

Снижение уровня тревожности у детей младшего школьного возраста с помощью арт-терапии

Лариса Викторовна Мамедова

Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры Педагогики и методики начального обучения
Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова.

Нерюнгри, Россия

larisamamedova@yandex.ru

ORCID 0000-0000-0000-0000

Анастасия Алексеевна Романова

Студент

Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова.

Нерюнгри, Россия

powkoicsoap@mail.com

ORCID 0000-0000-0000-0000

Поступила в редакцию 05.12.2024

Принята 25.01.2025

Опубликована 28.02.2025

УДК 155.37:159.958.1

DOI 10.25726/a1371-3187-9563-t

EDN NEDCLT

БАК 5.8.7. Методология и технология профессионального образования (педагогические науки)

OECD 05.03.HE. EDUCATION, SPECIAL

Аннотация

Актуальность исследования обусловлена тем, что тревожность может оказывать негативное влияние на когнитивное и эмоциональное развитие детей, а также на учебную мотивацию и общую успешность в образовательном процессе. Одним из наиболее эффективных методов психокоррекции тревожности является арт-терапия. Анализ научной литературы по теме исследования показал, что арт-терапевтические методы являются эффективными для снижения уровня тревожности у детей младшего школьного возраста, так как они позволяют ребенку выразить свои переживания через творческую деятельность и символику. Арт-терапия также способствует эмоциональной стабилизации и помогает детям преодолеть свои страхи, что делает ее значимой и доступной для младших школьников. В данной статье мы описываем результаты проведенной опытно-экспериментальной работы по снижению уровня тревожности у детей младшего школьного возраста с помощью арт-терапии. Работа проходила на базе МОУ СОШ № 13, г. Нерюнгри с учениками 4 «А» класса. Подтверждение точности полученных данных осуществлялось путем применения статистического метода обработки Т-критерий Вилкоксона. На основе обобщенного психолого-педагогического опыта, анализа результатов исследования на первичном диагностировании были подобраны и апробированы на формирующем этапе исследования методы арт-терапии, направленные на снижение уровня тревожности у детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова

младший школьный возраст, тревожность, арт-терапия, снижение, диагностика.

Введение

Арт-терапия на сегодняшний день рассматривается как одно из наиболее эффективных и мягких направлений психологической помощи, нацеленное на снижение уровня тревожности у детей младшего

школьного возраста. Под тревожностью подразумевают сложное психическое состояние, связанное с повышенным беспокойством и ожиданием неблагоприятных событий, при этом дети в данном возрасте особенно уязвимы перед стрессовыми ситуациями в силу недостаточного опыта совладания с новыми условиями.

Исследователи подчеркивают, что младший школьный возраст характеризуется интенсивным формированием самооценки и образа «Я», а также адаптацией к новым социальным требованиям и обязанностям. На фоне возрастания когнитивных нагрузок в школе ребенок может испытывать напряжение, неуверенность в себе, формирующуюся из-за страха совершить ошибку или не оправдать ожиданий взрослых. Поэтому важным аспектом работы с детьми данного возраста становится своевременное выявление симптомов повышенной тревожности и выбор адекватных методов коррекции. Специалисты в области детской психологии сходятся во мнении, что арт-терапевтические методы позволяют детям безопасно выражать внутренние эмоциональные конфликты и постепенно учиться распознавать и контролировать свои чувства (Панфилова, 2018). Именно через творческий процесс ребенок может обрести навыки саморегуляции, что в долгосрочной перспективе помогает снизить уровень тревожности и повысить уверенность в себе. Опора на творчество позволяет ребенку осознать и переосмыслить свои переживания, активно участвуя в процессе построения собственных ресурсов для борьбы со стрессом. В итоге дети приобретают возможность переводить негативные эмоциональные состояния в конструктивное русло и развивать навыки эффективной коммуникации.

Понимание особенностей детской психики играет ключевую роль в выборе техник и методик, которыми пользуется психолог или педагог. Наблюдения показывают, что с помощью рисунка, лепки из глины или пластилина, сочинения сказок либо составления коллажей можно достичь значительного уменьшения выраженности тревожных реакций. Поэтому важно, чтобы педагоги и родители владели базовой информацией об эффективности арт-терапии и могли поддерживать детей на пути личностного роста. Соблюдение индивидуальных особенностей, учет эмоционального состояния и готовности ребенка к взаимодействию ложится в основу успешного внедрения арт-терапевтических практик с ранних этапов обучения.

В контексте арт-терапии значимое внимание уделяется тому, чтобы обеспечить ребенку пространство, свободное от критики, где он сможет безопасно экспериментировать со своей творческой стороной. Для этого зачастую формируется спокойная и доброжелательная атмосфера, которая способствует снятию мышечных и психологических зажимов. Ребенок, погружаясь в процесс творчества, учится концентрироваться на своих ощущениях, что позволяет ему осознавать внутренние противоречия и тревожные мысли. При этом важно, чтобы взрослый – психолог, педагог или родитель – не вмешивался своей оценкой в спонтанность творчества. Целесообразнее давать ребенку возможность самостоятельно объяснить, почему он нарисовал тот или иной образ, какие чувства он при этом испытывал, и что означает для него созданный шедевр. Такой подход помогает формировать у детей чувство доверия к своей способности самовыражения и уверенность в своей значимости. В результате ребенок начинает отчетливее понимать себя, владеть инструментами рефлексии и видеть разные варианты действий в сложных ситуациях.

