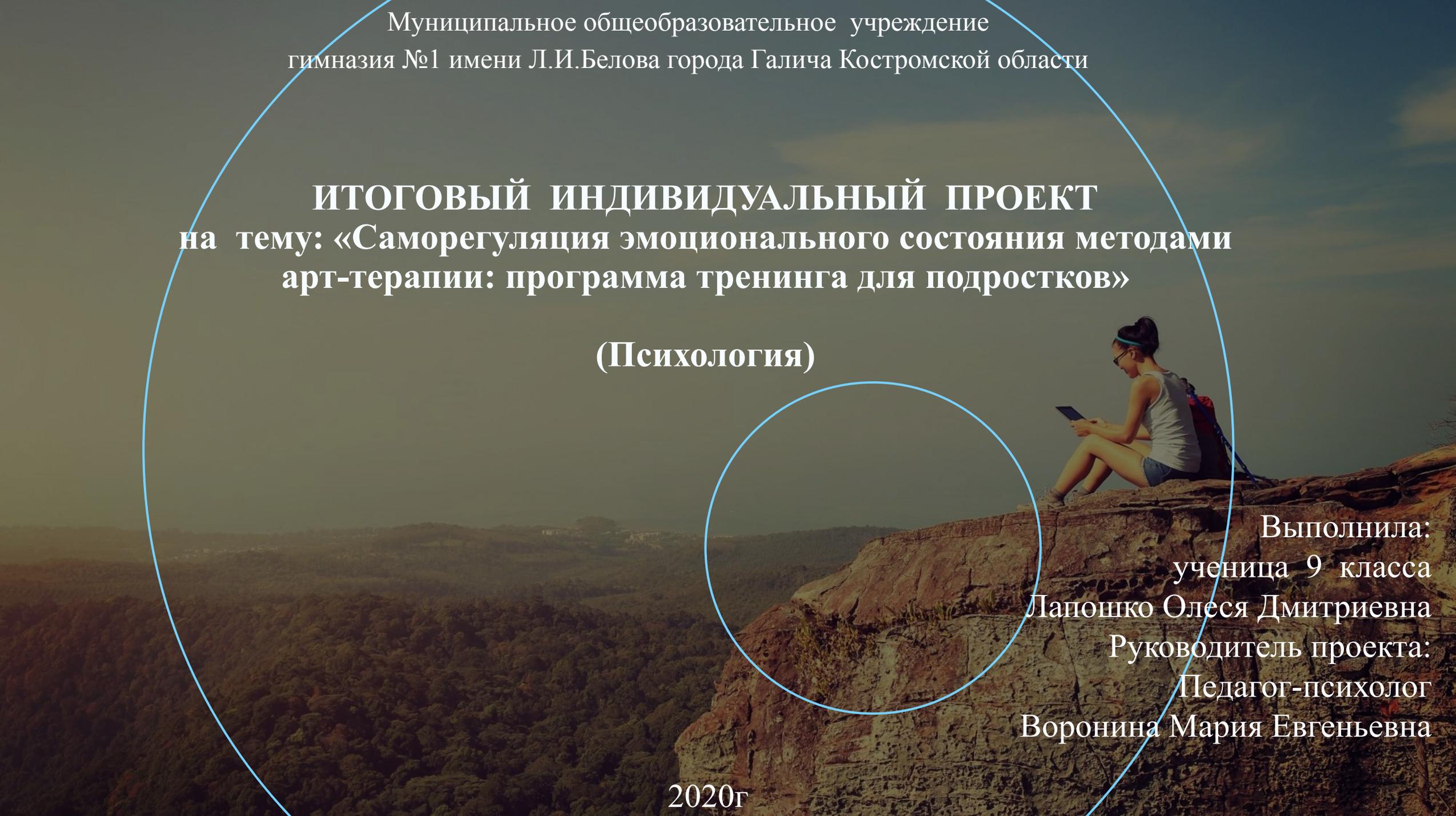


Муниципальное общеобразовательное учреждение
гимназия №1 имени Л.И.Белова города Галича Костромской области

ИТОГОВЫЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ
на тему: «Саморегуляция эмоционального состояния методами
арт-терапии: программа тренинга для подростков»

(Психология)



