

**Новосёлова Ирина Евгеньевна**

студентка

*Научный руководитель*

**Вершинина Валерия Владиславовна**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный  
педагогический университет им. И.Н. Ульянова»

г. Ульяновск, Ульяновская область

DOI 10.31483/r-152381

## **КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ СРЕДСТВАМИ СКАЗКОТЕРАПИИ**

*Аннотация: в статье рассматриваются проблемы понятия «тревожность», особенностей её проявления у младших школьников с интеллектуальными нарушениями, а также методы и техники коррекции тревожности посредством применения метода сказкотерапии. Приведено практическое обоснование эффективности данного метода.*

*Ключевые слова:* тревожность, причины тревожности, сказкотерапия, коррекционно-развивающая программа.

Многочисленные научные работы, посвященные изучению тревожности, в том числе в школьном возрасте, предлагают различные объяснения возникновения её источников, а также детально характеризуют её особенности, формы проявления и компенсации. Однако, несмотря на это, актуальность рассматриваемого вопроса остается неизменно высокой. Специалисты в области педагогики и психологии, наблюдая проявления тревожности у детей, разрабатывают индивидуальные способы коррекции для оказания поддержки каждому ребенку. Сказ-

котерапия выступает в качестве одного из ведущих подходов коррекции тревожности, поскольку именно она считается наиболее приоритетной в младшем школьном возрасте.

В реалиях сегодняшнего дня, отмеченных динамичными переменами и высоким уровнем стрессогенных факторов, все большее число людей испытывает на себе негативное влияние тревоги, беспокойства, страхов. Индивидуальный уровень тревожности оптимален для каждого человека. Тревожность сопутствует человеку везде, где он вступает в контакт с другими людьми. Когда тревожность становится постоянной, она создает помехи для эффективной работы, затрудняет межличностное взаимодействие, а также препятствует развитию и изучению окружающей действительности.

По определению Г.М. Бреслава, «тревожность – это личностная черта, которая формируется в результате повышения чувствительности к различным стрессовым факторам» [1, с. 45].

С.С. Степанов пишет, «тревожность как эмоциональное состояние, связанное с предчувствием опасности или неудачи» [8, с. 62].

Р.С. Немов утверждает, «тревожность постоянно или ситуативно проявляемое свойства человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в социальных специфических ситуациях» [5, с. 681].

В современном обществе наблюдается рост числа детей, подверженным тревожным состояниям и повышенной эмоциональной лабильности. Этому способствуют разнообразные причины, включая трудности в учебе, проблемы в социальной сфере, разногласия в семье и даже влияние медиа. Как правило, такие дети проявляют большую склонность к беспокойству, тревожности, нервозности, агрессии и неуверенности в собственных силах.

Довольно часто тревожные проявления наблюдаются у детей младшего школьного возраста, особенно у детей с интеллектуальными нарушениями. Переизливающие страхи и тревоги оказывают глубокое воздействие на психику детей этой группы, связанную с её недоразвитием. Таким образом, это приводит к заметным изменениям в развитии и формировании личности, а также создаются

---

препятствия для успешного обучения и гармоничного воспитания. Всё это связано ещё и с тем, что в младшем школьном возрасте начинается процесс обучения в школе. Тревожность может выражаться через эмоциональный дискомфорт, заниженную самооценку, общую скованность, желание избежать проблем и трудностей, ощущение страха неуспеха и др. Психические изменения, вызванные чувством страха и тревожности, осложняют адаптацию ребенка в социальной среде и способствуют возникновению социально-психологической отчужденности [4].

Следовательно, представляется целесообразным разработка коррекционно-развивающей программы с использованием средств сказкотерапии, направленной на снижение уровня тревожности у младших школьников с интеллектуальными нарушениями.

Сказкотерапия представляет собой эффективный способ работы с эмоциональными трудностями у детей младшего школьного возраста. Задействуя воображение, сопряженное с воспоминаниями, дети способны достаточно быстро находить оптимальные пути для преодоления сложностей и выходы из затруднительных ситуаций. Успешность сказкотерапии в начальной школе обусловлена ее привлекательностью для детей и их высокой способностью к восприятию информации [3].

Для изучения особенностей влияния сказкотерапии на младших школьников с интеллектуальными нарушениями в рамках данной работы было проведено исследование на базе Областного государственного казенного общеобразовательного учреждения «Школа №19» города Ульяновска. В исследовании участвовали дети младшего школьного возраста (9–10 лет) с интеллектуальными нарушениями (АООП ФГОС обучающихся с интеллектуальными нарушениями, вариант 1) в количестве 20 человек, из них 11 мальчиков и 9 девочек. Обучающиеся были разделены на 2 группы по 10 человек в каждой: экспериментальную и контрольную.

С целью изучения исходного уровня тревожности у младших школьников использовалась методика «Шкала явной тревожности для детей, CMAS» (адаптация А.М. Прихожан). Результаты данной методики представлены ниже (табл. 1).

Таблица 1

Результаты методики «Шкала явной тревожности для детей, CMAS»  
(адаптация А.М. Прихожан) на констатирующем этапе

Группа	Явно повышенная тревожность	Несколько повышенная тревожность	Нормальный уровень тревожности
Экспериментальная	4 чел. (40%)	4 чел. (40%)	2 чел. (20%)
Контрольная	3 чел. (30%)	5 чел. (50%)	2 чел. (20%)

Во время проведения диагностики «Шкала явной тревожности для детей, CMAS» (адаптация А. М. Прихожан) было выявлено, что у 4 (40%) испытуемых экспериментальной группы явно повышенная тревожность. Обучающиеся с высоким уровнем тревожности оценивают действительность как более опасную и угрожающую по сравнению с теми учениками, которые обладают низким уровнем тревожности. Данный уровень тревожности способствует развитию предnevротических состояний. Высокий уровень тревожности у младших школьников чаще всего проявляется следующими признаками: не может долго работать, не уставая; ему трудно сосредоточиться на чем-то; жалуется, что ему снятся страшные сны; обычно беспокоен, легко расстраивается, пуглив, многое вызывает у него страх.

