

Романова Юлия Владимировна

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

Коробкова Анастасия Александровна

студентка

Кудинов Александр Валерьевич

студент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический

университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

ПРИМЕНЕНИЕ ИЗОТЕРАПИИ В КОРРЕКЦИИ СТРАХОВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация:** в современных исследованиях отечественных психологов и психотерапевтов актуальной проблемой является увеличение числа детей, испытывающих разнообразные страхи, повышенную возбудимость и тревожность. Изотерапия является творческим процессом, который позволяет ребенку начать понимать себя, проживать свои чувства, осознавать свои мысли, минимизировать отрицательные эмоции, пережитые в прошлом и тревожащие в настоящем.*

***Ключевые слова:** младший школьный возраст, страхи, детские страхи, коррекционный процесс, изотерапия, рисование.*

Изотерапия – одна из самых популярных форм арт-терапии, где рисование позволяет детям выражать свои мысли и чувства, понимать себя, и избавляться от негативных эмоций и конфликтов.

Основной участник в процессе арт-терапии – это не просто пациент, а индивид, который стремится к саморазвитию и расширению своих способностей.

Эксперты в области психологии из разных стран подчеркивают необходимость изучения детских страхов, так как эмоциональное состояние детей имеет значительное влияние на их психические процессы и личностное развитие.

Почти у всех детей возникают страхи, вызванные реальными или предполагаемыми опасностями и являющиеся внутренним состоянием.

Страх играет важную роль в жизни ребенка, так как он может помочь избежать опасных действий, но также может препятствовать развитию личности, подавлять творческую энергию и способствовать появлению неуверенности и тревожности.

К наиболее часто встречающимся причинам появления страхов у младших школьников относятся: тревожность у родителей, излишнюю заботливость, строгие взаимоотношения у членов семьи, постоянные ссоры на фоне беспричинной критики со стороны взрослых [4].

Следовательно, страх является фундаментальной эмоциональной реакцией, которая проявляется из-за ощущения опасности.

Страхи могут быть связаны с возрастом, а могут с невротическими особенностями. В условиях сильных стрессов на фоне повышенной эмоциональной реакции и тяжелых психологических волнений, страх у детей может вызвать необратимые изменения в детской нервной системе и психике [6].

Ситуации, которые у детей вызывают страх, могут быть вызваны напряженной семейной обстановкой, вечными конфликтными ситуациями, жестоким и строгим отношением родителей в ходе воспитания, отсутствием понимания, близости и душевного контакта у ребенка и родителей, целенаправленным отстранением ребенка от окружения семьи, недостатком родительского внимания.

Страхи у детей младшего школьного возраста не являются постоянными, всегда есть возможность исправить при верном поведении близких взрослых. Поэтому важно, чтобы как специалист, так и оба родителя оказывали немедленную помощь ребенку в подобных ситуациях.

Изотерапия сегодня – эффективный способ коррекционной работы в борьбе со страхами. Ведь в младшем школьном возрасте боязливость, повышенная тревожность и обостренные страхи могут проявляться одинаково [2].

Какие конкретные страхи испытывают дети младшего школьного возраста? Боязнь не соответствовать ожиданиям и быть не принятым в семье и среди

сверстников. Боязнь наказания. Страх перед выступлениями и отвечать у доски, опасение за ответственные задания. Боязнь непонимания и неспособности контролировать свои эмоции. Боязнь физического внешнего вида. Тревога по поводу того, как их видят другие, страх остаться незамеченным или стать изгоем.

Страхи, который испытывают младшие школьники, в первую очередь, связаны с опасностью не подходить под установленные стандарты поведения и ожидания окружающих (в школьной обстановке, среди одноклассников, в семейной обстановке) [5].

Страх проявляется в виде опасений сделать что-то не так или неправильно. У младших школьников это может проявиться из-за способности давать оценку своим действиям с точки зрения моральных норм и оценивания своих действий по критерию ответственности.

Для этого возраста наиболее выраженным несоответствием является страх опоздания в школу, особенно у девочек, у которых возникает чувство вины быстрее и более сильно выражено. Опасение опоздания в школу может быть признаком такого феномена, как школьная фобия, то есть появление страха посещения школы [1].

Еще одной причиной беспокойства ребенка в школе могут быть неприязненные отношения между ним и учителем, а также с одноклассниками. Может появляться опасение проявления их агрессивного поведения.

Часто родители сами способствуют появлению этого страха, когда они постоянно навязывают своему ребенку стремление быть отличником, надавливая на него во время подготовки к урокам или давая инструкции, как правильно отвечать в классе.