У некоторых детей из-за высокого уровня тревожности может наблюдаться избыточная застенчивость, что замедляет их взаимодействие с внешним миром. Однако регулярные арт-терапевтические занятия, даже в небольшой группе, обеспечивают мягкую социализацию и дают возможность детям обмениваться положительными эмоциями, не чувствуя угрозы собственному «Я». Этот процесс способствует постепенной адаптации, насыщая детскую психику позитивными впечатлениями. Дети, которые испытывали проблемы с вербализацией переживаний, начинают делиться не только своими творческими работами, но и сокровенными мыслями, понимая, что могут быть услышаны и поняты. Расширение сети социального взаимодействия также снижает уровень тревожности, так как ребенок больше не ощущает себя одиноким со своими страхами. Завершая творческую деятельность без оценочного давления, дети закрепляют новые модели поведения и начинают уверенно пытаться выражать свои чувства вне терапевтического пространства, что помогает им и в школьной среде.

Материалы и методы исследования

Вопросы методологии проведения арт-терапевтических занятий с младшими школьниками требуют систематического подхода. Принято считать, что для достижения устойчивого результата необходимо провести серию, состоящую из несколько десятков встреч, каждая из которых строится по определенным этапам (Прихожан, 2009). Сначала идет установление доверительного контакта, когда ребенок учится проявлять активность и выражать свое мнение. Затем проводится основная часть занятия, акцент которой делается на реализацию творческих задач, подобранных с учетом эмоционального фона и наблюдений психолога. После чего происходит обсуждение: ребенок может рассказать о своих впечатлениях или сохранить часть мыслей внутри, если еще не готов делиться.

Длительность занятий для младших школьников обычно не превышает 30-45 минут, чтобы не переутомлять психику и сохранять интерес к процессу. В рамках каждой сессии могут применяться разные техники: рисование, лепка, музыкальная импровизация, кукольный театр – это повышает общий интерес и мотивирует детей к активному участию. Процесс становится более многогранным, если специалист умеет сочетать несколько направлений и видит, что ребенку интересен разный формат деятельности. При этом ведущий занятия отслеживает динамику изменения тревожности, обращая внимание на поведение ребенка, его эмоциональные реакции и комментарии, которые тот дает в ходе творчества.

Применяя разнообразие арт-терапевтических техник, психологи могут эффективно работать с различными формами тревожности, начиная от возникшей на фоне интровертированных личностных особенностей до тревожности, вызванной конфликтами внутри семьи. Каждая конкретная ситуация требует индивидуального подхода, так как специфика эмоциональных трудностей у ребенка может существенно различаться. Для одного ребенка будет полезной, например, изотерапия, предполагающая рисование на темы, связанные с тревожными состояниями. Для другого ребенка расслабляющим может оказаться музыкальная терапия с использованием простых инструментов: шумовых или ударных, где ребенку предлагается импровизировать, выражая свое внутреннее состояние звуками.

Важно понимать, что на первых порах ребенок может ощущать дискомфорт или растерянность: ведь его просят показать то, что скрыто глубоко внутри. Но при деликатной поддержке со стороны специалиста, а также при уважении к эмоциональным границам ребенка, быстро формируется пространство доверия. Там, где взрослые вокруг умеют внимательно слушать и предоставляют детям возможность работать над своими чувствами в процессе создания чего-то нового, дети раскрываются и укрепляют веру в свои силы. Когда ребенок обнаруживает, что при помощи творчества можно не только выразить страх, но и преобразовать его в образ, заряженный позитивной энергией, происходит мощное психоэмоциональное освобождение. Оно может сопровождаться снижением внутренней напряженности, что влияет на общее самочувствие и активную включенность в учебный процесс. Переоценивая свои возможности через творчество, дети постепенно учатся смотреть на себя как на людей, способных преодолевать сложности.

Результаты и обсуждение

Тревожность – это сложное состояние, которое включает физиологические, когнитивные и поведенческие компоненты и может иметь как адаптивное, так и дезадаптивное значение в зависимости от степени ее выраженности. Нормальная тревожность помогает человеку справляться с жизненными задачами и мобилизует внутренние ресурсы, тогда как патологическая тревожность снижает качество жизни и ограничивает личностные возможности.

Проблему тревожности рассматривали такие педагоги и психологи, как: С.В. Симонов (Симонов, 2015), А.С. Спиваковская (Спиваковская, 2005), А.М. Прихожан (Прихожан, 2009), Н.Н. Толстых (Прихожан, 2024) и др. Так, А.М. Прихожан отмечает, что важно проводить четкое разделение между тревожностью как кратковременным эмоциональным переживанием и тревожностью как стабильной чертой личности. Автор подчеркивает, что «тревожность как черта личности выражается в стабильной склонности к переживанию тревожных ожиданий, тогда как тревожность как состояние возникает в ответ на конкретные стрессовые ситуации» (Прихожан, 2000).

Тревожность проявляется через физиологические, когнитивные и поведенческие компоненты. С физиологической точки зрения тревожность сопровождается активацией симпатической нервной системы, что может приводить к повышению частоты сердцебиения, потливости и мышечному напряжению. По данным исследования С.В. Симонова, «подобные реакции характерны для механизма «борьбы или бегства», который активируется при восприятии потенциальной угрозы» (Симонов, 2015).

