



# *Формирование стрессоустойчивости у подростков посредством арт-терапии*

Подготовила: педагог-психолог  
Бережная Наталья Васильевна  
МБОУ СОШ №3 им. Адмирала Нахимова  
г-к Геленджика

Геленджик 2022

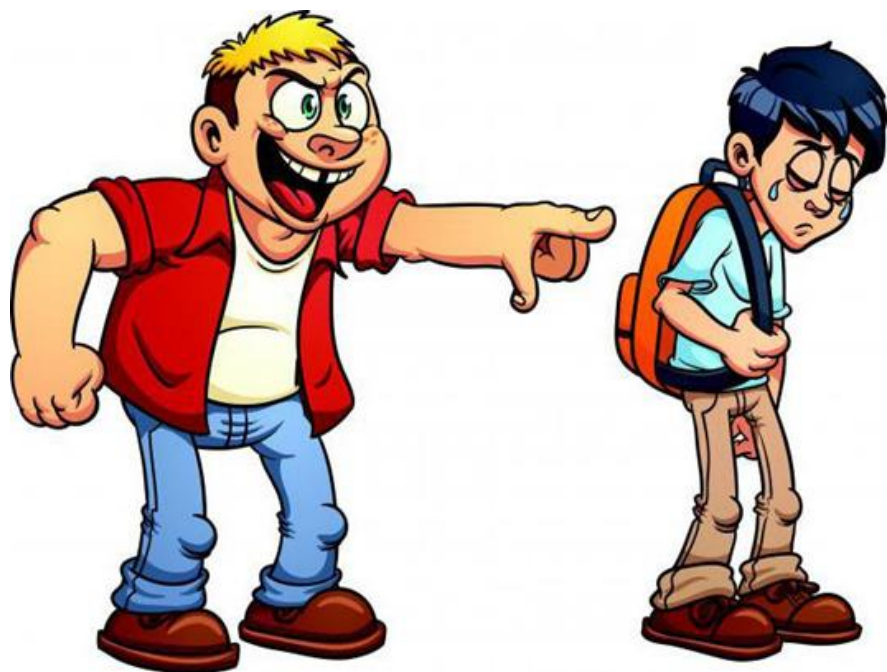


- **Цель** – ознакомить слушателей с программой и методами работы с детьми для формирования стрессоустойчивости.
- **Возраст детей** – младшие подростки.
- **Задачи:**
  1. Сформировать у подростков уверенность в себе;
  2. Снизить тревожность подростков;
  3. Развить самосознание подростков;
  4. Раскрыть внутренний потенциал личности подростков.

