

Цуман Юлия Дмитриевна

магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

## КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ПРОФИЛАКТИКЕ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ: АРТ-ТЕРАПИЯ И ИНТЕРАКТИВНЫЕ РЕСУРСЫ

*Аннотация: в статье рассматривается вопрос возможности профилактики тревожности младших школьников средствами арт-терапии с включением цифровых ресурсов. Описаны психологические условия, влияющие на эффективность арт-терапевтических программ, а также разработана ориентировочная программа. Представлен интерактивный цифровой ресурс, позволяющий детям самостоятельно регулировать эмоциональное состояние.*

*Ключевые слова: арт-терапия, профилактика тревожности, цифровые технологии, младшие школьники, эмоциональная регуляция.*

В последние годы проблема повышенной тревожности у младших школьников приобретает особую значимость. Современные тенденции в системе образования характеризуются ростом академической нагрузки, увеличением количества и сложности учебных предметов, а также усилением роли оценки как индикатора успеха и будущих возможностей ребёнка. Подобные факторы создают значительное эмоциональное давление, провоцируя у детей состояние напряжённости, неуверенности и страха неудачи. Тревожность младших школьников проявляется в снижении учебной мотивации, трудностях концентрации внимания, неустойчивости самооценки и повышенной чувствительности к неудачам. При отсутствии своевременной психологической поддержки данные проявления могут закрепляться и переходить в состояние хронического эмоционального напряжения, повышая риск формирования школьной дезадаптации и эмоционального выгорания.

Соответственно поиск эффективных средств профилактики тревожности на ранних этапах школьного обучения становится одной из приоритетных задач

психолого-педагогической практики. Одним из наиболее результативных направлений в работе с тревожными детьми признана арт-терапия – метод, основанный на использовании творческой деятельности как инструмента эмоциональной регуляции и саморазвития.

Арт-терапия (от английского art-therapy – терапия искусством) – направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на искусстве и творчестве. В лечебной и психокоррекционной практике рассматривается как совокупность методик, построенных на применении разных видов искусства в своеобразной символической форме, позволяющих с помощью стимулирования художественно-творческих проявлений осуществить коррекцию нарушений психосоматических, психоэмоциональных процессов и отклонений в личностном развитии [6].

Однако, несмотря на то что арт-терапия признана эффективным направлением в снижении тревожности и широко применяется в психолого-педагогической практике, её воздействие не носит универсального характера. Эффективность её использования во многом зависит от сочетания множества факторов, определяющих успешность профилактического или коррекционного процесса. На результат влияют личностные и эмоциональные особенности ребёнка, его готовность к взаимодействию и самовыражению, а также профессиональная компетентность специалиста, создающего терапевтическое пространство. Если данные условия не соблюдаются или нарушаются принципы организации работы, то арт-терапевтический эффект может значительно ослабевать или вовсе не проявляться.

Такие условия, влияющие на результативность профилактики или коррекции тревожности младших школьников в рамках арт-терапии, можно разделить на три основные группы:

- внутренние условия связаны с личностными и эмоциональными особенностями ребёнка: уровнем его эмоционального и когнитивного развития, самооценкой, способностью к саморегуляции и взаимодействию с окружающими;
- внешние условия отражают организацию терапевтического процесса и социальную среду. К ним можно отнести создание безопасной атмосферы,

профессионализм специалиста, индивидуальный подход, поддержка семьи и системность занятий;

– методические условия обеспечивают согласованность внутреннего и внешнего аспектов коррекционной работы. К ним относятся продуманная структура занятий, целенаправленность используемых техник и проведение мониторинга эмоциональной динамики [3].

С учётом обозначенных условий была разработана программа профилактики тревожности младших школьников средствами арт-терапии. Её новизна заключается в создании пространства, где каждый урок способствует развитию эмоциональной, личностной и социально-коммуникативной сфер ребёнка. Программа ориентирована на осознание и выражение чувств, укрепление уверенности, развитие эмпатии, формирование внутреннего покоя и позитивного отношения к себе. Некоторые занятия предусматривают свободу выбора материалов и техник, что поддерживает самовыражение и снижает внутреннее напряжение. Программа имеет гибкую структуру, адаптируемую под особенности группы, и включает шесть занятий по 40–45 минут, отражающих основные направления личностного развития (табл. 1).