Согласно мнению А.С. Спиваковской, «игнорирование тревожности на ранних стадиях развития может привести к ее закреплению и усилению в подростковом и взрослом возрасте» (Спиваковская, 2005). Как отмечают А.М. Прихожан и Н.Н. Толстых, «тревожность является одной из самых распространенных и устойчивых форм эмоциональных расстройств у детей и подростков, что требует своевременного вмешательства и коррекции» (Прихожан, 2024).

Младший школьный возраст нередко называют периодом эмоциональных качелей, когда настроение ребенка может быстро меняться, а небольшие неудачи способны приводить к бурным переживаниям. Тревожность в этом возрасте особенно опасна тем, что ребенок, подверженный постоянным тревожным мыслям, может закрываться в себе или, наоборот, демонстрировать агрессивность. Если вовремя не обратить внимание на подобные изменения в поведении, то сформируется устойчивая негативная модель реагирования на стресс. Действенность арт-терапии, с этой точки зрения, состоит в том, что, вовлекаясь в процесс совместного творчества, ребенок получает адекватную *emotional release*, или эмоциональную разрядку, которая помогает ему накапливать позитивный опыт. Кроме того, групповая арт-терапия помогает осознать, что ошибки и несовершенство – это нормальная часть процесса, так как сама сущность творчества подразумевает возможность находить необычные решения, а не следовать строгим правилам. Это развивает у ребенка более гибкое отношение к возможным «неудачам», будь то в школе или в окружающем мире. Формирование такого конструктивного взгляда на проблемы является важным моментом в преодолении тревожности, поскольку позволяет детям не заикливаться на негативных последствиях, а рассматривать ситуации в контексте личного развития.

Арт-терапия сочетает в себе множество направлений: изобразительные техники, музыкальную и танцевальную терапию, драмы и кукольный театр, сказкотерапию, коллаж и инсталляции. Каждый из этих видов деятельности открывает ребенку уникальные возможности для выражения внутренних конфликтов и снижения тревожности (Спиваковская, 2005). Изобразительные методы помогают превращать абстрактные переживания в конкретные образы, которые легче осмыслить и переработать. Музыкотерапия, особенно с использованием простых импровизаций, позволяет ребенку выразить эмоциональное состояние через ритм, мелодию и тембр, задействуя тем самым другие зоны мозга и способствуя интеграции психических процессов. Танцевально-двигательная терапия обогащает ребенка возможностью работать со своим телом, ощущать пластику и грацию движений, и тем самым снимать психомышечные зажимы, которые часто сопровождают тревожность. И, наконец, сказкотерапия помогает детям отождествляться с героями историй, модель поведения которых может служить вдохновляющим примером для адаптации в реальном мире. Весь этот комплекс средств, при грамотном их применении, учитывающем индивидуальные особенности ребенка, может дать положительные сдвиги в эмоциональном состоянии за относительно короткий период. При этом очень важно не предлагать ребенку слишком сложные формы творчества, чтобы не формировать у него дополнительные барьеры страха ошибок. Использование простых материалов и заданий, соответствующих его возрасту и интересам, позволит ребенку включаться в процесс с удовольствием и открытостью. Современная образовательная система выдвигает повышенные ожидания относительно личностных качеств и волевых характеристик младших школьников. В условиях значительных учебных нагрузок и социальной адаптации к школе многие дети сталкиваются с появлением тревожных состояний, которые могут оказывать негативное влияние на их когнитивное и эмоциональное развитие, а также на учебную мотивацию и общую успешность в образовательном процессе.

Считается, что базовым элементом успешной арт-терапевтической работы является принцип добровольности, при котором ребенок ощущает внутреннее согласие участвовать в творческом процессе (Тест школьной тревожности Филлипса, 1995). Продвижение идет с опорой на ресурсы, а не на

недостатки и проблемы. Психолог или преподаватель может использовать техники группового обсуждения, когда дети после завершения рисования, лепки или иного творческого задания рассказывают, что они делали и почему они это делали именно так, но без каких-либо вердиктов о «правильности» или «неправильности» их работы. Это важно, потому что любые суждения о том, что изображено и насколько хорошо это выполнено, могут превращаться для ребенка в источник дополнительной тревоги. Лучший вариант – это терапевтическое или учебное пространство, где собственное творчество ребенка воспринимается с интересом и уважением. Когда дети видят, что окружающие проявляют к ним неподдельную эмпатию, они начинают раскрывать свой внутренний мир свободнее, а это, в свою очередь, помогает ослабить уровень тревожности. Также при проведении подобных занятий необходимо уважать темп работы ребенка: некоторые дети с радостью берутся за красочные и яркие краски, тогда как другим требуется больше времени, чтобы почувствовать готовность к самовыражению.

