

Загребова Татьяна Викторовна

студентка

Научный руководитель

Пазухина Светлана Вячеславовна

почетный профессор Российской академии образования,

член-корреспондент Российской академии естествознания,

член Общероссийской общественной организации

«Федерация психологов образования России»,

д-р психол. наук, доцент, доцент, заведующая кафедрой

ФГБОУ ВО «Тульский государственный

педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ КАК УСЛОВИЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОСТНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Аннотация: в статье освещается проблема такого дезадаптивного состояния, как школьная тревожность, которое является предиктором снижения психологической безопасности учащихся общеобразовательных учебных учреждений. Отмечается значимость психологических коррекционных мероприятий, направленных на снижение школьной тревожности. Рассматриваются виды, возможности и особенности применения арт-терапевтического метода психологами образовательных учреждений в коррекции школьной тревожности у учащихся начальных классов.

Ключевые слова: психологическая безопасность, дезадаптивное состояние, младшие школьники, тревожность, коррекция, арт-терапия.

В настоящее время отмечается возрастание потребности со стороны государства и общества в психологически здоровой личности, которая успешно справляется с технологическими, информационными, социально-психологическими угрозами нагрузками. В связи с этим целесообразно рассматривать

проблему безопасности ребенка в образовательной среде, так как психологическое травмирование личности в детстве несет за собой необратимые последствия для развития, вызывая дезадаптивные состояния [4].

Одним из самых распространенных дезадаптивных состояний на сегодняшний момент является школьная тревожность. В психологической науке под тревожностью принято понимать индивидуальную психологическую особенность, проявляющаяся в склонности человека к частыми интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также низком пороге его возникновения. А.М. Прихожан указывает, что тревожность – это «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» [12].

В России тревожность принято исследовать в русле узконаправленных проблем: школьную тревожность (Т.А. Нежнова, Е.В. Новикова, А.М. Прихожан и др.), тревожность ожиданий в социальном общении (В.Р. Кисловская, А.М. Прихожан и др.), экзаменационную тревожность (В.С. Ротенберг, С.М. Бондаренко и др.) [12].

Говоря о школьной тревожности, мы будем определять это явление как сравнительно мягкую форму проявления эмоционального неблагополучия ребенка, которая выражается в повышенном беспокойстве в обыденных учебных ситуациях, предвосхищении негативной оценки и отношения со стороны педагогов, сверстников, администрации образовательной организации. Испытывая постоянную тревогу, ребенок не может полноценно функционировать в школе, не стремится лишней раз проявить себя ни на занятии, ни в общении.

Согласно исследованиям Е.Е. Кагана, Н.И. Гарбузова, А.С. Ошваковской и Е.Е. Лебединской, школьники, склонные к высокой тревожности оказываются в группе риска по неврозам, эмоциональным нарушениям и также по склонности к аддиктивному поведению. Зачастую ребята, рассказывающие о своих «школьных» проблемах, акцентируют переживание постоянной тревоги, которая сопровождает распространённые возрастные проблемы. Достаточно часто в научных

обзорах тревожные расстройства рассматриваются самым широким классом психических расстройств у детей.

Тревожные состояния имеют взаимообусловленную связь с изменением когниций в самосознании, с плохой эмоциональной приспособленностью ребенка к социальным и межличностным ситуациям. Данный подход нашел свое широкое освещение в трудах как отечественных ученых (В.М. Астапов, А.П. Федоров, Р.С. Немов, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдеева), так и зарубежных (А.Л. Венгер, Г. Эмери, А. Бек, Ф. Кендал, Дж. Келли). Отмечалось, что процесс формирования личности детей в социальной коммуникации сопряжен и с ослабеванием привязанности к взрослым (Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова, С. Кьеркегор, Э. Фромм) [1].

Исследователи сходятся во мнении, что процесс развития,двигаемый возрастными кризисами, которые в значительной степени сопряжены с отражением конфликта личности ребенка и среды, в конечном счете ведут к повышению тревоги (Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Добряков, С.И. Чаева). Следует также учитывать особую роль фигуры значимого взрослого, прежде всего родителей, в создании тревожного стиля взаимодействия со средой (В.В. Юцкис, А.А. Бодалев, Е.И. Николаева, В.В. Столин) [1].

В каждый возрастной этап личность занимает свою нишу в социальных отношениях, которая потом предписывает определенные модели поведения и требования к осуществляемой деятельности. Здоровая психика младших школьников зависит от того, насколько его социальная деятельность и учеба соответствует требованиям школы. Плохая адаптация ребенка к школе как раз и проявляется в повышенной тревожности [2].

Стоит отметить, что тревожность имеет явную возрастную специфику. Каждый возрастной этап сопряжен с выявленными областями и объектами окружающей действительности, которые могут выступать предиктором повышенной тревоги. К основным причинам школьной тревожности относят: конфликтные отношения со сверстниками, перегруженность урочной и внеурочной деятельностью, завышенные требования со стороны родителей, частые смены учебного

коллектива, затруднительные отношения с педагогом (Б.И. Кочубей, Е.Р. Хабирова, А.Л. Венгер, А.К. Дусавицкий, Б.И. Кочубей, А.П. Прихожан) [13].

