**Использование методов арт-терапии в формировании адекватной самооценки младших подростков**

*Гусликов Дмитрий Денисович –* студент группы 3ТФ очной формы обучения специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (вид: Театральное творчество) КОГПОАУ «Вятский колледж культуры»

Руководитель – *Чернядьева Елена Николаевна*

Одной из основных особенностей развития детей младшего подросткового возраста является активное формирование самооценки.

В этом возрасте человек пытается понять свое место в обществе, цель своей жизни и многое другое, в этом он опирается на оценку родителей, учителей и своих сверстников. Благодаря мнению других людей ребенок способен дать себе характеристику, то есть сформировать самооценку.

Самооценка – является особым и очень важным качеством для человека, которое позволяет ему отличать себя от других людей. В психологии, самооценку разделяют на адекватную и неадекватную. Адекватная самооценка позволяет составить реалистичный «Образ Я» и адекватно оценивать свои действия в соответствии со своими целями, мотивами, а также с установленными социальными, моральными и нравственными нормами. Неадекватная самооценка, в свою очередь, делиться на завышенную и заниженную, которые мешают нормально взаимодействовать с обществом.

Для того, чтобы этот процесс формирования самооценки прошел успешно, требуется особое внимание к подростку со стороны родителей и учителей. Взрослые должны обращать внимание на все особенности этого сложного для ребенка периода, а также привить навыки и создать условия для здорового общения с другими людьми, как дома, так и в школе.

Младший подростковый возраст – это первый этап подросткового возраста (10-12 лет). В этот период в организме ребенка происходят сильные физические и психологические изменения. Также в этом возрасте происходит формирование важных психологических качеств, одним из которых является самооценка. В этом возрасте у детей хорошо развито воображение, поэтому одним из лучших способов формирования адекватной самооценки можно считать арт-терапию. Различные виды искусств, такие как живопись, музыка, литература, кинематограф и другие, помогут сделать анализ и провести коррекцию самооценки подростка.

Для исследования уровня самооценки был выбран тест «Несуществующее животное», который позволяет определить уровень самооценки, социальных навыков, воображения и других индивидуальных особенностей ребенка. В исследовании приняли участие обучающиеся 5 класса. Анализ рисунков позволил сделать следующий вывод, что у большинства детей обнаружено повышенное внимание к своим действиям, и значимость мнения о себе. Это говорит о том, что ребенок пытается доказать что-то окружающим, привлечь их внимание, или у родителей (учителей) завышенные требования к ребенку. Таким образом, внеклассное мероприятие необходимо направить на развитие социальных умений ребенка и особенно обратить внимание на общение. Также необходимо помочь детям выплеснуть положительные и отрицательные эмоции без вреда для себя и окружающих.

Для решения всех выше перечисленных проблем были подобраны такие методы арт-терапии, как:

1. Рисуночная терапия – поможет выплеснуть накопившиеся эмоции
2. Музыкотерапия – поможет расслабиться и отдохнуть
3. Сказкатерапия – поможет организовать здоровое общение в классе.

Для устранения выявленных проблем были проведены два дистанционных мероприятия.

Первое занятие было направленно на выплеск накопившихся у детей эмоций посредством рисования. В ходе работы дети могли проявить свое воображение и фантазию, тем самым отвлечься от проблем и отдохнуть. Также на первом мероприятии ребята познакомились с тем, что каждый цвет несет в себе определенное значение и эмоциональную нагрузку, получили информацию необходимую для применения этих цветов во благо своему внутреннему состоянию.

На втором дистанционном занятии подросткам было предложено сочинить сказку. В будущем, когда ребята будут рассказывать эти сказки друг другу, это поможет сформировать в классе здоровое общение и познакомиться с богатым внутренним миром каждого ученика.

Для проверки результатов проведенных мероприятий, детей попросили нарисовать витражные рисунки. Расположение персонажей на рисунке и цвета, использованные ребенком позволяют сделать вывод о самооценке ребенка, после проведения двух мероприятий. Анализ витражей позволил сделать следующий вывод - проведя выходное тестирование, можно наблюдать, что в группе нет острых нарушений самооценки. В своих работах дети используют мотивирующие цвета, настраивающие на позитивное мышление, то есть итоговая диагностика показала, что большинство выявленных проблем были устранены.

Таким образом, можно сделать вывод, что данные мероприятия помоги формированию адекватной самооценки у детей младшего подросткового возраста.