Роль взрослого в проведении арт-терапии велика, поскольку именно он создает безопасную обстановку и поддерживает ребенка на протяжении всего процесса. Большое значение имеет умение принимать детские работы без каких-либо оценочных суждений – для ребенка важно чувствовать, что его творение ценно само по себе, а не зависит от «успешности» или чьих-то стандартов. Взрослый может поощрять ребенка словами, подтверждающими его положительный опыт, например: «Спасибо, что поделился своими рисунками. Очень интересно, что ты выбрал такие цвета». Также специалисту стоит обращать внимание на те детали, которые могут указывать на тревогу, и предлагать дополнительное пространство для обсуждения. Если ребенок хочет поговорить о том, что его беспокоит, нужно дать ему возможность рассказать об этом, не перебивая и не обесценивая.

Кроме того, при групповых арт-терапевтических сессиях важно стимулировать детский обмен опытом: когда дети видят, что у других есть схожие переживания, они чувствуют себя менее одинокими и более уверенными на фоне общей поддержки. Со временем у детей формируется уже безусловное убеждение в том, что творчество не является полной заменой слов, но может быть результативным средством для передачи переживаний, которые сложно точно выразить вербально. На этом фундаменте они начинают постепенно освобождаться от страха быть непонятыми.

Целью проведенного нами исследования в 4 «А» классе на базе МОУ СОШ № 13, г. Нерюнгри являлось определение степени выраженности тревожности среди школьников. Опытно-экспериментальная работа осуществлялась с сентября 2024 г. по май 2025 г. в три этапа (первичная диагностика, формирующий этап и контрольная диагностика).

Рассмотрим полученные результаты в ходе исследования на первом этапе эксперимента.

1. Методика диагностики уровня школьной тревожности Б. Филлипса (Тест уровня тревожности школьников, 1995). Цель: выявление уровня тревожности в школе у учащихся начальных и средних классов У 24% (6 чел.) был выявлен сильно повышенный уровень тревожности, 37% (9 чел.) имеют средний уровень, 39% (10 чел.) имеют адекватный уровень школьной тревожности.

2. Проективная методика для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан (1-4 класс) (Прихожан, 2009). Цель: определение уровня тревожности у младших школьников, выявление сферы значимых переживаний ребенка. Высокий уровень тревожности выявлен у 19% (5 чел.), средний уровень тревожности у 35% (9 чел.), низкий уровень тревожности показали 46% (12 чел.).

3. Графическая методика «Кактус» М. А. Панфиловой (Панфилова, 2018). Цель: определение особенностей эмоционального фона ребенка, установление уровня агрессивности и беспокойства, а также характера и силы проявления указанных состояний. 27% (7 чел.) показали высокий уровень тревожности, средний уровень выявлен у 38% (10 чел.) и низкий уровень тревожности обнаружен у 35% (9 чел.) от общего количества испытуемых.

4. Методика «Незаконченные предложения» В. Ф. Петренко (Петренко, 1983). Цель: определить специфику эмоционального восприятия учениками различных аспектов учебной среды. Повышенный уровень тревожности наблюдается у 23% (6 чел.), 46% (12 чел.) имеют средний уровень тревожности, адекватный уровень характерен для 31% (8 чел.).

Анализ полученных данных свидетельствует о преобладании умеренной либо повышенной тревожности у основной массы школьников, что подчеркивает важность регулярного внедрения мероприятий разнообразного формата, способствующих уменьшению школьных страхов и переживаний.

В ходе формирующего этапа мы ориентировались на данные научных исследований и педагогической практики, применяя специально подобранные методики арт-терапевтического воздействия, нацеленные на стабилизацию психологического состояния младших школьников и минимизацию проявлений тревоги, среди которых:

1. Изотерапия: различные техники создания изображений (коллаж, аппликация, рисование и другие). Этот метод арт-терапии мы применяли для того, чтобы предоставить детям возможность выразить свои чувства невербальным и безопасным способом, развития мелкой моторики и коммуникативных навыков, творческого мышления и воображения, а также для снятия психоэмоционального напряжения и развития способности выражать свои чувства и эмоции. Школьникам были предложены такие задания, как: «Что я заберу с собой», «Какой я теперь», «Разный я», «Загадай друга», «Парное рисование», «Обида», «Мое имя» и т.д.

2. Сказкотерапия: чтение литературных произведений; беседы с элементами диалога; обобщающие рассказы педагога. Мы использовали данный метод для развития воображения, творческих способностей, совершенствования взаимодействия с окружающим миром, выражения чувств и эмоций. При работе с детьми нами применялись тексты на следующие темы: «Небо для птицы счастья», «Смешные страхи», «Дом ужасов», «Злые-добрые кошки», «Сказка про человека, не похожего на меня».

3. Игротерапия: проведение разнообразных игр (малоподвижных, подвижных, сюжетно-ролевых, дидактических, игр-драматизаций и другие). Игротерапия позволила настроить детей на работу, снять психологическое напряжение, проиграть в безопасной обстановке ситуации, вызывающие тревожность, в доступной форме научит детей навыкам эмоциональной регуляции, создать позитивное настроение. Например: «Соревнование супергероев», «Клубок», «Скульптура», «Солнышко», «Дождик», «У нас с тобой общее», «Покажи цвет», «Будни и выходные» и т.д.

4. Музыкотерапия: ритмические упражнения; релаксация; музыка для выражения эмоционального состояния. Музыкотерапия использовалась нами для создания эмоционального фона, снятия напряжения, развития музыкального слуха. Нами были использованы следующие упражнения с использованием музыкальных композиций: «Слушай ритм», «Музыкальная зарядка», «Танцоры», «Движение в ритме», «Лев охотится, лев отдыхает», «Цирковые артисты» и т.д.

