

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический
университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет
Кафедра психолого-педагогического, дошкольного и начального образования

Коррекция депрессивного состояния подростков посредством арт-терапии

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите

Вист Н.Ф.

Зав. кафедрой ППДиНО

_____ М.В. Папина

« ____ » _____ 2016 г.

Выполнила студентка

5 курса П-ЗПСП111 группы

Вист

Наталья Францевна

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент

Исаева Марина Борисовна

(подпись)

Оценка _____

« ____ » _____ 2016 г.

Подпись _____ Г.Ю. Юрова

(Председатель ГАК)

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы проблемы коррекции депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии	8
1.1. Психолого-педагогическая природа депрессивных состояний в отечественной и зарубежной литературе	8
1.2. Проявления депрессивных состояний у подростков	16
1.3. Арт-терапия как средство коррекции депрессивных состояний подростков	22
Выводы по первой главе	30
Глава 2. Опытно-экспериментальная работа по коррекции депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии	32
2.1. Исследование депрессивных состояний подростков	33
2.2. Комплекс занятий, направленный на коррекцию депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии	36
2.3. Анализ результатов опытнo-экспериментальной работы	45
Выводы по второй главе	49
Заключение	51
Список использованной литературы	53
Приложение	

Введение

В последнее время о подростковой депрессии говорят намного чаще, пишут научные статьи, проводят исследования, делают репортажи. Проведенные исследования в разных странах показали, что распространенность депрессии существеннее, чем было принято думать.

Сам по себе подростковый возраст с его гормональными «бурями», с болезненным переходом от детства к взрослости, очень сложное и опасное время.

Депрессия у подростков – частое явление в современном мире. Исследования показали, что не менее 20% подростков переносят хотя бы один серьезный депрессивный эпизод. Депрессивное настроение и кризис, депрессивность наблюдается у 30-40% подростков.

В «Книге всеобщих заблуждений» Стивен Фрай развенчивает миф о том, что британские доктора в своей практике чаще всего сталкиваются с простудами. По статистике, самый распространенный недуг, с которым имеют дело врачи, – это депрессия. ВОЗ утверждает, что к 2020 году депрессия станет диагнозом № 1 во всем мире, обогнав онкологические и сердечно-сосудистые заболевания.

Многоцентровое международное эпидемиологическое исследование показало, что заболеваемость депрессией в общей популяции составляет от 4,8 до 7,4%. По статистике Европейского регионального бюро ВОЗ, цифра возрастает до 25%, если учитывать смешанные тревожно-депрессивные расстройства и более легкие формы депрессии.

Депрессия является ведущей причиной заболеваемости и нетрудоспособности среди подростков. По различным исследованиям, распространенность депрессии в юношеском возрасте достигает 40%.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что в наше время наиболее частой проблемой является проблема депрессивных расстройств. А особенно это касается детей в подростковом возрасте. Исследования

показывают, что каждый восьмой подросток из десяти страдает подростковой депрессией. Актуальность данного исследования заключается так же и в том, что депрессия часто становится причиной школьных конфликтов – как с учителями, так и со сверстниками. В состоянии депрессии подросток становится грубым, циничным, отталкивает окружающих неожиданной жестокостью, немотивированной агрессией. Одиночество еще больше усугубляет проявления депрессии. Оставаясь наедине со своими переживаниями и мыслями, подросток замыкается в себе. Подобная ситуация может подтолкнуть подростка к поиску новых компаний – нередко асоциального, преступного или наркозависимого характера.

Еще знаменитый древнегреческий врач Гиппократ подробно описывал под названием «меланхолия» состояния, очень напоминающие наше сегодняшнее определение депрессии, и даже рекомендовал лечение в рамках возможностей античной медицины.

Намного позже вопросами депрессии и депрессивных состояний занимались разные зарубежные ученые и исследователи: А. Адлер, Дж. Арана, А. Бек, А. Раш, Дж. Розембаум, Г. Селье, З. Фрейд, Б. Шо, П. Шофиелд, К. Юнг, Г. Эмери и др.

Проблемой депрессивных состояний подростков занимались также и отечественные ученые: Ю.Э. Азимова, К.Э. Изард, А.Е. Личко, И.П. Павлов, И.М. Сеченов и др.

В 60-70 гг. XX столетия подростковая депрессивность упоминалась лишь зарубежными исследователями – Коваксом, Оффером, Раттером, Эйслером – и только в клиническом смысле. В 90-е гг. XX века и в начале XXI века произошли серьезные изменения в исследовании депрессии у подростков.

В зарубежной и отечественной науке наблюдается значительный рост интереса к этой проблеме со стороны психологии – общей, педагогической, возрастной. Появились фундаментальные теоретические труды, крупномасштабные исследования.

Цель исследования: выявление эффективности комплекса занятий,

направленного на коррекцию депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии.

Объектом исследования выступают депрессивные состояния подростков.

Предмет исследования: процесс коррекции депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии.

Гипотеза исследования: разработанный комплекс занятий, включающий в себя упражнения, игры, релаксацию, рефлексии, элементы цветотерапии, будет эффективным при коррекции депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии.

В соответствии с целью поставлены следующие **задачи**:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.
2. Выявить проявления депрессивных состояний у подростков.
3. Разработать и апробировать комплекс занятий, направленный на коррекцию депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии.
4. Выявить эффективность комплекса занятий, направленного на коррекцию депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии.

Методы исследования:

1. Изучение и анализ теоретических источников.
2. Тестирование.
3. Психолого-педагогический эксперимент.
4. Количественная и качественная обработка данных.

Практическая значимость: разработанный комплекс занятий, включающий в себя упражнения, игры, релаксацию, рефлексии, элементы цветотерапии, направленный на коррекцию депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии может быть использован в деятельности социальных педагогов, специалистов социальных служб, психологов.

Апробация результатов исследования: основные теоретические положения и выводы получили отражение в научной публикации по

проблеме коррекции депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии. Результаты исследования обсуждались и получили одобрение на XVIII Международной научно-практической конференции молодых ученых, студентов и учащихся «Наука и образование: проблемы и перспективы» (г. Бийск, 22-23 апреля 2016 г.).

База исследования: Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «СОШ № 7» г. Бийска.

Структура исследования: данная дипломная работа состоит из введения, двух глав (теоретической и опытно-экспериментальной), выводов по главам, заключения, списка использованной литературы, приложений.

Во введении раскрывается актуальность выбранной темы, определяются: цель, объект, предмет, гипотеза, задачи и методы исследования.

В первой главе «Теоретические основы проблемы коррекции депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии» анализируется проблема депрессивных состояний подростков, рассматривается психолого-педагогическая природа депрессивных состояний в отечественной и зарубежной литературе, проявления депрессивных состояний у подростков, арт-терапия как средство коррекции депрессивных состояний подростков.

Во второй главе «Опытно-экспериментальная работа по коррекции депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии» дается последовательное описание констатирующего, формирующего и контрольного этапов экспериментального исследования.

В заключении обобщаются выводы теоретического анализа и опытно-экспериментальной работы по коррекции депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии.

Список использованной литературы состоит из 81 источника.

Приложение содержит материалы по констатирующему, формирующему и контрольному этапам экспериментальной части исследования.

Глава 1. Теоретические основы проблемы коррекции депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии

1.1. Психолого-педагогическая природа депрессивных состояний в отечественной и зарубежной литературе

Депрессия – это аффективное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменениями мотивационной сферы, когнитивных представлений и общей пассивностью поведения [24].

Прежде всего, человек испытывает тяжелые, мучительные эмоции и переживания – угнетенность, тоску, отчаяние, скуку. Функциональные состояния депрессии различаются и они возможны у здоровых людей в рамках нормального психического функционирования, а патологическая депрессия является одним из основных психиатрических синдромов. Применение в данной дипломной работе термина «депрессивное состояние» основывается на психологическую составляющую данного понятия. Термин «депрессивное состояние» относится к классу психических состояний, имея необходимые для этого психологические характеристики (психическое состояние – это понятие, используемое для условного выделения в психике индивида относительно статичного момента) [22].

Депрессивное состояние включает в себя две составляющие:

- 1) субъективное переживание отрицательного аффекта;
- 2) симптомы его выражения в поведении, мимике, жестах, определенных сдвигах во внутренней среде организма.

При депрессии как заболевании учитывается и третий компонент – это патогенетические механизмы, которые лежат в основе заболевания, одно из проявлений которого – эмоциональные нарушения [20].

Изучением проблемы депрессий занимались в разные периоды времени многие ученые, исследователи, авторы, как зарубежные, так и отечественные, такие например, как Ю.Ф. Антропов, А. Бек, Е.М. Вроно, Н.Г. Гаранян, Э. Дюркгейм, В. Каппони, Ю.В. Ковалев, И.С. Кон, А.Е. Личко, Л. Мафсон, и

многие другие [3; 8; 16; 19; 25; 33; 36; 39; 52; 70].

Тема подростковых депрессий в последнее время рассматривается не только зарубежными, но и отечественными исследователями. Депрессии подростковые, по мнению Ю.Л. Нуллера и И.Н. Михаленко, стали чаще диагностироваться психиатрами, но сама проблема остается незавершенной для научных изысканий [23].

В России используется международная классификация болезней, но в научных исследованиях фигурируют синдромы, которые делят понятие «депрессия» на разнообразные подвиды. Это позволяет провести некоторые соотнесения данных американских авторов с отечественными учеными.

Нарушения поведения с депрессивным настроением, по-видимому, соответствуют тому, что у нас выделяется как делинквентный вариант депрессивного состояния, но все-таки сопоставлять цифровые данные можно лишь тогда, когда работы проводятся в научно-исследовательских центрах со сходными диагностическими подходами, касающимися депрессии.

Сам Э. Крепелин не описывал какой-либо особой картины подростковой депрессии, и лишь значительно позже к депрессивным состояниям стали относить самые разнообразные нарушения, которые возникают у детей с первых лет жизни [42].

Подчеркивая невротическую или органическую природу депрессии, некоторые из исследователей выделяют особую группу детей депрессивных с энурезом. У данных детей проявляются такие симптомы как сниженное настроение, склонность к плачу, бывают злобными и с раннего детства склонны к асоциальному поведению и поступкам. Обычно, такие приступы депрессивных состояний бывают затяжными. Такие картины стали называть скрытыми, маскированными депрессиями и депрессивными эквивалентами.

Описание их в работах многих авторов доказательно показывает их родство с депрессиями. Вопрос, являются ли эти депрессии заболеванием, которое присуще детскому возрасту, остается нерешенным, как и то, не имеют ли продолжение в жизни взрослого.

По данным вопросам проводились катамнестические исследования за

детьми с раннего детского возраста и до раннего взрослого. С. Чез исследовал сто тридцать три больных ребенка с неопределенными картинами заболевания депрессией. Шестерым из испытуемых детей были поставлены диагнозы большая депрессия, дистимия и нарушения поведения с депрессивным синдромом в восемь, десять, двенадцать, тринадцать, шестнадцать и семнадцать лет [64].

У всех этих детей впоследствии возникали типичные депрессивные приступы, тогда как у остальных депрессивные состояния не повторялись.

В описаниях исследователей и экспериментаторов дети в депрессивном состоянии становятся вялыми, не проявляют интереса к окружающему, иногда плачут, не объясняя причину. У них нарушается ритм сна и бодрствования, аппетит снижается, и масса тела уменьшается быстрее и больше, что приводит к дистрофии. Внешний вид детей очень жалкий и страдальческий, они не тянутся за помощью к окружающим и погружены сами в себя. Дети, которые страдают депрессивным состоянием, чаще других подвержены простудным и инфекционным заболеваниям, что без помощи медицинской может привести даже к смерти.

В происхождении депрессий у детей столь раннего возраста в зарубежной литературе большое внимание уделяется психической депривации, которая вызвана изоляцией от матери, помещением в государственное учреждение или неправильным отношением к ребенку в семье [73].

Однако есть наблюдения, что уже купировавшиеся депрессивные состояния могут возникать вновь.

Н.М. Иовчук отмечает, что депрессиям этого возраста присуща насыщенность клинической картины множеством расстройств, часто синдромально не завершенных и фрагментарных. В зависимости от основной симптоматики она выделяет следующие варианты депрессий: соматизированная депрессия; тревожно-ажитированная; депрессия со страхом; дисфорическая; депрессивная «псевдодебильность»; вяло-динамическая [29].

Так же, Н.М. Иовчук в своих наблюдениях отмечает, что у детей десяти лет впервые возникшие депрессивные состояния проявляются характерной триадой симптомов с некоторыми особенностями. В данном возрасте дети часто испытывают чувство тоски, которое может сменяться дисфорическим состоянием [30].

В подростковом возрасте депрессивное состояние является наиболее распространенным и частым психическим расстройством, которое проявляется в снижении настроения, утомляемости, утрате интереса к окружающему миру и окружающим людям, а так же в получении удовольствия от тех видов деятельности, ранее удовлетворяющих.

Распространенность депрессии у подростков, по данным зарубежных исследований, составляет от 1% до 7% [81]. По данным разных исследований наличие депрессии у подростков в момент исследования или ранее обнаруживается у 4-24% испытуемых подростков.

В последнее время депрессия и ее проявления, негативные последствия депрессии распространилась и в школах Англии, США, Австралии популярными стали «уроки счастья», на которых детей учат совладать со своими проблемами, чувствами и умениям управлять эмоциями.

Показатели распространенности депрессии зарубежных подростков не ниже, чем у русских. Исследования эмоциональных состояний, которые проводились А.И. Подольским, О.А. Идобаевой, П. Хеймансом, говорят о высокой частоте депрессивных и субдепрессивных состояний подростков в школах регионов России, Кыргызстана и Украины. По данным исследования показатели превышают допустимый уровень эмоционального неблагополучия у 30% обследуемых подростков в возрасте тринадцати-семнадцати лет. Эти данные намного выше, чем данные аналогических исследований в Западной Европе и Северной Америке [57].

Если говорить о косвенном показателе, по которому можно судить об относительной распространенности депрессии у российских подростков в сравнении с зарубежными сверстниками, то им является суицид, так как депрессия – это одна из причин суицида. После Казахстана, Россия занимает

второе место по числу суицидов с коэффициентом 16,1 на 100000, что более чем в три-пять раз больше в странах Западной Европы.

По последним данным, наша страна оказывается в тройке наиболее неблагополучных стран Европы по подростковому суициду.

Большинство ученых и экспертов по вопросам суицида относят депрессию к числу основных причин самоубийств [65].

Распространенность суицидальных попыток и намерений среди подростков очень высока. Об этом свидетельствуют и данные разнообразных исследований. Например, в Орегонском проекте по исследованию подростковой депрессии процент подростков, которые страдают депрессией, доходит до 41%. Негативные эффекты депрессии у подростков – это снижение продуктивности умственной деятельности, учебной успеваемости, нарушение взаимоотношений со сверстниками и родителями.

На данном возрастном этапе, следует обратить внимание на то, что данная проблема становится все более распространенной.

В зарубежной литературе приведены исследования, которые показали, что частота эпизодов депрессии резко возрастает в возрасте после одиннадцати лет, затем после пятнадцати лет наблюдается вновь рост депрессии.

В отечественной же литературе так же говорится о том, что подростки в возрасте пятнадцати-шестнадцати лет существенно превосходят по уровню эмоционального неблагополучия тринадцатилетних и четырнадцатилетних подростков [15].

Таким образом, именно на возрастном периоде, как младшего, так и старшего подросткового возраста, следует сосредоточить все усилия по профилактике возникновения депрессии.

В России примером тщательно обоснованной программы психологической профилактики эмоционального неблагополучия и депрессии у подростков является программа, которая была предложена А.И. Подольским, О.А. Карабановой, О.А. Иобаевой, П. Хеймансом в 2011 году [77].

В основу этой программы положены выводы исследований авторов, в соответствии с которыми ключевыми характеристиками подростков, тесно связанными с их эмоциональным неблагополучием, являются: переживание непонимания их проблем родителями; трудности общения со сверстниками; отсутствие навыков саморегуляции и эмоциональная нестабильность как следствие; неумение ориентироваться в ситуациях, которые содержат моральные коллизии.

А.И. Подольский вместе с соавторами программы приняли во внимание широкий спектр вероятных причин эмоционального неблагополучия и депрессии у подростков и предложили комплексную программу, которая позволяет воздействовать на все компоненты социальной ситуации развития подростка [57].

Данная программа не опубликована, хотя носит положительные характеристики по своей апробации, таким образом, в настоящее время в России нет завершенной и апробированной, пригодной для внедрения в практику программы профилактики подростковой депрессии.

В зарубежных же исследованиях рассматриваются два подхода в качестве теоретической основы для программы профилактики и коррекции депрессии у подростков.

Интерперсональная терапия – первый подход, который предложили Дж. Клерман и М. Вейсман. В его основе лежит идея о том, что психологические истоки депрессии чаще всего связаны с неблагополучием в сфере межличностных отношений. В рамках данного направления терапия депрессии сосредоточена на вопросах эмансипации подростка от родителей, авторитета и автономии, отношений в неполной семье и совладения с утратой, отношения со сверстниками и становления близких отношений с противоположным полом [58].

Когнитивно-поведенческая психотерапия – это второй подход, который более универсален и тщательнее разработан для коррекции и профилактики депрессии у подростков. В основу данного подхода к терапии и профилактики депрессии входит идея о том, что особенности восприятия и

мышления депрессивных больных являются не только проявлениями, но и причинами их расстройств [69].

Исследователи считают, что вероятность возникновения депрессии у подростков повышают факторы:

1. Отрицательный образ тела.
2. Выросшая способность к критическому осмыслению развивающейся личностью своего будущего.
3. Дисфункция семьи или проблемы психического здоровья родителей.
4. Супружеские разводы и экономические затруднения в семье.
5. Малая популярность среди сверстников.
6. Низкая школьная успеваемость.

В отечественной литературе в частности в педагогике и психологии традиционно признается ведущая роль взрослого человека в психическом развитии подростка. С самых первых дней жизни ребенка социальная среда представлена ему как система семейного взаимодействия и установлено, что распространенные явления такие, как дисгармоничные виды семейного воспитания, являются фактором высокого риска различных нарушений психического общего и личностного развития [73].

А. Дюрсен в своем труде по психогенным расстройствам у детей и подростков пишет о том, что в подростковом возрасте возможно развитие глубоких депрессивных расстройств, мало чем отличающиеся от расстройств у взрослых людей. Неправильное поведение родителей, по мнению А. Дюрсена, является причиной развития депрессивных расстройств у подростков [24].

Многочисленные исследования показывают, что депрессивные подростки чаще других выходят из семей с высоким уровнем психопатологий или же из неблагополучных семей того или иного вида. Подростки, у которых родители депрессивные имеют тенденцию показывать те же самые психические нарушения, что и их родители.

Некоторые отечественные и зарубежные исследователи отмечают, что

организация структуры семьи может помочь преодолеть или пережить проблемы. В неблагополучных семьях в отношении межличностных взаимодействий, движение подростка к независимости рассматривается как уход от родителей, что более усугубляет отношения в семье и ведет к развитию депрессии [66].

В некоторых исследованиях было показано, что депрессивные подростки переживали за год до возникновения депрессивного эпизода негативные события в своей жизни. Эти стрессогенные события в жизни подростка являются одной из самых распространенных причин депрессивного состояния [10].

Исследователи депрессии пришли к выводу, что у людей, которые подверглись повторному стрессу, постепенно развивается чувство беспомощности в особенности, если они не могут или у них нет возможности контролировать стрессовую ситуацию. Такая беспомощность вновь может привести к депрессии.

Депрессия может возникать и тогда, когда подросток не может никаким образом повлиять на ход событий, которые лишают его возможности управлять своими чувствами и переживаниями, например, стихийное бедствие, авария, террористический акт и т.д. [13].

Таким образом, была рассмотрена психолого-педагогическая природа депрессивных состояний в отечественной и зарубежной литературе, где были даны определения депрессии – это аффективное состояние, которое характеризуется отрицательным эмоциональным фоном, изменениями мотивационной сферы, когнитивных представлений и общей пассивностью поведения. Термин «депрессивное состояние» относится к классу психических состояний, имея необходимые для этого психологические характеристики.

Проблемой депрессивных состояний подростков занимались зарубежные и отечественные исследователи: М. Вейсман, А. Дюрсен, О.А. Идобаева, Н.М. Иовчук, Дж. Клерман, Э. Крепелин, И.Н. Михаленко, Ю.Л. Нуллер, А.И. Подольским, П. Хеймансом, С. Чез и другие.

1.2. Проявления депрессивных состояний у подростков

Еще Лев Семенович Выготский о подростковом возрасте писал, что это время ускоренного физического развития и полового созревания, которое характеризуется важными для подростка изменениями в организме, так же он выделял пубертатный возраст от четырнадцати до восемнадцати лет и два кризисных возраста – тринадцать и семнадцать лет [17].

Данный возраст связан с перестройкой организма подростка половым созреванием. Линии психического и физиологического развития хотя и не идут параллельно, но границы подросткового возраста очень существенно варьируются.

Подростковый возраст часто называют затянувшимся кризисом, так как весь этот период проходит как для подростка, так и для его близких людей очень трудно. Пубертатный кризис может возникнуть как в одиннадцать лет, так и в тринадцать лет, у одних детей, которые вступают в подростковый возраст, он наступает раньше, у других намного позже.

