	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
2.	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
3.	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4.	Я хотел бы быть таким же счастливым человеком, как и другие	1	2	3	4
5.	Бывает, что Я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
6.	Я чувствую себя бодрым человеком	1	2	3	4
7.	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8.	Ожидание трудностей очень тревожит меня	1	2	3	4
9.	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10.	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11.	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
12.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13.	Я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
14.	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15.	У меня бывает хандра, тоска	1	2	3	4
16.	Я бываю довольным	1	2	3	4
17.	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18.	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
19.	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20.	Вас охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Самооценка психического состояния: самочувствие, общая активность, настроение (опросник САН)

Этот бланковый тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала эта состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования. Достоинством методики является его повторяемость, то есть допустимо неоднократное использование теста с одним и тем же испытуемым.

При обработке эти цифры перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются).

Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим «приведенным» баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению. Например, средние оценки для выборки из студентов Москвы равны: самочувствие – 5,4; активность – 5,0; настроение – 5,1.

Следует упомянуть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Код опросника

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Типовая карта методики САН.

Фамилия, инициалы _____

Возраст _____

Дата _____

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15. Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20. Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21. Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
26. Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28. Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29. Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30. Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Самооценка психических состояний Г. Айзенка

Ф.И. _____
возраст _____

Дата проведения _____

Инструкция: предлагается описание различных психических состояний. Напротив каждого утверждения стоят три цифры: 2, 1, 0. Если утверждение вам подходит, то обведите кружком цифру 2, если не совсем подходит – цифру 1, если не подходит - цифру 0.

№ п/п	Описание состояния	Часто встречается	бывает, но изредка	Совсем не бывает
	I			
1	Не чувствую в себе уверенности.	2	1	0
2	Часто из-за пустяков краснею.	2	1	0
3	Мой сон беспокоен.	2	1	0
4	Легко впадаю в уныние.	2	1	0
5	Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.	2	1	0
6	Меня пугают трудности.	2	1	0
7	Люблю копаться в своих недостатках.	2	1	0
8	Меня легко убедить.	2	1	0
9	Я мнительный.	2	1	0
10	Я с трудом переношу время ожидания.	2	1	0
	II			
11	Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.	2	1	0
12	Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.	2	1	0
13	При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.	2	1	0
14	Несчастья и неудачи ничему меня не учат.	2	1	0
15	Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.	2	1	0
16	Я нередко чувствую себя беззащитным	2	1	0

17	Иногда у меня бывает состояние отчаяния.	2	1	0
18	Я чувствую растерянность перед трудностями.	2	1	0
19	В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.	2	1	0
20	Считаю недостатки своего характера неисправимыми.	2	1	0
	III			
21	Оставляю за собой последнее слово.	2	1	0
22	Нередко в разговоре перебиваю собеседника.	2	1	0
23	Меня легко рассердить	2	1	0
24	Люблю делать замечания другим.	2	1	0
25	Хочу быть авторитетом для других.	2	1	0
26	Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.	2	1	0
27	Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.	2	1	0
28	Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.	2	1	0
29	У меня резкая, грубоватая жестикуляция.	2	1	0
30	Я мстителен.	2	1	0
	IV			
31	Мне трудно менять привычки.	2	1	0
32	Нелегко переключать внимание.	2	1	0
33	Очень настороженно отношусь ко всему новому.	2	1	0
34	Меня трудно переубедить.	2	1	0
35	Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.	2	1	0
36	Нелегко сближаюсь с людьми.	2	1	0
37	Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.	2	1	0

38	Нередко я проявляю упрямство.	2	1	0
39	Неохотно иду на риск.	2	1	0
40	Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.	2	1	0