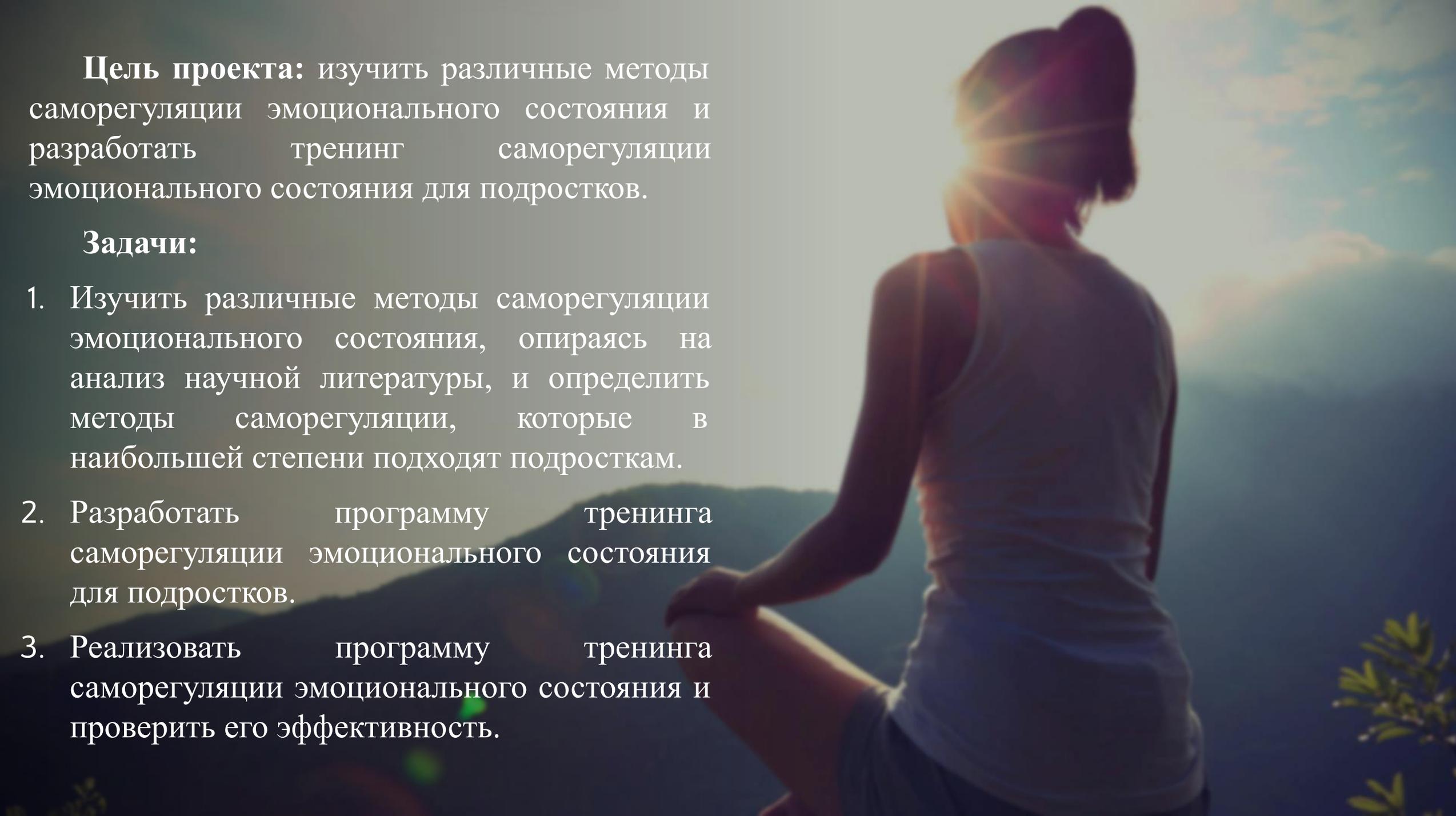
Выполнила:
ученица 9 класса
Лапошко Олеся Дмитриевна
Руководитель проекта:
Педагог-психолог
Воронина Мария Евгеньевна

2020г

Актуальность

- подготовка и участие в ОГЭ
- конфликты со взрослыми и сверстниками
- повышенная возбудимость, импульсивность, неуравновешенность, совершение необдуманных действий и поступков у подростков.



A person with their hair in a bun, wearing a white tank top, is sitting on a ledge and looking out at a sunset over a mountain range. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The person's back is to the camera, and they are looking towards the right side of the frame. The background shows rolling hills and a clear sky with some light clouds.