Социальная ситуация развития человека в этом возрасте представляет собой переход от детства к самостоятельной и ответственной взрослой жизни. Другими словами, подростковый возраст находится между детством и взрослостью и занимает промежуточное положение. В данном возрасте происходят изменения на физиологическом уровне: отношения с взрослыми и сверстниками строятся совершенно по иному, изменения происходят и на уровне познавательных интересов, способности и интеллект. Отношения со сверстниками уже строятся намного серьезнее, духовная и физическая жизнь перемещается из дома во внешний мир. Подростки занимаются совместной деятельностью, обсуждают жизненно важные темы, а игры остаются в прошлом [34].

Подростковый возраст один из самых важных в становлении и развитии личности человека.

Как раз в этот период расширяется объем деятельности, характер меняется его, закладываются все новые основы сознательного поведения,

обрисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и установок. Все перечисленное происходит на фоне противоречий физиологического и психического развития, а так же духовного становления. Именно потому специалистами подростковый возраст характеризуется как сложный, трудный, кризисный, переходный.

Неадекватность реакций во взаимоотношениях с окружающими, противоречивость в действиях и поступках – все это происходит именно из-за сложности подросткового возраста, которая воспринимается взрослыми как некая аномалия или отклонение от общепринятых норм и правил.

В данном возрасте происходят не только психические изменения, но и физиологические. От того, что развитие происходит очень быстро, возникают трудности в функционировании сердца, кровообращения, легких, на фоне всего подростку характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, вследствие чего меняется настроение подростка.

В подростковом возрасте много происходит новообразований и одно из них – это чувство взрослости. Расширение жизненного мира личности, круга ее общения, групповой принадлежности, увеличения числа людей, на которых она ориентируется – все это является важнейшими и значимыми процессами переходного возраста подростка.

Потребности в контроле и опеке родителей, учителей уже нет, наступает время освобождения от установленных правил и порядков ими, такая потребность является самой важной для подростка [46].

В силу того, что пубертатный период самый кризисный и наиболее продолжителен, возникновение депрессии в подростковом возрасте может быть неизбежным.

По мнению Л.И. Божович, связан данный фактор с более быстрым темпом умственного и физического развития подростков, который приводит к образованию тех потребностей, которые не могут быть удовлетворены в силу недостаточной социальной зрелости школьников [24].

Поведение детей меняется кардинально. Они становятся грубыми, неуправляемыми, делают или стараются все делать наперекор старшим, им

не подчиняются, игнорируя замечания, замыкаются, наоборот, в себе.

Депрессивные расстройства в подростковом возрасте проявляются чаще всего под некими «масками» нарушенного поведения, соматического неблагополучия, снижения интеллектуальной деятельности.

Все это приводит, так или иначе, к школьным проблемам. Подростковый возраст характеризуется как период повышенной эмоциональности, что проявляется в легкой возбудимости, изменчивости настроения, сочетании полярных качеств, которые выступают попеременно. Не нужно забывать и о том, что некоторые особенности эмоциональных реакций переходного возраста находятся в гормональных и физиологических процессах. Можно ожидать отображения специфики социальной ситуации развития и в специфике эмоционального развития, в возникновении повышенной тревожности, агрессивности, депрессивности как реакции на невозможность реализовать себя, свое понимание отношений с людьми в сложной, динамической, быстро меняющейся ситуации [52].

Наличие определенных симптомов тесно связаны с возрастом, что говорится в результатах некоторых исследований. С возрастом увеличивается частота проявления ощущений безнадежности, психомоторных реакций и иллюзий. Низкая самооценка, соматические жалобы и галлюцинации, наоборот, проявляются значительно реже.

От возраста подростка, от стадии развития его, а также пола, семейного окружения, когнитивных возможностей зависят симптомы депрессивных подростков. В данном периоде жизни человека резче проявляется дисгармоничность, замкнутость, резонерство, мудрствование, но в тоже время, депрессивные симптомы в этом возрасте сходны, во многих случаях, с симптомами депрессии у взрослых людей. К риску суицида в создавшейся ситуации, могут привести чувство отчаяния и то, что нельзя что-либо изменить.

Предполагается, что подростки глубиной своего отчаяния и чувством безнадежности, склонности к суициду похожи на взрослых и отличаются тем самым от детей. Все-таки, не учитывая различия между депрессией у

подростков и взрослых, лечение подростков можно проводить теми же способами и методами, что приемлемы и для взрослых людей, так как показали на практике свою эффективность.

До возникновения депрессивного состояния подростки могли хорошо учиться в школе, тогда как во время депрессии отмечается связь между затруднениями в осмыслении материала и понижении настроения. Четко прослеживается данная симптоматика особенно тогда, когда наличие ограничения во времени, ухудшение состояния к вечеру [80].

Подростки, пытаясь как-то отвлечься, развеять грусть и уныние, избавиться от скуки, заставляют себя сделать что-то полезное, но чаще всего терпят неудачу. Сон нарушается за счет засыпания и недостаточной глубины, подъемы по утрам весьма трудны, как и посещение занятий.

Нередко подростки, страдающие депрессией, стараются найти способ выхода из такого состояния, и не всегда помощь приходит со стороны родителей или родственников, а совершенно с другой стороны [12].

К большому сожалению, подростки пытаются найти эти способы выхода из депрессии так же и с помощью алкоголя, наркотиков и прочего.

По сравнению с мальчиками, у девочек отмечается преобладание депрессивных нарушений.

Признаком депрессии в подростковом возрасте так же может быть и нарушение регуляции самооценки. В основном, депрессия возникает у тех лиц, чья самооценка неустойчива, они теряют внешнюю опору, которая необходима для поддержания стабильного образа себя. Исследования показали, что оценивающие свою собственную деятельность выше, чем на самом деле она есть, очень высока вероятность развития депрессии и подавленного настроения. Тем самым, можно сказать, что связь между возникновением депрессивного состояния у подростков и уровнем самооценки, очень тесная. Под влиянием негативных мыслей о себе, которые возникают все чаще и чаще у подростков, появляется и снижение самооценки, что в свою очередь является основной причиной депрессии [16].

Активно формируется в подростковом возрасте и самосознание,

вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения. Подросток начинает осознавать свою неповторимость и особенность, в сознании происходит переориентация с внешних оценок на внутренние оценки. Данные перемены несут с собой и внутренние конфликты, которые могут являться основой для развития депрессии. По данным нескольких исследований выявлено, что подростки с низкой самооценкой чаще страдают депрессией, а по данным других исследований, выясняется, что наоборот, депрессия влияет на самооценку и ее понижение. То же самое происходит и с завышенной самооценкой. Как говорил С.В. Зиновьев: «Депрессия и подавленное состояние возникают, когда завышенная самооценка мешает самосовершенствованию и развитию» [27; с. 58].

Существуют гендерные особенности возникновения и преодоления депрессии у подростков.

Для более полного понимания, рассмотрим термин «гендер»:

– социальный пол, который во многом обуславливает особенности собственно личностного и группового поведения. Он задает правовую и статусную, социальную позиции индивида в обществе;

– биологический пол, который выступает как комплекс морфологических и физиологических характеристик. Определяет индивидуальное половое поведение, которое связано с направленностью и выраженностью эротических чувств и переживаний [3].

Различия в симптомах, которые характерны для депрессивных состояний, связаны с полом. Как показывают многие исследования, девочек-подростков намного больше, чем мальчиков-подростков, которые страдают депрессией. Девочки-подростки чаще загоняют депрессию внутрь и переживают ее наедине с собой, отчего депрессия только развивается. Для развития депрессии способствует давление со стороны сверстников и средств массовой информации, которые побуждают девушек стремиться быть привлекательнее. Часто депрессия сопровождается у девушек нарушениями пищевого поведения, например, анорексия или булимия [11].

В отличие от девочек-подростков, мальчики-подростки, которые страдают депрессией, втягиваются в антиобщественные формы поведения, например, делинквентность или употребление наркотиков.

Депрессия у мальчиков часто сопровождается срывами и появляется одновременно с другими расстройствами в ответ на внутреннее или внешнее напряжение.

Мальчики бывают более буйными, чем девочки, они могут попытаться снять симптомы депрессивного состояния воровством, драками, ложью и др. Одним из самых распространенных криминальных действий, совершаемых подростком, страдающим депрессией, является взлом и проникновение в дома. Такие поступки связаны с тем, что подростки испытывают свои нервы, будоражив их и тем самым облегчая симптомы депрессии.

Девочки находят менее буйные, но также опасные способы выхода из депрессии, например, с помощью беспорядочных половых связей. Однако, когда такие взаимоотношения заканчиваются подросткам становится еще хуже и страдания увеличиваются.

Так или иначе, у мальчиков или у девочек, но депрессия всегда связана с нездоровьем, исходя из предположения, что депрессия делает человека уязвимым к болезни.

Депрессия может вызывать и множество других проблем, влияющих на межличностные отношения. Ухудшаются отношения между ребенком и родителями, между сверстниками, учителями и т.д.

Подросток, который находится в средней или сильной степени депрессии, доходит до того, что не может больше выдерживать ее и старается предпринять что-либо, чтобы хотя бы облегчить свое состояние. Эти действия подростки в этой ситуации называются «выходом из депрессии» и таких выходов много.

Один из распространенных выходов из депрессии – это попытка самоубийства. Часто подростки не хотят умирать, они просто желают привлечь к себе внимание взрослых и сверстников. Девочки-подростки к этому способу приходят чаще, а мальчики реже, но попытки их удаются,

нежели у девочек.

Таким образом, основные проявления депрессивного состояния у подростков являются:

- частые «приступы» печали, слезливости, плаксивости;
- чувство безысходности, бесполезности, чрезмерной вины;
- отстранение от друзей, игнорирование общественных мероприятий;
- отсутствие энтузиазма и мотивации, упадок сил;
- серьезные перемены в употреблении пищи и режиме сна;
- повышенная раздражительность, возбуждение, частые проявления гнева и враждебности;
- жалобы на здоровье: головные боли, боли в области сердца и т.д.;
- нерешительность и неспособность сосредоточиться;
- чрезмерная чувствительность к неудачам;
- повторяющиеся мысли или разговоры о смерти, самоубийстве.

Итак, депрессивные состояния у подростков накладывают отпечаток на все стороны личности, приводят к отчуждению и одиночеству, что еще более усиливает состояние депрессии. Депрессивные состояния приводят подростка к дезадаптации и своевременная коррекция данного эмоционального неблагополучия позволит бескризисно преодолеть трудности, сопутствующие подростковому возрасту.

1.3. Арт-терапия как средство коррекции депрессивных состояний подростков

Арт-терапия в настоящее время стала очень распространенным средством коррекции депрессивных состояний подростков.

Арт-терапия (от англ. art, искусство) – это направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на искусстве и творчестве. В узком смысле этого слова обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством, с целью воздействия на психоэмоциональное состояние пациента [6].

Термин арт-терапия ввел в употребление в 1938 году Адриан Хилл. Пионеры арт-терапии опирались на идею З. Фрейда о том, что внутреннее «Я» человека проявляется в визуальной форме каждый раз, когда он спонтанно рисует или лепит, а также на мысли Юнга о персональных и универсальных символах [6].

Основная цель арт-терапии как средства коррекции депрессивных состояний подростков состоит в том, чтобы гармонизировать развитие личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

С точки зрения психоанализа, основным механизмом арт-терапии является сублимация. Самая главная ценность применения искусства в коррекционных целях состоит в том, что с его помощью можно выразить и исследовать самые разные чувства – от любви и радости до злости и обиды.

Виды арт-терапии соответствуют существующим видам искусств: изотерапия, музыкотерапия, танцевальная терапия, драмотерапия, фототерапия, куклотерапия, библиотерапия или сказкотерапия и т.д. [5].

М.В. Кисилева считает, что арт-терапия – это использование средств искусства для передачи чувств и иных проявлений психики человека с целью изменения структуры его мироощущения [35].

Арт-терапия – это способы и технологии реабилитации лиц средствами искусства и художественной деятельности.

Арт-терапию можно охарактеризовать так же как некий знак о себе, т.е. любой человек способен выразить себя, свои чувства и свое состояние мелодией, звуком, движением, рисованием, для некоторых людей это единственный способ дать миру знать о себе, заявить о себе как о творческой личности.

Средством арт-терапии возможно установить путь к отношениям, т.е. нормализовать их, а так же средствами искусства человек может не только выразить себя, но и больше узнать о себе и о других людях.

Подросток, строя отношения с другими людьми, которые владеют языком звуков, красок, движений, т.е. языком несловесного общения, он получает новый опыт. Это опыт подросток сможет нести в жизнь, облегчая

свое общение с людьми.

Арт-терапию можно рассматривать и как процесс осознания себя и мира. В творчестве воплощаются чувства, надежды, страхи, ожидания и сомнения, конфликты и примирения. В процессе арт-терапии развивается интеллектуальная сторона личности, эмоциональная сторона, раскрывается творческий потенциал. С помощью арт-терапии осуществляется права на достойную жизнь, возможность преодолеть ограничения, которые вызваны болезнью или травмой, а так же как в данном случае, депрессией [49].

Арт-терапию можно представить и как творческий поиск. Ведь каждый человек хотя бы один раз в жизни задавал себе вопросы: «Кто я и что я?», «Что такое мир, в котором я живу?», а творчество – это и есть тот путь, на котором ищут ответы на эти вопросы. Переживание момента творения дает силы для преодоления препятствий и решения внутренних и внешних конфликтов [6].

Арт-терапия – это способ социальной адаптации. Развитие творческого потенциала человека способствует его возможностям принимать решения и более успешно строить свою жизнь.

Арт-терапия в настоящее время стала очень популярным средством коррекции депрессивных состояний подростков и приобрела педагогическое направление. Это направление связано с укреплением психического здоровья подростка и выполняет профилактические и коррекционные функции.

В работе с разными возрастными группами детей и подростков, у которых имеются различные эмоциональные проблемы или трудности в общении, негативные поведенческие реакции, арт-терапия имеет огромные возможности. В связи с проблемами в эмоциональной сфере, которые делают подростка пассивным, круг его интересов становится заметно уже, а в результате снижается способность к адаптации [35].

Арт-терапия – это один из мягких и эффективных средств коррекции депрессивных состояний подростков. Арт-терапия является безопасным способом разрядки эмоционального напряжения, ускоряет процесс терапии – подсознательные переживания легче выражаются с помощью зрительных

образов, а также содержание и стиль работ представляет социальному педагогу большую информацию для диагностической и коррекционной работы. Арт-терапия позволяет работать с чувствами, которые кажутся непреодолимыми – страхи, тревожность и т.д., развивает творческие способности.

По мнению Л.С. Выготского и В.С. Мухиной, рисунок для детей и подростков является речью, а не искусством, им свойственно стремление рисовать и общаться средством этих рисунков [54].

Проведенные исследования под руководством Л.Д. Лебедевой, показали, что занятия арт-терапии позволяют решать многие педагогические задачи: коррекционные, воспитательные, психотерапевтические, развивающие и диагностические [45].

Коррекционные педагогические задачи подразумевают достаточно успешное корректирование образа «Я», который ранее мог быть деформирован. Улучшается самооценка, исчезают неадекватные формы поведения, налаживаются способы взаимодействия с другими людьми.

В воспитательных педагогических задачах взаимодействие строится таким образом, чтобы подростки учились корректному общению, сопереживанию, бережным взаимоотношениям со сверстниками, а также и с взрослыми. Все это способствует нравственному развитию личности, обеспечивает ориентацию в системе моральных норм, усвоение этики поведения. В данном процессе происходит более глубокое понимание себя, своего внутреннего мира и складываются открытые и доверительные отношения с педагогом.

Психотерапевтические педагогические задачи: «лечебный» эффект достигается благодаря тому, что в процессе творческой деятельности создается атмосфера эмоциональной теплоты, доброжелательности, признается ценность личности другого человека, забота о нем, о его чувствах и переживаниях. В результате данного процесса мобилизуется целебный потенциал эмоций, возникает ощущение психологического комфорта и защищенности.

Развивающие педагогические задачи: подростки учатся вербализации эмоциональных переживаний, открытости в общении и спонтанности. Происходит личностный рост человека, обретается опыт новых форм деятельности, развиваются способности к творчеству.

Наконец, диагностические педагогические задачи: арт-терапия позволяет получить сведения о развитии и индивидуальных особенностях подростка. Это корректный способ наблюдать за подростком в самостоятельной деятельности, возможность лучше узнать его интересы, ценности, увидеть внутренний мир, выявить проблемы, которые подлежат коррекции.

В ходе таких занятий проявляются характер межличностных отношений. Арт-терапия выявляет внутренние, глубинные проблемы личности.

Арт-терапия имеет разные формы проведения: индивидуальные и групповые формы работы.

Индивидуальные и групповые занятия различаются как по целям работы, так и по процедуре и приемам работы.

Индивидуальные занятия проводят с теми подростками, которые слабо идут на контакт и сторонятся коллектива. Многие задачи, которые эффективны, решаются в индивидуальных встречах, например, снятие эмоционального напряжения, преодоление негативизма, коррекция различных страхов и многое другое. В таком случае наблюдаются хорошие результаты работы, проведенной в ходе индивидуальной встречи с подростком. Затем его включают в группу, но такая длительная работа требуется не всем подросткам [49].

Одним из направлений в арт-терапии является рисование – это творческий акт, который позволяет подросткам ощутить радость свершений, способность действовать по наитию, быть самим собой, выражая при этом свободно свои чувства и переживания.

Как и игра, рисование – это не только отражение в сознании подростков окружающей действительности, но и ее моделирование,

выражение отношения к ней [2].

Через рисунки подростков можно лучше понять и самих подростков, их глубокие переживания и учесть это при устранении страхов и тревожности.

Рисование является возможностью для развития воображения, гибкости и пластичности мышления. В ходе многих исследований выявлено, что подростки, которые любят рисовать, отличаются большей фантазией, непосредственностью в выражении чувств и гибкостью суждений. Эти подростки легко могут представить себя на месте того или иного человека или персонажа рисунка и выразить свое отношение к нему, так как это же происходит каждый раз в процессе рисования.

Когда подросток рисует, он дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам.

Подросток отождествляет себя с положительными и сильными, уверенными в себе героями, которых он нарисовал, он борется со злом в своих рисунках и становится лучше, спокойнее, увереннее.

Рисование неотрывно от эмоций удовольствия, восторга, радости, восхищения, даже гнева, но только не страха и печали, потому что рисование связано с яркими красками, нотками чуда и нечто такого, чего нельзя объяснить. Рисование как бы моделирует взаимоотношения и выражения эмоций, в том числе и негативных, рисование выступает как бы способом постижения своих возможностей. Конечно, это не означает, что подросток, который рисует, ничего и никого не боится, у него просто уменьшается вероятность появления тревожности и это, естественно, имеет огромное значение для его психического развития [2].

К большому сожалению, родители многих подростков, которые рисуют и занимаются этим всерьез, считают, что такое занятие совершенно бесполезное и стараются занять своих детей чем-то полезнее, например, чтением книг. Хотя для общего развития нужно и рисование, и чтение.

Особенно, больше игр и рисования, нужно для подростков с художественными задатками, эмоциональным и впечатлительным, которые и подвержены страхам. У более рациональных подростков, которые склонны к

аналитическому, абстрактному мышлению, возрастает вес интеллектуально-рассудочных занятий.

Рисование занимает важное место в работе арт-терапии как средства коррекции депрессивных состояний подростков, в особенности рисование пережитого им образа. Обсуждение рисунка происходит в начале следующего сеанса. Во время рисования подростком необходимо следить и фиксировать его эмоциональные проявления. Если наблюдения не сделаны, то выводы о некоторых эмоциональных реакциях можно сделать по продавливаниям на обратной стороне рисунка [49].

Например, те продавливания, которые соответствуют прямым линиям, точкам, острым углам, говорят о проявлении агрессии, повторяющиеся круговые движения свидетельствуют о тревоге и страхе. Также некоторые результаты можно получить, наблюдая, какого формата и величины выбран лист бумаги.

Например, листы бумаги большого формата выбирают люди с завышенными представлениями о себе, склонные к нарциссизму и истерическим реакциям. Маленькие же листы бумаги выбирают те люди, у которых депрессивная или навязчивая структура личности или имеющие заниженную самооценку.

Далее, объективный диагностический критерий – это горизонтальное или вертикальное положение листа бумаги.

Горизонтальное положение листа выбирают те люди, которые стремятся охватить одновременно как можно больше областей в жизни. Это характерно для экстенсивного типа личности.

Вертикальное положение листа выбирают те люди, которые целеустремленные, способные сконцентрироваться на каком-то деле. Это интенсивный тип личности.

Критериев для диагностики по рисунку довольно много, но большое значение для диагностики имеют средства, которые выбирают подростки для рисования. Для рисования должен быть большой выбор этих средств. Например, подросток выбирает из всех предоставленных ему средств для

рисования простой карандаш – это говорит о страхе перед самовыражением красками. Для таких подростков часто свойственны навязчивые черты [49].

Интерпретация расположения элементов рисунка на листе бумаги соответствует разработкам классических рисуночных тестов.

При анализе рисунка необходимо учитывать все необычные, отличные от нормы элементы, утрирования, диспропорции, отсутствие определенных частей тела и т.д. Один из таких диагностических критериев – это особенность использования цветовой гаммы в рисунке.

Анализ рисунка включает в себя интерпретацию основного цветового фона изображения и цвета отдельных его элементов. Известно, что цвет отражает различные эмоции человека. Причем один и тот же цвет может одновременно вызывать сразу множество различных, часто противоположных переживаний. Поэтому при анализе рисунка важно расспросить подростка, какое впечатление производит на него рисунок в целом и отдельные его части, нравится ли ему тот или иной цвет и т.д.

