



Столыпинский
вестник

Научная статья

Original article

УДК: 159.9

**АРТТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

**ART THERAPY AS A MEANS OF CORRECTION OF EMOTIONAL ANXIETY
IN YOUNGER SCHOOLCHILDREN**

Песчаный Александр Васильевич, магистрант, ТОГУ «Тихоокеанский государственный университет» (Россия, город Хабаровск, ул. Тихоокеанская 136), тел. +7 (4212) 76-85-00, dfomk@mail.ru

Peschany Alexander Vasilievich, undergraduate, PNU "Pacific State University" (Russia, Khabarovsk, 136 Pacific St.), tel. +7 (4212) 76-85-00, dfomk@mail.ru

Аннотация. В настоящее время, исследованию эмоциональной тревожности младших школьников, уделяется достаточно много внимания. Много исследований посвящают тревожности и связанных с ней впоследствии неврозов и других расстройств, связанных с психосоматикой, и в том числе у детей школьного возраста. Младший школьный возраст – это возраст 6-11-летних детей, обучающихся в 1–4 классах начальной школы. Границы возраста и его психологические характеристики определяются принятой на данный временной отрезок системой образования, теорией психического развития, психологической возрастной периодизацией. Не только тревога служит причиной нарушений поведения, психического и социального здоровья

человека – существуют и другие неблагоприятные факторы в развитии личности ребенка. В связи с вышеизложенным, в настоящей статье, автором предпринята попытка научного анализа и критического осмысления метода арттерапии как средства коррекции эмоциональной тревожности у младших школьников.

Abstract. Currently, a lot of attention is paid to the study of emotional anxiety of younger students. Many studies are devoted to anxiety and subsequent neurosis and other disorders associated with psychosomatics, including in school-age children. Primary school age is the age of 6-11 year olds in grades 1-4 of primary school. The boundaries of age and its psychological characteristics are determined by the education system adopted for a given time period, the theory of mental development, and psychological age periodization. Not only anxiety causes behavioral disorders, mental and social health of a person - there are other unfavorable factors in the development of a child's personality. In connection with the foregoing, in this article, the author made an attempt to scientific analysis and critical understanding of the method of art therapy as a means of correcting emotional anxiety in younger students.

Ключевые слова: развитие психологии, эмоциональная тревожность, младший школьный возраст, начальная школа, арттерапия, коррекция.

Keywords: development of psychology, emotional anxiety, primary school age, elementary school, art therapy, correction.

Термин «психологическая коррекция» довольно часто и активно используется в практике психологической работы, как в школах, так и дошкольных учреждений. Основным методом коррекционной работы по формированию орудий опосредствования тревоги и страхов у детей является арт-терапия. Такой метод арт-терапии как изобразительное искусство, помогает раскрыть личность.

Вся деятельность ребенка, связанная с творчеством – есть важный элемент в развитии. Для ребенка важен не только результат, а лишь процесс рисования. Он не задумывается о результате как таковом, а лишь получает

удовлетворение от этого процесса, поэтому процесс является своего рода терапией.

Экспрессивная терапия включает в себя широкий класс явлений, куда входят арт-терапия и другие развивающиеся направления. Например, драматерапия в качестве лечения или коррекции использует такой вид искусства, как театр и ролевую игру. Музыкальная терапия работает в направлении музыки, библиотерапия – на сочинении и чтении книг с элементами творческого подхода. Также сейчас развиваются интегративные арт-формы (арт-драма и т.п.). [3, с. 318]

Арт-терапия – это система взаимодействия между участником процесса, результатом творчества и арт-терапевтом в арт-терапевтическом пространстве. Она рассматривается как образец арт-терапевтического процесса на основе изобразительного действия. А также про нее можно сказать, что это здравоохранительная технология, которая позволяет применять определенные методы, процедуры и получать ожидаемые результаты.

О мультидисциплинарном характере арт-терапии говорят и направления применения арт-терапии, сфокусированные на эффектах в психофизиологической, социально-поведенческой и других областях.

О арт-терапии, можно сказать следующее: [1, с. 85]

- настраивает на положительный эмоциональный фон в группах;
- налаживает коммуникативный процесс со сверстниками, учителями, родителями. Участие в художественной деятельности вместе с взрослыми приносит в их отношения взаимное принятие друг друга;
- делает крепче культурную составляющую ребенка, происходит преодоление языковых барьеров;
- помогает обратиться к актуальным проблемам или фантазиям, которые трудно вербализовать;
- позволяет на уровне символов экспериментировать с различными чувствами и учиться их выражать;

- прорабатывает мысли и эмоции, которые по каким-то причинам подавляет в себе человек;

- развивается внутренний контроль, а также занятия арт-терапией развивают правое полушарие головного мозга, который отвечает за интуицию, образы, память, мышление;

- помогает выразить себя в творчестве, приобрести навыки в рисовании и других художественных направлениях;

- помогает в адаптации в повседневном общении в школе, садике, в других организациях. Также понижает утомляемость и негативные эмоции, возможно связанные с обучением или другими, возникающими ситуациями.

