

Юрчишина Кристина Сергеевна

бакалавр, студентка

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический
университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

**ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ
У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ**

Аннотация: в статье рассматриваются особенности проявления тревожности у младших школьников с умственной отсталостью и возможности её профилактики и коррекции средствами арт-терапии. Подчёркивается специфика проявления тревожности у детей с умственной отсталостью, связанная с их когнитивными и эмоциональными особенностями. Представлен краткий обзор диагностических методик, используемых для выявления тревожности у данной категории детей. Обосновывается эффективность арт-терапии как метода, позволяющего выражать эмоции невербальным способом и снижать уровень тревожности. Описаны основные направления коррекционно-развивающей программы с использованием арт-терапии, направленной на развитие саморегуляции, снижение страхов, формирование позитивной самооценки и улучшение коммуникативных навыков.

Ключевые слова: тревожность, умственная отсталость, младший школьник, арт-терапия, профилактика, коррекция, эмоциональная регуляция, коррекционно-развивающая программа, диагностика.

Тревожность – сложное явление, которое может являться как чертой личности, так и ситуативной реакцией. Важно понимать это различие, где тревожность выступает предрасположенностью, а тревога – ответом на конкретную ситуацию [5]. Она может быть и адаптивным механизмом, но у младших школьников с умственной отсталостью (далее – УО) проявления тревожности

требуют особого внимания ввиду их когнитивных и эмоциональных особенностей [3].

У детей с УО когнитивные особенности, трудности в обучении и общении, а также повышенная уязвимость к социальным воздействиям формируют специфические паттерны тревожности. Проявления часто носят невербальный характер или выражаются в ограниченной речи. Также тревожность может проявляться в виде агрессии, самоповреждений и стереотипного поведения [4]. Диагностика требует адаптации методик и комплексного подхода с привлечением специалистов. Как показывают исследования, у таких детей наблюдается:

- разнородность данных: результаты диагностики могут значительно отличаться в зависимости от применяемой методики, что связано с особенностями восприятия и интерпретации заданий;
- разнообразие уровней тревожности: спектр уровней тревожности варьируется от низкого до высокого, что говорит об индивидуальных различиях в эмоциональной регуляции и адаптивности;
- влияние школьной среды: школьная тревожность является значимым фактором, связанным с учебными требованиями, социальными взаимодействиями и страхом неудачи;
- общая тревожность: высокий уровень общей тревожности может сигнализировать о трудностях в адаптации к новым условиям и задачам.

Учитывая специфику тревожности у младших школьников с УО, арт-терапия представляется эффективным средством профилактики и коррекции [1]. Это обусловлено тем, что арт-терапия позволяет выражать эмоции и переживания невербально, что особенно важно для детей с ограниченными речевыми возможностями. Использование адаптированных методик арт-терапии способствует снижению тревожности и улучшению эмоционального состояния [2].

Диагностика тревожности у младших школьников с УО требует применения комплекса адаптированных методик, учитывающих их специфические особенности. В ходе исследования может быть использованы:

2 <https://phsreda.com>

- опросник на определение уровня тревожности у детей (Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М.);
- «Проективный тест тревожности» («Выбери нужное лицо») (Temple, Dorkey, Amen., Астапов В.М., Ясюкова Л.А.);
- «Проективная методика для диагностики школьной тревожности» (Прихожан А.М., Amen, Renison);
- «Карта наблюдения» (Микляева А.В., Румянцева П.В.);
- проективный рисунок «Я в школе» (Микляева А.В., Румянцева П.В.).

Результаты диагностического исследования могут выявить повышенный уровень тревожности, связанный со школьными ситуациями, агрессией, изоляцией и отсутствием чувства безопасности.

На основе полученных данных разрабатывается коррекционно-развивающая программа с использованием методов арт-терапии. Программа должна учитывать возрастные особенности детей и специфику их когнитивного развития. При реализации программы важно использовать методические материалы и упражнения, направленные на:

- развитие навыков саморегуляции и эмоционального контроля;
- снижение уровня тревожности и страха;
- формирование позитивной самооценки и уверенности в себе;
- улучшение коммуникативных навыков и социальных взаимодействий.

Важно помнить, что успешная адаптация и снижение уровня тревожности у младших школьников с УО требуют поддерживающей семейной среды, позитивных отношений с учителями, развития социальных навыков, адекватной самооценки, освоения техник релаксации и саморегуляции, а также соблюдения режима дня и достаточной физической активности.

Список литературы

1. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб.: Питер, 2002.

2. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, методы, техники / Л.Д. Лебедева. – СПб.: Речь, 2003.
3. Лубовский В.И. Специальная психология: учебное пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / В.И. Лубовский. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2025.
4. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения / В.Д. Менделевич. – М.: МЕДпресс, 2015.
5. Прихожан А.М. К анализу феномена тревожности в обучении / А.М. Прихожан // Вопросы психологии. – 2007. – №3.