Символика цвета определяется одновременно множеством факторов – как наследуемых, так и формирующихся при жизни. При этом на образование образа может оказывать влияние любое событие, начиная с внутриутробного развития, особенностей протекания беременности у матери, родов, развития в младенческом возрасте, особенностей приучения к горшку, времени посещения детского сада, вплоть до актуальной ситуации, в которой находится сейчас. Причем особое внимание следует уделить событиям последних двух дней. Цвет формируется по принципу сгущения. Этот важный аналитический принцип предполагает, что в каждом образе или элементе рисунка одновременно проявляются символические отражения множества различных событий, происшедших с ребенком в разное время [35].

Таким образом, была рассмотрена арт-терапия как средство коррекции депрессивных состояний подростков.

Арт-терапия – это направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на искусстве и творчестве. В узком смысле этого

слова обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством, с целью воздействия на психоэмоциональное состояние пациента.

Термин арт-терапия ввел в употребление в 1938 году Адриан Хилл. Основная цель арт-терапии как средства коррекции депрессивных состояний подростков состоит в том, чтобы гармонизировать развитие личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

Также были рассмотрены основные виды арт-терапии: изотерапия, музыкотерапия, танцевальная терапия, драмотерапия, фототерапия, куклотерапия, библиотерапия или сказкотерапия и т.д.

Выводы по первой главе

В ходе анализа литературы по данной тематике были сделаны следующие выводы. Депрессия – это аффективное состояние, которое характеризуется отрицательным эмоциональным фоном, изменениями мотивационной сферы, когнитивных представлений и общей пассивностью поведения.

Таким образом, была рассмотрена психолого-педагогическая природа депрессивных состояний в отечественной и зарубежной литературе, где были даны определения депрессии – это аффективное состояние, которое характеризуется отрицательным эмоциональным фоном, изменениями мотивационной сферы, когнитивных представлений и общей пассивностью поведения. Термин «депрессивное состояние» относится к классу психических состояний, имея необходимые для этого психологические характеристики.

Проблемой депрессивных состояний подростков занимались зарубежные и отечественные исследователи: М. Вейссман, А. Дюрсен, О.А. Идобаева, Н.М. Иовчук, Дж. Клерман, Э. Крепелин, И.Н. Михаленко, Ю.Л. Нуллер, А.И. Подольским, П. Хеймансом, С. Чез и другие.

Основными проявлениями депрессивного состояния у подростков являются:

- частые «приступы» печали, слезливости, плаксивости;
- чувство безысходности, бесполезности, чрезмерной вины;
- отстранение от друзей, игнорирование общественных мероприятий;
- отсутствие энтузиазма и мотивации, упадок сил;
- серьезные перемены в употреблении пищи и режиме сна;
- повышенная раздражительность, возбуждение, проявления гнева;
- жалобы на здоровье: головные боли, боли в области сердца и т.д.;
- нерешительность и неспособность сосредоточиться;
- чрезмерная чувствительность к неудачам;

Депрессивные состояния у подростков накладывают отпечаток на все стороны личности, приводят к отчуждению и одиночеству, что еще более увеличивает состояние депрессии. Депрессивные состояния приводят подростка к дезадаптации и своевременная коррекция данного эмоционального неблагополучия позволит бескризисно побороть трудности, сопутствующие подростковому возрасту.

Была рассмотрена арт-терапия как средство коррекции депрессивных состояний подростков.

Арт-терапия (от англ. art, искусство) – это направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на искусстве и творчестве. В узком смысле этого слова обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством, с целью воздействия на психоэмоциональное состояние пациента.

Термин арт-терапия ввел в употребление в 1938 году Адриан Хилл. Основная цель арт-терапии как средства коррекции депрессивных состояний подростков состоит в том, чтобы гармонизировать развитие личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

Также были рассмотрены основные виды арт-терапии: изотерапия, музыкотерапия, танцевальная терапия, драмотерапия, фототерапия, куклотерапия, библиотерапия или сказкотерапия и т.д.

Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по коррекции депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии

Цель опытнo-экспериментальной работы: выявление эффективности комплекса занятий, направленного на коррекцию депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии.

Задачи опытнo-экспериментальной работы:

1. Выявить депрессивные состояния подростков.
2. Разработать и апробировать комплекс занятий, направленный на коррекцию депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии.
3. Проанализировать эффективность комплекса занятий, направленного на коррекцию депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии.

Экспериментальное исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 7 г. Бийска». В ходе эксперимента принимали участие учащиеся девятого класса, 2 группы по 13 человек в возрасте 15-16 лет (приложение 1).

Сроки проведения опытнo-экспериментальной работы: 2015 – 2016 год.

На основе теоретического анализа данной проблемы было проведено экспериментальное исследование, включающее три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный.

На констатирующем этапе исследования была поведена диагностика по выявлению уровня депрессивных состояний подростков, а также анализ результатов констатирующего этапа исследования.

На формирующем этапе исследования был разработан и реализован комплекс занятий, направленный на коррекцию депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии и качественный анализ проведенного комплекса занятий.

На контрольном этапе исследования была проведена повторно диагностика по выявлению уровня депрессивных состояний подростков, а

также сравнительный анализ результатов исследования.

2.1. Исследование депрессивных состояний подростков

Цель: выявление уровня депрессивных состояний подростков.

Задачи:

1. Подобрать методику по выявлению уровня депрессивных состояний подростков.
2. Провести методику и выявить подростков с депрессивным состоянием.
3. Проанализировать полученные результаты.

В опытно-экспериментальном исследовании принимали участие учащиеся девятого класса, 2 группы – контрольная и экспериментальная по 13 человек. Список детей экспериментальной и контрольной групп представлен в приложении 1.

Для проведения экспериментального исследования была использована методика определения уровня депрессивного состояния (В.А. Жмуров) (приложение 2).

Данный опросник состоит 44 групп высказываний. Испытуемому предлагалось выбрать одно высказывание в каждой группе, в зависимости от того, как он себя чувствует в последнее время.

Данный опросник специально разработан В.А. Жмуровым для исследования депрессии у подростков. Он охватывает основные характеристики депрессии и учитывает психологические особенности данных возрастных групп. Опросник предназначен для самостоятельного заполнения подростками, его использование не требует медицинской квалификации, т.к. выявляет функциональное состояние депрессии у здоровых людей в рамках нормального психического функционирования.

При обработке данных по каждому пункту в зависимости от пометки, сделанной испытуемым, выставлялся балл от 0 до 3.

Интерпретация уровней депрессивных состояний у подростков:

1-9 – депрессия отсутствует либо незначительна;

10-24 – депрессия минимальна;

25-44 – легкая депрессия;

45-67 – умеренная депрессия;

68-87 – выраженная депрессия;

88 и более – глубокая депрессия.

Результаты исследования по методике определения уровня депрессивного состояния, разработанной В.А. Жмуровым представлены в таблице 1.

Таблица 1

Уровни депрессивных состояний подростков на констатирующем этапе исследования (в %)

Уровни депрессивных состояний	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Состояние без депрессии	5	38,4	7	53,8
Минимальный	1	7,7	1	7,7
Легкий	1	7,7	2	15,4
Умеренный	0	0	1	7,7
Выраженный	2	15,4	1	7,7
Глубокий	4	30,8	1	7,7

В таблице 1 представлены результаты по методике определения уровня депрессивного состояния, разработанной В.А. Жмуровым.

Данные свидетельствуют о том, что депрессивные состояния минимального уровня присутствуют у одного испытуемого экспериментальной группы, что соответствует 7,7% от общего числа испытуемых данной группы. Далее, легкий уровень депрессивного состояния у одного испытуемого – 7,7%, умеренного уровня нет ни у кого из испытуемых, выраженный уровень депрессивных состояний присутствует у двух испытуемых – 15,4%, глубокий уровень – у четырех подростков – 30,8%. Состояние без депрессии у пяти подростков, что составляет 38,4%.

В контрольной же группе депрессивные состояния минимального уровня присутствуют у одного испытуемого, что соответствует 7,7% от общего числа испытуемых данной группы. Далее, легкий уровень депрессивного состояния у двух испытуемых – 15,4%, умеренный уровень у одного испытуемого – 7,7%, выраженный уровень депрессивных состояний присутствует у одного испытуемого – 7,7%, глубокий уровень – у одного подростка – 7,7%. Состояние без депрессии у семи подростков, что составляет 53,8%.

Более подробный анализ диагностики уровней депрессивных состояний у подростков на констатирующем этапе представлен в таблице 2 приложения 3.

Для наглядности на основе данных таблицы 1 составлена гистограмма (рисунок 1).

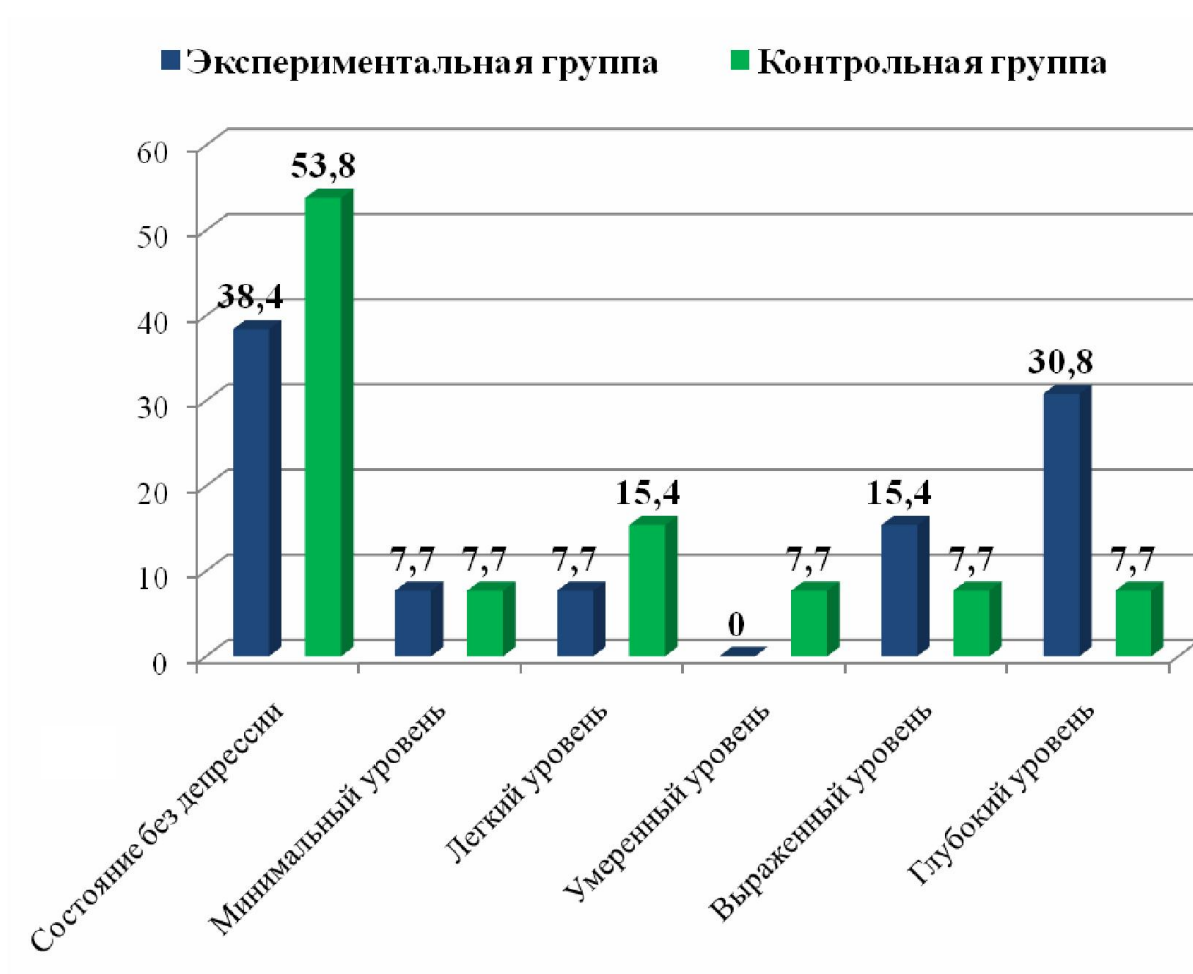


Рис. 1. Гистограмма уровней депрессивных состояний подростков на констатирующем этапе исследования (в %)

Таким образом, глубокая депрессия присутствует у пятерых подростков из числа всех испытуемых, что составляет 19,2%, выраженная депрессия – у трех подростков – 11,5%, умеренная депрессия – у одного испытуемого – 3,8%, легкая депрессия присутствует у трех подростков – 11,5%, минимальная депрессия – у двух испытуемых, что оставляет 7,7% и состояние без депрессии присутствует у двенадцати подростков, что соответствует 46,1% от общего количества испытуемых. Данные констатирующего этапа исследования показывают, что состояние депрессии, от глубокой до минимальной, присутствует у четырнадцати ребят. Это в совокупности составляет более 50% испытуемых.

Такая картина диагностики позволила нам разработать и провести комплекс занятий, направленный на коррекцию депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии.

2.2. Комплекс занятий, направленный на коррекцию депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии

Цель: разработка и реализация комплекса занятий, направленного на коррекцию депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии.

Задачи:

1. Разработать комплекс занятий, направленный на коррекцию депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии.
2. Реализовать комплекс занятий, направленный на коррекцию депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии.
3. Сделать анализ.

Как известно, ведущей деятельностью в подростковом возрасте является общение. Арт-терапия подразумевает не только свободное общение подростков друг с другом, но и также, она позволяет проявить себя с творческой стороны. При выборе средства коррекции депрессивных состояний подростков, предпочтение было отдано именно арт-терапии, так как она идеально подходит для работы с подростками в групповом варианте.

В процессе групповой работы на основе принципа взаимодействия и совместной деятельности усиливается уровень психической активности – сначала в групповой ситуации, а затем и в реальной жизни. Вырабатываются адекватные способы разрешения личных проблем, новые способы адекватного поведения и выражения чувств, т.е. расширяется диапазон средств и способов саморегуляции поведения, развивается и смысловая структура личности. В то же время с этим меняется и сама структура общения. С приобретением ощущения принадлежности к группе, а также идентификации себя с другими подросток обретает возможность установления реальных социальных связей и определения своего места в обществе.

В связи с этим было принято решение разработать комплекс занятий на основе социально-психологического тренинга посредством арт-терапии.

В структуре арт-терапевтических занятий выделялись две основные части:

1. Невербальная, творческая, неструктурированная. Основное средство самовыражения – изобразительная деятельность (рисунок). Использовались разнообразные механизмы невербального самовыражения и визуальной коммуникации.

2. Вербальная, апперцептивная, формально более структурированная. Она предполагала словесное обсуждение, а также интерпретацию нарисованных объектов и возникших ассоциаций. Использовались механизмы невербального самовыражения и визуальной коммуникации.

В процессе коррекционной работы были определены сферы анализа, то, что имело значение при анализе творчества:

- как человек себя выражает;
- что он выражает;
- в какой форме он выражает;
- как это воздействует на человека или группу.

Занятия состояли из трех частей: вводная, основная и заключительная.

Вводная часть.

Цели:

1. Знакомство с подростками.
2. Создание благоприятных условий для дальнейшей коррекционной работы с подростками.
3. Развитие коммуникативных навыков.

Основная часть.

Основная часть выполняет ведущую роль в ходе всего занятия. Она включает в основном упражнения, направленные на коррекцию депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии.

Заключение.

Цели: создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии. Завершение занятия носит ритуальный характер.

Сроки реализации комплекса занятий: занятия проводятся один раз в неделю.

Тематический план комплекса занятий, направленного на коррекцию депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии представлен в таблице 2, конспекты комплекса занятий – в приложении 5.

Комплекс занятий был рассчитан на 10 занятий по 2 академических часа (общая продолжительность 20 часов). Вводная часть занятия включает в себя приветствия, упражнения, ритуалы прощания. В начале каждого занятия психологу важно почувствовать группу, диагностировать состояние участников, чтобы скорректировать план работы на предстоящее занятие. В этом могут помочь вопросы к участникам: «Как вы себя чувствуете?», «Что нового (хорошего, необычного) случилось за это время?», «Назовите одно хорошее и одно плохое событие, которые произошли между нашими встречами?», «Что запомнилось с предыдущего занятия?» и т. п.

Далее приведен план комплекса занятий, направленного на коррекцию депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии.

Тематический план комплекса занятий, направленного на коррекцию депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии

№ п/п	Тема и цель занятия	Содержание занятия
Вводный этап		
1.	<p>Тема: «Знакомство» Цель: знакомство, сплочение группы, выработка правил, развитие коммуникативных навыков.</p>	<p>Организационный этап: вступление, упражнения «Самопрезентация в рисунке». Основной этап: упражнения «Каракули», «Экскурсия в музей искусств», «Зеленый цвет», «Черный цвет». Заключительный этап: упражнение «Аплодисменты по кругу», рефлексия занятия, ритуал прощания.</p>
2.	<p>Тема: «Самовыражение. Эмоции и чувства» Цель: расширение знания участников о чувствах и эмоциях, обучить навыкам самовыражения собственных эмоций и чтение их у других людей.</p>	<p>Организационный этап: упражнение «Привет!». Основной этап: упражнения «Мой внутренний мир», «Моя самая грустная история», «Мой гнев», «Красный цвет». Заключительный этап: упражнение «Пожелания», рефлексия занятия, ритуал прощания.</p>
Основной этап		
3.	<p>Тема: «Восприятие. Эмоции и чувства» Цель: расширение знания участников о чувствах и эмоциях, развитие безоценочного восприятия эмоций, обучить навыкам восприятия собственных эмоций и чувств.</p>	<p>Организационный этап: упражнение «Привет». Основной этап: упражнения «Цвет и настроение. Палитра чувств», «Линия и настроение», «Желтый цвет», «Мой самый сильный страх». Заключительный этап: упражнение «Спасибо, до свидания», рефлексия занятия, ритуал прощания.</p>
4.	<p>Тема: «Самопознание» Цель: развитие навыков самопознания, создание условий для переоценки личностных качеств, ценностей, повышения самооценки, погружения в собственный внутренний мир и ориентации в нем.</p>	<p>Организационный этап: упражнение «Привет». Основной этап: упражнения «Мир моей мечты», «История искусства и мой стиль», «Глина: лепка самого себя», «Коричневый цвет». Заключительный этап: упражнение «Спасибо, до свидания», рефлексия занятия, ритуал прощания.</p>
5.	<p>Тема: «Самоорганизация» Цель: развитие способности к самоорганизации, формирование умения систематизировать свои мысли и действия.</p>	<p>Организационный этап: упражнение «Привет». Основной этап: упражнения «Коллаж – мой жизненный путь», «Герб и символ», «Магазин», «Синий цвет». Заключительный этап: упражнение «До свидания!», рефлексия занятия, ритуал прощания.</p>

№ п/п	Тема и цель занятия	Содержание занятия
6.	Тема: «Стихии цвета» Цель: развитие и формирование умения расслабляться, релаксация, развитие воображения.	Организационный этап: упражнение «Рассчитайся». Основной этап: упражнения «Вырезанные формы», «Стихии: Земля, Воздух, Вода, Огонь», «Рисуем музыку», «Голубой цвет». Заключительный этап: упражнение «До свидания!», рефлексия занятия, ритуал прощания.
7.	Тема: «Общение» Цель: уменьшение чувства одиночества и уникальности своих проблем при помощи обсуждения в группе своих болезненных воспоминаний, улучшить представления о самом себе и о других, «реконструировать» негативные сообщения.	Организационный этап: упражнение «Я такой же». Основной этап: упражнения «Дружба рисунками», «Внутренний мир Другого», «Поэзия в цвете. Рябина». Заключительный этап: упражнение «До свидания!», рефлексия занятия, ритуал прощания.
8.	Тема: «Семья» Цель: формирование положительных эмоций и своего отношения к семье, к ее членам.	Организационный этап: упражнение «Привет». Основной этап: упражнения «Моя семья», «Письмо-рисунок маме», «Любимая сказка», «Фиолетовый цвет». Заключительный этап: упражнение «До свидания!», рефлексия занятия, ритуал прощания.
Заключительный этап		
9.	Тема: «Новый мир» Цель: формирование новых ощущений, чувств и эмоций без депрессии.	Организационный этап: упражнение «Привет». Основной этап: упражнения «Позитивная альтернатива», «Ярмарка рисунков», «Белый цвет». Заключительный этап: упражнение «До свидания!», рефлексия занятия, ритуал прощания.
10.	Тема: «Рисунок на память!» Цель: подведение итогов, закрепление достигнутых результатов, завершение групповой работы.	Организационный этап: упражнение «Привет». Основной этап: упражнения «Карта отличного настроения», «Рисунок на память!», релаксационное упражнение «Улыбка». Заключительный этап: рефлексия занятия, ритуал прощания.

Первое занятие «Знакомство» прошло весьма успешно: ребята приняли ведущего хорошо, задавали много вопросов, как по самим занятиям, так и личные.

Многие ребята восприняли арт-терапию, т.е. упражнения, которые им были предоставлены, очень хорошо, некоторые из них, например, Арина В., Вадим К., Кирилл Ч., Рома Е. и Марьяна В. Сказали сразу, что умеют рисовать, и любят этим заниматься даже на уроках, рисуя что-нибудь на полях тетрадей.

