

## ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ

**Горбач А. И., Монжиевская В. В.**

*ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», Иркутск, Россия  
E-mail: mental257@yandex.ru*

Сохранение физического и психологического здоровья ребенка является одним из приоритетов государства в сфере образования, однако на практике лишь 13 % младших школьников характеризуются гармоничным типом развития, а доля детей с нарушениями психического развития пограничного характера составляет 60–70 % [2, с. 3–6]. По данным исследователей, доля тревожных детей в современных школах достигает 75 % [3, с. 214].

Обстоятельства жизни ребенка 7–11 лет, обучающегося в начальной школе, провоцируют повышение уровня его тревожности. Ребенок при поступлении в школу оказывается в незнакомой, неопределенной и непредсказуемой для него обстановке. Его окружают новые люди – учителя и одноклассники, а деятельность и поведение теперь регулируются многочисленными нормами и правилами. Ребенок уже не свободен, как прежде; его личные качества и результаты труда постоянно сравниваются и сопоставляются с теми или иными эталонами. Кроме того, к детям предъявляются требования по усвоению большого объема информации и соблюдению дисциплины. Все перечисленные особенности школьной жизни провоцируют у младшего школьника повышенное напряжение, негативные эмоции, недовольство собой, неуверенность, страхи, что приводит к закреплению тревожности как устойчивой личностной черты.

Понимание значимости данной проблемы для развития личности ребенка и образовательной практики привлекло внимание многих исследователей. Психологическая характеристика младших школьников, особенности проявления тревожности и теоретические основы ее преодоления в младшем школьном возрасте описаны такими специалистами, как В. С. Мухина, Н. А. Бочева, О. В. Данилова, И. С. Деснова, Д. А. Капитанец, Т. А. Крайникова, Л. М. Костина, О. В. Смольникова, А. Е. Сухарев, С. Н. Троценко, И. В. Юнгман и др. Арт-терапия как средство преодоления тревожности в детском возрасте рассматривается Т. В. Артемьевой, И. А. Бариляк, Т. В. Бросовой, Н. М. Валановой, Т. Б. Кудиновой, Г. В. Лимонцевой, Н. В. Лысых, М. Н. Смолиной и др.

Согласно данным исследованиям, тревожность – это индивидуальная психологическая особенность субъекта, проявляющаяся

в склонности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги и в низком пороге его возникновения [1, с. 553]. Неадекватная, чрезмерно высокая или низкая тревожность является препятствием для гармоничного развития младшего школьника. Следствием повышенной тревожности младшего школьника является возникновение состояний паники или уныния, которые затрудняют не только учебную деятельность ребенка, но и реализацию его активности во всех прочих сферах. Ведущей деятельностью младшего школьника является учеба, основанная на поддержании высокого уровня дисциплины и соответствии разнообразным стандартам, что обуславливает необходимость сдерживания телесных и эмоциональных проявлений. Младший школьник вынужден подавлять свои переживания, что может приводить к застою негативных эмоций и появлению выраженной тревожности. Другим источником тревоги является школьная неуспеваемость на фоне подчеркивания значимости отличных отметок и завышенных требований со стороны взрослых, от которых ребенок ждет похвалы и поощрения. Младшие школьники еще не способны полностью осознать причины возникающей у них тревоги и не всегда умеют конструктивно справляться с негативными переживаниями.

Одним из эффективных методов преодоления тревожности у детей является арт-терапия – терапия, организованная средствами изобразительного творчества, искусства, позволяющая скорректировать различные эмоциональные нарушения путем создания условий для формирования навыков эффективной адаптации к среде; развития психических процессов; удовлетворения потребности в признании и позитивном внимании; проявления инициативности, ответственности, креативности. Методиками, наиболее подходящими для преодоления тревожности младших школьников, являются рисунок, лепка и работа с песком. Групповая форма занятий способствует развитию навыков межличностного общения, взаимной поддержки и группового решения проблем, становлению гармоничной и адекватной самооценки.

На основании проведенного обзора научной литературы по теме исследования нами было сформулировано следующее предположение, выступившее в качестве гипотезы исследования: комплексное применение таких арт-терапевтических техник, как лепка, работа с песком, рисунок, позволяет снизить уровень тревожности младших школьников.

В процессе проведения исследования для выявления уровня тревожности младших школьников нами были использованы следующие психодиагностические методики:

- 1) тест для определения школьной тревожности (автор Б. Н. Филлипс);
- 2) шкала личностной тревожности (автор А. М. Прихожан);
- 3) тест для определения тревожности у детей (авторы Р. Тэмл, М. Дорки, В. Амен).