#

# Список литературы

1. [Афоризмы и цитаты об искусстве // URL: https://time365.info/aforizmi/temi/iskusstvo](file:///D%3A%5C%D0%9A%D1%83%D1%80%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F%202.0%5C%D0%90%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D1%8B%20%D0%B8%20%D1%86%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8B%20%D0%BE%D0%B1%20%D0%B8%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%20%5C%20URL%3A%20https%3A%5Ctime365.info%5Caforizmi%5Ctemi%5Ciskusstvo%20-%20%D1%86%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%B0%202)
2. Библиотерапия // azovlib.ru URL: http://www.azovlib.ru/index.php/2-uncategorised/425-2016-09-15-19-16-35
3. График проведения открытых мероприятий // URL: http://gromkischool2.ucoz.ru/index/grafik\_provedenija\_otkrytykh\_meroprijatij/0-920
4. Детская арт терапия. Методы арт терапии в работе с детьми // Психологический центр обучения "Оранжевое солнце" URL: https://or-sun.ru/detskaya-art-terapiya-metody-art-terapii-v-rabote-s-detmi-i-podrostkami/
5. Ежова Н.Н. Е-41 Рабочая книга практического психолога (2-е изд.)/ Серия «Психологический практикум». – Ростов н/Д: Феникс, 2005.
6. Еникеев М. И.; Психологический энциклопедический словарь. – М. : ТК Велби, издательство Проспект, 2006. (403-404)
7. Ермолаева М. В. Е47 Психология развития. – 3-е изд., стереотип. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2006. (250-252)
8. Ефимова Н.С. «Психология общения. Практикум по психологии»; Москва ИД «Форум» - ИНФРА-М; 2012
9. Завышенная самооценка // Психология и психиатрия URL: psihomed.com
10. Крутецкий В.А; Психология: Учеб. Для учащихся пед. Уч-щ. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвящение, 1986. (262;264-267)
11. Л.А. Карпенко; Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2е изд., испр. и доп.- М.: Политиздат, 1990
12. Мероприятия 2019-2020 учебного года // Официальный сайт МОАУ СОШ №8 URL: http://школа8-киров.рф/мероприятия-2019-2020-учебного-года/
13. [Методы арт терапии // Psyera.ru URL: https://psyera.ru/2420/metody-art-terapii](file:///D%3A%5C%D0%9A%D1%83%D1%80%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F%202.0%5C%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D1%8B%20%D0%B0%D1%80%D1%82%20%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D0%B8%20%5C%20Psyera.ru%20URL%3A%20https%3A%5Cpsyera.ru%5C2420%5Cmetody-art-terapii%20%D0%B0%D1%80%D1%821)
14. Музыкотерапия // URLhttps://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2F psylogik.ru%2F114-muzykoterapija.html
15. Психологический словарь/Под ред. В.В. Давыдова, А.В. Запорожца, Б.Ф. Ломова и др.; Науч-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. Наук СССР.-М.: Педагогика, 1983. (332)
16. Психология: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/[И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан, А.Д. Андреева]; под ред. И.В. Дубровиной. – 11-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2013.
17. Психология цвета и значение цветов в психологии // Psychologic.ru URL: https://psychologyc.ru/psixologiya-cveta-i-znachenie-cvetov-v-psixologii/
18. Расписание внеклассных занятий // URL: https://40420s004.edusite.ru/ p15aa1.html
19. Семинар-тренинг «Я и Карьера»; Киров, 2004
20. Солодилова О.П. С60 Возрастная психология в вопросах и ответах : учеб. пособие. – М:. ТК Велби, Изд-во Проспект, 2004. (233-236)
21. Столяренко Л.Д., Столяренко В.Е. Психология. Серия «Учебники, учебные пособия» - Ростов н/Д: «Феникс», 2000. (241;312; 315-319)
22. Тест "Несуществующее животное" // Научно-популярный психологический портал URL: https://5psy.ru/obrazovanie/test-nesushchestvuiushchee-zhivotnoe.html
23. [Цитаты про подростков // ParfumClub URL: https://parfumclub.org/other/citaty-pro-podrostkov.html](file:///D%3A%5C%D0%9A%D1%83%D1%80%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F%202.0%5C%D0%A6%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8B%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%5C%20ParfumClub%20URL%3A%20https%3A%5Cparfumclub.org%5Cother%5Ccitaty-pro-podrostkov.html%20-%20%D1%86%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%B0)
24. Что такое кинотерапия // Artlig.com URL: http://artlig.com/ob-art-terapii/kinoterapiya