5. Телесно-ориентированная терапия: танцевально-двигательные упражнения; релаксация; дыхательные упражнения. Этот метод арт-терапии был использован для снятия у испытуемых мышечного и эмоционального напряжения, телесных зажимов, улучшения самочувствия, развития навыков саморегуляции, улучшения осознанности телесных ощущений и эмоций. В опытно-экспериментальной работе были применены телесно-ориентированные упражнения: «Как звучит дыхание», «Руки в воздухе», «Снеговик», «Забияки», «Ветерок», «Цветок греется на солнышке», «Эмоции», «Что я чувствую, когда» и т.д.

6. Работа с символическим материалом: лепка из пластилина, бумаги, других материалов. Мы использовали данный метод для того, чтобы помочь детям выразить свои чувства и мысли, снять напряжение, развить навыки эмоциональной саморегуляции, самовыражения. Нами были использованы следующие задания, включающие в себя работу с символическим материалом: «Несуществующий зверек» и «Мое самочувствие».

7. Куклотерапия: создание кукол; игра с куклами. Этот метод использовался для развития у детей навыков распознавания своих эмоций, саморегуляции, развития внимательности к своим ощущениям и воображения. В рамках исследования было проведено занятие по созданию и оформлению куклы «Человек, не похожий на меня».

После проведенного формирующего этапа, нами была проведена итоговая диагностика с целью определения динамики снижения уровня тревожности у испытуемых. Диагностика проводилась по

методике диагностики уровня школьной тревожности Б. Филлипса (Тест..., 1996). Динамика результатов по данной методике представлена на рисунке 5.

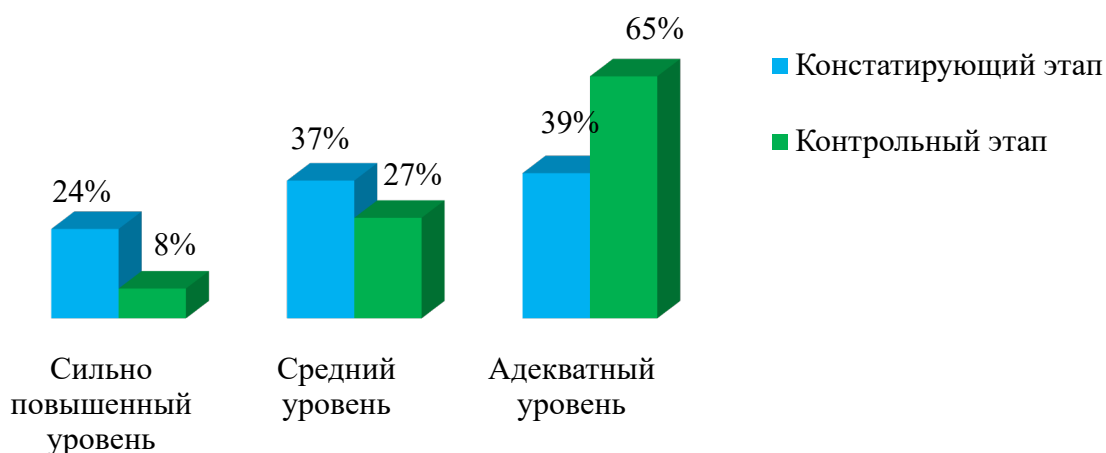


Рисунок 5. Динамика уровня тревожности детей младшего школьного возраста согласно методике диагностики уровня школьной тревожности Б. Филлипса на контрольном этапе

Число учащихся, имеющих сильно повышенный уровень тревожности, стало меньше на 16% (4 чел.), количество детей с адекватной тревожностью возросло на 26% (7 чел.). Количество учащихся со средним уровнем тревожности уменьшилось на 10% (2 чел.).

Затем была проведена диагностика с помощью проективной методики для диагностики школьной тревожности по А.М. Прихожан (1-4 класс) (Прихожан, 2009). Результаты исследования отображены на рисунке 6.

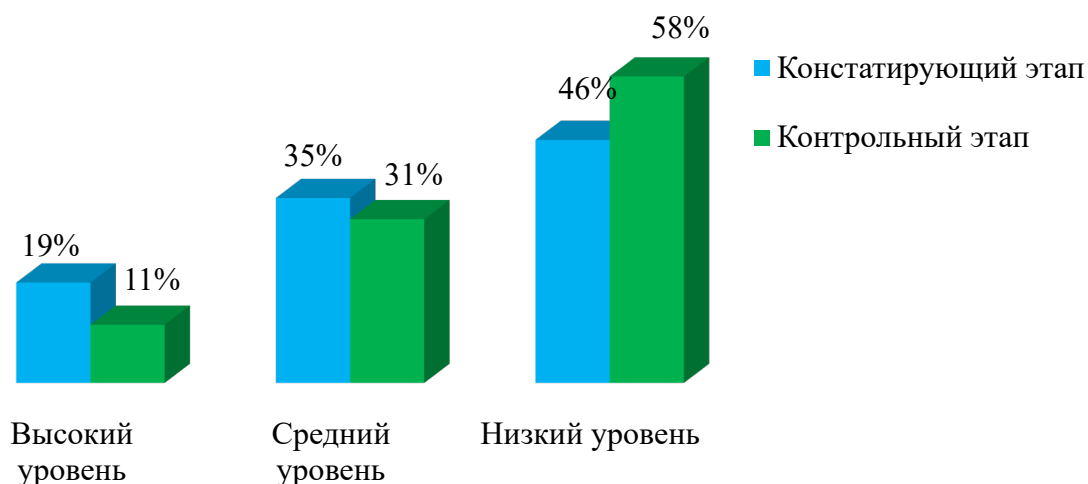


Рисунок 6. Динамика уровня тревожности детей младшего школьного возраста согласно проективной методике для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан на контрольном этапе