Эмпирической базой исследования стала общеобразовательная школа № 24 г. Иркутска. В состав выборки для проведения исследования вошли 50 учеников 2-го и 3-го классов в возрасте от 9 до 10 лет. Исследование проводилось в период с марта по май 2016 г.

Результаты констатирующего этапа исследования свидетельствуют о том, что младшие школьники, вошедшие в состав выборки, действительно нуждаются в коррекции уровня тревожности.

До проведения занятий по программе преодоления тревожности младших школьников средствами арт-терапии большая часть обследованных детей отличалась средним уровнем тревожности, однако наблюдалась тенденция к повышенному уровню школьной и личностной тревожности; относительно высокими были показатели страха самовыражения и самооценочной тревожности. Наибольшую тревогу у детей вызывали ситуации, связанные со школьной жизнью (общение с учителем и одноклассниками, проверка знаний, публичные выступления, усвоение сложного учебного материала), а также обстоятельства, негативно влияющие на их самооценку (соревнования, критические замечания, неудачи, неопределенность результата).

В процессе исследования нами была разработана и апробирована коррекционная программа, целью которой стала оптимизация уровня тревожности младших школьников. Для достижения цели нами были сформулированы следующие задачи:

- 1) сформировать благоприятную атмосферу в терапевтической группе;
- 2) активизировать стремление младших школьников к реализации творческого потенциала и креативности;
- 3) создать условия для осознания младшими школьниками своих переживаний и совладания с ними конструктивными, социально приемлемыми способами;
- 4) повысить уровень сплоченности группы и научить детей групповому творчеству.

План программы преодоления тревожности младших школьников средствами арт-терапии включает 6 занятий, продолжительность одного занятия – 40 минут. Каждое занятие начинается с разминочного упражнения и заканчивается обсуждением проделанной работы и ритуалом прощания.

Мы стремились к тому, чтобы создать благоприятные условия для получения детьми опыта позитивного взаимодействия со

сверстниками и взрослыми, для стимулирования благоприятных эмоций в процессе индивидуального и группового творчества, для становления у младших школьников доверительного отношения к миру и позиции безусловного принятия себя и других людей, для активизации их творческого потенциала и стремления к самовыражению, для осознания собственных негативных и позитивных переживаний и работы с ними. Творческий процесс – это источник радости, вдохновения и иных положительных эмоций, что само по себе оказывает психотерапевтическое действие.

Контрольное обследование показало, что после проведения программы в экспериментальной группе достоверно снизился уровень общей тревожности в школе (по методике Б. Н. Филлипса) ( $p < 0,05$ ), переживания социального стресса ( $p < 0,01$ ), фрустрации потребности в достижении успеха ( $p < 0,01$ ), проблем и страхов в отношениях с учителями ( $p < 0,05$ ), школьной тревожности (по методике А. М. Прихожан) ( $p < 0,01$ ), самооценочной тревожности ( $p < 0,01$ ) и индекса тревожности (по методике Р. Тэмла, М. Дорки, В. Амена) ( $p < 0,01$ ). В контрольной группе при повторном замере мы обнаружили снижение числа детей с низким уровнем тревожности, что еще раз подтверждает необходимость проведения среди младших школьников мероприятий, направленных на коррекцию и профилактику повышенного уровня тревоги.

Основываясь на полученных результатах, мы сделали заключение о подтверждении гипотезы исследования.

Так как эффективность представленной программы преодоления тревожности младших школьников средствами арт-терапии подтверждена методами математической статистики, мы считаем возможным рекомендовать её к использованию в работе с детьми как в качестве коррекционной, так и в качестве профилактической меры для получения опыта совладания с негативными переживаниями, позитивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми и предотвращения формирования устойчивой личностной тревожности. Мы надеемся, что данная программа будет применяться и другими специалистами и покажет не менее позитивные результаты.

### Литература

1. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. М. : АСТ, АСТ Москва ; СПб. : Прайм-Еврознак, 2009. 816 с.
2. Валанова Н. М. Арт-терапия в условиях школы на этапе предупреждения проблем в развитии личности // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2014. № 41. С. 12–16.
3. Скуратова А. В. Социально и личностно-значимые паттерны поведения у тревожных детей младшего школьного возраста // Вестн. ТГУ. 2011. № 12 (104). С. 214–221.