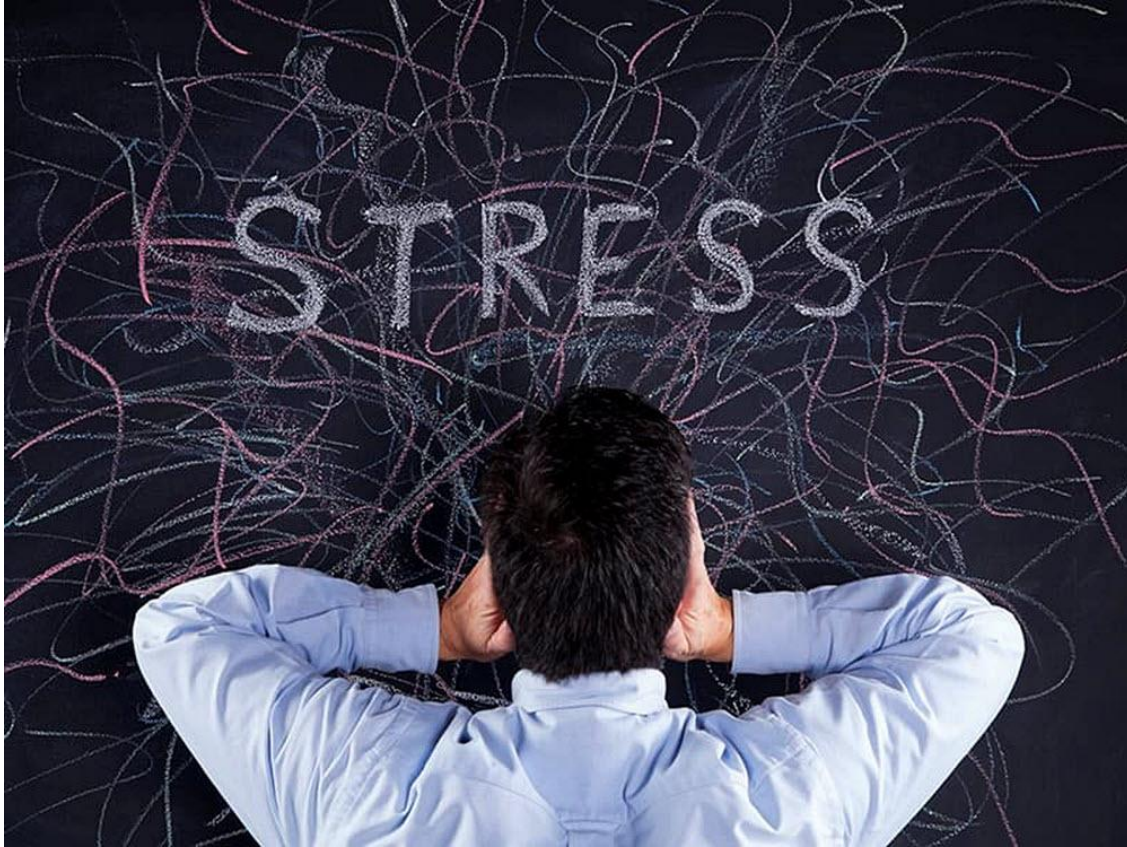


# Травля

является источником серьезного стресса, который усиливается, если жертва не находит поддержки и подвергается дополнительным обвинениям и преследованию. Пол и возраст не имеет значения — буллингу подвергаются и дети, и взрослые.





