Юрчишина Кристина Сергеевна
студентка
Кацеро Анжелика Александровна
канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Тульская область

ПРИЧИНЫ, ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

Аннотация: *в статье рассматривается проблема тревожности у младших школьников с ограниченными возможностями здоровья, в частности у обучающихся с нарушениями интеллекта. Раскрываются специфика проявлений тревожности у данной категории детей, обусловленная особенностями когнитивного развития, трудностями понимания окружающего мира, саморегуляции и выражения чувств, а также повышенной зависимостью от взрослых. На основе теоретического анализа источников и результатов констатирующего этапа эксперимента выделены и охарактеризованы группы причин возникновения и закрепления тревожности. Обосновывается необходимость опережающей и системной профилактической работы, описаны её основные направления. Представлена коррекционно-развивающая программа преодоления тревожности средствами арт-практик, построенная на принципе дифференцированного подхода и включающая рисование, коллажирование, работу с глиной, песочные композиции, кукольные сценки и психогимнастические элементы. Приведены показатели оценки эффективности программы и результаты её апробации на базе ГОУ ТО «Тульский областной центр образования».*

Ключевые слова: *тревожность, младшие школьники с ОВЗ, нарушения интеллекта, профилактика тревожности, арт-практики.*

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Проблема детской тревожности является одной из наиболее *актуальных* в современной психолого-педагогической науке (Ч. Спилбергер, А.М. Прихожан, А.И. Захаров и др.) [3; 4]. Но особую остроту эта проблема приобретает в младшем школьном возрасте: именно тогда закладываются основы личности, социальных навыков и эмоциональной саморегуляции. Ещё сложнее ситуация складывается у детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), в частности у обучающихся с нарушениями интеллекта. Их тревожность имеет специфические проявления, связанные с особенностями когнитивного развития, трудностями понимания окружающего мира, саморегуляции, выражения чувств и повышенной зависимостью от взрослых [2]. Перспективным направлением коррекционно-развивающей работы представляется применение арт-практик, позволяющих ребенку с умственной отсталостью выражать эмоции и чувства в невербальной форме, самовыражаться [1].

Значимость проблемы определяется и тем, что устойчивая тревожность у обучающихся с ОВЗ выступает фактором, препятствующим успешной социальной адаптации, овладению учебной деятельностью и формированию адекватной самооценки. Именно поэтому вопросы изучения причин тревожности, ее профилактики и преодоления приобретают не только теоретическое, но и выраженное практическое значение.

Теоретический анализ источников и результаты констатирующего этапа эксперимента позволили нам обозначить целый комплекс *причин*, из-за которых тревожность у обучающихся с ОВЗ возникает и закрепляется. Причины эти тесно переплетены между собой, их можно распределить по нескольким группам.

1. Сниженный уровень интеллектуального. Дети с нарушениями интеллекта с трудом распознают собственные эмоции, понимают и называют их – а значит, и реагировать на стресс адекватно им сложнее. Когда ребёнок не понимает, что происходит вокруг, не может предугадать развитие событий и оценить их значимость, у него возникает ощущение неопределённости. А это и есть базовая почва для тревожности.

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

2. Учебные (деятельностные) причины. Невозможность усвоить учебный материал наравне со сверстниками, постоянные неудачи и критика со стороны педагогов и одноклассников формируют чувство неполноценности, страх перед ошибками и ожидание неуспеха. Именно школьные ситуации выступают, по данным нашего исследования, одним из ведущих источников напряженности у данной категории обучающихся.

3. Коммуникативные и социальные причины. Бедный словарный запас, трудности с пониманием речи и социальных норм мешают налаживать контакты со сверстниками, ведут к изоляции и ощущению одиночества. Дети с нарушениями интеллекта нередко оказываются беззащитны перед насмешками, манипуляциями и буллингом – а это серьёзный стрессовый фактор. Констатирующий этап показал: наиболее тревожными для испытуемых оказались ситуации изоляции, игнорирования, осуждения и выговора.

4. Семейные причины. Гиперопека или, наоборот, эмоциональное отвержение, непоследовательность требований, повышенная тревожность самих родителей – всё это закрепляет у ребёнка тревожные реакции. А поскольку ребёнок с ОВЗ сильно зависит от взрослых, влияние семейного микроклимата на его эмоциональное состояние только усиливается.