Изотерапия является методом психокоррекционной работы, который базируется на использовании приемов искусства для воздействия на личность человека через его эмоции и смысловую сферу, его взаимоотношения и творческое начало, связанные с изобразительной деятельностью [3].

Под изотерапией сейчас понимают метод лечения, который реализует процесс рисования разными способами, все виды изобразительного творчества, а

на данный момент используется для коррекционного процесса с людьми, у которых выявлены различные нарушения.

Изотерапия преследует основную цель, которая заключается в достижении гармоничного развития личности ребенка с помощью формирования у него познания себя, а далее – самовыражения. Для улучшения самооценки ребенка, самоуважения и принятия себя необходимо, чтобы его окружение проявляло интерес к будущим результатам его творческой деятельности [6].

Таким образом, одним из важных принципов изотерапии является принятие и одобрение всех творческих произведений ребенка, независимо от их содержания, качества и формы.

Рисунок – это удобный и информативный метод психологического анализа, который теперь широко используется в практике психологической диагностики и коррекции.

Преимущества использования изобразительного искусства в ходе терапии заключаются в том, что ребенок может выразить свои чувства, мечты и желания. Это позволяет ему изменить свою реакцию на ситуацию и переживать ее менее тревожно [1].

И.Н. Никитина принялась изучать, насколько успешно детские страхи могут быть уменьшены с помощью изотерапии, где психолог помогает ребенку пересмотреть и переоценить свои страхи, что позволяет ему избавиться от напряжения и внутренних конфликтов [3].

Автор выявила, что с детьми в начальной школе можно применять различные методики и подходы. Ключевым фактором для успешных занятий является творческий подход и учет индивидуальных особенностей каждого ученика [3].

На занятиях специалист стимулирует участников к выражению своих внутренних переживаний, их выражения происходят естественно и без принуждения. В этот момент никто не задумывается о том, как хорошо выглядит их работа. Основной целью изотерапии является терапевтическая и коррекционная работа, которая включает в себя диагностику и решение воспитательных задач [5].

При организации изотерапии в работе психолога необходимо проявлять осторожность, тонкость и внимание при общении с ребенком. Психолог должен уметь расшифровывать переживания и страхи, выраженные на рисунке ребенка, так как дети часто не осознают свои эмоции, но отражают их в творчестве [2].

С этого момента терапевтический процесс может пройти следующие этапы:

- выяснение отношения ребенка к процессу рисования и самой работе;
- описание рисунка;
- обсуждение содержания рисунка;
- просьба описать рисунок, используя слово «Я»;
- идентификация;
- работа с героями рисунка;
- обсуждение выбора цветов в рисунке;
- нахождение параллелей с ситуацией в жизни и их обсуждение.

Таким образом, изотерапия – это метод психокоррекции, который позволяет моделировать взаимодействия и выражение разнообразных эмоций, включая как положительные, так и отрицательные, и поэтому она используется для снятия психического напряжения, создания зоны жизненного комфорта, рефлексии индивидуальных потребностей и развития здоровых отношений с окружающим миром.

Изотерапия – это самый понятный и эффективный метод коррекции страхов у детей младшего школьного возраста. Ребенок может выразить свои чувства через рисунок, что способствует комфортной и доверительной терапии. Через рисунки дети выражают свои страхи и беспокойства, которые они не могут выразить словами. Методы и приемы изотерапии, такие как печать от руки, рисование перышком, пальцем, методом тычка, кляксография, рисование мыльными пузырями и другие, помогают детям выразить свои эмоции через рисунки.

Список литературы

1. Акирова А. К вопросу о значении страхов в жизни младшего школьника / А. Акирова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27402013>

2. Андреева Е.Ф. Особенности использования методов и приемов изотерапии в профилактике и коррекции детских страхов / Е.Ф. Андреева, Е.В. Николаев [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=1567>

3. Никита Н.И. Коррекция страхов у детей младшего школьного возраста методом изотерапии / Н.И. Никита, Т. В. Лантух [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elib.grsu.by/doc/15052>

4. Пикалова И.В. Профилактика эмоциональных нарушений у детей и подростков / И.В. Пикалова, Д.Ю. Лунева // Коррекционная психология и педагогика в современном образовательном пространстве: актуальные вопросы, достижения, инновации: сборник научных трудов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Воронеж, 29 марта 2022 года). – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2022. – С. 292–296. – EDN JGXXXU.

5. Пономарева М.Ю. Изотерапия как средство коррекции страхов у младших школьников / М.Ю. Пономарева, Е.Н. Скавычева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=53859516>

6. Уткина М.А. Арт-терапевтические упражнения в преодолении страхов в работе с младшими школьниками / М.А. Уткина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37367523>