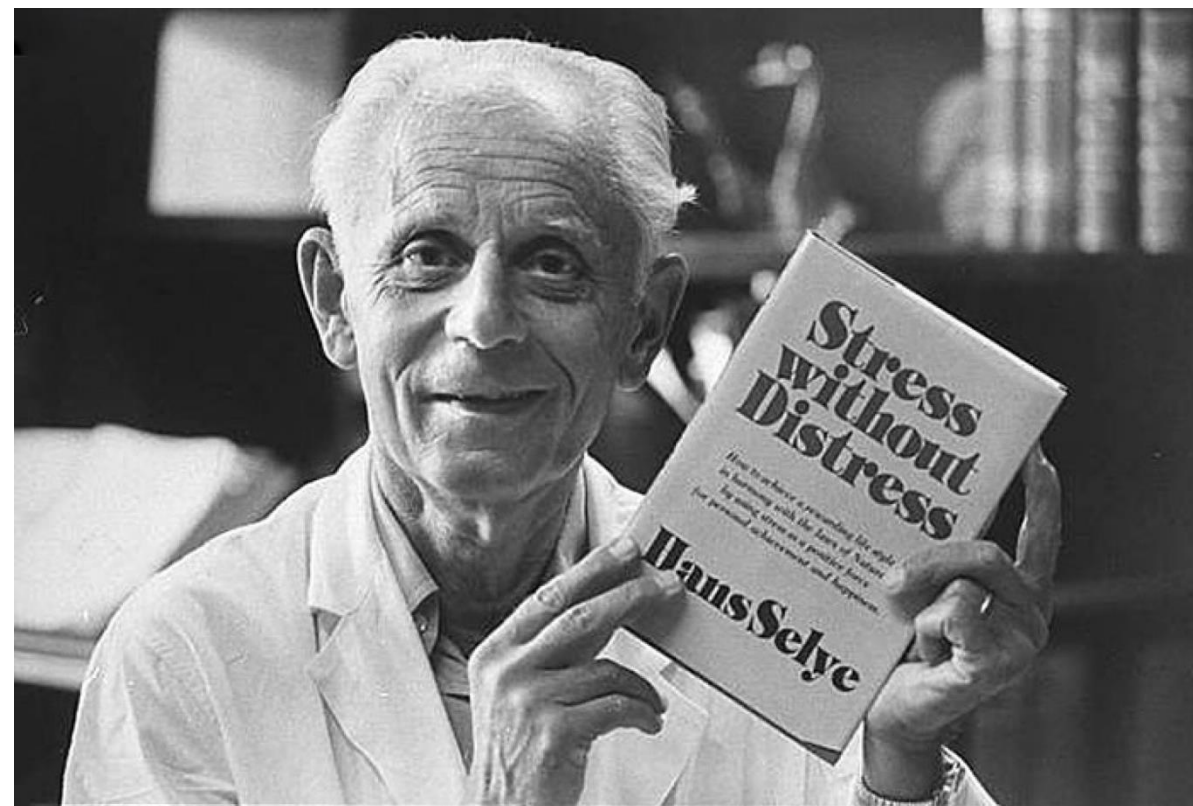
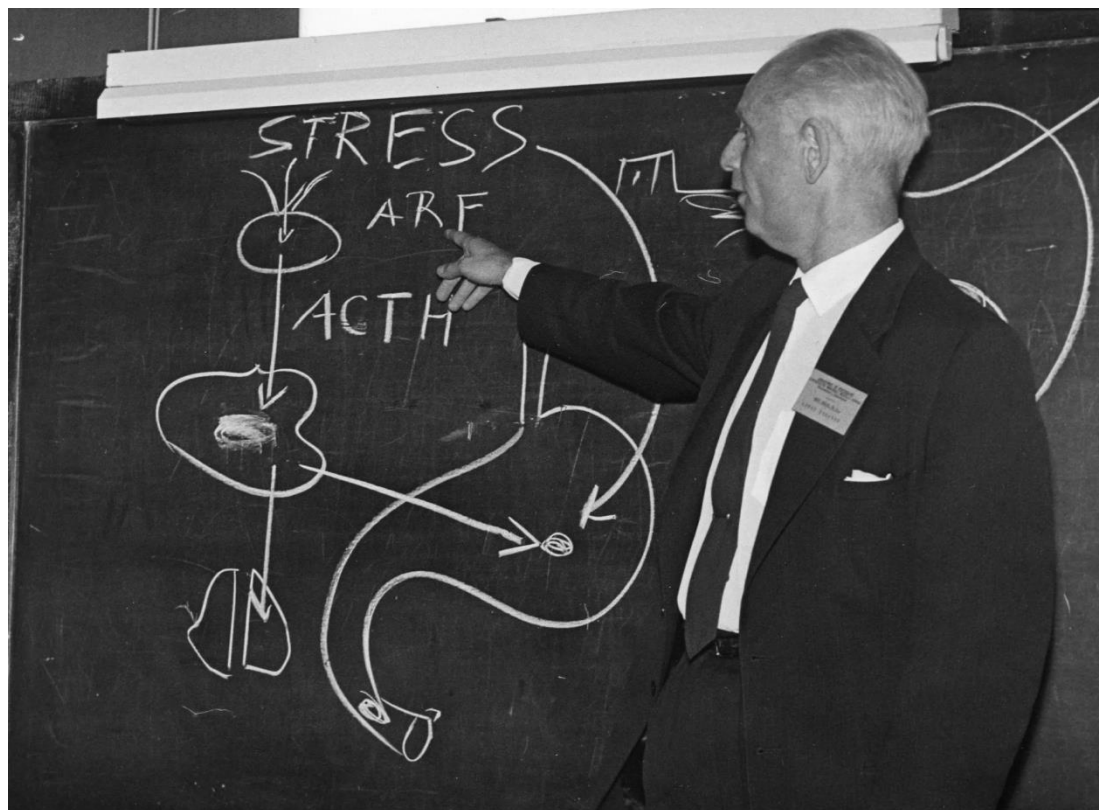


# Стресс

– это неспецифическая реакция организма в ответ на предъявляемые требования. Данное определение обозначает, что на каждое требование у организма возникает реакция. Но реакция организма может быть разной: неординарной, сдержанной или она может вовсе не проявляться.