Итоговая оценка эффективности формирующего этапа по данной методике показала рост числа учеников с низкой степенью тревожности на 12% (3 чел.), тогда как доля учащихся с высокой тревогой уменьшилась на 8% (2 чел.).

Исходя из результатов исследования видно, что показатель средней тревожности сохранился почти неизменным, зафиксировав лишь незначительное отклонение в пределах 4% (1 чел.). Такая стабильность обусловлена снижением показателей высокого уровня тревоги до

среднестатистических значений, одновременно учащиеся, ранее характеризовавшиеся средним уровнем тревоги, продемонстрировали переход в группу с низкими показателями тревожности.

Диагностика по Графической методике «Кактус» М.А. Панфиловой (Панфилова, 2018) показала следующие результаты (см. рис. 7).

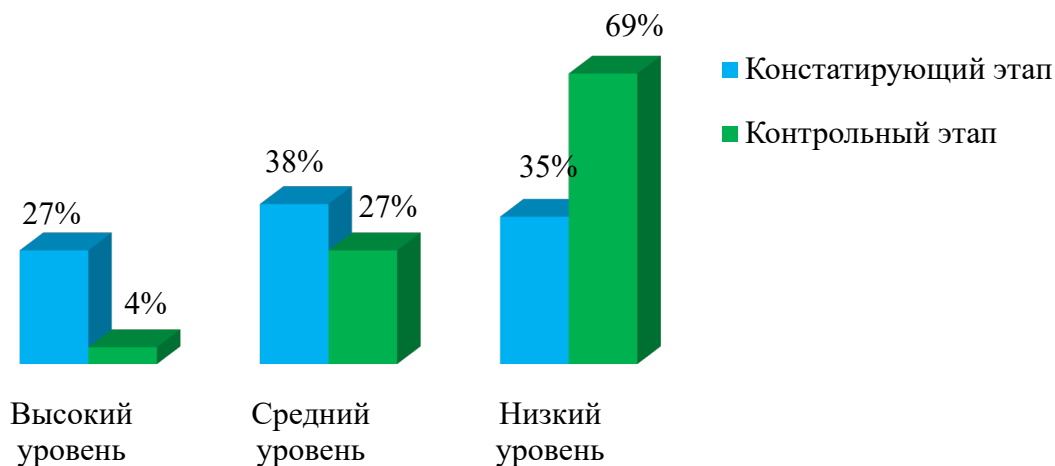


Рисунок 7. Динамика уровня тревожности детей младшего школьного возраста согласно графической методике «Кактус» М. А. Панфиловой на контрольном этапе

Использованная методика позволила зафиксировать позитивные изменения: число учащихся, имеющих высокий уровень тревожности, снизилось на 23% (6 чел.); количество детей, обнаруживших средние значения, уменьшилось на 11% (3чел.), а также значительно возросло число учащихся, продемонстрировавших низкий уровень тревожности – на 34% (9 чел.)

Результаты исследования, проведенного с помощью диагностики по методике «Незаконченные предложения» В.Ф. Петренко (Петренко, 1983) продемонстрированы на рисунке 8.

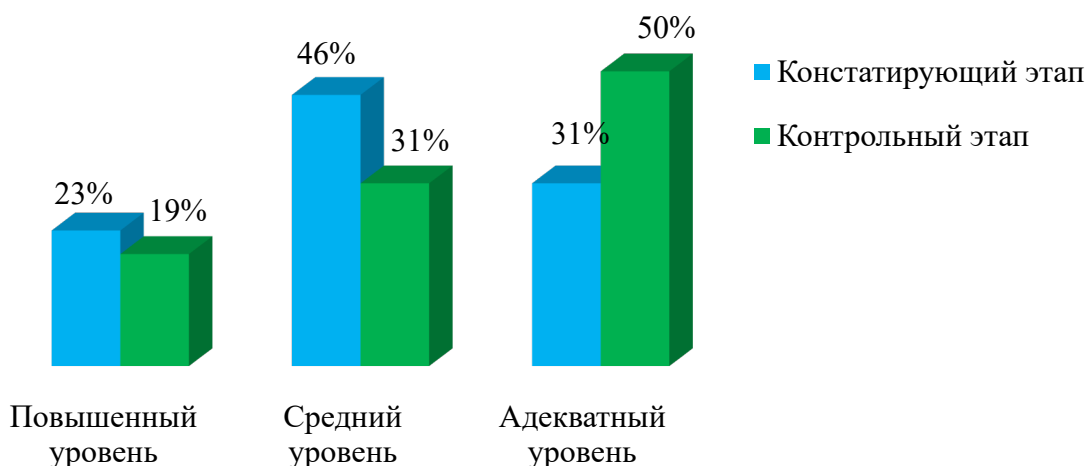


Рисунок 8. Динамика уровня тревожности детей младшего школьного возраста согласно методике «Незаконченные предложения» В.Ф. Петренко на контрольном этапе