Таблица 1

Программа профилактики тревожности  
у младших школьников средствами арт-терапии

Тема	Цель	Содержание (техники)
Эмоциональная палитра	осознание и выражение чувств	Колесо эмоций (барометр настроения)
Уголок гармонии	формирование внутреннего чувства покоя и личных границ	Рисунок (коллаж) с помощью различных материалов
Мир моих образов	снятие внутреннего напряжения через спонтанное творчество и фантазию	Техника пятен, каракуль (умение увидеть образ в абстрактном пятне)
Сила внутри меня	укрепление уверенности в себе и осознание личных достижений	Дерево достижений
Сердце дружбы	развитие эмпатии и коммуникативных навыков через совместное творчество	Групповая мандала
Послание себе	формирование позитивного отношения к себе и преодоление	Рисунок будущему себе (с подписью)

	тревожности, связанной с неопределённостью	
--	--	--

В процессе работы важно поддерживать атмосферу эмоциональной безопасности, уважения и безоценочного принятия. Педагог поощряет инициативу, рассматривает каждого ребёнка как уникальную личность, а любое творческое проявление – как ценное. Это способствует доверию, открытости и формированию навыков саморегуляции, обеспечивая устойчивое снижение тревожности.

Учитывая интерес детей к цифровым технологиям в программу, был включён интерактивный онлайн-ресурс «Генератор спокойствия» на платформе Genially [4]. Ресурс предоставляет виртуальное пространство для самостоятельной регуляции эмоционального состояния с помощью дыхательных упражнений, аудиорелаксации, интерактивных раскрасок и небольших игр. Такой формат позволяет детям выбирать наиболее удобные для себя способы снятия напряжения и поддерживать эмоциональное равновесие в любое время, независимо от уроков.

Разработанная программа и сопутствующий цифровой ресурс прошли апробацию в реальных условиях обучения. Эксперимент проводился на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней школы №6 имени Д.С. Калинина с апреля 2025 года по май 2025 года. В исследовании приняли участие учащиеся 4 «И» класса, составившие экспериментальную группу (24 человека в возрасте 9 -10 лет). Контрольная группа включала 29 обучающихся 4 «З» класса. Однако при проведении диагностики присутствовали не все обучающиеся, чаще всего из-за болезни.

На диагностическом этапе исследования уровня тревожности младших школьников применялась шкала явной тревожности CMAS в адаптации А.М. Прихожан [8]. Согласно полученным данным, в экспериментальной группе у 10 участников (45,5%) наблюдался нормальный уровень тревожности, у 9 человек (40,91%) – несколько повышенный, а у 3 учащихся (13,64%) – явно повышенный. Полное отсутствие тревожности зафиксировано не было.

В контрольной группе у большинства школьников (18 человек, что составляет 64,29%) был зафиксирован нормальный уровень тревожности.

4 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Незначительное превышение нормы наблюдалось у 8 участников (28,57%), а выраженная тревожность – лишь у одного ребёнка (3,57%). Ещё один учащийся не проявлял признаков тревожности вовсе, что, вероятно, связано с защитными психологическими механизмами. Случаев крайне высокого уровня тревожности не выявлено ни в одной из исследуемых групп. Итоговые показатели первичной диагностики представлены на таблице 2.

Превышений по шкале социальной желательности не зафиксировано, однако у трёх учеников экспериментальной и двух контрольной групп показатели близки к пограничным, что отражает их чувствительность к оценке и стремление соответствовать ожиданиям взрослых.