Упражнение «Самопрезентация» вначале вызвала много вопросов у подростков: «Что рисовать?», «Как нужно представить себя в рисунке?» и т.д. После объяснений, дети стали усердно придумывать свои презентации и вырисовывать каждую деталь в ней. Например, Таня К., в своей презентации нарисовала себя в образе птицы, которая парит в облаках, объяснив это тем, что она чувствует себя свободной и легкой. Многие мальчики, например, Рома Е., рисовали себя в образах роботов, трансформеров, каких-то серых или темных цветов.

Наоборот, Ира Б. не стала рисовать много и красиво, сказав, что рисовать она не умеет и сейчас ей этого не хочется, она рассказала о себе в словах.

Упражнения «Зеленый цвет» и «Черный цвет» понравились ребятам больше, чем предыдущие, так как в них они проявили свою фантазию, и не было никаких ограничений, они рисовали то, что хотели.

Второе занятие «Самовыражение. Эмоции и чувства» подросткам понравилось меньше, чем первое занятие, так как здесь нужно было много рассказывать о себе, своих чувствах, эмоциях, переживаниях, а они не были готовы к этому на втором занятии. Отсюда, нами был сделан вывод, что поставив это занятие на второе место, мы поторопились. Но все-таки, некоторые подростки были откровенны и рассказывали в упражнениях, например, «Моя самая грустная история» действительно свои искренние переживания. Например, Оля И. поделилась с нами и ребятами своей грустной историей, как она в детстве упала с велосипеда и сломала ногу, пролежала в больнице много дней, и пришлось свое день рождение отмечать там же.

Упражнение «Мой внутренний мир» вызвало у подростков небольшие

затруднения, многие из них не могли сконцентрироваться, не знали с чего начать конкретно. На примере личного опыта ведущего было показано, как именно начать данное упражнение. Ведущий сам рассказал о своем внутреннем мире, тем самым расположив ребят к себе, и они понемногу стали рассказывать и обсуждать внутренний мир свой и одноклассников. По истечении упражнения, ребятам все же удалось расслабиться, так как упражнение носило и релаксационный характер.

Упражнение «Мой гнев» у ребят вызвало больше интереса, чем предыдущее упражнение, так как многие хотели поделиться с этим своим чувством. Например, Ксения Н., призналась, что в гневе бывает достаточно часто, зависит это от настроения, от нежелания делать уроки тогда, когда хочется идти гулять с подругами, от нежелания выполнять домашние дела, которые просят родители. Из-за всего этого Ксения Н. часто срывается, может накричать на родителей, на младшего брата.

Упражнение «Красный цвет» ребята восприняли хорошо, им было интересно послушать о цвете, что он означает, особенно внимательно отнесся к лекции о красном цвете Ваня Д., так как этот цвет оказался его любимым, и он сам многое рассказал о нем.

Третье занятие «Восприятие. Эмоции и чувства» ребята уже воспринимали как что-то должное, как урок, на который нужно пойти и что-то делать. Но упражнение «Цвет и настроение. Палитра чувств» многих отвлекло от обыденного и ребята действительно «поработали». Например, Виолетта А. «раскрасила» свое настроение позитивными цветами и в виде радуги, что очень порадовало ведущего. Остальные же ребята рисовали серое небо и тучи, дождь, кирпичные стены и многое другое.

Упражнение «Линия и настроение» ребятам показалось идентичным упражнению «Цвет и настроение. Палитра чувств», но после разъяснения, им стало понятно, и подростки выполнили задание.

Упражнение «Мой самый сильный страх» вызвало у ребят больше интереса, чем предыдущие, так как настроение, у практически половины участников, было не хорошее. Подростки желали рассказать о том, что их

беспокоит, чего они боятся. Например, Миша П., Рома Е., Илья Т. сказали, что они боятся нового учебного года, так как скоро экзамены, и они думают, что не справятся с ними. У девочек, же, наоборот, страхи были по отношению к общению с противоположным полом и с подругами. В результате упражнения все нарисовали свои страхи и, разрезав их на мелкие куски, выбросили в урну, после обсуждения, ребята сказали, что им стало немного легче.

Занятие «Самопознание» прошло для ребят намного интереснее, что они и сказали в процессе обсуждения, так как многие очень хотели поговорить о себе, о своих переживаниях. Например, в упражнении «Мир моей мечты» подростки старательно рисовали тот мир, который они себе представляют и как они живут и мечтают именно там. Например, Арина В. Придумала целую страну с названием, жителями, магазинами.

Упражнение «Глина: лепка самого себя» вызвало у подростков большой восторг, они как будто оказались в детском саду и старательно лепили каждую деталь самого себя, при этом много смеялись и шутили друг над другом.

Занятие «Самоорганизация» началось с того, что некоторые участники не посетили мероприятие, так как у них возникли проблемы дома. Тем не менее, это не помешало провести занятие. Упражнение «Коллаж – мой жизненный путь» понравилось выполнять девочкам, особенно Тане К., Ксении Н. и Оле И. Это объяснилось тем, что девочки мечтают стать дизайнерами и им нравится что-то придумывать новое из обычного и старого.

Шестое занятие «Стихии цвета» прошло весьма продуктивно. Ребята старались нарисовать уже не просто что бы от них «отстали», но действительно с желанием. Например, в упражнении «Рисуем музыку» Ваня Д. даже сам предложил композицию для проведения упражнения. Все согласились с ним и рисовали музыку, которую включил мальчик. В результате данного упражнения было много рисунков с абстрактными картинками.

Седьмое занятие «Общение» подростки восприняли хорошо и включились в работу, так как им было интересно узнать что-то новое друг о друге. Например, в упражнении «Дружба рисунками» ребята научились уже договариваться между собой, уступать друг другу, что говорит о качестве проведенных занятий.

Упражнение «Поэзия в цвете. Рябина» было принято провести на природе, в парке, что вызвало огромный восторг со стороны подростков. Многие предлагали даже в качестве вариантов свои стихотворения, которые им нравятся и другие деревья. В результате было много различных рисунков. Например, Кирилл Ч. Нарисовал себя в образе совы на зеленой ели.

Восьмое занятие «Семья» у некоторых ребят вызвало недовольство, у некоторых грусть и печаль, так как, например, у Оли И., Вани Д., Марьяны В., Виолетты А. есть проблемы с их семьями. Все-таки ребята нашли в себе силы и участвовали в упражнениях. Очень трогательное письмо маме в упражнении «Письмо-рисунок маме» как раз написала Марьяна В., у которой мама умерла, когда она была совсем маленькая. Девочка очень переживает эту проблему и не может справиться со своими эмоциями самостоятельно. Принято было решение, что после окончания занятий, с девочкой поработает психолог школы, на что она дала согласие.

Девятое занятие «Новый мир» прошел уже с нотками прощания с подростками, с которыми успели подружиться ведущие. Ребята не желали расставаться и просили продолжение, так как им очень понравились занятия, на которых можно рисовать, говорить и не думать об учебных занятиях. По окончании упражнения «Ярмарка рисунков» многие захотели подарить на память рисунки именно ведущему.

Десятое, последнее, занятие «Рисунок на память!» порадовал тем, что ребята, заполняя карту настроения в упражнении «Карта отличного настроения», выбирали позитивные цвета, например, розовый, синий, голубой, желтый, оранжевый.

После окончания занятия ребята долго еще обсуждали все происходящее и не хотели отпускать ведущего. Задавали много вопросов,

интересовались работой и учебой. Также подросткам понравилась тема занятий, и они просили рассказать еще что-нибудь интересное.

Конечно, такое внимание со стороны подростков совсем не ожидалось, что очень удивило и порадовало, так как современная молодежь интересуется интернетом, переписками, разнообразными сайтами, увлечениями, характерными для этого возраста и настоящего времени.

После проведенных занятий ребята заметно стали веселее, жизнерадостнее, оптимистичнее, улыбчивее. По отношению к сверстникам стали дружелюбны и толерантны. Уровень депрессивных состояний заметно снизился.

2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

Цель: определение эффективности разработанного и апробированного комплекса занятий, направленного на коррекцию депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии.

Задачи:

1. Провести повторно диагностику по выявлению уровня депрессивных состояний подростков.
2. Сравнить результаты диагностики, полученные на констатирующем этапе с результатами контрольного этапа.
3. Определить эффективность комплекса занятий, направленного на коррекцию депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии.

После реализации комплекса занятий, направленного на коррекцию депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии была проведена повторная диагностика уровня депрессивных состояний подростков по методике определения уровня депрессивного состояния (В. А. Жмуров).

Результаты исследования по методике определения уровня депрессивного состояния (В. А. Жмуров) представлены в таблице 3 и приложении 4.

Уровни депрессивных состояний подростков на контрольном этапе
исследования (в %)

Уровни депрессивных состояний	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Состояние без депрессии	8	61,5	7	53,8
Минимальный	3	23,1	0	0
Легкий	1	7,7	3	23,1
Умеренный	0	0	3	23,1
Выраженный	1	7,7	0	0
Глубокий	0	0	0	0

Полученные результаты говорят о том, что в экспериментальной группе уровень депрессивных состояний значительно снизился: глубокий уровень депрессивных состояний составляет 0%, выраженный уровень составляет 7,7%, умеренный уровень – 0%, легкий уровень – 7,7%, минимальный уровень – 23,1%, а так же состояние без депрессии у 61,5% испытуемых. В контрольной группе уровень депрессивных состояний остался практически на том же уровне: глубокий уровень депрессивных состояний составляет 0%, выраженный уровень составляет 0%, умеренный уровень – 23,1%, легкий уровень – 23,1%, минимальный уровень – 0%, состояние без депрессии у 53,8% испытуемых.

Графические результаты по методике определения уровня депрессивного состояния подростков (В. А. Жмуров) представлены на рисунке 2, с. 47.

Уровень депрессивных состояний подростков экспериментальной группы снизился значительно. Немаловажную роль в этом сыграл разработанный и проведенный комплекс занятий, направленный на коррекцию депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии, в котором подростки экспериментальной группы участвовали. Следовательно, комплекс занятий способствует коррекции депрессивных состояний подростков. Таким образом, выдвинутая гипотеза подтверждается.

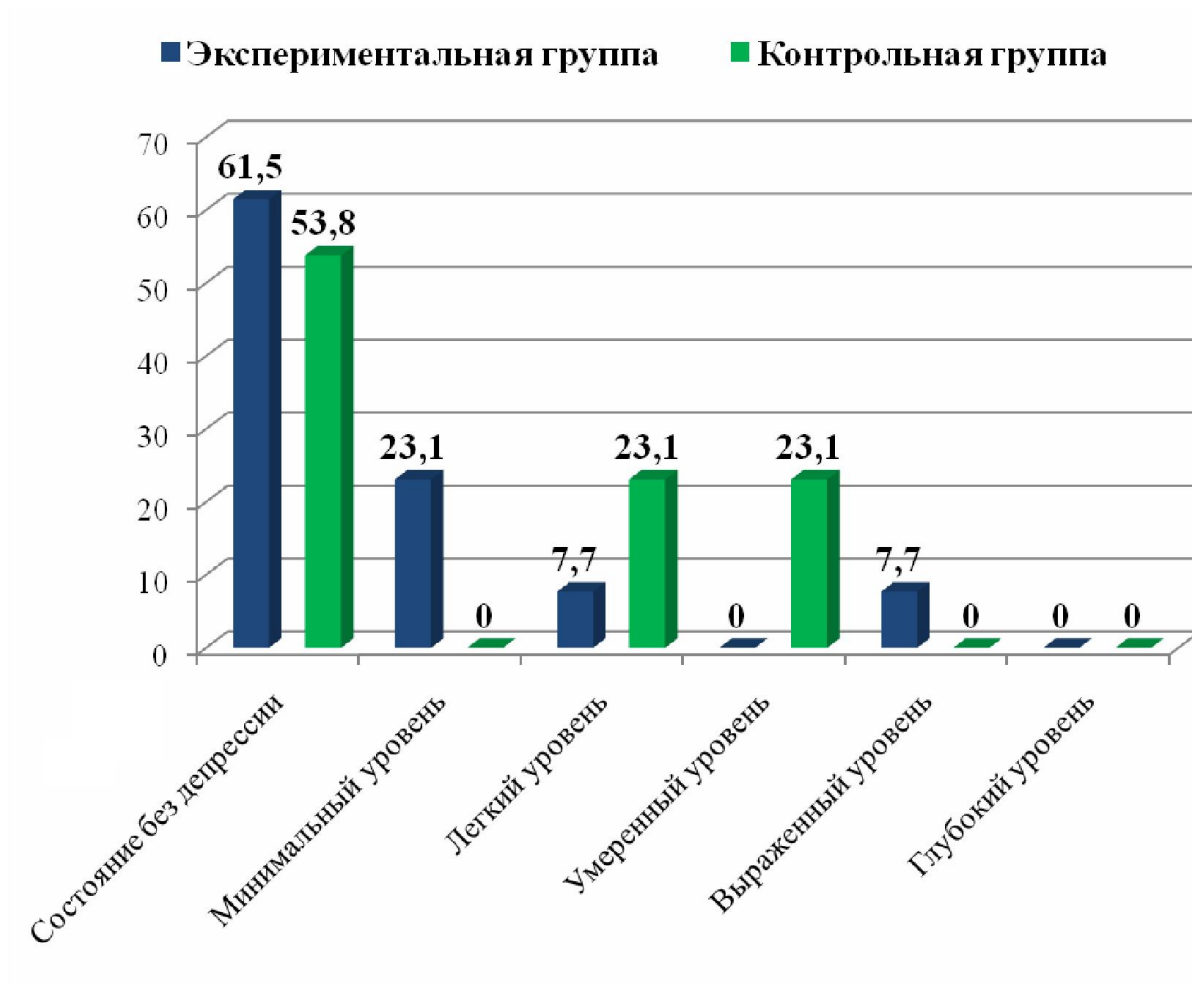


Рис. 2. Гистограмма уровней депрессивных состояний подростков на контрольном этапе исследования (в %)

Сравнительные результаты диагностики определения уровней депрессивных состояний подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах экспериментального исследования представлены в таблице 4.

Таблица 4

Сравнительные результаты диагностики определения уровней депрессивных состояний подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах исследования (в %)

Уровни депрессивных состояний	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Констат.	Контрол.	Констат.	Контрол.
Состояние без депрессии	38,4	61,5	53,8	53,8
Минимальный	7,7	23,1	7,7	0

Уровни депрессивных состояний	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Констат.	Контрол.	Констат.	Контрол.
Легкий	7,7	7,7	15,4	23,1
Умеренный	0	0	7,7	23,1
Выраженный	15,4	7,7	7,7	0
Глубокий	30,8	0	7,7	0

Для наглядности на основе данных таблицы 4 составлена гистограмма (рисунок 3).

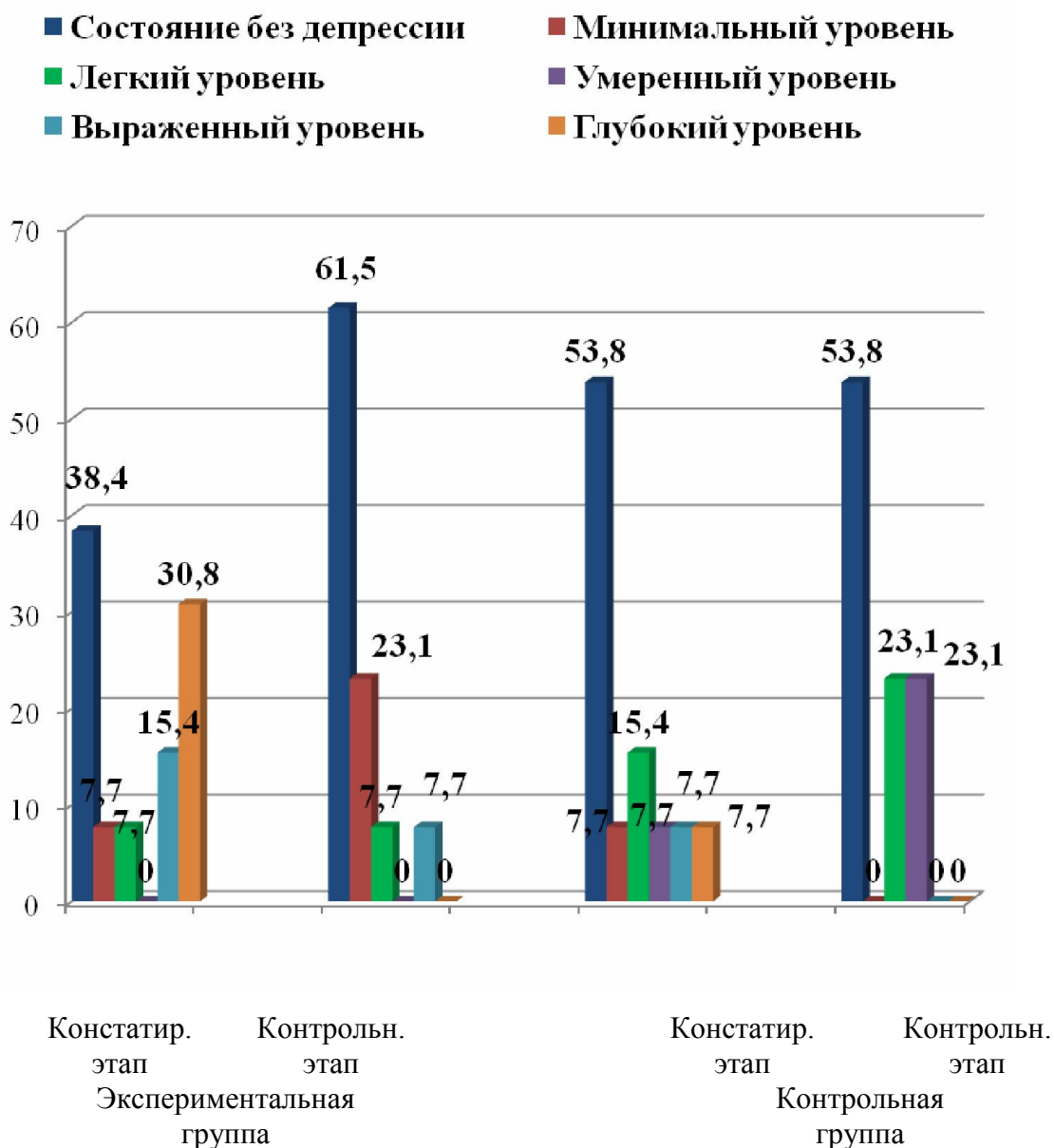


Рис. 3. Гистограмма сравнения уровней депрессивных состояний подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном

На данной гистограмме видно, что у подростков экспериментальной группы на констатирующем этапе исследования уровни депрессивных состояний были таковы: минимальный – 7,7%, легкий уровень – 7,7%, умеренный уровень – 0%, выраженный уровень – 15,4%, глубокий уровень депрессивных состояний – 30,8%, состояние без депрессии – 38,4% испытуемых.

После реализации комплекса занятий, направленного на коррекцию депрессивных состояний посредством арт-терапии с этой группой уровни заметно снизились: минимальный – 23,1%, легкий – 7,7%, умеренный – 0%, выраженный – 7,7%, глубокий – 0%, уровень состояния без депрессии повысился у 61,5% испытуемых.

В отличие от экспериментальной группы, у подростков контрольной группы результаты немного изменились: состояние без депрессии осталось у 53,8% испытуемых, минимальный же уровень стал 0%, легкий уровень – 23,1%, умеренный – 23,1%, выраженный и глубокий – 0%.

Таким образом, результаты сравнения данных свидетельствуют об эффективности комплекса занятий, направленного на коррекцию депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии.

Выводы по второй главе

Для проведения экспериментального исследования была использована методика определения уровня депрессивного состояния (В.А. Жмуров).

Данный опросник состоит 44 групп высказываний. Испытуемому предлагалось выбрать одно высказывание в каждой группе, в зависимости от того, как он себя чувствует в последнее время.

По результатам диагностики на констатирующем этапе депрессивные состояния присутствуют у восьми испытуемых экспериментальной группы на разных уровнях, что соответствует 30,8% от общей группы испытуемых. В контрольной же группе депрессивные состояния у шести испытуемых.

После реализации комплекса занятий, направленного на коррекцию депрессивных состояний посредством арт-терапии с этой группой уровни заметно снизились: минимальный – 23,1%, легкий – 7,7%, умеренный – 0%, выраженный – 7,7%, глубокий – 0%, уровень состояния без депрессии повысился у 61,5% испытуемых.

В отличие от экспериментальной группы, у подростков контрольной группы результаты немного изменились: состояние без депрессии осталось у 53,8% испытуемых, минимальный же уровень стал 0%, легкий уровень – 23,1%, умеренный – 23,1%, выраженный и глубокий – 0%.

Таким образом, уровень депрессивных состояний подростков экспериментальной группы снизился значительно. Немаловажную роль в этом сыграл разработанный и проведенный комплекс занятий, направленный на коррекцию депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии, в котором участвовали подростки экспериментальной группы. Следовательно, комплекс занятий, направленный на коррекцию депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии способствует эффективной коррекции депрессивных состояний подростков.

Заключение

В современном обществе с его жесткими условиями к подросткам последним очень тяжело адаптироваться к окружающей действительности и поэтому возникают разнообразные проблемы в различных сферах. Начиная от взаимодействия с другими людьми и заканчивая внутренней борьбой с самим собой в подростковом возрасте. Поэтому депрессивные состояния стали преследовать не только взрослых людей, но и подростков.