*Первым начал изучать стресс Г. Селье.*





Техники и приемы **арт-терапии** являются не только безопасными, полезными для психологического благополучия детей, но и интересными для них. По наблюдениям, в процессе занятий у младших подростков появилась уверенность в себе при предъявлении результатов творческой деятельности и самовыражении, у них исчезала робость при высказываниях и проигрывании предложенных или придуманных сказочных историй.



№ п/п	Тема занятия	Цель занятия
1	«Познаем друг друга и себя»	Развитие самосознания, снижение страха самовыражения, достижение взаимопонимания.
2	«Покажи. Расскажи. Нарисуй»	Снижение тревожности, робости, раскрытие творческого потенциала, повышение позитивного настроения и сплочение группы.
3	«Магия мандалы»	Снятие эмоционального напряжения, ощущение чувства безопасности, проявление чувств, наполняющих внутреннее пространство.
4	«Моя книга»	Снижение тревожности, повышение уверенности в себе, проработка стратегий поведения через сказочные ситуации.
5	«Увидеть необычное»	Развитие способности к самоконтролю, снижение тревожности, снятие эмоционального напряжения.
6	«Театральные истории»	Преодоление робости, снятие внутренних зажимов, раскрытие творческого потенциала.
7	«Кукла-колокольчик»	Принятие себя, усиление личностной безопасности, снятие тревожности, развитие самосознания.
8	«Невидимое дыхание»	Управление состоянием мышечного напряжения и расслабления, повышение уверенности в себе, снятие эмоционального напряжения.
9	«Прекрасный сад»	Снижение страха самовыражения, повышение уверенности в себе, управление состоянием мышечного напряжения и расслабления, развитие групповой сплоченности.
10	«Мой герб»	Развитие самопознания и самопонимания, осознание своих достоинств, способностей, укрепление чувства близости с другими людьми.



# Занятие 1.

## «Познаем друг друга и себя»

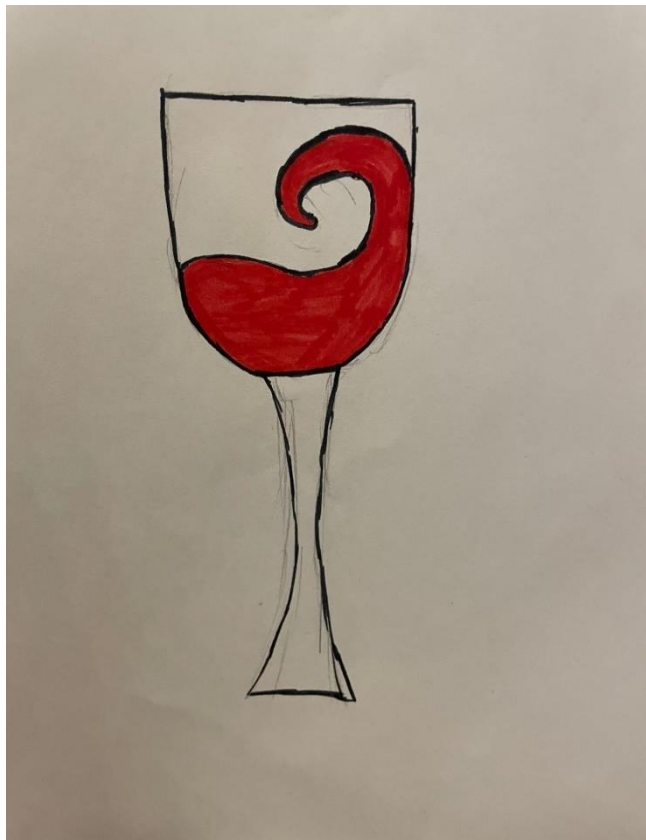
- Цель занятия: развитие самосознания, снижение страха самовыражения, достижение взаимопонимания.
- Материалы и оборудования: листы формата А4, цветные карандаши, фломастеры, релаксационная музыка.
- Время проведения: 45 мин.