Таблица 2

Уровень тревожности младших школьников при первой диагностике  
по методике CMAS (адаптация А.М. Прихожан)

Уровень тревожности	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Состояние тревожности испытуемому не свойственно	0	1
Нормальный уровень тревожности	10	18
Несколько повышенная тревожность	9	8
Явно повышенная тревожность	3	1
Очень высокая тревожность	0	0

Результаты повторной диагностики по методике CMAS (адаптация А.М. Прихожан) подтвердили положительные изменения в экспериментальной группе. Нормальный уровень тревожности выявлен у большинства учащихся – 15 человек (65,22%), несколько повышенный у 7 (30,43%), а явно повышенный – лишь у одного ребёнка (4,35%). У двоих показатели находились на границе нормы и повышенных значений. Случаев отсутствия или крайне высокой тревожности не зафиксировано.

В контрольной группе нормальный уровень тревожности отмечен у 15 школьников (55,56%), у 10 (37,04%) – несколько повышенный, у 2 (7,41%) – явно повышенный. Аналогично, крайние значения тревожности отсутствовали. Превышений по шкале социальной желательности не обнаружено, хотя у одного

ребёнка из экспериментальной группы наблюдалась выраженная чувствительность к оценке со стороны взрослых. Результаты повторной диагностики представлены на рисунке 2.

Таблица 3

Уровень тревожности младших школьников при повторной диагностике по методике CMAS (адаптация А.М. Прихожан)

Уровень тревожности	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Состояние тревожности испытуемому не свойственно	0	0
Нормальный уровень тревожности	15	15
Несколько повышенная тревожность	7	10
Явно повышенная тревожность	1	2
Очень высокая тревожность	0	0

Результаты повторного тестирования подтвердили положительную динамику в экспериментальной группе: число детей с нормальным уровнем тревожности возросло с 10 человек (45,50%) до 15 (65,22%), а с явно повышенной тревожностью – снизилось с 3 человек (13,64%) до 1 (4,35%). В контрольной группе, напротив, отмечено уменьшение количества учащихся с нормальными показателями (с 64,29% до 55,56%) и рост доли учащихся с повышенной тревожностью.

Таким образом, программа арт-терапевтических занятий продемонстрировала свою эффективность в снижении тревожности младших школьников. Данный результат во многом обусловлен не только использованием сочетания традиционных и цифровых арт-терапевтических методов, но и реализацией комплекса психологических условий, описанных в работе. Эти факторы способствуют снижению тревожности и делают процесс коррекции более эффективным.

## Список литературы

1. Адаскина А.А. Терапевтические возможности цифрового художественного творчества / А.А. Адаскина // Современная зарубежная психология. – 2021. – Т. 10. №4. – С. 107–116 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psyjournals.ru/jmfp/2021/n4/Adaskina.shtml> (дата обращения: 01.11.2025). DOI 10.17759/jmfp.2021100410. EDN TZPVXT
2. Арт-терапия в условиях современных вызовов: монография / Г.В. Акименко, З.В. Боровикова, Е.В. Валиуллина [и др.]. – Кемерово: Кемеровский государственный медицинский университет, 2023. – 279 с [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/343259> (дата обращения: 01.11.2025). EDN UFPUCS
3. Босов Д.В. Технология арт-терапии в социальной работе: учебное пособие для студентов программ бакалавриата и магистратуры / Д.В. Босов, Л.Ю. Беленкова. – М.: Директ-Медиа, 2022. – 277 с. EDN KTSEQX
4. Генератор спокойствия: интерактивный контент // Genially [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://view.genially.com/683ed2b21e338f0a20e1f4af/>
5. interactive-content-generator-spokojstviya (дата обращения: 01.11.2025).
6. Кирющева Э.Б. Инновационные методы коррекции тревожности у младших школьников: цифровые технологии, биоуправление и арт-терапевтические подходы / Э.Б. Кирющева // Молодой ученый. – 2025. – №26(577). – С. 431–433 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/577/126999> (дата обращения: 01.11.2025). EDN НОСМТО
7. Колягина В.Г. Арт-терапия и арт-педагогика для дошкольников: учебно-методическое пособие / В.Г. Колягина. – 2-е изд., доп. – М.: Прометей, 2022. – 164 с [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=700953> (дата обращения: 01.11.2025).
8. Микляева А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. – СПб.: Речь, 2004. – 248 с.
9. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2007. – 192 с. EDN QXSALV