5. Внутренние (регуляторные) причины. Главное звено, которое связывает когнитивный дефицит с высокой тревожностью, – низкий уровень эмоциональной саморегуляции. Согласно процессуальной модели Дж. Гросса, дети с нарушениями интеллекта испытывают трудности с произвольным переключением внимания, с когнитивной переоценкой стрессовой ситуации и с модуляцией эмоционального ответа. Не умея самостоятельно снять эмоциональное напряжение, ребёнок «застревает» в негативных переживаниях, и тревожные состояния становятся хроническими.

6. Биологические предпосылки. Определенную роль играют генетическая предрасположенность, особенности нейродинамики и нарушения в работе нейротрансмиттерных систем, повышающие восприимчивость к тревоге и снижающие стрессоустойчивость.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Таким образом, тревожность у обучающихся с ОВЗ возникает не по одной причине, а на стыке когнитивного дефицита, социальной ситуации развития и несформированных механизмов эмоциональной саморегуляции.

Профилактическая работа должна носить опережающий и системный характер и реализовываться с учетом специфики развития обучающихся с нарушениями интеллекта. В качестве основных направлений профилактики могут быть выделены следующие.

Создание безопасной и предсказуемой образовательной среды. Важно, чтобы ребенок знал, что его ждет, и чувствовал себя защищенным.

Обеспечение ситуации успеха. Нужно создавать условия, в которых ребёнок реально может добиться результата: хвалить за усилия и продвижение, а не только за итог, дозировать нагрузку, подбирать задания посильного уровня. Это помогает формировать адекватную самооценку и снимает страх перед неудачей.

Развитие навыков эмоциональной саморегуляции. Обучение релаксации, умение распознавать и называть свои эмоции, простейшие стратегии совладания со стрессом – всё это должно стать обязательной частью коррекционно-развивающих занятий.

Развитие коммуникативных навыков и социальной компетентности. Детей стоит учить общаться со сверстниками, заводить друзей, разрешать конфликты мирно, развивать у них эмпатию, организовывать совместную деятельность и общие мероприятия. Это снижает риск изоляции и связанной с ней тревожности.

Просвещение педагогов и родителей. Взрослым важно знать, откуда берётся тревожность у детей с ОВЗ и как она проявляется, уметь поддерживающе взаимодействовать. Согласованность требований семьи и школы создаёт единую профилактическую среду.

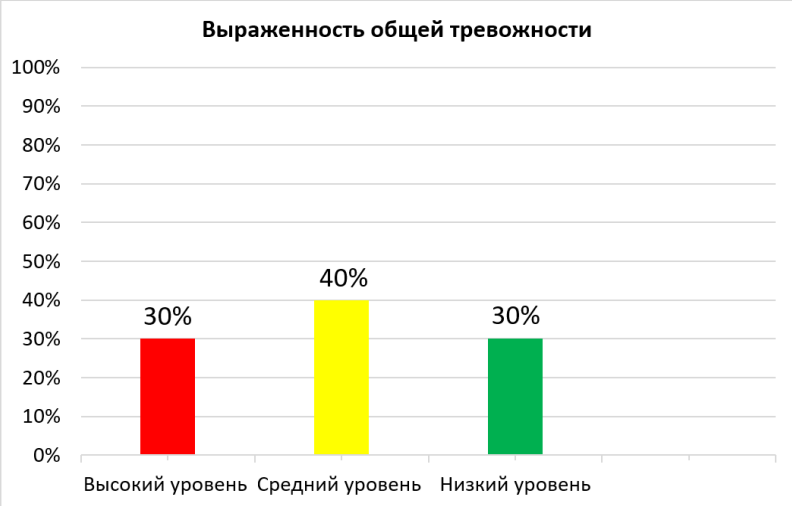
Мониторинг эмоционального состояния. Регулярное отслеживание динамики с помощью адаптированных процедур (наблюдение, беседы с педагогами и родителями, проективные методики) позволяет вовремя заметить детей группы риска и оказать им адресную помощь.

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

Преодоление тревожности средствами арт-практик. Результаты нашего исследования показали, что программа, где средства арт-практик сочетаются с традиционными психолого-педагогическими методами, работает. Мы исходили из предположения: если использовать арт-практики, направленные на нормализацию уровня тревожности у обучающихся с нарушениями интеллекта, это улучшит их эмоциональное состояние, снизит общую и ситуативную (в частности, школьную) тревожность, а также поможет детям лучше выражать себя и управлять своими состояниями.