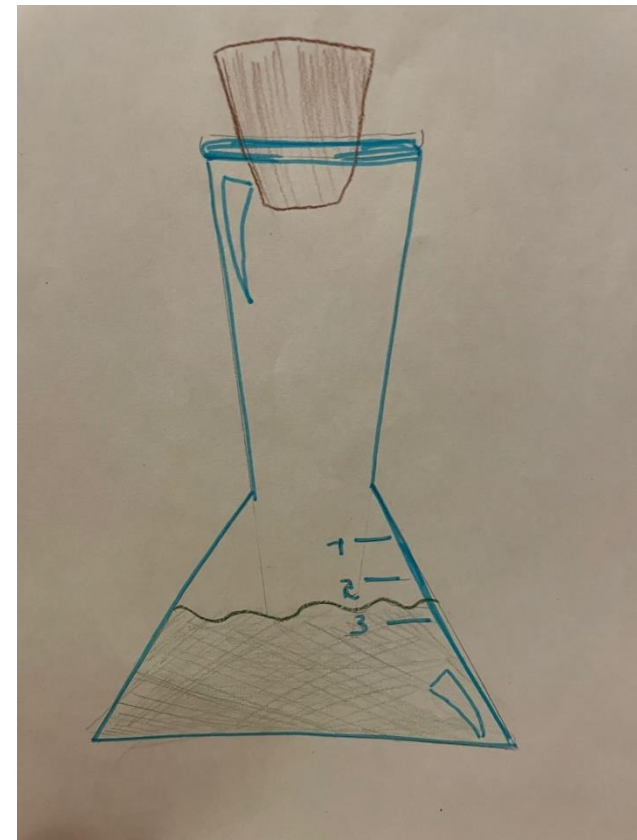


## Упражнение 1. «Мой сосуд»

Цель: раскрытие своего «Я», повышение уверенности в себе, самовыражение невербальными средствами.