Цель проекта: изучить различные методы саморегуляции эмоционального состояния и разработать тренинг саморегуляции эмоционального состояния для подростков.

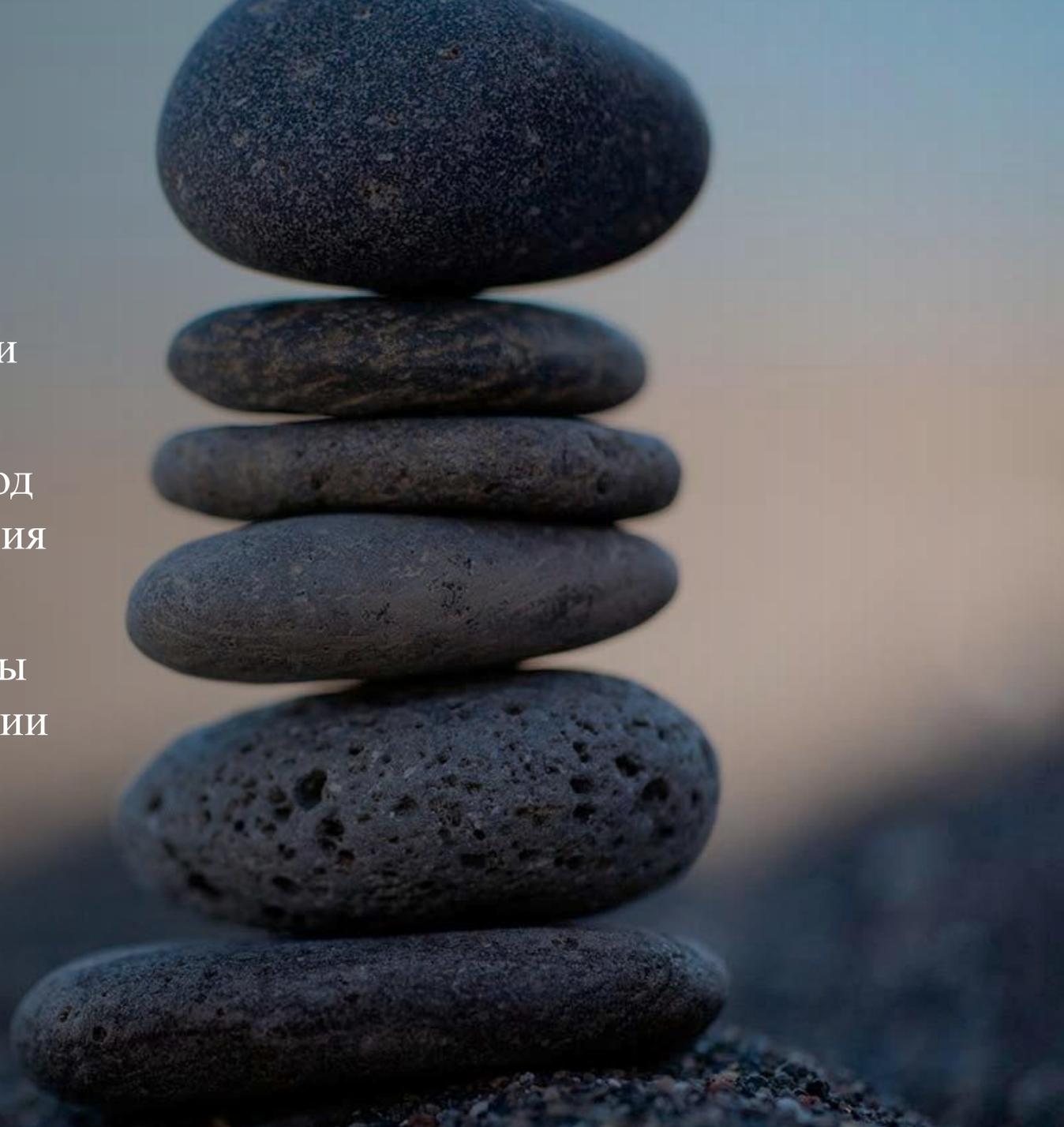
Задачи:

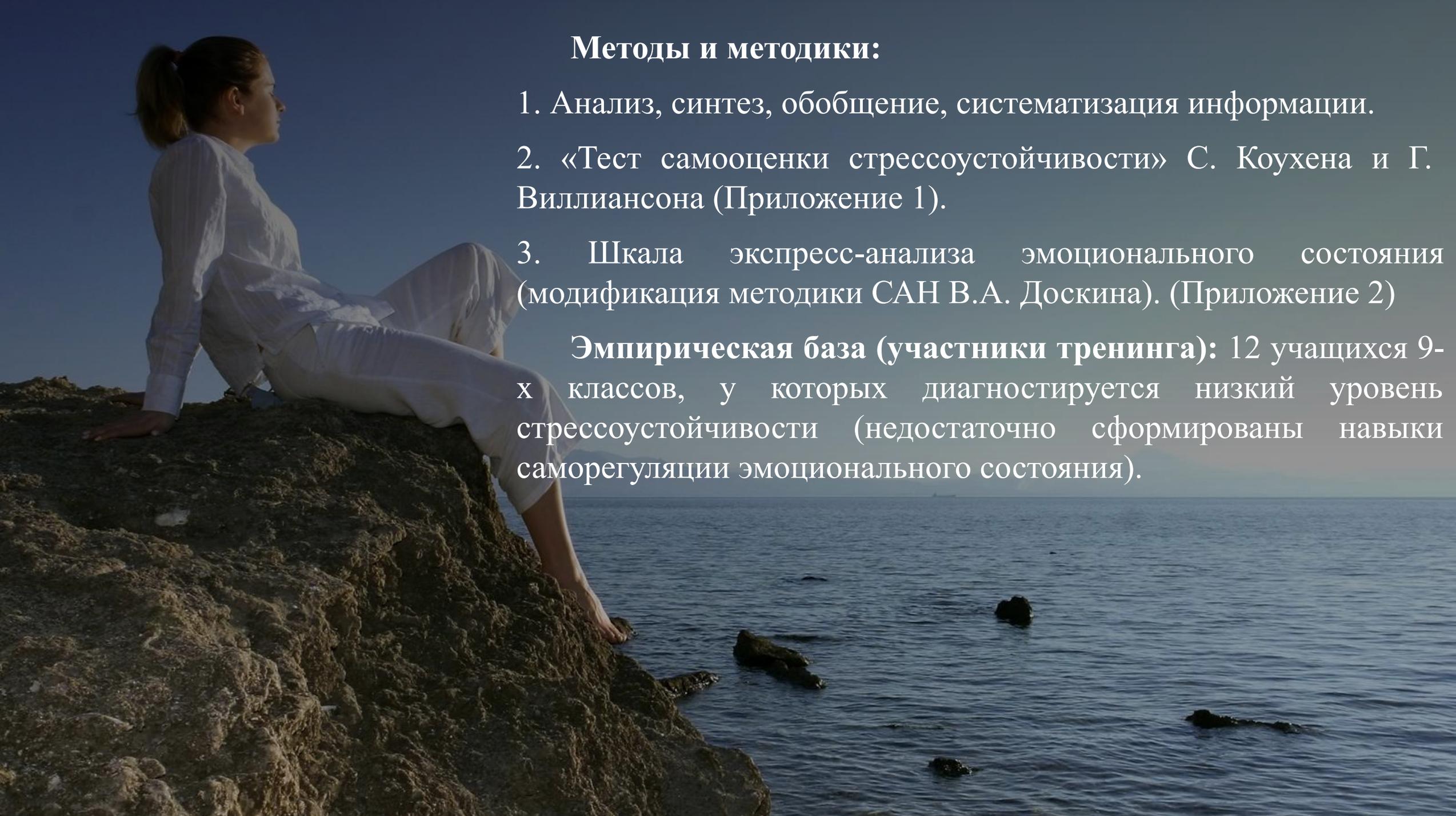
1. Изучить различные методы саморегуляции эмоционального состояния, опираясь на анализ научной литературы, и определить методы саморегуляции, которые в наибольшей степени подходят подросткам.
2. Разработать программу тренинга саморегуляции эмоционального состояния для подростков.
3. Реализовать программу тренинга саморегуляции эмоционального состояния и проверить его эффективность.

Объект: методы саморегуляции эмоционального состояния.

Предмет: арт-терапия как метод саморегуляции эмоционального состояния подростками.

Гипотеза: арт-терапевтические методы эффективны в процессе саморегуляции эмоционального состояния подростками.



A woman with her hair in a ponytail, wearing a white long-sleeved dress, is sitting on a dark, rocky cliff. She is looking out over a vast, calm blue ocean under a clear, light blue sky. The scene is captured during the golden hour, with soft lighting. The text is overlaid on the right side of the image.

