

Автор:

Тереханова Татьяна Александровна

студентка

ФГБОУ ВО «Владимирский государственный

университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых»

г. Владимир, Владимирская область

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: статья посвящена проблеме изучения и коррекции тревожности детей младшего школьного возраста. Автором представлена программа коррекции тревожности и оценка ее эффективности.

Ключевые слова: тревожность, младший школьный возраст, арт-терапия, коррекция.

Тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, которое представляет собой эмоциональное состояние. Состояние характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий, а с точки зрения физиологии – активацией вегетативной нервной системы [1].

Техники арт-терапии применяются при достаточно широком спектре проблем. Это могут быть психологические травмы, потери, кризисные состояния, внутри- и межличностные конфликты, постстрессовые, невротические и психосоматические расстройства, экзистенциальные и возрастные кризисы. Особенно часто арт-терапия применяется в работе с детьми и подростками [3].

Главная *проблема исследования* заключается в поиске наиболее эффективных методов и техник арт-терапии, способствующих снижению уровня тревожности детей младшего школьного возраста.

Цель исследования – разработка и оценка эффективности коррекционной программы, созданной в русле арт-терапевтического подхода и направленной на снижение тревожности детей младшего школьного возраста.

Из поставленной цели вытекают следующие *задачи*:

1) осуществить теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме исследования тревожности и арт-терапии;

2) разработать и апробировать программу профилактики и коррекции тревожности детей младшего школьного возраста, оценить ее эффективность.

Объект исследования – личность детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – тревожность детей младшего школьного возраста.

Гипотезой исследования является предположение том, что разработанная коррекционная программа, в основе которой лежат арт-терапевтические техники, способствует снижению тревожности детей младшего школьного возраста.

Экспериментальная база исследования: ШСОШ №1. В исследовании приняли участие 13 школьников с высоким и повышенным уровнями тревожности, из них 6 мальчиков и 7 девочек в возрасте 8–9 лет.

Методы исследования: метод анализа теоретических источников, наблюдение, беседа, методы математической статистики (расчет среднеарифметического, стандартного отклонения, G-критерий знаков), методы арт-терапии, метод теста: «Тест школьной тревожности» Б.Н. Филлипс; «Тест тревожности» Р. Темпл, В. Амен, М. Дорки; «Шкала явной тревожности для детей (CMAS)» А. Кастанеда, Б. Маккендлс, Д. Палермо [2].

Была разработана программа коррекции тревожности младших школьников.

Цель коррекционной программы – снижение уровня тревожности детей младшего школьного возраста.

Ожидаемый результат: после проведения программы коррекции у детей снизится уровень тревожности, сформируется позитивное отношение к себе, к жизни, они смогут расслабиться, успокоиться, рефлексировать. Школьники станут увереннее в себе, научатся проговаривать и осознавать свои чувства, самооценка повысится и станет более устойчивой, повысится и социальная активность, активируются внутренние ресурсы, снизится эмоциональный дискомфорт.

Содержание коррекционной программы

Занятие 1. «Знакомство, сплочение группы»

1. Знакомство с группой.
2. Правила взаимодействия и работы в группе.
3. Рисунок «Мы вместе, друзья!»
4. Рефлексия, обратная связь.
5. Ритуал прощания.

Занятие 2. «Творческое самовыражение, повышение уверенности в себе»

1. Приветствие.
2. Техника «Мандала».
3. Рефлексия, обратная связь.
4. Ритуал прощания.

Занятие 3 «Эмоциональная разрядка»

1. Приветствие «Комплименты».
2. Техника «Монотипия».
3. Рефлексия, обратная связь.
4. Ритуал прощания.

Занятие 4 «Гармония с природой, душевное очищение»

1. Приветствие «Комплименты».
2. Работа с глиной.
3. Рефлексия, обратная связь.
4. Ритуал прощания.

Занятие 5 «Активация внутренних ресурсов», завершение работы

1. Приветствие «Комплименты».
2. Техника «Дерево силы».
3. Рефлексия, обратная связь.
4. Ритуал прощания.

После проведения коррекционной работы мы осуществили повторную диагностику, далее был применен G-критерий знаков для оценки сдвига (оценки эффективности программы коррекции).

Таким образом, гипотеза, выдвинутая в ходе исследования, подтвердилась. В большинстве случаев $G_{эмп} = 0$, вероятность ошибки составляет менее 1%, по двум параметрам («Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу», «Фрустрация потребности в достижении успеха») $G_{эмп} = 1$, вероятность ошибки 1%, по фактору «Страх ситуации проверки знаний» $G_{эмп} = 2$, вероятность ошибки составляет менее 5%. Программа коррекции тревожности детей младшего школьного возраста, в основе которой лежат арт-терапевтические техники, способствует снижению тревожности детей младшего школьного возраста.

Список литературы

1. Айзенк Х. Психологические теории тревожности // Тревога и тревожность / Под ред. В.М. Астапова. – СПб: Питер, 2001. – 312 с.
2. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2011. – 950 с.
3. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.