Написание данной дипломной работы было определено проблемой коррекции депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии.

Проведенный в первой главе данной работы анализ современного состояния проблемы позволил прийти к заключению, что, депрессия и депрессивные состояния очень распространены в наше время. Само понятие «депрессия» имеет невротическую или органическую природу. Проблема диагностики и коррекции депрессивных состояний подростков является на данный момент глобальной и становится главным вопросом в работе психологов, социальных педагогов, медиков, психотерапевтов.

Проведенный анализ литературы показал, что психолого-педагогическая природа депрессивных состояний обнаруживает связь с теми характеристиками жизнедеятельности подростка, которые являются для него наиболее значимыми. Это относится к межличностным отношениям в семье и детско-родительским отношениям, комплексу отношений, в которые вступает подросток в процессе школьного обучения, к стрессогенным жизненным событиям. Рассмотрели проявления депрессивных состояний подростков, а также арт-терапию как средство коррекции депрессивных состояний подростков.

По результатам диагностики на констатирующем этапе депрессивные состояния присутствуют у восьми испытуемых экспериментальной группы на разных уровнях, что соответствует 30,8% от общей группы испытуемых. В контрольной же группе депрессивные состояния у шести испытуемых.

После реализации комплекса занятий, направленного на коррекцию депрессивных состояний посредством арт-терапии с этой группой уровни заметно снизились: минимальный – 23,1%, легкий – 7,7%, умеренный – 0%, выраженный – 7,7%, глубокий – 0%, уровень состояния без депрессии повысился у 61,5% испытуемых.

В отличие от экспериментальной группы, у подростков контрольной группы результаты немного изменились: состояние без депрессии осталось у 53,8% испытуемых, минимальный же уровень стал 0%, легкий уровень – 23,1%, умеренный – 23,1%, выраженный и глубокий – 0%.

В процессе групповой работы на основе принципа взаимодействия и совместной деятельности повышался уровень психической активности – сначала в групповой ситуации, а затем и в реальной жизни. Вырабатывались адекватные способы разрешения личных проблем, новые способы адекватного поведения и выражения чувств, т.е. расширялись диапазоны средств и способов саморегуляции поведения, развивалась и смысловая структура личности. С приобретением ощущения принадлежности к группе, а также идентификации себя с другими подросток получает возможность установления реальных социальных связей и определения своего места в обществе.

Изменения, произошедшие в ходе коррекции, показали, что процесс психологической коррекции депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии осуществлялся в полной мере. Показатели депрессии уменьшались. Следовательно, комплекс занятий, направленный на коррекцию депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии, разработанный нами, оказался эффективным для коррекции депрессивных состояний подростков и может быть рекомендован практическим психологам и социальным педагогам для использования в работе с подростками, в соответствии с его целями и назначением.

Таким образом, в ходе опытно-экспериментальной работы гипотеза данной работы подтвердилась, цель достигнута, задачи решены.

Список использованной литературы

1. *Адлер, А.* Практика и теория индивидуальной психологии: лекции по введению в психотерапию для врачей, психологов и учителей [Текст] / А. Адлер. – М., Издательство Института Психотерапии, 2012. – 214 с.
2. *Азарова, Т.В.* Практикум по психологическим играм с детьми и подростками [Текст]: Т.В. Азарова, О.И. Барчик и др. – СПб.: Питер, 2009. – 304 с.
3. *Антропов, Ю.Ф.* Невротическая депрессия у детей и подростков [Текст] / Ю.Ф. Антропов. – М.: Медпрактика, 2002. – 224 с.
4. *Антропов, Ю.Ф.* Психосоматические расстройства и патологические привычные действия у детей и подростков [Текст]: Учебное пособие. / Ю.Ф. Антропов, Ю.С. Шевченко. – М.: Издательство Института Психотерапии, Издательство НГМА, 2002. – 320 с.
5. *Арана, Дж.* Глава 3. Антидепрессанты [Текст]: Дж. Арана, Дж. Розенбаум. – М.: Издательство БИНОМ, 2004. – 416 с.
6. Арт-терапия [Электронный ресурс]. – Материал из Википедии – свободной энциклопедии. Последнее изменение этой страницы: 14:34, 13 мая 2015. – Режим доступа <https://ru.wikipedia.org/wiki/Арт-терапия>.
7. *Безрукова, В.С.* Настольная книга педагога-исследователя [Текст] / В.С. Безрукова. – Екатеринбург: Дом учителя, 2010. – 236 с.
8. *Бек, А.* Когнитивная терапия депрессии [Текст]: А. Бек, А. Раш, Б. Шо, Г. Эмери. – СПб.: Питер, 2003. – 298 с.
9. *Бек, Дж.* Когнитивная терапия: Полное руководство [Текст] / Дж. Бек. – М.: СПб., Киев: Вильямс, 2006. – 396 с.
10. *Белова, А.П.* Оценка депрессивности в подростковом возрасте [Текст] / А.П. Белова, С.Б. Малых, Е.З. Сабирова, М.М. Лобаскова. // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. – 2008. – № 32 (132).
11. *Беляева, В.А.* Выявление депрессии и анализ причин ее возникновения у школьников-старшеклассников [Текст] / В.А. Беляева. //

Психология XXI века: материалы Международной научно-практической конференции молодых ученых «Психология XXI века» (Санкт-Петербург, 21-23 апреля 2011 г.) / Под науч. ред. О.Ю. Щелковой. – СПб.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2011. – С. 132-134.

12. *Бойко, В.В.* Трудные характеры подростков: развитие, выявление, помощь [Текст] / В.В. Бойко. – СПб.: Союз, 2009. – 160 с.

13. *Быков, Ю.В.* Резистентные к терапии депрессии [Текст] / Ю.В. Быков. – Ставрополь, 2009. – 74 с.

14. *Васильев, Н.Н.* Тренинг преодоления конфликтов [Текст] / Н.Н. Васильев. – СПб.: Речь, 2007. – 174 с.

15. Враждебность как личностный фактор депрессии и тревоги. Методологические проблемы современной психологии [Текст] / Под ред. Н.В. Тарабриной. – М.: ИПАН, 2003. – С. 110-114.

16. *Вроно, Е.М.* Подростковые депрессии. Риск и возможности помощи в амбулаторных условиях [Текст] / Е.М. Вроно. // Медицина для всех. – 2006. – № 2. – С. 24-25.

17. *Выготский, Л.С.* Собрание сочинений в 6 томах. Том 7, дополнительный. Психология искусства [аудиокнига MP3 на 2 CD] / Л.С. Выготский; исп.: А.П. Григоренко [и др.]. – М.: Экстрафон, 2010. – 2 CD.

18. Выпускная квалификационная работа по специальности «Социальная педагогика» [Текст]: методические рекомендации / Сост.: Т.В. Алексеева, М.Б. Исаева. – Бийск: ФГБОУ ВПО «АГАО», 2012. – 83 с. – Библиогр.: – 50 экз.

19. *Гаранян, Н.Г.* Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований) [Текст] / Н.Г. Гаранян. // Терапия психических расстройств. – 2006. – № 1. – С. 23–31.

20. *Гаранян, Н.Г.* Перфекционизм, депрессия и тревога [Текст] / Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдеева. // Московский психотерапевтический журнал. – 2011. – № 4. – С. 18-48.

21. *Голант, М.* Что делать, когда тот, кого вы любите в депрессии. Помоги себе – помоги другому [Текст]: М. Голант, С. Голант. – М.:

Издательство Института Психотерапии, 2011. – 175 с.

22. Депрессия [Текст] / Под ред. А. Пери, М. Руксталис и др. – М.: Издательство Мир, 2009. – 215 с.

23. Депрессия и деперсонализация. НЦПЗ РАМН [Электронный ресурс]. – Ю.Л. Нуллер. Проверено 28 февраля 2012, Архивировано из первоисточника 24 мая 2012. – Режим доступа <http://www.psychiatry.ru/lib/53/book/89>.

24. Депрессия у подростков [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://www.psyobsor.org/1998/7/5-1-2.php>

25. Дюркгейм, Э. Социология. Ее предмет, метод и назначение [Текст] / Э. Дюркгейм. – Издатель: Канон, Москва, 1995.

26. Ениколопов, С.Н. Психология враждебности в медицине и психиатрии [Текст] / С.Н. Ениколопов. // Современная терапия психических расстройств. – 2007. – № 1. – С. 44-53.

27. Зиновьев, С.В. Наследство Ниобы. Лики депрессии [Текст] / С.В. Зиновьев. – СПб, 2002. – 128 с.

28. Изард, К.Э. Психология эмоций [Текст] / К.Э. Изард. – СПб.: Издательство «Питер», 2009. – 464 с.

29. Иовчук, Н.М. Вопросы психического здоровья детей и подростков [Текст] / Н.М. Иовчук. – Издание: Книга по Требованию, 2010. – 144 с.

30. Иовчук, Н.М. Основные тенденции течения шизофрении с ведущими аффективными расстройствами в детском возрасте [Текст] / Н.М. Иовчук. // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2011 (11). – №1. – С. 24-32.

31. Иовчук, Н.М. Эмоциональные расстройства и расстройства поведения, начинающиеся обычно в детском или подростковом возрасте [Текст] / Н.М. Иовчук. – Психиатрия: национальное руководство. – М.: Издательская группа «ГЭОТАР», 2009. – С. 728-749.

32. Исследование депрессивных состояний [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://knowledge.allbest.ru/psychology/2c0a65625>.

33. Каппони, В. Как не испортить себе настроение. Вы в депрессии!

[Текст]: В. Каппони, Т. Новак.– СПб.: Питер, 2011. – 209 с.

34. *Карабанова, О.А.* Ориентирующий образ в структуре социальной ситуации развития ребенка: от Л.С. Выготского к П.Я. Гальперину [Текст] / О.А. Карабанова. // Вестник Московского университета. – 2012. – № 4.

35. *Кисилева, М.В.* Арт-терапия в работе с детьми [Текст] / М.В. Кисилева. – СПб.: Речь, 2008.

36. *Ковалев, Ю.В.* Депрессия, клинический аспект [Текст]: Учебное пособие. / Ю.В. Ковалев, О.Н. Золотухина. – М.: Медицинская книга, 2008. – 144 с.

37. *Ковпак, Д.В.* Депрессия. Современные подходы к диагностике и лечению. Техники релаксации на DVD [Звукозапись] / Д.В. Ковпак, Л.Л. Третьяк. – СПб.: Наука и Техника, 2013. – 384 с., DVD.

38. Когнитивная терапия депрессии [Текст]: монография / А. Бек, А. Раш, Б. Шо, Г. Эмери. – СПб.: Питер, 2003. – 198 с.

39. *Кон, И.С.* Психология ранней юности [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://padabum.com/d.php?id=26049>, 10.11.2014 17:57:23.

40. Концепция Г. Селье о стрессе [Электронный ресурс]. – Мои Конспекты, 2014-2016 (0.011 сек.). – Режим доступа <http://mykonspekts.ru/1-17821.html>

41. *Костина, Л.М.* Методы диагностики тревожности [Текст] / Л.М. Костина. – СПб., 2009. – 198 с.

42. *Крепелин, Э.* Введение в психиатрическую клинику [Текст] / Э. Крепелин. – М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2004. – 493 с.: ил.

43. *Курпатов, А.В.* Как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности [Текст] / А.В. Курпатов. – Издательство «Нева», 2013. – 256 с.

44. *Курпатов, А.В.* Депрессия: от реакции до болезни [Текст] / А.В. Курпатов. – СПб., 2010. – 228 с.

45. *Лебедева, Л.Д.* Модель развития креативности личности в педагогическом процессе [Текст] / Л.Д. Лебедева, Н.В. Бибикина. // Акмеология: личностное и профессиональное развитие. – 2014. – № 5. – С.

257-260.

46. *Левченко, А.Д.* Психологические особенности подросткового возраста [Текст] / А.Д. Левченко. // Психолог... – 2013. – № 42. – С. 9-16.

47. *Леонович, Е.Н.* Эффективное курсовое и дипломное проектирование: алгоритмы и технологии [Текст]: Учебное пособие. / Е.Н. Леонович, Н.В. Микляева. – М.: ФОРУМ, 2012. – 183 с.

48. *Лоуэн, А.* Депрессия и тело [Текст] / А. Лоуэн. – М., 2010. – 384 с.

49. *Лысых, Н.В.* Арт-терапия в работе социального педагога [Текст] / Н.В. Лысых, Е.А. Баркова. // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10.

50. Малопрогрессирующая шизофрения (шизотипическое расстройство), сочетающаяся с алкоголизмом [Электронный ресурс]. – А.Г. Гофман, И.В. Шлемина, Е.С. Лошаков, К.Д. Малков. – Режим доступа <http://npar.ru/journal/2009/1/03-gofman.htm>.

51. *Маслова, И.С.* Коррекция депрессивного состояния как средство профилактики девиантного поведения подростков [Текст] / И.С. Маслова. // Общество: социология, психология, педагогика. – 2013. – № 3.

52. *Мафсон, Л.* Подросток и депрессия. Межличностная психотерапия [Текст]: Л. Мафсон, Д. Моро и др. – М.: ЭКСМО, 2008.

53. Методика определения уровня депрессии [Текст] / Под ред. И.Б. Дерманова. – СПб., 2002. – С.135-139.

54. *Мухина, В.С.* Возрастная психология: детство, юность, отрочество [Текст]: В.С. Мухина, А.А. Хвостов. – М.: Академия, 2012. – 624 с.

55. *Мэй, Р.* Смысл тревоги [Текст] / Р. Мэй. – М.: «Класс», 2009. – 384 с.

56. *Немов, Р.С.* Психология: В 3 кн. Книга 2: Психология образования [Текст] / Учебник для студентов высших учебных заведений. / Р.С. Немов. – Владос, 2007. – 687 с.

57. *Подольский, А.И.* Диагностика подростковой депрессивности [Текст]: А.И. Подольский, О.А. Идобаева, П. Хейманс. – СПб.: Питер, 2004. –

202 с.

58. Подросток и депрессия. Межличностная психотерапия [Текст]: Учебное пособие. / Л. Мафсон, Д. Моро, М. Вейсман, Д.М. Клерман. – Пер. с англ. Е. Хромовой. – М.: Издательство Эксмо, 2013. – 320 с.

59. *Покрасс, М.Л.* Активная депрессия. Хорошая сила тоски [Текст] / М.Л. Поркасс. – Самара, 2009. – 320 с.

60. Психологическая служба в современном образовании: рабочая книга [Текст] / Под ред. И.В. Дубровиной. – СПб., Питер, 2009. – 400 с. ил. – (Серия «Практическая психология»).

61. Психологический словарь [Электронный ресурс]. – Режим доступа http://www.persev.ru/psychological_dictionary

62. Психология развития [Текст] / Под ред. А.К. Болотовой, О.Н. Молчановой. – М.: ЧеРо, 2005. – 524 с.

63. *Рубинштейн, С.Л.* Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – СПб: Питер, 2002. – 720 с.

64. Руководство по психиатрии [Текст] / Под ред. академика РАМН А.С. Тиганова. – М.: Медицина, 2011. – Т. 1. – С.555-636. – 712 с.

65. *Симакова, Т.Е.* Подростковая депрессия [Текст] / Т.Е. Симакова. // Социальная сеть работников образования nsportal.ru. – 2011. – № 27. – С. 10-16.

66. Симптомы депрессии у подростков [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://ksusha-club.ru/simptomu-depressii-u-podrostkov.html>

67. Словарь практического психолога [Текст] / Под общ. ред. С.Ю. Головина. – Минск: Харвест, 2013. – 897 с.

68. *Смулевич, А.Б.* Депрессии в общей медицине: руководство для врачей [Текст] / А.Б. Смулевич. – М.: Медицинское информационное агентство, 2007. – 256 с.

69. *Соломон, Э.* Демон полуденный. Анатомия депрессии [Текст] / Э. Соломон. – М.: ООО «Издательство «Добрая книга»», 2014. – 672 с.

70. Социо-психологические особенности подросткового возраста как причины нарушения поведения. Личко. А.Е. [Электронный ресурс]. – Режим

доступа http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/hrestomatia/59.php

71. Статистика депрессий. О.Фадеева [Электронный ресурс]. – 2015 Prose Theme на Genesis Framework·WordPress. – Режим доступа <http://8psy.ru/statistika-depressiy>.

72. *Трикетт, Ш.* Как победить депрессию и избавиться от тревоги [Текст] / Ш. Трикетт. – М.: ЭКСМО, 2012. – 160 с.

73. *Федоров, А.Ф.* Депрессивные состояния подростков как психолого-педагогическая проблема [Текст] / А.Ф. Федоров, А.О. Усольцева. // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2012. – № 6.

74. *Фельдштейн, Д.И.* Мир Детства в современном мире (проблемы и задачи исследования) [Текст] / Д.И. Фельдштейн. – М.: Воронеж: МПСУ: Модек, 2013. – 335 с.

75. *Фрай, С.* Книга всеобщих заблуждений [Звукозапись] / Стивен Фрай; исп.: И. Ерисанова. – М.: Фантом-пресс, 2011. – 96 kbps.

76. *Ханин, Ю.Л.* Исследование депрессии [Текст] / Ю.Л. Ханин. // Вопросы психологии. – 1999. – № 3. – С. 34-36.

77. *Хейманс, П.* Психоэмоциональное благополучие современных подростков и ресурсы его повышения: опыт международного исследования [Текст] / П. Хейманс, А.И. Подольский, О.А. Карабанова, О.А. Идобаева. // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2011. – № 2. – С. 10-21.

78. *Хорни, К.* Невротическая личность нашего времени [Текст] / К. Хорни. – СПб.: Питер, 2002. – 224 с.

79. *Шойфет, М.С.* Селье (1907–1986). 100 великих врачей [Текст] / М.С. Шойфет. – М.: Вече, 2012. – 528 с.

80. *Эриксон, Э.* Идентичность: юность и кризис [Текст] / Э. Эриксон. – М.: Флинта МПСИ: Прогресс, 2006. – 352 с.

81. *Ясная, В.А.* Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы [Текст] / В.А. Ясная, С.Н. Ениколопов. // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С. 157-168.

Список подростков экспериментальной и контрольной групп

№ п/п	Экспериментальная группа	№ п/п	Контрольная группа
1.	Арина В.	1.	Катя С.
2.	Илья Т.	2.	Семен Р.
3.	Миша П.	3.	Маша М.
4.	Таня К.	4.	Рита Ч.
5.	Виолетта А.	5.	Олег У.
6.	Вадим К.	6.	Света Я.
7.	Ксения Н.	7.	Саша З.
8.	Оля И.	8.	Дима Т.
9.	Кирилл Ч.	9.	Кирилл Ж.
10.	Рома Е.	10.	Влад А.
11.	Марьяна В.	11.	Лена М.
12.	Ира Б.	12.	Аня Н.
13.	Ваня Д.	13.	Настя В.

Методика определения уровня депрессивного состояния (В. А. Жмуров)

Цель: выявление уровня депрессивного состояния на момент обследования.

Возраст: подростки, молодежь, взрослые.

Инструкция.

Прочитайте внимательно каждую группу высказываний (всего их 44). Подберите вариант ответа, подходящий для вас, – 0, 1, 2 или 3. Пометьте выбранный ответ галочкой справа.

Текст опросника:**1. Мое настроение сейчас не более подавленное (печальное), чем обычно.**

1. Пожалуй, оно более подавленное (печальное), чем обычно.
2. Да, оно более подавленное (печальное), чем обычно.
3. Мое настроение намного более подавленное (печальное), чем обычно.

2. Я чувствую, что у меня нет тоскливого (траурного) настроения.

1. У меня иногда бывает такое настроение.
2. У меня часто бывает такое настроение.
3. Такое настроение бывает у меня постоянно.

3. Я не чувствую себя так, будто я остался (лась) без чего-то очень важного для меня.

1. У меня иногда бывает такое чувство.
2. У меня часто бывает такое чувство.
3. Я постоянно чувствую себя так, будто я остался (лась) без чего-то очень важного для меня.

4. У меня не бывает чувства, будто моя жизнь зашла в тупик.

1. У меня иногда бывает такое чувство.
2. У меня часто бывает такое чувство.
3. Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь зашла в тупик.

5. У меня не бывает чувства, будто я состарился (лась).

1. У меня иногда бывает такое чувство.
2. У меня часто бывает такое чувство.
3. Я постоянно чувствую, будто я состарился (лась).

6. У меня не бывает состояний, когда на душе тяжело.

1. У меня иногда бывает такое состояние.
2. У меня часто бывает такое состояние.

3. Я постоянно нахожусь в таком состоянии.

7. Я спокоен за свое будущее, как обычно.

1. Пожалуй, будущее беспокоит меня несколько больше, чем обычно.

2. Будущее беспокоит меня значительно больше, чем обычно.

3. Будущее беспокоит меня намного больше, чем обычно.

8. В своем прошлом я вижу плохого не больше, чем обычно.

1. В своем прошлом я вижу плохого несколько больше, чем обычно.

2. В своем прошлом я вижу плохого значительно больше, чем обычно.

3. В своем прошлом я вижу намного больше плохого, чем обычно.

9. Надежд на лучшее у меня не меньше, чем обычно.

1. Таких надежд у меня несколько меньше, чем обычно.

2. Таких надежд у меня значительно меньше, чем обычно.

3. Надежд на лучшее у меня намного меньше, чем обычно.

10. Я боязлив (а) не более обычного.

