



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 последние годы, рост тревожности вырос в разы, на это стоит обратить внимание не только психологам или педагогам образовательных учреждений, но и родителям. Наиболее часто это встречается у младших школьников, ведь несмотря ни на что, есть определенные особенности возраста, способствующие изменению детской тревожности в целом. С одной стороны, они несут негативное воздействие и влекут за собой рост тревожности, а с другой, делают именно этот возраст сензитивным для коррекции. Под коррекцией, в первую очередь, мы понимаем один из видов психологической помощи, а под коррекции детской тревожности, арт–терапия, считается наиболее безвредным и

увлекательным средством. Анализ многочисленных публикаций показывает, что одним из самых действенных способов является арт-терапия, она отличается особой «мягкостью». Ребенку предоставляется максимальная степень свободы. Он во многих случаях оказывается «ведущим», показывая себя в тех состояниях, которые отвечают его особенностям личности и потребностям, что и обусловило направление эмпирической работы.

Abstract: In recent years, the growth of anxiety has grown significantly, it is worth paying attention not only to psychologists or teachers of educational institutions, but also to parents. This is most often found in younger schoolchildren, because in spite of everything, there are certain features of age that contribute to a change in childhood anxiety in general. On the one hand, they have a negative impact and lead to an increase in anxiety, and on the other hand, they make this particular age sensitive for correction. Under the correction, first of all, we mean one of the types of psychological assistance, and under the correction of children's anxiety, art therapy, is considered the most harmless and exciting means. An analysis of numerous publications shows that one of the most effective methods is art therapy, it is distinguished by its special "softness". The child is given the maximum degree of freedom. In many cases, he turns out to be "leading", showing himself in those states that correspond to his personality traits and needs, which determined the direction of empirical work.

Ключевые слова: развитие психологии, арттерапия, коррекция тревожности, младший школьный возраст.

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

По результатам исследования первичной диагностики в группе младших школьников, мы выявили, что уровень тревожности у большинства учеников находится на нормальном и среднем уровне. Тем не менее, у 36% группы выявлен высокий и крайне высокий уровень тревожности основываясь на выбранной методологии, была разработана программа коррекции для детей младшего

школьного возраста с высоким уровнем тревожности, включающая в себя три блока: [8, с. 146]

1. Групповую коррекционную программу «Буря эмоций», направленную на коррекцию, профилактику тревоги и страхов у детей младшего школьного возраста, спецификой коррекционных занятий является поиск и усвоение способов регуляции, организации переживания.

2. Индивидуальную работу с детьми, у которых по итогу исследования актуализировано большое количество страхов, повышен уровень тревожности.

3. Информационную работу с родителями, дети которых по итогам исследования нуждаются в индивидуальной работе.

В основу этой программы была положена директивная арт - терапия из пособия «Киселевой М.В.: Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми».

В данной программе используются методы и техники арт-терапии, которые позволяют решить проблемы при помощи творчества.

Методы работы: методы арт-терапии (Музыкотерапия, сказкотерапия, игротерапия), упражнения на релаксацию, дыхательная гимнастика, ситуационно-ролевые игры.

Цель программы: коррекционная работа с детьми младшего школьного возраста по внедрению в арсенал ребенка психологических орудий опосредствования тревоги и страхов и информационная работа с участниками процесса развития ребенка. [4, с. 12]

Задачи:

1. Снижение уровня тревожности у младших школьников.

2. Создание условий для развития умения опосредовать тревогу у младших школьников.

Развития навыков распознавания и выражения эмоционального состояния у младших школьников.

3. Создание условий предупреждения тревожных состояний у младших школьников.

4. Оптимизация условий для развития стратегий совладения с тревогой у младших школьников.

После прохождения программы у школьников снизится уровень тревожности, повысится самооценка и уверенность в своих силах.

Цикл практических занятий рассчитан на 16 занятий по два раза в неделю. Данная программа коррекционно-развивающих занятий рассчитана на детей младшего школьного возраста. [5, с. 84]

Структура занятия:

1. Ритуал приветствия – 2 минуты.
2. Коррекционно-развивающий этап- 30 – 35 минут
3. Рефлексия - 6 минут.
4. Ритуал прощания – 2 минуты.

Ожидаемыми результатами являются: [2, с. 64]

1. Выявление и опосредствования тревоги и страхов у детей младшего школьного возраста, путем предоставления арсенала регуляторов и их применения.

2. Снижение тревожных состояний и страхов у детей младшего школьного возраста.

Программа реализовалась в течении двух месяцев.

3. Индивидуальная работа с детьми, у которых актуализировано большое количество страхов, повышен уровень тревожности.

Согласно качественному анализу результатов, из группы исследуемых детей были определены дети, с которыми были проведены индивидуальные коррекционные занятия.

4. Информационная работа с родителями, дети которых по итогам исследования нуждаются в индивидуальной работе.

Необходимо обсуждение с родителями озвученных специалистом задач по опосредствованию детьми орудий в обыденной жизни, организовать распорядок дня ребенка, какие регуляторы будут наиболее эффективными. В связи с этим,

исследователями подготовлен семинар для родителей по орудиям опосредствования тревоги и страхов у детей. [6, с. 263]

Разработанная программа позволила выявить специфику проявления тревоги в младшем школьном возрасте. Важным представляется как анализ выборки, результатов проведенных тестов, методик, так и обработка данных посредством статистических программ.

Анализ собранного диагностического материала осуществлялся использованием пакета статистических программ SPSS 23.

Статистическая обработка материала включала применение непараметрического критерия Вилкоксона.

Завершающим этапом экспериментального исследования был контрольный этап, в ходе которого была проведена повторная диагностика, и сделана её интерпретация.