- демонстрирует положительный эффект в коррекции разных нарушений личностного развития человека;

- является опорой, для того чтобы запустить внутренние механизмы саморегуляции и самоисцеления.

Арт-терапия никому не противопоказана, это очень эффективный метод для снятия напряжения. С ее помощью отрицательные эмоции преобразуются в положительные, и доставляют радость и удовольствие ее участникам.

Арт-терапия имеет ряд определенных особенностей: - метафоричность – искусство представляется в виде метафоры; - ресурсность – развитие креативности, духовности; - наличие трех компонентов: терапевт, клиент и продукт его творчества. [7, с. 62]

В процесс арт-терапии входит несколько этапов:

- 1) подготовительный этап;
- 2) этап формирования отношений и начальная деятельность клиента;
- 3) этап закрепления и развития отношений между арт-терапевтом и клиентом и результативной творческой деятельности клиента;
- 4) завершающий этап.

Выделяют основные методы арт-терапии: [5, с. 84]

- 1) Изотерапия - терапия, включающая в себя изобразительную деятельность, а значит рисование. В наше время изотерапия используется для

психокоррекции клиентов с невротическими нарушениями, психосоматикой у детей и подростков с определенными трудностями в учебе и адаптации в социуме, при внутренних конфликтах в семье. Изобразительное искусство помогает клиенту понять свои ощущения; выразить свои мысли и чувства; быть самим собой, и в конечном итоге найти освобождение от негативных переживаний в прошлом.

2) Сказкотерапия представляет собой метод развития творческого потенциала человека для улучшения его воображения, а также раскрытия необходимого творческого потенциала. Иначе говоря, метод, который использует сказку для развития творческого потенциала и реализации себя через творчество

3) Музыкотерапия - данный метод подразумевает лечение благодаря музыке; а точнее благодаря использованию звуков, мелодий, музыкальных инструментов, а иногда даже голоса испытуемого.

4) Танцевальная терапия - это психотерапевтическое использование танца и движений, которые способствуют интеграции эмоций и физического состояния человека. Данная терапия применяется при работе с людьми, имеющими нарушения в эмоциональном плане, нарушения в общении и личных взаимоотношений.

5) Игровая терапия - при использовании данного метода коррекции задействованы различные игры, направленные прежде всего на улучшение состояния человека (в т.ч. и эмоциональное), повышение самооценки, а также для создания близких и доверительных отношений между участниками.

6) Фототерапия - это метод, включает в себя создание и восприятие фотографических образов и объектов, впоследствии пополняемое их обсуждением и разными видами творчества.

Использование арт-терапевтических техник дает детям возможность выразить свои мысли, чувства, настроения в процессе реализации творчества.

[3, с. 64]

Процесс планируется проводить таким образом, что личность и характер ребенка никогда обсуждают, его не сравнивают с другими детьми, в общении с ним не применяются отрицательные оценки его действий. Детям разрешается проделать то, что в простой жизни им строго настрого запрещено, или не принято в обычной обстановке, и здесь они позволяют себе расслабиться. С помощью арт-терапевтических техник ребенок удовлетворяет свое желание и интерес к разрушительным моментам, происходит выплескивание отрицательных эмоций, и дети, как правило, становятся более спокойными.

В процессе арт-терапии динамично развиваются навыки общения ребёнка, способность и большое желание к конструктивному взаимодействию со сверстниками.

Арт-терапия – самый лучший и прекрасный способ безболезненно для всех рассказать о своих эмоциях и чувствах. В таком случае арт-терапия в дополнение, способствует сформированности, хорошей самооценки ребёнка и его позитивного отношения в окружающем мире. Этот метод учит ребёнка не рисовать, а с помощью арт-терапии решить свои проблемы, вызывающие у него плохие эмоции (которые довольно часто он не может вербализовать), и дать выход энергии через творчество. [8, с. 147]

Ребёнок берет на вооружение доступные и приятные способы, чтобы снять эмоциональное напряжение.