В заключение отметим, что рассмотренные в работе арт-терапевтические методики представляют большой интерес для их интеграции в образовательный процесс. Некоторые педагоги уже внедряют элементы творчества на своих уроках для поддержания эмоционального равновесия учеников. Существуют школы, где перед началом занятий практикуются короткие творческие упражнения: дети рисуют свое настроение, придумывают небольшие истории или исполняют короткие фрагменты ритмических зарисовок (Петренко, 1983). Это позволяет включить механизм эмоциональной разрядки и

настроить детей на более спокойное восприятие информации. Однако, несмотря на явные преимущества, такие подходы требуют дополнительной подготовки педагогов. Учителям нужно понимать, как правильно организовать процесс, чтобы он приносил пользу, а не превращался в формальности. Ведь сначала необходимо создать доверительную обстановку и объяснить детям, что творчество не оценивается оценками, а служит способом самовыражения. Опыт показывает, что в школах, где активно внедряются разные творческие практики, ребята чувствуют себя более спокойно и увереннее проявляют себя не только на специализированных занятиях, но и на обычных уроках. Тем самым арт-терапевтические элементы становятся хорошим профилактическим инструментом против накопления тревожности.

Кроме всего прочего, нельзя забывать, что не только школа, но и родители играют важнейшую роль в эмоциональном развитии ребенка. Часто источником тревожности оказывается семейная обстановка. Если родители предъявляют к ребенку высокие требования, не учитывают его индивидуальные особенности, ориентируются только на результаты, это может повышать тревожные симптомы. Поэтому важно, чтобы взрослые дома старались создать доверительную атмосферу, где ребенок может свободно выражать свои переживания. Арт-терапия в семейном кругу может стать отличным способом проводить совместное время, рисуя, лепя или придумывая сказки вместе. Такие совместные действия не только укрепляют эмоциональные связи, но и учат ребенка взаимодействовать со взрослыми на равноправной основе в плане творчества. Родители видят, какие образы выбирает ребенок, и могут осторожно задавать вопросы, позволяющие мягко соприкоснуться с его внутренним миром, не вторгаясь в него насильно. Если семья поддерживает творческие увлечения ребенка, поощряет его к экспериментам и не фиксируется на критериях «красиво – некрасиво», «правильно – неправильно», то снижается риск формирования у ребенка тревожного ожидания критики. Важно, чтобы все домашние были вовлечены в этот процесс и не высмеивали друг друга, не унижали и не сравнивали результаты творчества. Тогда арт-терапевтические принципы станут органичной частью семейной культуры, формируя спокойную, поддерживающую среду.

В некоторых случаях, когда тревожность ребенка имеет сильное или хроническое выражение, важно прибегать к сотрудничеству с квалифицированным специалистом. Психолог, обладающий опытом именно в области арт-терапии, может разработать индивидуальную программу, которая учтет все особенности ребенка и создаст оптимальные условия для снижения тревожности. Регулярные занятия с профессионалом будут сопровождаться инструментами диагностики, что позволит объективно оценивать динамику эмоционального состояния ребенка. Кроме того, специалист может давать родителям и учителям рекомендации, как поддерживать процесс дома и в школе, чтобы результаты были более устойчивыми.

Если же говорить о продолжительности арт-терапии, то строгих ограничений нет: все зависит от глубины проблемы и индивидуальной реакции ребенка. Для одних достаточно нескольких месяцев регулярных занятий, в то время как другим необходим более долгий период. Однако даже после формального завершения курса поддержки детям часто советуют продолжать творческую активность в качестве метода саморегуляции. Важно, что при грамотном подходе арт-терапевтические приемы могут быть адаптированы под самые разные ситуации и возраст, если учитывать индивидуальность ребенка.

Важнейший результат арт-терапии – это постепенное выстраивание ребенком нового отношения к собственным чувствам. Он перестает бояться своих тревог и опасений, ведь благодаря творчеству они приобретают форму, с которой можно взаимодействовать. В процесс включается осознание: «Я могу создать это, значит, я могу и изменить это». Подобная установка очень важна: ребенок учится, что он обладает определенной властью над своими эмоциями, он в силах выбрать, каким будет его рисунок или рассказ, а значит, и в реальной жизни у него есть ресурсы, чтобы влиять на ситуацию. Такой подход подкрепляет чувство личной ответственности и поощряет инициативность ребенка в преодолении возникающих трудностей. Также закрепляется оптимистичный взгляд: если мои негативные переживания можно преобразовать, значит, мир вокруг не является непобедимо враждебным и с любыми сложностями можно справиться.