1. Я боязлив (а) несколько более обычного

2. Я боязлив (а) значительно более обычного.

3. Я боязлив (а) намного более обычного.

11. Хорошее меня радует, как и прежде.

1. Я чувствую, что оно радует меня несколько меньше прежнего.

2. Оно радует меня значительно меньше прежнего.

3. Я чувствую, что оно радует меня намного меньше прежнего.

12. У меня нет чувства, что моя жизнь бессмысленна.

1. У меня иногда бывает такое чувство.

2. У меня часто бывает такое чувство.

3. Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь бессмысленна.

13. Я обидчив (а) не больше, чем обычно.

1. Пожалуй, я несколько более обидчив (а), чем обычно.

2. Я обидчив (а) значительно больше, чем обычно.

3. Я обидчив (а) намного больше, чем обычно.

14. Я получаю удовольствие от приятного, как и раньше.

1. Я получаю такого удовольствия несколько меньше, чем раньше.

2. Я получаю такого удовольствия значительно меньше, чем раньше.

3. Я не получаю теперь удовольствие от приятного.

15. Обычно я не чувствую вины, если нет на это причины.

1. Иногда я чувствую себя так, будто в чем-то виноват (а).

2. Я часто чувствую себя так, будто в чем-то виноват (а).

3. Я постоянно чувствую себя так, будто в чем-то виноват (а).

16. Если что-то у меня не так, я виню себя не больше обычного.

1. Я виню себя за это несколько больше обычного.

2. Я виню себя за это значительно больше обычного.

3. Если что-то у меня не так, я виню себя намного больше обычного.

17. Обычно у меня не бывает ненависти к себе.

1. Иногда бывает, что я ненавижу себя.

2. Часто бывает так, что я себя ненавижу.

3. Я постоянно чувствую, что ненавижу себя.

18. У меня не бывает чувства, будто я погряз (ла) в грехах.

1. У меня иногда теперь бывает это чувство.

2. У меня часто бывает теперь это чувство.

3. Это чувство у меня теперь не проходит.

19. Я виню себя за проступки других не больше обычного.

1. Я виню себя за них несколько больше обычного.

2. Я виню себя за них значительно больше обычного.

3. За проступки других я виню себя намного больше обычного.

20. Состояния, когда все кажется бессмысленным, у меня обычно не бывает.

1. Иногда у меня бывает такое состояние.

2. У меня часто бывает теперь такое состояние.

3. Это состояние у меня теперь не проходит.

21. Чувства, что я заслужил (а) кару, у меня не бывает.

1. Теперь иногда бывает.

2. Оно часто бывает у меня.

3. Это чувство у меня теперь практически не проходит.

22. Я вижу в себе не меньше хорошего, чем прежде.

1. Я вижу в себе несколько меньше хорошего, чем прежде.

2. Я вижу в себе значительно меньше хорошего, чем прежде.

3. Я вижу в себе намного меньше хорошего, чем прежде.

23. Обычно я думаю, что во мне плохого не больше, чем у других.

1. Иногда я думаю, что во мне плохого больше, чем у других.

2. Я часто так думаю.

3. Я постоянно думаю, что плохого во мне больше, чем у других.

24. Желания умереть у меня не бывает.

1. Это желание у меня иногда бывает.

2. Это желание у меня бывает теперь часто.

3. Это теперь постоянное мое желание.

25. Я не плачу.

1. Я иногда плачу.

2. Я плачу часто.

3. Я хочу плакать, но слез у меня уже нет.

26. Я не чувствую, что я раздражителен (на).

1. Я раздражителен (на) несколько больше обычного.

2. Я раздражителен (на) значительно больше обычного.

3. Я раздражителен (на) намного больше обычного.

27. У меня не бывает состояний, когда я не чувствую своих эмоций.

1. Иногда у меня бывает такое состояние.

2. У меня часто бывает такое состояние.

3. Это состояние у меня теперь не проходит.

28. Моя умственная активность никак не изменилась.

1. Я чувствую теперь какую-то неясность в своих мыслях.

2. Я чувствую теперь, что я сильно отупел (а), (в голове мало мыслей).

3. Я совсем ни о чем теперь не думаю (голова пустая).

29. Я не потерял (а) интерес к другим людям.

1. Я чувствую, что прежний интерес к людям несколько уменьшился.

2. Я чувствую, что мой интерес к людям намного уменьшился.

3. У меня совсем пропал интерес к людям (я никого не хочу видеть).

30. Я принимаю решения, как и обычно.

1. Мне труднее принимать решения, чем обычно.

2. Мне намного труднее принимать решения, чем обычно.

3. Я уже не могу сам (а) принять никаких решений.

31. Я не менее привлекателен (на), чем обычно.

1. Пожалуй, я несколько менее привлекателен (на), чем обычно.

2. Я значительно менее привлекателен (на), чем обычно.

3. Я чувствую, что я выгляжу просто безобразно.

32. Я могу работать, как и обычно.

1. Мне несколько труднее работать, чем обычно.

2. Мне значительно труднее работать, чем обычно.

3. Я совсем не могу теперь работать (все валится из рук).

33. Я сплю не хуже, чем обычно.

1. Я сплю несколько хуже, чем обычно.

2. Я сплю значительно хуже, чем обычно.

3. Теперь я почти совсем не сплю.

34. Я устаю не больше, чем обычно.

1. Я устаю несколько больше, чем обычно.
2. Я устаю значительно больше, чем обычно.
3. У меня уже нет никаких сил что-то делать.

35. Мой аппетит не хуже обычного.

1. Мой аппетит несколько хуже обычного.
2. Мой аппетит значительно хуже обычного.
3. Аппетита у меня теперь совсем нет.

36. Мой вес остается неизменным.

1. Я немного похудел (а) в последнее время.
2. Я заметно похудел (а) в последнее время.
3. В последнее время я очень похудел (а).

37. Я дорожу своим здоровьем, как и обычно.

1. Я дорожу своим здоровьем меньше, чем обычно.
2. Я дорожу своим здоровьем значительно меньше, чем обычно.
3. Я совсем не дорожу теперь своим здоровьем.

38. Я интересуюсь сексом, как и прежде.

1. Я несколько меньше интересуюсь сексом, чем прежде.
2. Я интересуюсь сексом значительно меньше, чем прежде.
3. Я полностью потерял (а) интерес к сексу.

39. Я не чувствую, что мое Я как-то изменилось.

1. Теперь я чувствую, что мое Я несколько изменилось.
2. Теперь я чувствую, что мое Я значительно изменилось.
3. Мое Я так изменилось, что теперь я не узнаю себя сам (а).

40. Я чувствую боль, как и обычно.

1. Я чувствую боль сильнее, чем обычно.
2. Я чувствую боль слабее, чем обычно.
3. Я почти не чувствую теперь боли.

41. Некоторые расстройства (сухость во рту, сердцебиение, запоры, удушье) у меня бывают не чаще, чем обычно.

1. Эти расстройства бывают у меня несколько чаще обычного.
2. Некоторые из этих расстройств бывают у меня значительно чаще обычного.
3. Эти расстройства бывают у меня намного чаще обычного.

42. Утром мое настроение обычно не хуже, чем к ночи.

1. Утром оно у меня несколько хуже, чем к ночи.

2. Утром оно у меня значительно хуже, чем к ночи.

3. Утром мое настроение намного хуже, чем к ночи.

43. У меня не бывает спадов настроения весной (осенью).

1. Такое однажды со мной было.

2. Со мной такое было два или три раза.

3. Со мной было такое много раз.

44. Плохое настроение у меня бывает, но это длится недолго.

1. Подавленное настроение у меня может длиться по неделе, до месяца.

2. Подавленное настроение у меня может длиться месяцами.

3. Подавленное настроение у меня может длиться до года и больше.

Интерпретация результатов:

Определяется сумма отмеченных номеров ответов (они одновременно являются баллами):

1-9 — депрессия отсутствует либо незначительна;

10-24 — депрессия минимальна;

25-44 — легкая депрессия;

45-67 — умеренная депрессия;

68-87 — выраженная депрессия;

88 и более — глубокая депрессия.

Данные депрессивных состояний подростков на констатирующем этапе исследования по Методике определения уровня депрессивного состояния (В. А. Жмуров)

Экспериментальная группа					Контрольная группа				
№ п/п	Ф.И.	возраст	пол	балл	№ п/п	Ф.И.	возраст	пол	балл
1.	Арина В.	15	Ж	36	1.	Катя С.	15	Ж	1
2.	Илья Т.	16	М	8	2.	Семен Р.	15	М	69
3.	Миша П.	15	М	15	3.	Маша М.	16	Ж	5
4.	Таня К.	15	Ж	5	4.	Рита Ч.	15	Ж	20
5.	Виолетта А.	16	Ж	89	5.	Олег У.	15	Ж	101
6.	Вадим К.	15	М	71	6.	Света Я.	16	Ж	5
7.	Ксения Н.	15	Ж	6	7.	Саша З.	16	М	26
8.	Оля И.	16	Ж	90	8.	Дима Т.	15	М	3
9.	Кирилл Ч.	15	М	80	9.	Кирилл Ж.	15	М	9
10.	Рома Е.	15	М	9	10.	Влад А.	15	М	40
11.	Марьяна В.	15	Ж	95	11.	Лена М.	16	Ж	46
12.	Ира Б.	16	Ж	4	12.	Аня Н.	15	Ж	6
13.	Ваня Д.	15	М	96	13.	Настя В.	16	Ж	7

**Данные депрессивных состояний подростков на контрольном этапе исследования по
Методике определения уровня депрессивного состояния
(В. А. Жмуров)**

Экспериментальная группа					Контрольная группа				
№ п/п	Ф.И.	возраст	пол	балл	№ п/п	Ф.И.	возраст	пол	балл
1.	Арина В.	15	Ж	7	1.	Катя С.	15	Ж	1
2.	Илья Т.	16	М	8	2.	Семен Р.	15	М	50
3.	Миша П.	15	М	5	3.	Маша М.	16	Ж	4
4.	Таня К.	15	Ж	5	4.	Рита Ч.	15	Ж	28
5.	Виолетта А.	16	Ж	21	5.	Олег У.	15	Ж	60
6.	Вадим К.	15	М	8	6.	Света Я.	16	Ж	3
7.	Ксения Н.	15	Ж	6	7.	Саша З.	16	М	29
8.	Оля И.	16	Ж	23	8.	Дима Т.	15	М	4
9.	Кирилл Ч.	15	М	20	9.	Кирилл Ж.	15	М	8
10.	Рома Е.	15	М	9	10.	Влад А.	15	М	44
11.	Марьяна В.	15	Ж	43	11.	Лена М.	16	Ж	46
12.	Ира Б.	16	Ж	5	12.	Аня Н.	15	Ж	7
13.	Ваня Д.	15	М	69	13.	Настя В.	16	Ж	8

Конспекты комплекса занятий, направленного на коррекцию депрессивных состояний подростков посредством арт-терапии

Вводный этап

Занятие 1

Организационный этап

Тема: «Знакомство»

Цель: знакомство, сплочение группы, выработка правил, развитие коммуникативных навыков.

Упражнение «Принятие правил»

Цель: выработка правил группы с помощью мозгового штурма. Следует записать все выработанные правила на доске или листе ватмана.

1. Закон «ноль-ноль» (о пунктуальности).
2. Правило поднятой руки: высказываются по очереди, когда один говорит, остальные молча, слушают и, прежде чем взять слово, поднимают руку.
3. Без оценок: принимаются различные точки зрения, никто друг друга не оценивает, обсуждаем только действия: критика должна быть конструктивной.
4. Конфиденциальность: то, что происходит на занятии, остается между участниками.
5. Правило «Стоп»: если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «Стоп».
6. Активность: чаще всего, те, кто проявляют активность на занятиях, приобретают по окончании курса больше, чем те, кто был пассивен на занятиях. И другие правила.

Вступление

Источником цвета является каждый орган, и по отсутствию или недостаточности того или иного цвета можно судить о том, какой орган болен и в каком он находится состоянии. А поскольку каждый орган излучает свой цвет, этим цветом и следует подпитывать больной орган. Семь основных цветов радуги связаны с тканями тела и души. Действия этих семи цветов могут помочь восстановлению здоровья человека. Если желатиновую бумагу, окрашенную в любой из семи цветов, обернуть вокруг посуды с водой (банка, бутылка, кувшин) и поставить ее на 4 часа на солнце, вода вберет в себя цветовые вибрации. Если эту воду пить, воздействие на организм будет благоприятным. Исследования ученых показали, что лучи солнца, проходя через стекла, окрашенные в различные цвета, приносят большую пользу при лечении кожных и других заболеваний. Цвета оказывают биологическое воздействие, выходящее далеко за рамки наших представлений. Влияние различных цветов на органы человека также различно.

Основной этап

Упражнение «Каракули»

Цель: развитие воображения, фантазии, работа с синдромом «не умею рисовать», сплочение группы, снятие эмоционального напряжения.

Материалы: карандаши, листы чистой бумаги.

Подростки свободно двигают карандаш по листу бумаги без цели. Получается сложный «клубок» линий, в котором следует увидеть какой-либо образ и развить его. Затем нужно выразить свои чувства и ассоциации в связи с этим образом, можно сочинить историю о нем.

Упражнение «Самопрезентация в рисунке»

Цель: знакомство с каждым участником занятий, ознакомление подростков с арт-терапией, развитие креативности.

Материалы: фломастеры, карандаши, краски, кисти, листы бумаги, ватманы.

Ведущий: Имена друг друга мы узнали. А теперь постараемся чуть больше узнать друг о друге. Сейчас мы предлагаем вам поработать художниками и каждый из вас должен запечатлеть о самом себе все самое главное на данный момент: кто вы, как вас зовут, что вы любите, что вы делаете и т.д.

Упражнение «Экскурсия в музей искусств»

Цель: побуждение к размышлениям, самоисследованию, личностному росту, развитие креативности.

Материалы: фломастеры, карандаши, краски, кисти, листы бумаги, ватманы, пластилин.

Участники создают выставку своих работ и по очереди представляют их, делятся впечатлениями от работы, опытом самопознания, открытиями в процессе творческого взаимодействия в себе самом и партнере. Затем участники могут письменно предоставить обратную связь друг другу. Для этого у каждой композиции оставляют чистый лист бумаги, на котором желающие предлагают авторам собственный вариант названия и прочтения совместного творческого продукта.

Упражнение «Зеленый цвет»

Цель: цветотерапия, знакомство подростков с зеленым цветом, релаксация.

Материалы: фломастеры, карандаши, краски, кисти, листы бумаги, ватманы, пластилин.

Зеленый цвет – символ молодости, надежды, он создает ощущение спокойствия. Он обладает успокаивающими, умиротворяющими свойствами, поскольку объединяет две половины спектра – теплую и холодную, находясь посередине. Этот цвет применяют для очищения эфирного тела и потока крови (для этой цели им воздействуют на горло). Зеленый цвет используют при нервных расстройствах, [неврозах](#), повышенной возбудимости, [бессоннице](#), лихорадке, болезнях глаз. Этот цвет благотворно действует на умственную деятельность, создавая ощущение свежести ума. *Чрезмерное воздействие этого цвета* стимулирует концентрацию желчи и может явиться причиной возникновения камней в желчном пузыре. Желто-зеленый цвет обладает свойствами желтого и зеленого и оказывает успокаивающее влияние на организм.

После небольшой лекции, подросткам предлагалось нарисовать что-то зеленого цвета, то, что они хотят: листья, деревья, животных и т.д.

Упражнение «Черный цвет»

Цель: знакомство подростков с черным цветом, релаксация.

Материалы: фломастеры, карандаши, краски, кисти, листы бумаги, ватманы, пластилин.

Черный цвет – знак строгости и серьезности, знак ночи, символ уничтожения и воскрешения. И если белый цвет характеризуется как конечный пункт яркости, черный же – как конечный путь темноты. В цветотерапии имеются некоторые общие правила, но в каждом конкретном случае надо ориентироваться на определенного больного, а не на болезни, поэтому одно, и тоже заболевание у двух разных больных может быть вылечено различными комбинациями цветов. [При заболеваниях печени](#) помогает использование сапфиристо-синего цвета в области лба (надбровная дуга), горла и солнечного сплетения.

После небольшой лекции, подросткам предлагалось нарисовать что-то черного цвета, то, что они хотят: ночь, вещи, животных и т.д.

Заключительный этап

Рефлексия занятия, ритуал прощания

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Цель: завершить занятие.

Инструкция: мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к

одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Занятие 2

Организационный этап

Тема: «Самовыражение. Эмоции и чувства».

Цель: расширение знания участников о чувствах и эмоциях, обучить навыкам самовыражения собственных эмоций и чтение их у других людей.

Упражнение «Привет!»

Цель: разминка, приветствие участников друг друга.

Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы»жимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Это упражнение обычно происходит весело и эмоционально. Его лучше всего ставить в начало занятия, для того чтобы поприветствовать друг друга и зарядить группу энергией.

Основной этап

Упражнение «Мой внутренний мир»

Цель: формирование осознанного отношения к своему внутреннему миру, развитие самоинтереса к своему внутреннему миру, осознание всей многосторонности своего внутреннего мира, формирование позитивного отношения к своему внутреннему «Я».

Материалы: музыкальный проигрыватель, спокойная музыка, чистые листы бумаги, карандаши, фломастеры, краски, кисти.

Ведущий: Наш внутренний мир можно представить себе как прекрасный сад (фоном включается тихая спокойная музыка для релаксации). Я попрошу вас сесть как можно удобнее, расслабиться, закрыть глаза и представить свой внутренний мир в виде прекрасного сада (пауза).

– Какой он – сад вашего внутреннего мира? Он большой или маленький?

– Какие запахи вы ощущаете в вашем саду? Какие слышите звуки?

– Ваш сад окружает забор или каждый может подойти к нему?

– Бывают ли в вашем саду люди? Пройдитесь по своему саду, погуляйте (пауза).

– Какие эмоции вы испытываете, гуляя по саду? Что чувствуете?

– А теперь попрощайтесь со своим садом. Вы сможете вернуться сюда, когда захотите. Постепенно возвращайтесь в нашу комнату, открывайте глаза.

Далее ведущий просит каждого участника (по степени готовности) рассказать о саде своего внутреннего мира.

– Каким вы представили свой внутренний сад?

– Что вы испытали, когда выполняли упражнение?

– Что теперь чувствуете?

Ведущий: Чтобы внутренний сад был действительно прекрасным, нужно приложить усилия и как следует поработать. Как вы думаете, семена чего мы сажаем в своём внутреннем саду? Да, это семена наших мыслей, наших желаний, наших чувств, семена будущих поступков. Семена добрых мыслей, знаний, чувств, желаний туда нужно сажать специально. Если ничего не посадил в своём саду, какой урожай соберёшь? Да, только урожай сорняков. А что с ним делать? Сколько труда нужно приложить, чтобы его прибрать и уничтожить! Богатый урожай из внутреннего сада – это основа счастья человека. Про какого человека говорят «у него богатый внутренний мир»? Ухоженный внутренний сад питает человека и помогает ему достичь всего, о чём он мечтает.

– послушайте своё сердце, позовите на помощь воображение и нарисуйте свой внутренний сад.

– Что в нём растёт? Какой урожай он даёт?

– Какие сорняки нужно выполоть в вашем внутреннем саду? Подумайте, как это лучше сделать?

– Какие советы вы дали бы человеку, который желает вырастить в своём внутреннем саду добрый урожай?

Учащимся даётся время на рисование, затем они могут по своему желанию показать и прокомментировать рисунки (никакой критики не допускается).

Важно подвести детей к пониманию, что у каждого свой уникальный внутренний мир и от самого человека зависит каким он будет.

Ведущий: Человек, как и внешний (окружающий нас) мир, меняется. Человек не только растёт, взрослеет, но и его внутренний мир постепенно становится другим. Каким вы хотите, чтобы был ваш внутренний мир? Что для этого нужно делать?

Сейчас я вам предлагаю послушать стихотворение Николая Заболоцкого «Не позволяй душе лениться».

Не позволяй душе лениться

Не позволяй душе лениться!

Чтоб в ступе воду не толочь,

Душа обязана трудиться

И день, и ночь, и день и ночь!

Гони ее от дома к дому,

Тащи с этапа на этап,

По пустырю, по бурелому

Через сугроб, через ухаб!

Не разрешай ей спать в постели

При свете утренней звезды,

Держи лентяйку в черном теле

И не снимай с нее узды!

Коль дать ей вздумаешь поблажку,

Освобождая от работ,

Она последнюю рубашку

С тебя без жалости сорвет.

А ты хватай ее за плечи,

Учи и мучай дотемна,

Чтоб жить с тобой по-человечьи

Училась заново она.

Она рабыня и царица,

Она работница и дочь,

Она обязана трудиться

И день, и ночь, и день и ночь!

– Как вы понимаете эту строчку «Не позволяй душе лениться»? И о чём говорилось в стихотворении?

Упражнение «Моя самая грустная история»

Цель: развитие самосознания подростков, умений и навыков самоанализа, рефлексии, способствовать личностному росту, нравственному самосовершенствованию.

Материалы: чистые листы бумаги, карандаши, фломастеры, краски, кисти.

Ведущий: вам нужно вспомнить самую грустную историю в вашей жизни и описать ее красками на листах бумаги. Какие вы выберете краски и цвета – это ваше личный выбор. Затем каждый по очереди представит нам свой рисунок и расскажет об истории.

Упражнение «Мой гнев»

Цель: знакомств с позитивными и негативными способами выражения гнева и применения их в жизни.

