

Степанова Людмила Николаевна

педагог-психолог

БОУ «Чебоксарская ОШ для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья №2»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

**ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ НЕЙРОГРАФИКИ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ
УРОВНЯ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ,
НАХОДЯЩИХСЯ НА ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМ УЧЕТЕ**

Аннотация: статья посвящена преодолению личностной тревожности с обучающимися «группы риска». Использование современной методик для снижения уровня личностной тревожности у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «группы риска» путём применения нового графического метода – нейрографики.

Ключевые слова: личностная тревожность, подростки, профилактический учет, нейрографика.

В настоящее время система образования переживает глобальные изменения. Происходит активное внедрение системы федеральных государственных образовательных стандартов для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Конечной целью образования лиц с ограниченными возможностями здоровья является достижение максимально возможной самостоятельности и независимой жизни, как высокого качества социализации и предпосылки для самореализации.

У обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, в зависимости от выраженности отклонения, в той или иной степени затрудняется коммуникативная деятельность, что отрицательно влияет на процесс социальной интеграции.

Ограниченные возможности здоровья у обучающихся приводят к следующим трудностям в общении:

– трудности в выражении собственных мыслей, подбора необходимых речевых средств;

- сложности овладения невербальными средствами коммуникации;
- недостаточная сформированность перцептивной стороны общения;
- наличие страхов, связанных с социальным взаимодействием.

Одним из факторов, усложняющих коммуникативное взаимодействие с социумом, является наличие у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья личностной тревожности.

Личностная тревожность – это интегративное свойство, определяющее склонность индивида к субъективному переживанию таких эмоциональных состояний, как страх, волнение, напряжение. Она выражается в чувстве неуверенности в себе, беззащитности, беспомощности, бессилия перед реальными объективными или субъективными внешними, или внутренними факторами, содержащими опасность и угрозу самооценке, уровню притязаний, удовлетворению основных потребностей. Анализируя сущность понятия «тревожность», ученые делают акценты на разных ее аспектах. Так, С.Л. Рубинштейн определял тревожность как эмоциональное состояние, которое возникает в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неконтролируемого развития событий [4]. По научным взглядам А.М. Прихожан определяет тревожность как переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие опасности, проявление недовольства [3].

Профилактика тревожности у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, находящихся на профилактическом учете включает в себя методы, которые необходимо использовать во время работы. Для эффективной работы необходимо создать атмосферу эмоционального благополучия и ситуации успеха, использовать индивидуальный подход к каждому обучающемуся, не сравнивать ребенка с другими обучающимися, развивать навыки коллективизма, эмпатии, взаимопомощи и поддержки, при помощи индивидуальных и групповых форм работы, предоставлять достаточное количество времени для выполнения упражнений, предъявлять четкие и понятные инструкции.

В психолого-педагогической литературе описаны различные способы коррекции и профилактики тревожности с помощью метода арт-терапии. В его ос-

нове лежит творческая деятельность, которая работает как терапевтический механизм, и позволяет в символической форме изобразить конфликтную, травмирующую ситуацию и найти способ ее разрешения. Арт-терапия способна дать выход внутренним конфликтам и сильным эмоциям, через рисунок, игру, сказку, помогает разобраться в собственных чувствах и переживаниях, способствует снятию напряжения, повышает самооценку, а также помогает развитию творческих способностей [1].

Нейрографика является одним из методов арт-терапевтической коррекции и профилактики тревожности. Оно неотрывно от самых разных эмоций: радости, удовольствия, восторга, восхищения и даже гнева, но только не страха и печали. При помощи нейрографики можно выразить свои эмоции, в том числе и отрицательные, негативные, а также его можно использовать как способ постижения своих возможностей, а также моделирования взаимоотношений. Она помогает выразить и свои мысли чувства, при этом ребенок остается самим собой, освобождается от сильных переживаний. В процессе рисования нейрографических линий и форм подросток дает выход своим чувствам и переживаниям, мечтам и желаниям, меняет свое отношение к различным ситуациям, и болезненно соприкасается с некоторыми неприятными, пугающими и травмирующими образами. Большую ценность представляет не эстетическая сторона продукта изобразительной деятельности, а индивидуальный стиль самовыражения, искренность, открытость [2].

Метод нейрографики является эффективным средством при коррекции личностной тревожности, происходит выравнивание эмоционального состояния, что положительно сказывается на соматическом здоровье и является актуальным для подростков с ограниченными возможностями здоровья. Хороший результат достигается при работе в несколько сессий. Выполнение рисунков методом нейрографики помогает отвести возбуждение, снизить нервно-психическое напряжение, уменьшив напряжение в теле, что способствует разрядке избытка чувств. Работая с обучающимися творчески, уровень тревоги снижается, настроение повышается и состояние выравнивается, что существенно важно для тревожных

школьников. При работе методом нейрографика с тревожными обучающимися, важно принятие и поддержка со стороны педагога-психолога, одобрение инициативы и стремления справиться с задачами, что помогает эффективнее преодолевать стрессовые ситуации. Происходит раскрытие самого человека в своих переживаниях, эмоциях и историях жизни при работе с нейрографическим рисунком, что не происходит при раскрашивании картинок.

Позиция педагога-психолога должна быть принимающей, одобряющей и не осуждающей. Использование уточняющих вопросов по рисунку и адекватная обратная реакция на слова подростка помогает расширять ему поле осмысления и осознания, принятия своих чувств и эмоций, налаживая таким образом связь не только с собой, но и с внешним миром, через символические образы рисунка, их взаимодействие между собой и фоном (средой). Работа с рисунком по шагам алгоритма помогает заглянуть внутрь себя, посмотреть на решение своих проблем через фигуры и линии, их взаимодействие, наделить новыми смыслами и решениями, получить новый опыт контакта со средой. По результатам работы с обучающимися находящимися на профилактическом учете отмечено, что при занятиях методом нейрографики уровень личностной тревожности, уровень нервно-психического напряжения и реактивной тревожности снизился, что уменьшило количество обучающихся состоящих на всех видах профилактических учетах.

Таким образом, преодоление личностной тревожности у подростков с ограниченными возможностями здоровья находящихся на профилактических учетах будет эффективна, в случае если в ее программу будут включены техники и методики работы, которые направлены на расслабление, регуляцию психофизического состояния, повышение самооценки, внушение веры в свои способности, изменение отношения к ситуациям, вызывающим тревогу, а также умение управлять ситуациями, вызывающими беспокойство.

Список литературы

1. Зинченко Е.В. Использование арт-терапии в коррекции тревожности младших школьников / Е.В. Зинченко // Северо-Кавказский психологический вестник – 2014. – №7 (2). – С. 42–46.

2. Пискарев П.М. Предпосылки формирования метода нейрографика: методология современной психологии / П.М. Пискарев, Козлова В.В., Карпова А.В. [и др.]. – Вып. 6 – М.: ЛКИИСИ РАН; Ярославль: ЯрГУ, МАПН. – 2016. – 199 с. – EDN WMXOXZ

3. Прихожан А.М. Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст. / А.М. Прихожан. – СПб.: Питер, 2009. – 211 с.

4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2007. – 720 с. EDN FHLZQF