Помимо чисто психологических результатов, регулярное участие в арт-терапевтических занятиях способствует развитию воображения и когнитивных функций. Дети лучше удерживают внимание, становятся более наблюдательными к деталям, чутко реагируют на оттенки эмоциональных состояний других людей (Прихожан, 2000). Все это влияет на общую успеваемость в школе и социальные навыки общения со сверстниками и взрослыми. Например, повышая свою уверенность через творческие успехи, дети часто активнее отвечают на уроках, предлагают собственные инициативы или меньше боятся сделать ошибку – ведь арт-терапия обучает тому, что любая ошибка может быть исправлена или превращена в интересную деталь. В результате снижается общая тревожность, которая может проявляться в неуверенности или, наоборот, в агрессивной попытке защитить себя. Становясь психологически более устойчивыми, дети лучше усваивают материал, поскольку их умственные ресурсы не захвачены борьбой со скрытыми страхами и волнениями. Один из косвенных эффектов арт-терапии – это и стимулирование полноценного личностного роста, выходящего далеко за рамки только эмоциональной сферы.

Заключение

Таким образом, по завершении формирующего этапа число обучающихся с адекватным уровнем тревожности по данной методике повысилось на 19% (5 чел.), на 4% (1 чел.) снизилось число детей с повышенным уровнем. Также произошло уменьшение количества учащихся со средним уровнем тревожности на 15% (4 чел.).

Сделанные нами выводы позволяют утверждать, что благодаря проделанной работе общее число учащихся с повышенным и высоким уровнем тревожности заметно сократилось. Обоснованность полученных выводов обеспечили посредством статистической обработки материала с использованием Т-критерия Вилкоксона. Эмпирический показатель Т находится внутри зоны достоверности, смещаясь в левую сторону. Подтверждается гипотеза о том, что результаты измерений после завершения эксперимента ниже исходных величин, установленных до начала экспериментальной деятельности. Следовательно, полученные после эксперимента значения не превосходят начальные величины.

Итак, итоги опытно-экспериментального исследования демонстрируют высокую продуктивность использованных методов программы «Искусство спокойствия». Данная программа, основанная на принципах арт-терапии, успешно способствует снижению уровня тревожности у детей начальной школы. По итогам реализации предложенных мер отмечается существенное снижение тревожности у младших школьников.

Список литературы

1. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М.: Гном, 2018. 160 с.
2. Петренко В.Ф. Введение в экспериментальную психологию. М.: МГУ, 1983. 177 с.
3. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер, 2009. 143 с.
4. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт, 2000. 304 с.
5. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Психология подросткового возраста. М.: Юрайт, 2024. 446 с.
6. Симонов С.В. Физиологические аспекты тревожности. СПб.: СПбГУ, 2015. 264 с.
7. Спиваковская А.С. Профилактика детских неврозов. М.: Изд-во МГУ, 2005. 200 с.
8. Тест школьной тревожности Филлипса // Альманах психологических тестов. 1995. 6 с.

Reducing anxiety in primary school children through art therapy

Larisa V. Mamedova

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Methods of Primary Education

M.K. Ammosov Northeastern Federal University

Neryungri, Russia

larisamamedova@yandex.ru

ORCID 0000-0000-0000-0000

Anastasia A. Romanova

Student

M.K. Ammosov Northeastern Federal University

Neryungri, Russia

powkoicsoap@mail.com

ORCID 0000-0000-0000-0000

Received 05.12.2024

Accepted 25.01.2025

Published 28.02.2025

UDC 155.37:159.958.1

DOI 10.25726/a1371-3187-9563-t

EDN NEDCLT

VAK 5.8.7. Methodology and technology of vocational education (pedagogical sciences)

OECD 05.03.HE. EDUCATION, SPECIAL

Abstract

The relevance of the study is due to the fact that anxiety can have a negative impact on the cognitive and emotional development of children, as well as on academic motivation and overall success in the educational process. One of the most effective methods of psychocorrection of anxiety is art therapy. An analysis of the scientific literature on the research topic has shown that art therapy methods are effective in reducing anxiety in primary school children, as they allow the child to express his feelings through creative activity and symbolism. Art therapy also promotes emotional stabilization and helps children overcome their fears, making it meaningful and accessible to younger students. In this article, we describe the results of experimental work conducted to reduce anxiety levels in primary school children using art therapy. The work took place on the basis of the MOE secondary school № 13, Neryungri with students of the 4th «A» class. Confirmation of the accuracy of the data obtained was carried out by applying the statistical method of processing the Wilcoxon T-test. Based on generalized psychological and pedagogical experience, analysis of the results of the NA study during the initial diagnosis, art therapy methods aimed at reducing anxiety in primary school children were selected and tested at the formative stage of the study.

Keywords

primary school age, anxiety, art therapy, reduction, diagnosis.

References

1. Panfilova M.A. Igrotherapy of communication. M.: Gnom, 2018. 160 p.
2. Petrenko V.F. Introduction to experimental psychology. M.: MSU, 1983. 177 p.
3. Prikhozhan A.M. Psychology of anxiety: preschool and school age. SPb.: Peter, 2009. 143 p.

4. Prikhozhan A.M. Anxiety in children and adolescents: the psychological nature and age dynamics. M.: Moscow Psychological and Social Institute, 2000. 304 p.
5. Prikhozhan A.M., Tolstykh N.N. Psychology of adolescence. M.: Yurayt, 2024. 446 p.
6. Simonov S.V. Physiological aspects of anxiety. SPb.: St. Petersburg State University, 2015. 264 p.
7. Spivakovskaya A.S. Prevention of childhood neuroses. M.: Publishing House of Moscow State University, 2005. 200 p.
8. Phillips school anxiety test // Almanac of psychological tests. 1995. 6 p.