Материалы: чистые листы бумаги, карандаши, фломастеры, краски, кисти.

Ведущий: Примите удобную для вас позу. Закройте глаза. Расслабьтесь. Почувствуйте, как ваше тело тяжелеет, теплая волна расслабления растекается по вашим мышцам. Позвольте себе наблюдать за собой.

Вспомните, пожалуйста, одну из последних ситуаций, которая вызвала у вас сильное чувство гнева. Представьте обстановку, услышите людей, окружающих вас.

Как и где зарождается ваш гнев?

Где он находится?

Какого он цвета?

Имеет ваш гнев форму? Если имеет, то какую?

Из какого материала он состоит?

Легкий он или тяжелый?

Мягкий он или упругий?

Холодный или горячий?

Есть ли у вашего гнева запах, вкус?

Какой звук у него?

Изменился ли он, пока вы его рассматривали?

Каков ваш гнев сейчас?

Сделайте то, что вам хочется с ним сделать.

А сейчас на счет три вы откроете глаза и окажетесь здесь, в комнате. Раз, два, три.

А теперь изобразите свой гнев.

Работа с рисунком «Я рисую гнев»

Желающие рассказывают о том, как они рисовали, какие у них были при этом ощущения, какие цвета они использовали.

Рекомендации по работе с гневом: Что же делать с гневом, как с ним работать?

Гнев – это удар по вашему здоровью, по самочувствию психическому и физическому. Это причина самых разных психосоматических заболеваний. Гнев приводит к разрушению взаимоотношений с людьми, к конфликтам. Мы уже говорили, что признаком истинной силы является уменью себя контролировать. Нам необходимо научиться преодолевать гнев или быстро выходить из него. Как это можно сделать?

– контролируйте вдохи и выдохи;

– постарайтесь увидеть в сложившейся ситуации что-то смешное;

– «если ты разгневан, сосчитай до десяти, прежде чем говорить, если ты сильно разгневан, сосчитай до ста» (Т. Джефферсон);

– можно «покататься на собственном тигре»: мысленно представьте себе ваш гнев в виде тигра, на котором вы сидите верхом;

– напишите «письмо обидчику» и уничтожить его, а не передавайте адресату;

– представьте, что вы гневаетесь на кого-то мысленно и все ему высказываете, проработайте несколько вариантов разговора;

– однажды, проследите реакцию гнева, посмотрите, во время ссоры, на себя в зеркало;

– скажите себе «Я не жду от людей, чтобы они вели себя так, как я этого хочу».

Материалы: чистые листы бумаги, карандаши, фломастеры, краски, кисти.

Упражнение «Красный цвет»

Цель: цветотерапия, знакомство с красным цветом, развитие креативности.

Материалы: чистые листы бумаги, карандаши, фломастеры, краски, кисти.

Красный цвет. Этот цвет связан с кровью и оказывает целебное действие на формирование красных кровяных телец, повышая тепло и стимулируя кровообращение. Поддерживает цвет кожи, наполняет энергией нервные ткани и костный мозг. Однако избыточное воздействие этого цвета может спровоцировать воспалительные процессы, например, конъюнктивит и др. Красный цвет редко используется в целительстве. И поскольку он действует возбуждающе, применять его следует с большой осторожностью в случае психических заболеваний, при опухолях, недомогании, для согревания и успокоения. Красный цвет полезен при всех воспалительных процессах, оспе, волчанке,

воспалительных заболеваниях кожи. Для оттягивания боли этим цветом воздействуют на ступни. Красный цвет – знак огня, он усиливает активность. Минералами красного цвета являются гранат, красный коралл, красный турмалин, лал, рубин, сердолик.

После небольшой лекции, подросткам предлагалось нарисовать что-то черного цвета, то, что они хотят: ночь, вещи, животных, может быть подростки захотят нарисовать в красном цвете прошедшие занятия.

Заключительный этап

Рефлексия занятия, ритуал прощания

Упражнение «Пожелания»

Цель: завершить занятие.

Ведущий предлагает участникам в заключение высказать свои ощущения от сегодняшнего занятия, что понравилось, запомнилось, какие мысли их посетили.

Ведущий: Я предлагаю каждому из вас написать короткое пожелание на листе бумаги и положить его в шкатулку. Затем я их перемешаю, а вам предложу наугад вытащить из шкатулки пожелание, которое прочтаете группе и оставите себе на память о нашей встрече.

Вы все сегодня молодцы давайте скажем друг другу спасибо.

Основной этап

Занятие 3

Организационный этап

Тема: «Восприятие. Эмоции и чувства»

Цель: расширение знания участников о чувствах и эмоциях, развитие безоценочного восприятия эмоций, обучить навыкам восприятия собственных эмоций и чувств.

Упражнение «Привет»

Цель: установление доверительных отношений перед работой.

Инструкция: участникам предлагается поздороваться различными способами. Глазами, локтями, бедрами, носами. Анализ: Какие ощущения возникли? Было ли вам комфортно? Чем вызвано?

Основной этап

Упражнение «Цвет и настроение. Палитра чувств»

Цель: развитие эмпатии.

Материалы: бумага, цветные карандаши, фломастеры или краски; карточка «Гамма душевных волнений» (по количеству детей).

Ведущий: Рисуем красками различные настроения (грустное, веселое, радостное и т.д.). Обсуждаем, от чего зависит настроение, как выглядит человек, когда у него хорошее настроение, грустное и т.д.

Предлагалось детям раскрасить дни недели (часы дня, уроки, времена года) соответственно их настроению, душевному состоянию.

Ведущий: Моя печаль окрашена в серебристо-стальной, в белизну перистых облаков и небесно-голубой, потому что самолет уносит в небо любимого человека. В эти же цвета окрашивается радость встречи! Теплые, нежные, светлые воспоминания о любимом коте окрашены в черный цвет! В этот же цвет окрашены чувства печали, одиночества, тоски, скорби, грусти, потому что кот умер. А какие воспоминания вызывает у вас белый цвет?

Если дети затрудняются в словесном описании своих чувств, педагог предлагает детям воспользоваться карточкой «Гамма душевных волнений» (таблица 3).

Ведущий: Хорошо известно, что некоторые цвета, звуки, запахи могут сами по себе, независимо от их значения, от воспоминаний и мыслей, связанных с ними, вызывать у нас приятное или неприятное чувство. Постоянно находясь в океане многоцветия, мы

откликаемся на это своими эмоциональными переживаниями. Нарисуйте и опишите ваше любимое настроение.

Таблица 4

Гамма душевных волнений

Безразличие	Звонкость	Привередливость	Сонность
Беспокойство	Злость	Принятие	Сосредоточенность
Благодарность	Интерес	Прихотливость	Сочувствие
Бодрость	Испуг	Прозрачность	Спокойность
Боязливость	Капризность	Прославленность	Стыдливость
Бурность	Комфортность	Протест	Таинственность
Весёлость	Красота	Радостная	Теплота
Виноватость	Ликование	готовность	Тихость
Вовлечённость	Любовь	Радость	Торжественность
Возбуждённость	Любование	Раздражённость	Тоскливость
Возмущённость	Мечтательность	Разноцветность	Тревожность
Волшебность	Мрачность	Разочарованность	Уверенность
Воспевание	Насмешливость	Расстроенный	Удивление
Восторженность	Нежность	Растерянность	Удовлетворённость
Высмеивание	Непонимание	Ревнивость	Униженность
Геройство	Нетерпеливость	Решительность	Упрямство
Гордость	Никчемность	Робость	Ущербность
Готовность к подвигу	Обиженность	Светлый	Уютность
Грусть	Обидчивость	Сердитость	Хвалебный
Добродушно-насмешливый	Обнадёженный	Серьёзность	Хвастливость
Добродушие	Огорчённый	Симпатия	Хмурость
Доверие	Ожидание	Сказочность	Чувствующий
Жуткость	Опасность	Скандальность	Шаловливость
Зависть	Ответственность	Скорбность	Шумность
Загадочность	Открытость	Скрытность	Шутливость
Задиристость	Отчаяние	Смелость	Эмпатия
Заносчивость	Печаль	Смешной	Яркость
Застенчивость	Поучительность	Смущённость	Ярость
	Почтительность	Солнечность	Ясность

Упражнение «Линия и настроение»

Цель: развитие эмпатии.

Материалы: чистые листы, карандаши, фломастеры.

Ведущий: Сейчас на листах бумаги вы выполните упражнение на проведение различных линий.

- горизонтальная – вызывает чувство покоя;
- вертикальная – передаёт стремление вверх;
- наклонная – указывает неустойчивость и падение;
- ломаная – рассказывает о перемене движения;
- волнообразная передаёт равномерное движение;
- спиралеобразная – выражает вращение.

Учащиеся выполняют упражнения на проведение линий различного характера.

Далее идет обсуждение упражнения.

Упражнение «Желтый цвет»

Цель: знакомство подростков с желтым цветом, релаксация.

Материалы: листы бумаги, карандаши, фломастеры, краски, кисти.

Оранжевый, желтый, золотой – солнечные цвета, они стимулируют организм, способствуют росту и до некоторой степени очищают. Оранжевый цвет сильнее золотого

и желтого, его часто применяют в качестве тонизирующего средства для поднятия настроения у больного, находящегося в угнетенном состоянии. Для этой цели им обычно действуют на селезенку. *Желтый и золотой цвета* способствуют улучшению ментального состояния и используются при лечении глазных болезней. Этот цвет согревает, несет целебную энергию и силу гениталиям. Его следует применять для *усиления половой потенции*. Он также лечит закупорки и поддерживает здоровье кожи. Переизбыток оранжевого цвета нежелателен. *Желтый цвет* стимулирует интеллект, положительные качества личности. Излишнее употребление этого цвета вызывает избыточное накопление желчи в тонкой кишке. Желтый цвет – знак Солнца. Желтый и красный цвета вызывают положительные эмоции, светло-желтый цвет создает впечатление солнечного света.

После небольшой лекции о желтом цвете, ребята должны были нарисовать этот цвет в своем понимании. Далее обсуждение упражнения.

Упражнение «Мой самый сильный страх»

Цель: формирование умения избавляться от собственных страхов.

Материалы: бумага, ножницы, цветные карандаши, фломастеры или краски; мусорное ведро.

– Расскажите о своих страхах. Чего вы боитесь? Когда вам бывает страшно? Было ли так, что вы сильно испугались?

– А вот когда я был таким, как вы, то...

Педагог рассказывает о своих детских страхах.

– А у вас было такое? Расскажите, чего вы боитесь.

Дети, по желанию, рассказывают о ситуациях, когда им было страшно. Педагог каждый раз просит поднять руку тех, с кем случилось похожее событие.

– Нарисуйте то, чего вы боитесь.

– Возьмите ножницы и разрежьте ваш «страх» на мелкие кусочки, а мелкие – на ещё более мелкие.

Когда «страх» рассыплется на крошечные кусочки, делается вывод, что теперь его собрать невозможно. Мелкие кусочки заворачивают в бумагу и выбрасывают в мусорное ведро. Затем можно пойти и выбросить мусор: он никому не нужен. Его увезут и сожгут, а вместе с мусором сгорит и «страх», и больше его никогда не будет.

Примечание: важно, чтобы сюжеты рассказов были разными. Обговорите с детьми все возможные страхи: темнота, одиночество, смерть, чужие люди, животные, злые сказочные герои, плохие отметки и т.д. Повторите упражнение через 1-2 недели. Посмотрите, что изменилось в изображении детьми страха (цвет, сюжет, композиция), и делайте это до того момента, пока не увидите недоуменное выражение лица в ответ на просьбу: «Нарисуй свой страх». Обсуждение.

Заключительный этап

Рефлексия занятия, ритуал прощания

Упражнение «Спасибо, до свидания»

Цель: завершить занятие.

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Занятие 4

Организационный этап

Тема «Самопознание»

Цель: развитие навыков самопознания, создание условий для переоценки личностных качеств, ценностей, повышения самооценки, погружения в собственный внутренний мир и ориентации в нем.

Упражнение «Привет»

Цель: формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов; создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты как всегда энергичен и весел». Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.

Ведущему следует обращать внимание на манеры установления контактов. По окончании упражнения ведущий разбирает типичные ошибки, допущенные участниками, и демонстрирует наиболее продуктивные способы приветствий.

Основной этап

Упражнение «Мир моей мечты»

Цель: релаксация, развитие креативности.

Материалы: бумага, цветные карандаши или фломастеры.

Дети закрывают глаза и представляют, что они попали в мир своей мечты. Педагог просит детей придумать людей и животных, которые живут в этой стране, их настроение, заботы, переживания и т.п. Через несколько минут дети открывают глаза и делятся своими фантазиями, а затем рисуют этот мир. При этом надо постараться отразить в рисунке чувства, переживания, которые испытали от встречи с жителями этого мира.

Упражнение «История искусства и мой стиль»

Цель: знакомство с краткой историей искусств, формирование эстетического вкуса подростков.

Материалы: бумага, цветные карандаши или фломастеры.

В данном упражнении подросткам предлагалось рассказать то, что они знают об искусстве, каким оно может быть, кто были великие деятели искусства, что они понимают под «искусством» и т.д. затем ребята рисуют историю искусства и придумывают свой собственный стиль.

Искусство – это эстетическая деятельность человека, которая совершается по законам красоты. Оно направлено на созидание, неотделимо от окружающей действительности – отражает ее.

Художественный стиль – это то своеобразие, которое позволяет сразу определить, в какую историческую эпоху создано произведение.

Стиль – это совокупность черт, близость выразительных художественных приемов и средств, которые обуславливают собой единство какого-либо направления в искусстве.

Виды искусства: кино, театр, музыка, архитектура, скульптура, живопись, декоративно-прикладное искусство, графика, литература.

Архитектура – строительство зданий и сооружений, зодчество.

Скульптура – объемно-пространственная форма.

Живопись – один из видов изобразительного искусств, произведение, которого с помощью красок наносят на какую-либо поверхность.

Декоративно-прикладное искусство – керамика, ювелирные украшения, фарфор, ткани, мебель, хрусталь, прически.

Графика – какое-либо изображение, выполняемое от руки с помощью графических средств (карандаш, ручка, цветные мелки, уголёк и т.д.).

Далее обсуждение выбранных стилей участников.

Упражнение «Глина: лепка самого себя»

Цель: формирование позитивного представления о самом себе, повышение самооценки.

Материалы: пластилин, бумага, цветные карандаши или фломастеры.

Ведущий: Ребята перед вами пластилин, из которого вы можете сейчас вылепить самого себя – таким, каким вы бы хотели видеть со стороны.

После того как ребята выполнили упражнение, следует обсуждение с примерными вопросами:

- кем вы себя вылепили?
- почему именно такого цвета?

Подростки должны объяснить, почему они выбрали тот или иной цвет пластилина, рассказать какие детали они добавили, кого они еще видят рядом с собой.

Упражнение «Коричневый цвет»

Цель: знакомство с коричневым цветом, релаксация.

Материалы: бумага, цветные карандаши или фломастеры.

Коричневый можно получить несколькими способами. Первый - добавить черного или серого к цветам оранжевой группы. второй – смешать «неправильные комплиментарные», то есть далекие друг от друга, но не комплиментарные цвета, например, красный и зеленый, тогда получится цвет земли, т.е. коричневый.

Большинство оттенков кожи идет из оттенков оранжевого. Если быть точнее из оттенков бежевого и коричневого. Однако, визуальное коричневый (бежевый), то есть осязаемое присутствие меланина, становится заметно только с третьего фототипа кожи.

Коричневый разнообразных оттенков – самый распространенный цвет глаз у людей.

Сероватый коричневый считается самым практичным цветом – на нем меньше всего заметна грязь.

Много веков коричневый, как и серый, ассоциировался с бедняками, однако постепенно ситуация стала меняться – уже в викторианскую эпоху цвет был вполне распространен в одежде, скорее всего, благодаря своей практичности и сдержанности.

После небольшой лекции о желтом цвете, ребята должны были нарисовать этот цвет в своем понимании. Далее обсуждение упражнения.

Заключительный этап

Рефлексия занятия, ритуал прощания

Упражнение «Спасибо, до свидания»

Цель: завершить занятие.

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Занятие 5

Организационный этап

Тема: «Самоорганизация»

Цель: развитие способности к самоорганизации, формирование умения систематизировать свои мысли и действия.

Упражнение «Привет»

Цель: формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов; создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Каждый участник занятия должен в необычной форме поприветствовать друг друга, например, сказать по-английски hello, на каком-то другом языке, языке жестов и т.д.

Основной этап

Упражнение «Коллаж – мой жизненный путь»

Цель: развитие самоинтереса, повышение самооценки, рефлексия различных «Я-схем», развитие креативности.

Материалы: старые газеты, журналы, фломастеры, карандаши

Необходимо вырезать из газет и журналов картинки, лозунги, слова, части текста и из них составить композицию на заданную тему. Если для завершения композиции не хватает материала (его не нашлось в предлагаемых журналах), тогда разрешается дорисовать ее фломастерами и карандашами. Темы могут быть различными, но в контексте данной работы наиболее интересны темы «Грани моего Я», «Я глазами разных

людей», «Я глазами родителей», «Я глазами учителей», «Реальное Я – Идеальное Я» и т. д.

По окончании работы каждый коллаж должен быть назван и представлен. Ведущий получает достаточно большое количество информации о каждом подростке или о всей группе, если работа групповая.

Во-первых, появляется возможность отследить стратегии взаимодействия подростков в группе в процессе деятельности, определить социальный статус подростка.

Во-вторых, анализируя коллаж, делаются выводы об уровне развития Я-концепции подростка, ее полярности, степени выраженности тех или иных качеств. Часто у подростков с негативной Я-концепцией в коллаже присутствует тема разрушения. Негативного намного больше, чем позитивного, поэтому при обсуждении работ ребята начинают со своих отрицательных черт, не зная, что сказать о положительных.

Упражнение «Герб и символ»

Цель: интеграция «Я-схем», повышение самооценки, формирование культурной идентичности, развитие креативности.

Материалы: бумага, пластилин, соленое тесто.

Подросткам предлагается из бумаги, пластилина или соленого теста изготовить символ или герб, отражающий как можно полнее свойства его личности. Следует привести примеры известных в истории гербов и символов, рассказать о смысле включенных в гербы образов. После выполнения этого задания необходимо провести обсуждение. Каждый подросток должен представить свой герб или символ, расшифровать образы, включенные в него. Можно сделать выставку гербов и символов.

Упражнение «Магазин»

Цель: обучение через игру, развитие таких функций, как обобщение, классификация, развитие внимания, воображения.

Материалы: бумага, краски, кисточки, баночка для воды, карандаши, фломастеры или мелки, клей, ножницы, журналы.

Каждый ребенок получает лист бумаги с соответствующим заголовком, например: «Магазин игрушек», «Овощной магазин», «Обувной магазин» и др. Дети должны нарисовать либо вырезать из журналов соответствующие товары и заполнить ими свой листок. При варианте «Полки» предлагается разлинованный лист с изображением полок и заголовком: «Полки в магазине», «Полки в мастерской плотника», «Полки в книжном магазине» и др. Ребенок заполняет их на своем листе в соответствии со своими представлениями. Он может рисовать, делать аппликацию либо вырезать образы из журналов. При варианте «Страна» детям предлагается лист бумаги, на котором написано название страны: «Германия», «Индия» и т. д. Ребенок рисует все, что он знает об этой стране: флаг, герб, животных, которые там обитают, национальный костюм, какое-то известное сооружение, национального сказочного героя и др. Здесь так же можно использовать вырезки из журналов или аппликацию из цветной бумаги. Рекомендуется заранее рассказать детям о стране, а затем рисовать ее.

Упражнение «Синий цвет»

Цель: знакомство с синим цветом, релаксация.

Материалы: бумага, цветные карандаши или фломастеры.

Синий цвет – знак воды и неба и производный от него голубой благотворно влияют на человека, навевая ему чувство покоя и удовлетворения. Темно-голубой цвет дает чувство безопасности. Таковую же реакцию вызывает зеленовато-голубой цвет. Использование синего цвета в рабочем кабинете (шторы, плакаты и т. д.) повышает работоспособность. Этот цвет является прекрасным средством при психозах, очень полезен для слабых глаз.

После небольшой лекции о синем цвете, ребята должны были нарисовать этот цвет в своем понимании. Далее обсуждение упражнения.

Заключительный этап

Рефлексия занятия, ритуал прощания**Упражнение «До свидания!»**

Цель: завершить занятие.

Участники встают в круг и глазами прощаются друг с другом: кто-то подмигивает, кто-то просто быстро моргает, кто-то смотрит пристально и улыбается и т.д.

Занятие 6**Организационный этап****Тема «Стихии цвета»**

Цель: развитие и формирование умения расслабляться, релаксация, развитие воображения.

Упражнение «Рассчитайся»

Цель: формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов; создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Участники по очереди рассчитываются, например, 1 2, 3, 1,2,3... Первые номера приветствуют вторые, третьи первых, а вторые третьих.

Основной этап**Упражнение «Вырезанные формы»**

Цель: развитие воображения, актуализация чувств и снятие эмоционального напряжения.

Материалы: листы бумаги, карандаши, ножницы.

Ребятам предлагается на листах бумаги начертить какую-нибудь фигуру, затем вырезать ее и создать на ней изображение. Затем рисуется другая фигура, которая тоже заполняется изображением. Когда у каждого есть по 2 готовые фигуры, можно сделать выставку фигур с последующим обсуждением. Ребята должны ответить на следующие вопросы:

- зависит ли содержание созданного образа от формы фигуры;
- на какие размышления наводит форма фигуры и т. д.