Для повторной диагностики испытуемых использовались методики, которые применялись на этапе формирующего эксперимента:

- Методика «Шкала явной тревожности для детей» А.М. Прихожан;
- Методика «Диагностики школьной тревожности» А.М.Прихожан;
- МОДТ («Многомерная оценка детской тревожности») Е.Е. Ромицына.

По результатам вторично проведенной диагностики были получены следующие данные: нормальным уровнем тревожности 72 % (36 чел.), с несколько повышенной тревожностью 28% (14 чел.), с явно повышенной тревожностью и с очень высокой тревожностью детей не выявлено. Мы видим, что в группе испытуемых преобладает нормальный уровень тревожности. [3, с. 318]

По данной методике «Диагностика школьной тревожности А.М. Прихожан» мы видим, что в группе испытуемых 72% (36 чел.) имеют нормальный уровень тревожности, 28% (14 чел.) имеют средний уровень тревожности, высокий уровень тревожности не выявлен. Мы видим, что в группе испытуемых преобладает нормальный уровень тревожности.

По данным опросника МОДТ были получены следующие результаты

1. По шкале общая тревожность преобладает низкий уровень 52% (26 чел.), нормальный уровень 48% (24 чел.), повышенный уровень и очень высокий уровень не выявлены.

2. По шкале тревога во взаимоотношениях со сверстниками преобладают нормальный уровень 50% (25 чел.), низкий уровень 50% (25 чел.), повышенный уровень и очень высокий уровень не выявлены.

3. По шкале тревога в связи с оценкой окружающих преобладает низкий уровень 80% (40 чел.), нормальный уровень 20% (10 чел.), повышенный уровень и очень высокий уровень не выявлены.

4. По шкале тревога во взаимоотношениях с учителями выражен низкий уровень 80 % (40 чел.), нормальный уровень 20% (10 чел.), повышенный уровень и очень высокий уровень не выражены.

5. По шкале тревога во взаимоотношениях с родителями выражен низкий уровень 64% (32 чел.), нормальный уровень 36% (18 чел.), повышенный уровень и очень высокий уровень не выявлены.

6. По шкале тревога, связанная с успешностью в обучении, преобладает низкий уровень 64% (32 чел.), нормальный уровень 36% (18 чел.), повышенный уровень и очень высокий уровень не выявлен.

7. По шкале тревога, возникающая в ситуациях самовыражения выражен низкий уровень 76% (38 чел.), нормальный уровень 24% (12 чел.), повышенный уровень и очень высокий уровень не выявлены.

8. По шкале тревога, возникающая в ситуациях проверки знаний выражен низкий уровень 74% (37 чел.), нормальный уровень 26% (13 чел.), повышенный уровень и очень высокий уровень не выявлены.

9. По шкале снижение психической активности, связанное с тревогой, преобладает низкий уровень 74% (37 чел.), нормальный уровень 26% (13 чел.), повышенный и очень высокий уровни не выявлены.

10. По шкале повышение вегетативной реактивности, связанное с тревогой выражен низкий уровень 58% (29 чел.), нормальный уровень 42% (21 чел.), повышенный уровень и очень высокий уровень не выявлены.

Для данной группы испытуемых характерен низкий уровень по всем шкалам, что говорит о том, что эмоциональное состояние детей в последнее время отличается несколько повышенным фоном настроения. [1, с. 86]

Самооценка преимущественно адекватная, с тенденцией к переоценке собственных возможностей. Эмоциональное состояние детей, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего со сверстниками), характеризуется общим повышением тонуса, они отличаются легкостью в общении. Ориентация на мнение других в оценке его результатов, поступков, мыслей у детей отсутствует.

Оценки со стороны окружающих не имеют решающего значения. Общий эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе оценивается ребенком как нейтральный, и в целом, не оказывающий значимого влияния на успешность его обучения. Подобное чрезмерное спокойствие может иметь или не иметь защитного характера.

Общий эмоциональный фон отношений со взрослыми дома, оценивается ребенком как нейтральный и в целом не оказывающий значимого влияния на успешность его социальной и школьной адаптации. Дети отмечают благоприятный психологический фон, позволяющий им развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата. Они находятся в ситуации, в которой для них созданы все условия, благоприятствующие развитию имеющихся место способностей. [7, с. 62]

Публичная демонстрация знаний, достижений, возможностей не смущает испытуемых, напротив они стремятся вызвать как можно более бурную реакцию со стороны окружающих в ответ на собственные высказывания или поступки, смутить учителя или шокировать одноклассников.

Особенности психической организации отражают высокий уровень стрессоустойчивости психики ребенка, вероятность реагирования на тревожный фактор признаками астении ничтожна. Колебания вегетативной реактивности данным детям не свойственна. Можно предположить свободную реализацию своего эмоционального состояния в любой ситуации.

Таким образом, в результате сравнения первого среза со вторым мы видим снижение уровня тревожности у младших школьников, что говорит о продуктивной работе программы психокоррекции.

Таким образом, программа психокоррекции методами арт-терапии улучшает результаты диагностики и снижает уровень тревожности у младших школьников.

Литература

1. Алимйрзаева, Э. А. Проблема тревожности у младших школьников и пути коррекции / Э. А. Алимйрзаева // Вестник Социально-педагогического института. – 2021. – № 1(37). – С. 83-88.
2. Алимйрзаева, Э. А. Проблема тревожности у младших школьников и пути коррекции / Э. А. Алимйрзаева // 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.

Literature

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. - Т. 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» №10/2022.*

Для цитирования: Песчаный А.В. АРТТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ // Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №10/2022.