У 4 (40%) испытуемых выявлена несколько повышенная тревожность (обычно такие дети не склонны видеть опасность в каждой ситуации, в определенных обстоятельствах они могут испытывать легкое беспокойство, трудности не вызывают у них сильного страха) и у 2 (20%) испытуемых – нормальный уровень тревожности (наблюдается сохранение уверенности в своих силах, спокойствие).

Исследование контрольной группы на констатирующем этапе показало, что у 3 (30%) обучающихся выявлена явно повышенная тревожность, у 5 (50%) испытуемых – несколько повышенная тревожность и у 2 (20%) испытуемых – нормальный уровень тревожности.

Таким образом, исследование по данной методике на констатирующем этапе показывает, что большинство детей имеют высокий и средний уровень тревожности. Поэтому необходимо провести коррекционно-развивающую работу. На формирующем этапе эксперимента данная работа проводилась с детьми экспериментальной группы.

Разработанная в рамках исследования программа коррекции тревожности младших школьников с использованием сказкотерапии, основывалась на этапах, созданных Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой.

1. Ритуал «входа в сказку» (создание настроя на совместную работу с детьми).
2. Повторение (анализ того, что делали в прошлый раз, какой вывод для себя сделали, какой опыт приобрели и чему научились).
3. Расширение (расширение представлений ребёнка о чем-либо в процессе изучения новой сказки).
4. Закрепление (проведение игр, совершение символических путешествий и превращений, позволяющих детям приобрести новый опыт).
5. Интеграция (соотнесение нового опыта с реальной жизнью).
6. Резюмирование (обобщение приобретенного опыта детьми, соотнесение его с уже имеющимся).
7. Ритуал «выхода» из сказки (подготовка к использованию полученного опыта во взаимодействии с социальной средой) [3].

Программа состояла из 8 занятий. Занятия проводились раз в неделю по 40 минут.

Методы и техники, используемые в программе: словесные (рассматривание и анализ сюжетных картинок, беседы, направленные на развитие самосознания

ребенка); игровая терапия (игровые упражнения и задания); дыхательная гимнастика; арт-терапия; рефлексия, релаксация, сказкотерапия, моделирование ситуации, разыгрывание сказок.

Для сравнения результатов и оценки эффективности программы, была проведена повторная диагностика уровня тревожности у младших школьников, прошедших формирующую работу. Диагностика проводилась с использованием той же методики, что и на начальном этапе исследования. Результаты данной методики представлены ниже (табл. 2).

Таблица 2

**Результаты методики «Шкала явной тревожности для детей, CMAS»  
(адаптация А.М. Прихожан) на контрольном этапе**

Группа	Явно повышенная тревожность	Несколько повышенная тревожность	Нормальный уровень тревожности
Экспериментальная	1 чел. (10%)	5 чел. (50%)	4 чел. (40%)
Контрольная	3 чел. (30%)	5 чел. (50%)	2 чел. (20%)

Исследование уровня тревожности младших школьников с интеллектуальными нарушениями по методике «Шкала явной тревожности для детей, CMAS» (адаптация А. М. Прихожан) показало, что после реализации программы средствами сказкотерапии произошли заметные сдвиги. Часть испытуемых (50%) в экспериментальной группе теперь находятся в категории несколько повышенного уровня тревожности, что свидетельствует о повышении этого показателя на 10%. Увеличилась и доля детей с нормальным уровнем тревожности – до 40% (на 20%). При этом, количество детей, испытывающих явно повышенный уровень тревожности, значительно сократилось и составило 10% (снижение на 30%).

Результаты повторной диагностики контрольной группы не показали существенных изменений по сравнению с констатирующим этапом эксперимента.

Итак, наблюдается заметное уменьшение показателей тревожности у младших школьников в экспериментальной группе.

Таким образом, сопоставление результатов, полученных на констатирующем и контрольном этапах исследования, позволило утверждать, что сказкотерапия способствует снижению тревожности у младших школьников с умственной отсталостью.

### ***Список литературы***

1. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности / Г.М. Бреслав. – М.: Педагогика, 2012. – 144 с.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – 3-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Речь, 2024. – 320 с.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по креативной терапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2011. – 390 с.
4. Исаев Д.Н. Умственная отсталость у детей и подростков. Руководство / Д.Н. Исаев. – СПб.: Речь, 2003. – 391 с. EDN QLEGDT
5. Немов Р.С. Психология: учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений: в 3 кн. Кн. 3. Общие основы психологии / Р.С. Немов. – 4-е изд. – М.: Владос, 2023. – 688 с.
6. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – СПб.: Питер, 2009. – 192 с.
7. Рубинштейн С.Я. Психология умственно отсталого школьника: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / С.Я. Рубинштейн. – М.: Просвещение, 1986. – 192 с.
8. Степанов С.С. Большие проблемы маленького ребенка: советы психолога родителям / С.С. Степанов. – М.: Педагогика-Пресс, 1995. – 168 с. EDN UXJLRL