Кроме этого, в период обучения ребенка в школе, он непременно сталкивается с возрастными кризисами, которые имеют особенное влияние на его эмоциональную сферу и психосоматические проявления. Помимо кризиса семи лет, связанного с началом школьного обучения, возникает необходимость в адаптации и к новым педагогическим условиям, освоения принципиально новой модели поведения и социальной роли [6]. Все эти составляющие, влияют на повышение уровня тревожности школьников.

В настоящее время термин «психологическая коррекция» достаточно широко и активно используется в практике работы образовательных учреждений. Одним из наиболее часто используемых методов коррекционной работы по формированию способов опосредствования тревоги и страхов у детей является арт-терапия.

Вся деятельность ребенка, связанная с творчеством, – есть важный элемент в развитии. При этом важен не столько результат работы, сколько сам процесс создания творческого продукта. Возможность абстрагирования от результата раскрывает удовольствие от процесса, следовательно, воздействие процесса само по себе можно определить к терапевтическому.

Экспрессивная терапия включает в себя широкий класс явлений, куда входят арт-терапия и другие развивающиеся направления. К примеру, драматерапия (как частные формы театр и ролевая игра), музыкальная терапия, библиотерапия, маскотерапия, игротерапия, песочная терапия, фототерапия, цветотерапия и другое.

Арт-терапия являет собой систему взаимодействия между участником процесса, результатом творчества и арт-терапевтом в арт-терапевтическом пространстве. Данный вид терапии отнесен к здравоохранительным технологиям, позволяющие применять определенные методы, процедуры и получать ожидаемые результаты. Примечательно, что арт-терапия не имеет противопоказаний,

однако при этом является одним из самых эффективных способов снятия напряжения.

Методологическая основа данного терапевтического направления изложена в трудах М. Мауро, Э. Крамера, Д. Вудза и др. Психологи отмечали, что процесс арт-терапии имеет такие специфические особенности, с помощью которых отношения клиента и психолога опосредуются продуктом деятельности клиента (рисование, лепка, сказка, танцевальная история, музыка и другое) и выражают весь спектр творческого настроения.

Арт-терапия особенна своей метафоричностью, ресурсностью креативности и духовности и трехкомпонентностью (терапевт, клиент, творческий продукт клиента) [7].

Использование арт-терапевтического подхода позволяет клиенту выразить свои мысли, чувства, настроения в процессе реализации творчества в безопасном пространстве, где ни характер, ни личность ребенка не будут подлежать осуждению. Арт-терапия допускает «выплескивание разрушительной энергии», что влечет расставание с отрицательными эмоциями и, как следствие, успокаивает ребенка.

Для лиц младшего школьного возраста репрезентативно отражение в художественных образах своих подсознательных страхов (в частности, конфликтные ситуации, запоминающиеся моменты из детства, сны). При описании этих процессов у маленьких детей могут возникнуть затруднения. Поэтому невербальные средства, как правило, становятся главными для выражения и объяснения сильных переживаний и расстройств ребенка.

Существует бытующий миф, что арт-терапия сводится к обучению ребенка рисовать. Это в корне не верное убеждение. В арт-терапевтическом пространстве ребенок развивает коммуникативные навыки, способность конструктивного взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Арт-терапия во всех ее многообразных формах предоставляет возможность безболезненного для всех участников говорить о своих эмоциях и чувствах. Также арт-терапия создает

благоприятные условия для нормализации самооценки и позитивного отношения к окружающим людям.

Таким образом можно сделать вывод, что арт-терапия представляется эффективным методом коррекции тревожности, а значит, благоприятно влияет на обеспечение личностной безопасности учащихся начальных классов.

Список литературы

1. Артюхова Т.Ю. Психологические механизмы коррекции состояния тревожности личности: дис. канд. психол. наук / Т.Ю. Артюхова. – Новосибирск, 2000. – EDN NLSJTJ

2. Астапов В.М. Тревожность у детей / В.М. Астапов. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 224 с. EDN QXJZFB

3. Беляева П.И. Изучение психологической безопасности младших школьников / П.И. Беляева, Т.Б. Беляева. – СПб.: Изд-во С-Петербург. ун-та, 2012. – С. 116–118.

4. Захарова И.Н. Особенности свойств внимания: концентрация, устойчивость и переключаемость у младших школьников / И.Н. Захарова // Молодой ученый. – 2018. – №49 (235). – С. 272–275 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/235/54570/> (дата обращения: 12.10.2023). – EDN LJJJEN

5. Копытин А.И. Арт-терапия. Теория и практика / А.И. Копытин. – СПб.: Лань, 2023. – ISBN: 978-5-507-46208-7

6. Кошелева А.Н. Психодиагностика: учебник и практикум для вузов / А.Н. Кошелева, В.В. Хороших [и др.]; под ред. А.Н. Кошелевой, В.В. Хороших. – М.: Юрайт, 2023. – 362 с. – ISBN 978-5-534-16909-6.

7. Кулагина И.Ю. Психология детей младшего школьного возраста: учебник и практикум для среднего профессионального образования / И.Ю. Кулагина. – М.: Юрайт, 2023.

8. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – 2-е изд.