Методы и методики:

1. Анализ, синтез, обобщение, систематизация информации.
2. «Тест самооценки стрессоустойчивости» С. Коухена и Г. Виллиансона (Приложение 1).
3. Шкала экспресс-анализа эмоционального состояния (модификация методики САН В.А. Доскина). (Приложение 2)

Эмпирическая база (участники тренинга): 12 учащихся 9-х классов, у которых диагностируется низкий уровень стрессоустойчивости (недостаточно сформированы навыки саморегуляции эмоционального состояния).

Саморегуляция – это умение справляться с чувствами социально приемлемыми способами, принятие норм поведения, уважение свободы другого человека, сохранение безопасности. В нашей теме особый интерес представляет сознательная регуляция психики и эмоций.

(А.О. Прохоров)

Психологически тренинг – форма активного обучения, позволяющая человеку самоформировать навыки и умения построения продуктивных социальных межличностных отношений, продуктивной учебной и иной деятельности, анализа возникающих ситуаций со своей точки зрения и позиции партнера, развивать в себе способности познания и понимания себя и других в процессе общения и деятельности.

(М.Р. Битянова)

Арт-терапия – представляет собой метод психологической коррекции с помощью художественного творчества.

(И.В Сусанина)

Список литературы:

А.А. Алексеев Современная психотерапия. Курс лекций: «Гуманит. Агенство». 1995 г

А.Е. Архангельский: «Психотерапия. Учебное пособие» 2004 г

В.А. Сулима: «Арт-терапия как метод специальной психологической коррекции». 2018 г

Д. Майрес: «Социальная психология». 2015 г

Е.М. Семенова: сборник «Стресс жизни» 2014 г

Е.Д. Татарина: «Практикум по арт – терапии: шкатулка мастера». 2018г

Э.Д. Зеер: «Социально психологически аспекты развития жизнедеятельности и формирование жизнестойкости человек». 2001 г

Е.В. Манапова: «Саморегуляция поведения, ее развитие и формирование у социально дезадаптированных подростков». 2011г

Л. Д. Лебедева: «Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система за-нятий». 2003 г

Программа тренинга саморегуляции эмоционального состояния

Пояснительная записка

Проблемная тема: совладание с экзаменационным стрессом.

Цель тренинга: создать условия для формирования и закрепления навыков саморегуляции эмоционального состояния

Задачи тренинга:

- тренировка навыка самоанализа, рефлексии;
- формирование и закрепление умения отреагировать негативные эмоциональные состояния;
- формирование и закрепление навыка актуализации ресурсного психоэмоционального состояния.

Основная методическая база: арт-терапия.

Контингент участников: обучающиеся 9-го класса, у которых наблюдается низкий уровень стрессоустойчивости.

Примерное время проведения тренинга: 3-3,5 астрономических часа.

Необходимые материалы: листы белой бумаги А4, карандаши, фломастеры, ручки, краски, клей, ножницы, скотч, вырезки из журналов.

План проведения тренинга

Этап	Основное содержание	Время проведения (мин)
Вводное анкетирование	Заполнение комплекса методик, направленных на определение отношения к предстоящим экзаменам (Приложение 1)	10
Настрой на работу, погружение в проблему	Упражнение «Цвет экзамена» Круг-рисунок «Для меня экзамен – это...» Игра «Угадай моё состояние»	40
Символический опыт разрешения проблемы	Создание и презентация мандалы «Моё состояние на экзамене» Театр миниатюр «Круг ресурсов»	100
Рефлексия	Упражнение «Свободный микрофон»	20
Итоговое анкетирование	Заполнение комплекса методик, направленных на определение отношения к предстоящим экзаменам (Приложение 1)	10

Настрой, погружение в проблему

Символический опыт разрешения проблемы (создание и презентация мандалы)

Символический опыт разрешения проблемы
(Театр психологических миниатюр «Круг
ресурсов»)

Новизна проекта в создании практического инструмента развития навыков саморегуляции эмоционального состояния для подростков.

Практическая значимость проекта: полученные результаты теоретического исследования и тренинг могут быть использованы при работе со школьниками, педагогами и родителями с целью популяризации знаний о психологии стресса и совладания, при подготовке уроков по психологии совладающего поведения для подростков.

«Дело не в стрессе, а в том, как мы на него реагируем».

Уэйд Гудалл