

Юрчишина Кристина Сергеевна
бакалавр, студентка
ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Тульская область

РОЛЬ СЕМЬИ В АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Аннотация: в статье рассматривается проблема тревожности у младших школьников с легкой умственной отсталостью и возможности ее коррекции с использованием методов арт-терапии с активным вовлечением семьи. Представлены результаты исследования уровня и структуры тревожности у данной категории детей с применением комплекса диагностических методик. Подчеркивается важность семейной арт-терапии для повышения эффективности коррекционного воздействия, улучшения взаимопонимания между ребенком и родителями и создания поддерживающей домашней среды.

Ключевые слова: тревожность, младшие школьники, умственная отсталость, арт-терапия, семейная арт-терапия, коррекция, эмоциональное благополучие.

Тревожность является распространённой проблемой в младшем школьном возрасте, особенно у детей с умственной отсталостью. Этот возрастной период характеризуется адаптацией к новым социальным ролям и требованиям школы, что может стать источником напряжения и эмоционального дискомфорта. Для детей с умственной отсталостью, которым и так сложно справляться с когнитивными и социальными задачами, тревожность может стать серьезным препятствием для успешной адаптации и развития [3].

С целью изучения уровня и структуры тревожности у младших школьников с легкой умственной отсталостью было проведено исследование с участием

10 детей. Исследование проводилось на базе ГОУ ТО «Тульский областной центр образования» отделение №2. Для определения общей тревожности использовался «Опросник на определение уровня тревожности у детей» (Г.П. Лаврентьева и Т.М. Титаренко). Для выявления источников напряженности в типичных жизненных ситуациях применялся «Проективный тест тревожности» («Выбери нужное лицо») (R. Temple, M. Dorkey, E. Amen в адаптации В.М. Астапова, Л.А. Ясюковой). Для диагностики школьной тревожности использовалась «Проективная методика для диагностики школьной тревожности» (разработка А.М. Прихожан на основании методики E.W. Amen, N. Renison). Для выявления проявлений и триггеров тревожности в школьных ситуациях были использованы «Карта наблюдения» и «Проективный рисунок «Я в школе» (А.В. Микляева и П.В. Румянцева). Результаты показали преобладание среднего и высокого уровней общей тревожности у большинства детей. Ключевыми факторами, вызывающими тревожность в типичных жизненных ситуациях, оказались изоляция, агрессия, выговор и укладывание спать в одиночестве. Значительная часть детей испытывала школьную тревожность. В школьных ситуациях дети вербально выражали напряжение фразами «Я боюсь» и «Я не знаю», а невербально – потупленным взглядом и тихим голосом. Анализ рисунков выявил у большинства детей признаки тревоги и подавленности в школьной среде.

Арт-терапия представляет собой эффективный метод коррекции эмоциональных нарушений у детей, в том числе и тревожности. Использование невербальных форм самовыражения, таких как рисование, лепка, и другие виды творчества, позволяет ребенку выразить свои чувства и переживания, которые ему сложно сформулировать словами. Арт-терапия создаёт безопасное пространство, где ребёнок может исследовать свои эмоции, снижать уровень тревоги и развивать навыки эмоциональной регуляции.

Однако эффективность арт-терапии значительно повышается, если в процесс активно вовлечена семья [7]. Семейная арт-терапия, или участие родителей в индивидуальных сеансах арт-терапии ребенка, имеет ряд преимуществ.

1. Усиление чувства безопасности и поддержки: когда родители участвуют в арт-терапевтических занятиях, ребёнок чувствует себя более уверенно и безопасно. Присутствие близких людей создаёт доверительную атмосферу, в которой ребёнок легче раскрывается и выражает свои чувства [2].

2. Улучшение взаимопонимания между ребенком и родителями: совместное творчество способствует улучшению коммуникации и взаимопонимания в семье. Родители могут лучше понять эмоциональное состояние ребенка, его страхи и тревоги, а также научиться поддерживать его в трудных ситуациях [6].

3. Обучение родителей техникам релаксации и саморегуляции: в процессе арт-терапевтических сеансов родители могут освоить техники релаксации и саморегуляции, которые они впоследствии смогут использовать для помощи своему ребенку в повседневной жизни. Например, родители могут научиться проводить вместе с ребенком простые упражнения на дыхание и визуализацию, чтобы снизить уровень тревоги [1].

4. Создание поддерживающей домашней среды: семья, владеющая знаниями о тревожности и методах её коррекции, может создать дома поддерживающую и благоприятную среду для ребенка. Важно создать в семье атмосферу любви, принятия и безопасности, где ребенок чувствует себя защищённым и уверенным в себе. Это включает в себя поощрение позитивного мышления, развитие навыков решения проблем и предоставление ребенку возможности выражать свои чувства [4].

5. Поддержание достигнутых результатов: регулярное участие семьи в арт-терапевтическом процессе способствует закреплению положительных изменений, достигнутых в ходе терапии. Родители могут использовать арт-терапевтические техники и приемы в домашних условиях, чтобы помочь ребен-

ку справляться с тревожными ситуациями и поддерживать его эмоциональное благополучие [5].

В заключение, семья играет ключевую роль в арт-терапевтической коррекции тревожности у младших школьников с умственной отсталостью. Активное участие родителей в арт-терапевтическом процессе не только усиливает эффективность терапии, но и способствует улучшению внутрисемейных отношений, созданию поддерживающей домашней среды и закреплению положительных изменений.

Список литературы

1. Астапов В.М. Эмоциональные нарушения в детском и подростковом возрасте. Тревожные расстройства / В.М. Астапов, Е.Е. Малкова. – М.: Юрайт, 2018. – 273 с. EDN VKNKZH
2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М.: Прогресс, 2016. – 422 с.
3. Выготский Л.С. Психология развития ребенка / Л.С. Выготский. – М.: Смысл; Эксмо, 2021. – 512 с.
4. Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребёнка / А.И. Захаров. – СПб.: Союз, 2017. – 224 с.
5. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и социальных работников / М.В. Киселева. – СПб.: Речь, 2017. – 160 с.
6. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей / Н.Л. Кряжева. – Ярославль: Академия развития, 2023. – 208 с.
7. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, методы, техники / Л.Д. Лебедева. – СПб.: Речь, 2003. – 256 с.