Упражнение «Стихии: Земля, Воздух, Вода, Огонь»

Цель: снятие психоэмоционального и физического напряжения.

Материалы: музыкальный проигрыватель, спокойная музыка, карточки со стихиями по количеству участников.

Дети идут по тропинке и видят перед собой картинки с изображением 4 стихий: земля, воздух, огонь, вода.

Ведущий: «Ребята, перед вами лежат карточки с изображениями четырех стихий. Каждый из вас пусть выберет карточку. Выбрали?»

Каждый ребенок выбирает ту картинку, которая ему понравилась. Таким образом, у кого оказались картинки с одной и той же стихией, образуют группу. Рассаживаются по группам за столы.

Ведущий: «Мы продолжаем путешествие. Слышите музыку? Давайте послушаем ее».

Начинается музыка. Фрагменты музыки. После каждого фрагмента обсуждение:

«Какие чувства у вас вызывает эта музыка? Какие ощущения? Какие эмоции у вас возникли? (Необходимо, чтобы каждый ребенок высказался, какие чувства у него возникли, слушая определенный фрагмент. Когда дети называют эмоции – радость, грусть, злость, спокойствие, удивление, то ведущий крепит на доску карточки с названием эмоций).

Как выглядит грустный человек? Брови у него нахмурены, губы надуты, голова опущена, плечи подняты. А как выглядит веселый человек? Он улыбается, глаза радостные. А как выглядит злой человек? Брови нахмурены, губы сжаты. А удивленный человек? Рот приоткрыт, глаза большие, удивленные. Молодцы!»

Упражнение «Рисуем музыку»

Цель: развитие творческого мышления, воображения, релаксация.

Материалы: музыкальный проигрыватель, спокойная музыка, чистые листы бумаги, кисти, краски.

Под разнообразную музыку, ребята рисуют то, что им навеивает та или иная мелодия. После упражнения каждый показывает свой рисунок и рассказывает какие ассоциации с музыкой у него были, что он нарисовал и что он в тот момент чувствовал.

Упражнение «Голубой цвет»

Цель: знакомство с голубым цветом, релаксация.

Материалы: бумага, цветные карандаши или фломастеры.

Голубой цвет – это цвет Чистого Сознания. Он оказывает успокаивающее, охлаждающее влияние на тело и ум. Помогает при болезнях печени, им лечат болезни, связанные с нарушением пигментного обмена ([ВИТИЛИГО](#)), снижает аппетит, рекомендуется при [ревматических заболеваниях](#), желтухе, [ожогах](#). *Излишек голубого цвета создает закупорки.*

После небольшой лекции о голубом цвете, ребята должны были нарисовать этот цвет в своем понимании. Далее обсуждение упражнения.

Заключительный этап

Рефлексия занятия, ритуал прощания

Упражнение «До свидания!»

Цель: завершить занятие.

Дети благодарят друг друга за совместные игры и выполняют упражнение: им нужно обнять как можно большее количество своих товарищей за 15 секунд.

Занятие 7

Организационный этап

Тема: «Общение»

Цель: уменьшение чувства одиночества и уникальности своих проблем при помощи обсуждения в группе своих болезненных воспоминаний, улучшить представления о самом себе и о других, «реконструировав» негативные сообщения.

Упражнение «Я такой же»

Материалы: мяч.

Цель: формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов; создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Педагог предлагает поиграть: «У меня в руках мяч. Тот, кому этот мячик достанется, должен бросить его любому товарищу, обратившись к нему по имени, и закончить фразу: «Я такой же, как ты, потому что...». Например, я такой же, как ты, потому что мы оба трудолюбивые, мы помогаем другим детям дежурить в столовой после завтрака». Или: «Я такой же, как ты, потому что я тоже люблю животных, и мы можем подкармливать птиц зимой, делать кормушки для птиц». Тот, кому бросили мяч, выражает свое согласие или несогласие с объяснением похожести и бросает мячик следующему игроку.

В конце упражнения дети могут назвать объяснение, которое, с их точки зрения, было самым неожиданным, самым весёлым, самым добрым, самым тихим, самым светлым и т.п.

Основной этап

Упражнение «Дружба рисунками»

Цель: формирование уважительного отношения к сверстникам и взрослым, принятия другого таким, какой он есть.

Материалы: альбомные листы, фломастеры.

Ведущий: Друзья должны уважать друг друга, уметь договариваться. Сейчас мы с вами покажем, как мы это умеем делать. Найдите себе пару, подойдите к столу, возьмите один на двоих фломастер, один на двоих листок бумаги и нарисуйте любой предмет

вместе, при этом вы можете друг с другом советоваться, договариваться. (Дети рисуют и называют, что они нарисовали) Сложно было рисовать? У всех ли совпало желание рисовать именно этот предмет? Почему? Нужно уметь договариваться, слушать друг друга и соглашаться.

Упражнение «Внутренний мир Другого»

Цель: развитие эмпатии к другим людям, сверстникам, толерантного отношения друг к другу.

Материалы: бумага, ручки, цветные карандаши или фломастеры.

Ведущий:

– Назови качества, которые тебе в другом нравятся, которыми ты хотел бы обладать; поступки, от которых ты испытываешь удовлетворение.

– Доводилось ли тебе ощущать тепло в груди от переживания себя творцом радости другого человека, растения или животного? Хочется ли тебе испытать эти переживания ещё раз?

– Как ты думаешь, какие чувства испытывали в той ситуации эти люди, растения, животные?

– Опиши или нарисуй чувства, которые тебе в другом нравятся, ощущение тепла в груди от переживания себя творцом радости другого.

Упражнение «Поэзия в цвете. Рябина»

Цель: развитие творческого мышления, воображения, релаксация.

Материалы: чистые листы бумаги, кисти, краски.

Называется это дерево благодаря своим ярко-оранжевым плодам. В «Словаре живого великорусского языка» В.И. Даля слово «рябина» имеет основное значение – «кράпина, родинка, веснушка».

По некоторым поверьям, рябина – дальний прародич первого священного дерева добра на Земле, которое засохло с приходом на нашу планету сил зла. Множество древних преданий рассказывает, что рябина – это плод истинной любви.

По одной из легенд, жили на белом свете юноша и девушка. Они так сильно любили друг друга, что их не смогли разлучить ни козни врагов, не предательство друзей, ни обещанное богатство. Но случилось несчастье, юноша был убит возле её ног, тогда она взмолилась к Богу, чтобы он не разлучал их. Молитва была услышана и превратилась женщина в красивую рябину красную. И качается она с тех пор на ветру, тихо разговаривает с ветром, а осенью кисти с ягодами становятся ярко-красными в знак обоюдной любви.

Рябина охраняет истинную любовь от несчастий и неприятностей. Ее спелые гроздья использовались и используются как обереги от грязных дел других во время свадьбы и как оберег семейного счастья в доме. Для этого небольшие ветки рябины (обязательно со спелыми, яркими плодами) просто размещаются на окне. Пока ягоды будут красными, ветка не потеряет свои силы – в дом не пройдет никакая беда, способная разлучить любящие сердца.

По народным поверьям рябина красная обладает магической силой и защищает от сглаза и колдовства. Рябина красная высаживалась около дома, повредить рябину до сих пор считается плохой приметой.

Считается, что рябина – дерево-воин. Народ приписывает рябине такие качества, как честность, ответственность, обостренное чувство справедливости, готовность опекать и защищать других, и верит, что рябина, растущая в лесной полосе, следит за порядком во всем лесу.

Рябина**Виктор Лихно**

Осенью – красная,
огнеопасная,
птицы рябину стороной облетают.
Совы крылья подпалить боятся,
головешкой черной оказаться.
Сороки насмежаются,
в тумане приближаются,
а потом до лета
исчезают где-то.

Зимой – статная,
преблагодатая,
птицы рябину охотно навещают.
Вороны на ветках качаются,
ягоды искраами срываются.
Снегири подхватывают,
целиком проглатывают,
огоньком изнутри
греются до зари.

Нарисуйте себя сидящим на ветке рябины в компании других птиц – любителей рябины. Какие чувства, переживания вас объединяют?

Заключительный этап**Рефлексия занятия, ритуал прощания****Упражнение «До свидания!»**

Цель: завершить занятие.

Дети благодарят друг друга за совместные игры и выполняют упражнение: им нужно обнять как можно большее количество своих товарищей за 15 секунд.

Занятие 8**Организационный этап**

Тема: «Семья»

Цель: формирование положительных эмоций и своего отношения к семье, к ее членам.

Упражнение «Привет»

Цель: установление доверительных отношений перед работой.

Инструкция: участникам предлагается поздороваться различными способами. Глазами, локтями, бедрами, носами. Анализ: Какие ощущения возникли? Было ли вам комфортно? Чем вызвано?

Основной этап**Упражнение «Моя семья»**

Цель: развитие положительного отношения к семье, ее членам, формирование доверительных отношений к членам семьи.

Материалы: бумага, цветные карандаши или фломастеры.

Ведущий:

– Расскажите о членах семьи, которых вы любите и мнением которых вы очень дорожите.

– Нарисуйте силуэты этих людей и раскрасьте тем цветом, который больше всего им соответствует.

– Что может измениться в поведении человека и отношениях с ним, чтобы изменилась и цветовая гамма? Изменялось ли когда-нибудь ваше отношение к этим людям? Есть ли среди нарисованных людей такие, которых вы окрасили бы, например, год назад по-другому? С чем это связано?

Дети рассказывают о событиях, которые определили их отношение к тому или иному человеку в семье.

– Какой цвет подходит для вас самих? Это будет один и тот же цвет в разных ситуациях вашей жизни? А в данный момент, какие цвета наиболее и наименее приятны вам?

В конце упражнения дети составляют панно «Я и моя семья»:

– Нарисуйте на другом листе бумаги самих себя и раскрасьте наиболее подходящим цветом. Фигурки нарисованных членов семьи вырежьте и наклейте рядом с собой так, как вам хочется.

Примечание: важно, чтобы дети от оценки поведения людей перешли к его объяснению.

Упражнение «Письмо-рисунок маме»

Цель: развитие положительного отношения к маме, развитие умения выстраивать свои мысли и чувства.

Материалы: чистые листы бумаги, карандаши, краски, кисти, фломастеры.

Ведущий:

1. Сядьте и глубоко вдохните. Представьте, что перед Вами стоит мама. Что Вы чувствуете? Запишите.

2. Субдоминантной рукой (левой у правшей и наоборот) нарисуйте контур ее тела, используя ручку, простой или цветные карандаши.

3. Ваша мама переносила когда-нибудь серьезное потрясение (это мог быть сердечный приступ, рак, развод или утрата любимого)?

4. Субдоминантной рукой отметьте на рисунке место, которое олицетворяет это потрясение.

5. Доминантной рукой напишите на рисунке «Потрясение, расскажи мне о себе». Другой рукой ниже напишите ответ, который придет Вам на ум. Затем доминантной рукой напишите: «Потрясение, в какой области моей жизни ты проявляешься?» Напишите ответ другой рукой.

6. Доминантной рукой напишите: *«Мама, спасибо тебе за то, что ты была причиной моей жизни здесь, на Земле. Где бы ты ни была сейчас, я признаю твою свободу быть тем, кем ты хочешь, и делать то, что тебе нравится. И я признаю свою свободу поступать так же. Мама, что я могу сделать, чтобы ты почувствовала себя действительно хорошо?»*.

7. Субдоминантной рукой напишите мамин ответ. Закончите упражнение, поблагодарив маму и себя за готовность делиться.

Напишите в комментариях, к каким чувствам Вы прикоснулись, выполняя упражнение?

Упражнение «Любимая сказка»

Цель: релаксация.

Материалы: чистые листы бумаги, краски, карандаши, кисти, фломастеры.

Ведущий: Сейчас мы будем вспоминать самые любимые сказки из детства, и рисовать героев этих сказок.

Упражнение «Фиолетовый цвет»

Цель: релаксация, цветотерапия, знакомство с фиолетовым цветом.

Материалы: чистые листы бумаги, краски, карандаши, кисти, фломастеры.

Фиолетовый и лиловый цвета используются [при болезнях сердца](#), [низком кровяном давлении](#), функциональных расстройствах, психических заболеваниях и т. п. Фиолетовые лучи гораздо сильнее лиловых, и применять их следует с осторожностью, поскольку *при их длительном влиянии возникает состояние тоски и депрессии*. Пурпурно-фиолетовый цвет – это цвет Космического Сознания, ведущий к пробуждению сознания. Он создает легкость в теле и обостряет органы чувств.

После небольшой лекции о фиолетовом цвете, ребята должны были нарисовать этот цвет в своем понимании. Далее обсуждение упражнения.

Заключительный этап

Рефлексия занятия, ритуал прощания

Упражнение «До свидания!»

Цель: завершить занятие.

Дети благодарят друг друга за совместные игры и выполняют упражнение: им нужно обнять как можно большее количество своих товарищей за 15 секунд.

Заключительный этап

Занятие 9

Организационный этап

Тема: «Новый мир»

Цель: формирование новых ощущений, чувств и эмоций без депрессии.

Упражнение «Привет»

Цель: установление доверительных отношений перед работой.

Инструкция: участникам предлагается поздороваться различными способами. Глазами, локтями, бедрами, носами. Анализ: Какие ощущения возникли? Было ли вам комфортно? Чем вызвано?

Основной этап

Упражнение «Позитивная альтернатива»

Цель:

Материалы: фломастеры (маркеры) и бумага.

Ведущий: Возьмите чистый лист бумаги, разделите его на две половины вертикальной чертой. На левой, половине напишите негативные мысли, которые заполняют вашу голову и чувства. Произнесите ее вслух или мысленно, «про себя». Понаблюдайте, как на эти утверждения реагирует ваше тело (болями, мышечными зажимами, нарушением дыхания и т. д.). Нарисуйте образ вашего состояния в виде конкретного предмета или набора абстрактных фигур.

Теперь перейдите ко второй половине листка и начинайте произносить утверждения, обратные по смыслу тем, что связаны у вас с депрессией. Ваша задача – найти как можно больше аргументов, которые могут убедить ваше подсознание, что все не так уж плохо на самом деле. Перевоплотитесь в заядлого оптимиста и наполните ваш организм верой в то лучшее, что есть в вас и в окружающем мире. Запишите оптимистические фразы на правой стороне листа. Нарисуйте позитивный образ, который при этом приходит к вам в голову. Делайте это спокойно, со вкусом, не торопясь, внимательно наблюдая за тем, на какие из проговариваемых фраз откликается ваше тело.

Затем разрежьте ваш листок по разделительной черте. От его левой половины вы должны избавиться. Можете просто смять клочок бумаги и выбросить его в мусорную корзину, но лучше придумайте для себя целый ритуал уничтожения негативных мыслей, включающий торжественное сжигание злосчастного листка и развеивания пепла.

Правую же половину листа сохраните и запомните весь ваш «правый» список позитивных мыслей. Эти найденные вами слова – утверждения, создающие жизнеутверждающий настрой, будут для вас спасательными в преодолении депрессии.

По окончании рисования необходимо вербализовать завершённое действие.

Упражнение «Ярмарка рисунков»

Цель: обобщение проведенных занятий.

Материалы: рисунки подростков за все время проведенного комплекса занятий.

Все участники вспоминают проведенные упражнения, делятся впечатлениями и рисунками.

Упражнение «Белый цвет»

Цель: знакомство с белым цветом, цветотерапия, релаксация.

Материалы: чистые листы бумаги, краски, карандаши, кисти, фломастеры.

Белый цвет представляется как бы символом Вселенной, из которой все краски как материальные свойства и субстанции исчезли. Этот мир так высоко над нами, что оттуда до нас не доносятся никакие звуки. Оттуда исходит великое безмолвие, которое, представленное материально, кажется нам неприступной, неразрушимой, уходящей в бесконечность холодной стеной. Поэтому белый цвет действует на нашу психику как

великое безмолвие, абсолютное для нас. **Белый цвет** – символ чистоты и чести, добра, удачи, исцеления от болезней. *Оздораживает центральную нервную систему, восстанавливает структуру мозговых тканей, очищает организм от шлаков.* Характеризуется завершенностью, как конечный пункт яркости. Белый цвет является выражением разрешения, бегства и освобождения от всякого сопротивления. Означает абсолютную свободу от всех препятствий и свободу для всех возможностей.

После небольшой лекции о белом цвете, ребята должны были нарисовать этот цвет в своем понимании. Далее обсуждение упражнения.

Заключительный этап

Рефлексия занятия, ритуал прощания

Упражнение «До свидания!»

Цель: завершить занятие.

Дети благодарят друг друга за совместные игры и выполняют упражнение: им нужно обнять как можно большее количество своих товарищей за 15 секунд.

Занятие 10

Организационный этап

Тема: «Рисунок на память!»

Цель: подведение итогов, закрепление достигнутых результатов, завершение групповой работы.

Упражнение «Привет»

Цель: приветствие друг друга, настрой на хорошую работу.

Инструкция: участникам предлагается поздороваться различными способами. Глазами, локтями, бедрами, носами. Анализ: Какие ощущения возникли? Было ли вам комфортно? Чем вызвано?

Основной этап

Упражнение «Карта отличного настроения»

Цель: подведение итогов.

Материалы: карта настроения, фломастеры.

Ведущий: Ребята, прошли все занятия, кончились упражнения. Как вы оцените проведенное вместе время? Заполните карту, подведите итог мероприятия.

КАРТА НАСТРОЕНИЯ

(ИМЯ)

Дорогой друг! Каждый день – это что-то необычное, пусть эта карта сейчас помогает тебе разбираться в том, что происходит в тебе и вокруг, а потом она напомнит о прошедшем...

0 – отвратительное; **1** – грустное; **2** – пустой день, тоскливо; **3** – тревожно; **4** – хорошо; **5** – великолепное!

Упражнение «Рисунок на память!»

Цель: подведение итогов занятий самими участниками в виде рисунков.

Материалы: чистые листы бумаги, карандаши, фломастеры, краски, кисти.

Подростки рисуют на память ведущему и друг другу рисунки о прошедшем комплексе занятий. Далее обсуждение и ребята меняются на память рисунками.

Ведущий: мы с вами сделаем еще одно упражнение на релаксацию.

Релаксационное упражнение «Улыбка»

Ведущий: Ляг удобнее и закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха и выдоха... Во время каждого выдоха ты можете почувствовать, как лицо всё больше и больше расслабляется. Пусть с каждым выдохом расслабляется твой рот, нос, уши, лоб, глаза. Теперь вдохни глубоко-глубоко и задержи дыхание. Откинь голову назад, сделай сильный выдох, выдувая воздух как можно выше, чтобы он долетел до потолка. Повтори это ещё раз. Глубоко вдохни... Задержи воздух... Запрокинь голову... Сильно выдохни, выдувая воздух до потолка. Теперь снова вдохните. И когда будешь сейчас выдыхать, постарайся улыбнуться. Почувствуй, как во время улыбки растягиваются твои губы, и как напрягаются мышцы щёк. Сделай это ещё раз и попробуй улыбнуться пошире. Представь себе, что видишь перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой дружеской улыбке. Когда ты сейчас снова улыбнёшься, почувствуй, как улыбка переходит в руки, доходит до ладоней. Возможно, ты заметишь в ладонях лёгкое покалывание. Дыши и улыбайся... И чувствуй, как руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка. Когда ты улыбнёшься снова, почувствуй, как твоя улыбка спускается всё ниже и доходит до ног, до самых кончиков ступней. Ощути тепло солнца под подошвами ног. Ощути улыбку во всём своём теле. Улыбаясь, ты хорошо чувствуешь себя с ног до головы, ощущаешь радость всеми клеточками своего тела. Теперь снова глубоко вдохни и задержи на мгновение дыхание. Представь, что в твоей груди находится большой золотой шар. Это настоящее солнце внутри тебя, внутри твоего сердца. Когда ты будешь сейчас выдыхать, пусть это солнце улыбается. Снова набери побольше воздуха, задержи дыхание и почувствуй, как солнце внутри тебя широко и дружелюбно улыбается, как спокойно, безмятежно и радостно стало у тебя на душе. Теперь немного потянись, выпрямись. Откройте глаза, и снова окажись в этой комнате.

Заключительный этап

Рефлексия занятия, ритуал прощания

Упражнение «До свидания!»

Цель: завершить занятие.

Дети благодарят друг друга за совместные игры и выполняют упражнение: им нужно обнять как можно большее количество своих товарищей за 15 секунд.

Всем спасибо! До свидания!!!

Положительные и отрицательные характеристики цветов в арт-терапии

Цвет	Положительные характеристики	Отрицательные характеристики
Красный	любовь, страсть эротическое начало вдохновение	агрессия ненависть опасность
Синий	разум дисциплина порядок, верность	безумие иррациональность
Желтый	открытость активность свобода, слава, сила	ревность, зависть жадность, лживость мания, бред
Оранжевый	зрелость личности радость энергия, сила	вытесняет другие цвета страсть борьбы и войны
Зеленый	спокойствие рост надежда	яд болезнь незрелость
Фиолетовый	равновесие мистика, колдовские чары сокровенное знание покаяние	внутреннее беспокойство тревога, отречение меланхолия
Коричневый	материнство плодородие земля	грязь гной кал
Черный	достоинство торжественность	смерть траур грех
Белый	чистота гармония	привидение траур
Серый	–	неясность туман депрессия