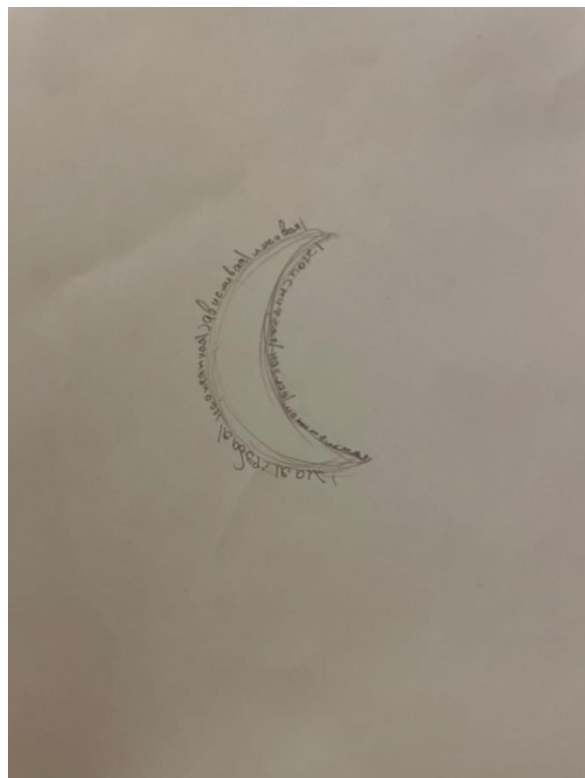
Отклонение



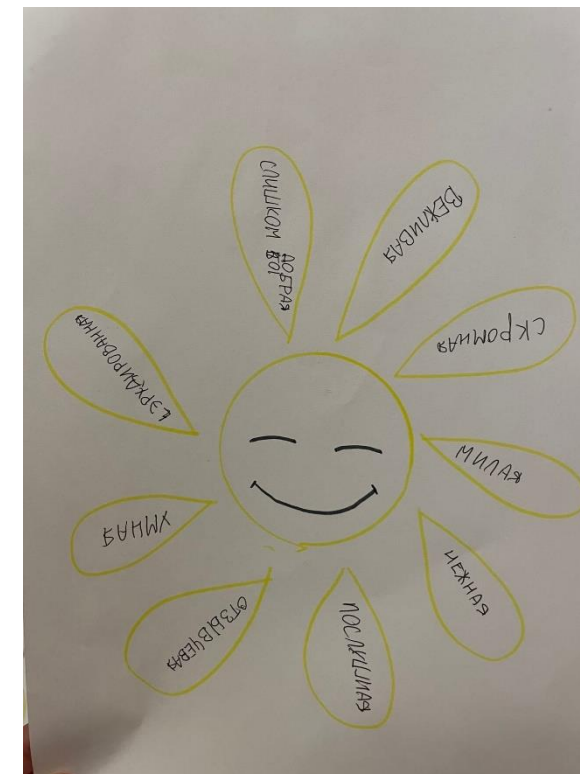
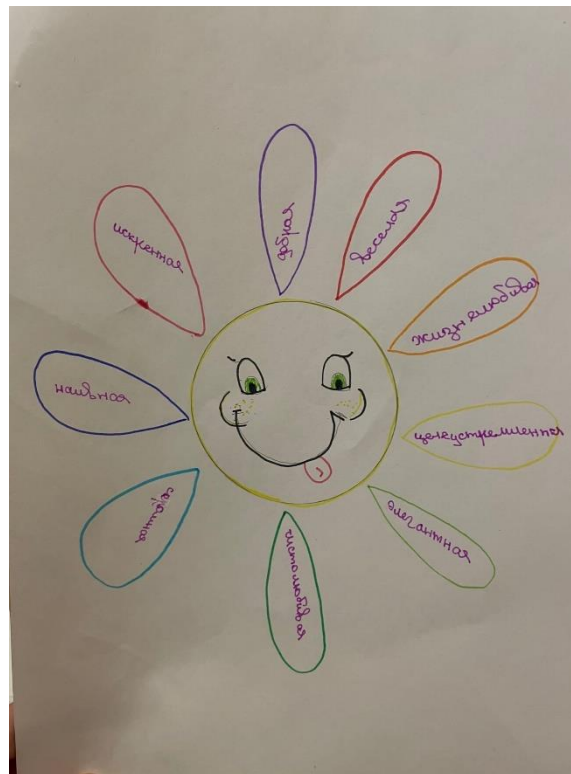
Норма

## Упражнение 2. «Мой портрет в лучах солнца»

Цель: самовыражение вербальными средствами, развитие способности к самораскрытию.



Отклонение



Норма



### *Упражнение 3. «Снежинка индивидуальности»*

Цель: повышение уверенности в себе.



## Упражнение 4. «Мой герб»

Цель: развитие самопознание и самопонимания, осознание своих достоинств, способностей.



Отклонение



Норма





## Упражнение 6. Большая рефлексия. «Свободный микрофон»

Ребята по кругу высказываются, для помощи на экране написано начало фраз, которые можно продолжить.

Продолжи высказывания:

1. На занятии я узнал...
2. Я понял, что...
3. Я почувствовал, что...
4. Я приобрел...
5. Было интересно...
6. Было трудно...
7. Теперь я могу...
8. Я попробую...
9. У меня получилось ...
10. Меня удивило...
11. Мне захотелось...
12. Занятия дали мне для жизни...



Рассмотренные направления **арт-терапии** являются эффективным средством при работе с младшими подростками при формировании стрессоустойчивости.

Использование арт-терапии способствует снижению тревожности, повышению уверенности в себе, формированию навыков самоконтроля у подростков.







*Спасибо за внимание!*

