# УДК 37.025.3

**Возможности снятия эмоционального эмоциональной нагрузки у академически успешных школьников посредством занятий керамикой**

**Ченцова А.В.** (ГАОУ ТО «ФМШ»)

# Научный руководитель – Шабалин Кирилл Владимирович

(ГАОУ ТО «ФМШ»)

**Введение.** Всё больше и больше появляется детей и подростков с желаньем и предрасположенностями со школьных лет изучать какие-либо науки углублённо. Для этого появляются профильные образовательные учреждения с разными профилями обучения. С каждым годом уровень сложности олимпиад увеличивается, поэтому чтобы достигать хорошие результаты необходимо достаточно много прикладывать усилий. Из-за этого распространяется проблема эмоционального выгорания и депрессии среди академически успешных детей. Все справляются по-разному, кто-то ходит к психологу, кто-то берёт перерыв. Также в связи с низким уровнем психологической образованности: симптомы эмоционального выгорания и депрессии воспринимают как лень, и ментальное состояние подростка только ухудшается из-за укоров от окружающих и себя самого.

**Основная часть.**

Мы сформировали фокус-группу из 8 человек разных профилей Физико-математической школы ( физмат, биохм, эконом, инфтех, проектная деятельность) 2- 9 класс, 4- 10 класс, 2 - 11 класс. Было проведено 6 занятий в разных техниках ручной лепки (лепка из пласта, выминанье,  с период с 20 февраля по 11 марта. Анкета была составлена на основе САН и АС, состояла из 19 вопросов. Анкетирование было проведено 3 раза (до начала исследования, после 3 занятий, в конце исследования). Проанализировав результаты можно увидеть наличие положительной динамики в самооценке актуального состояния фокус-группы.

Чтобы исключить влияние внешних факторов мы сформировали контрольную группу из 8 школьников не принимающих участие занятиях по керамике. Мы использовали анкету, которая была применена для оценки фокус-группы и провели опрос в те же даты.

Проанализировав ответы, было выявлено отсутствие положительной

динамики самочувствия посредством внешних факторов.

**Выводы.** Выявлено наличие положительной динамики в самооценке актуального состояния фокус-группы: снижение тревоги, уменьшение усталости, повышение креативности.

**Список использованных источников**:

1. Писарчук Т. М. Стресс, тревога и проблемы психического здоровья у одаренных подростков // Санкт-Петербургский государственный университет (ФГБОУ ВО СПбГУ), г. Санкт-Петербург, Российская Федерация. 2022 URL: https://narfu.ru/upload/medialibrary/f4a/Pisarchuk-T.M\_.pdf (дата обращения 11.03.2023)
2. Вальдес М. С.; Московкина А. Г. Арт-терапия как метод преодоления эмоционального стресса 2016 г. (дата обращения 11.03.2023).