Особенностью коррекционной программы является наличие методов опосредствования несформированных функций, а не их тренировка. Хороший результат коррекционно-развивающего обучения будет только при взаимодействии с родителями ребенка. Задача психолога разбудить осознанность и активную позицию родителей в вопросах развития и оказание посильной психологической помощи ребенку, гибкому взаимодействию и взаимопониманию с ребенком. [6, с. 263]

Включенность родителей в коррекционный процесс важна, поскольку еженедельного занятия будет недостаточно, необходимо обсудить с

родителями, как они будут решать обозначенные специалистом задачи. [4, с. 12]

При формировании психокоррекционных методов и подходов по развитию психологических орудий опосредствования тревоги и страхов у детей младшего школьного возраста эффективными методами являются: игровая терапия, изотерапия, сказкотерапия, песочная терапия, куклотерапия.

Подобные методы считаются наиболее эффективными, поскольку их использование приводит к опосредствованию орудий и развитию высших психических функций.

Литература

1. Алиммирзаева, Э. А. Проблема тревожности у младших школьников и пути коррекции / Э. А. Алиммирзаева // Вестник Социально-педагогического института. – 2021. – № 1(37). – С. 83-88.
2. Алиммирзаева, Э. А. Проблема тревожности у младших школьников и пути коррекции / Э. А. Алиммирзаева // Вестник Социально-педагогического института. – 2020. – № 2(34). – С. 61-66.
3. Арт-терапия как средство коррекции тревожности младших школьников / С. Н. Каруев, Д. Н. Сюкиев, С. Н. Каруев, Б. Н. Каруев // Сетевая идентичность личности в экосистеме цифрового образования: новые вызовы: Сборник материалов международной научно-практической конференции, Элиста, 18 мая 2022 года. – Элиста: Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова, 2022. – С. 316-321.
4. Кабанец, С. В. Тревожность младших школьников и программа ее коррекции педагогом-психологом в общеобразовательном учреждении / С. В. Кабанец // Синергия Наук. – 2022. – № 74. – С. 7-19.
5. Михайлова, Т. С. Коррекция школьной тревожности младших школьников посредством информационных технологий / Т. С. Михайлова // Тенденции развития науки и образования. – 2020. – № 62-13. – С. 82-85.

6. Плеханова, Е. А. Коррекция тревожности у младших школьников средствами сказкотерапии / Е. А. Плеханова, Р. Р. Ханбикова // Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2022. – С. 260-264.
7. Полякова, И. В. Психологические особенности коррекции тревожности и агрессивности младших школьников / И. В. Полякова // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2021. – Т. 21. – № 2. – С. 58-65.
8. Хазиахметова, Э. Р. Коррекция уровня тревожности у младших школьников средствами изотерапии / Э. Р. Хазиахметова // Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Актуальность.РФ", 2022. – С. 146-147.

References

1. Alimirzaeva, E. A. The problem of anxiety in younger schoolchildren and ways of correction / E. A. Alimirzaeva // Bulletin of the Social and Pedagogical Institute. - 2021. - No. 1 (37). – P. 83-88.
2. Alimirzaeva, E. A. The problem of anxiety in younger schoolchildren and ways of correction / E. A. Alimirzaeva // Bulletin of the Social and Pedagogical Institute. - 2020. - No. 2 (34). – P. 61-66.
3. Art therapy as a means of correcting anxiety in younger schoolchildren / S. N. Karuev, D. N. Syukiev, S. N. Karuev, B. N. Karuev // Network identity of the individual in the ecosystem of digital education: new challenges: Collection of materials international scientific and practical conference, Elista, May 18, 2022. – Elista: Kalmyk State University named after B.B. Gorodovikova, 2022. – P. 316-321.
4. Kabanets, S. V. Anxiety of junior schoolchildren and the program of its correction by a teacher-psychologist in a general educational institution / S. V. Kabanets // Synergy of Sciences. - 2022. - No. 74. – P. 7-19.

5. Mikhailova, T. S. Correction of school anxiety of younger schoolchildren by means of information technologies / T. S. Mikhailova // Trends in the development of science and education. - 2020. - No. 62-13. – P. 82-85.
6. Plekhanova, E. A. Correction of anxiety in younger schoolchildren by means of fairy tale therapy / E. A. Plekhanova, R. R. Khanbikova // Ufa: Bashkir State Pedagogical University. M. Akmulla, 2022. – P. 260-264.
7. Polyakova, I. V. Psychological features of the correction of anxiety and aggressiveness of junior schoolchildren / I. V. Polyakova // Issues of mental health of children and adolescents. - 2021. - T. 21. - No. 2. – P. 58-65.
8. Khaziakhmetova, E. R. Correction of the level of anxiety in younger schoolchildren by means of isotherapy / E. R. Khaziakhmetova // Moscow: Limited Liability Company "Actuality.RF", 2022. – P. 146-147.

© *Песчаный А.В., 2022 Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №8/2022.*

Для цитирования: Песчаный А.В. АРТТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ // Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №8/2022.