Теоретико-методологической базой исследования послужили: концепция личностной и ситуативной тревожности Ч. Спилбергера; психоаналитические взгляды на тревожность К. Хорни, З. Фрейда и А. Фрейд; когнитивные модели тревожности А. Бека и А. Эллиса; исследования детской тревожности А.И. Захарова, А.М. Прихожан. Вопросы использования арт-практик в работе с детьми с особыми образовательными потребностями рассматривались в работах А.И. Копытина, Е.А. Медведевой, И.Ю. Лебедевой, Л.Д. Лебедевой, И.И. Гуреевой, С.Г. Рыбаковой, В.А. Кулганова, Т.А. Добровольской.

Исследование проводилось на базе ГОУ ТО «Тульский областной центр образования» (отделение №2). В нем принимали участие младшие школьники с нарушениями интеллекта (умственная отсталость в легкой степени), 9–11 лет. Полученные на констатирующем этапе данные представлены на рисунках 1 и 2.



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Рис. 1. Процентное соотношение уровня выраженности общей тревожности у младших школьников с УО

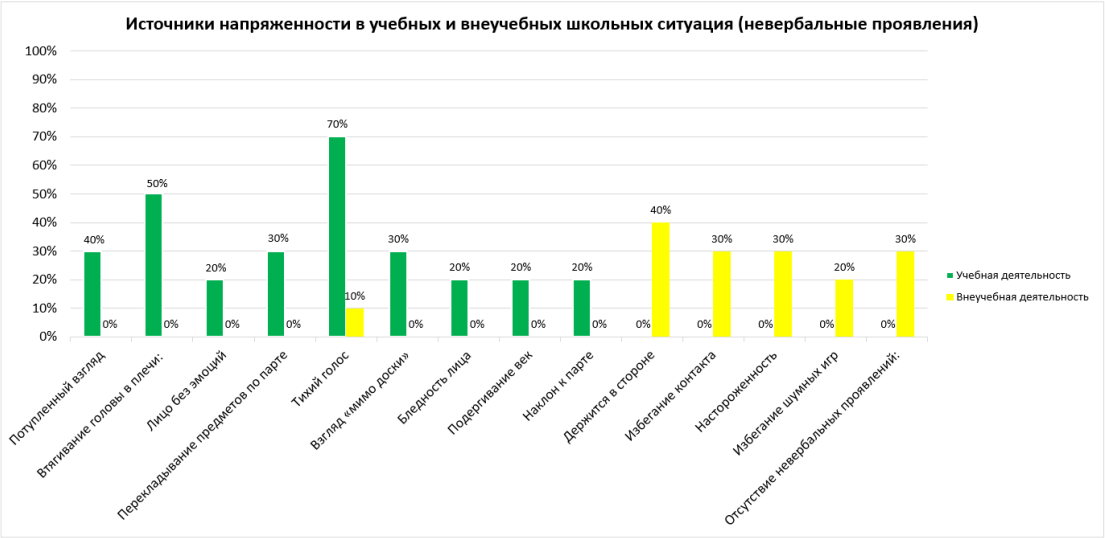


Рис. 2. Невербальные проявления тревожности младших школьников с УО, % испытуемых

В формирующей части эксперимента была разработана и апробирована программа для обучающихся с интеллектуальными нарушениями, состоящая из серии специально организованных коррекционно-развивающих занятий (всего – 12), составленных с учетом уровня развития участников коррекционных групп и их возрастных особенностей. По результатам констатирующего этапа в группе испытуемых были выявлены дети, уровень тревожности которых отклоняется от нормативного. В связи с этим коррекционно-развивающая программа опиралась на принцип дифференцированного подхода. Содержание программы позволяло отслеживать динамику эмоционального состояния испытуемых.

Использовались такие арт-практики, как рисование красками, карандашами, пастелью (автопортрет, рисование страха и его трансформация, роспись масок, коллективные панно и др.), коллажирование, работа с глиной, создание композиции на песке, разыгрывание сценок с куклами. Дополнительно в содержание занятий включались психогимнастические элементы, которые обеспечивали психоэмоциональную разрядку, поддержание интереса, смену деятельности и положительный настрой на работу.

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

Выбор арт-практик в качестве основного коррекционного средства обусловлен рядом их преимуществ в работе с детьми с ОВЗ: возможность невербального выражения чувств и эмоций, что особенно важно при трудностях коммуникации; безопасность и доступность; отсутствие жестких требований к результату, что снижает страх перед ошибкой; развитие творческих способностей, самовыражения, повышение самооценки и уверенности в себе.

Оценка эффективности внедрения программы проводилась на основании ряда показателей: выраженность общей тревожности, источники напряженности в типичных жизненных ситуациях, выраженность школьной тревожности, источники напряженности в школьных ситуациях и знак эмоционального состояния.

Выводы. Полученные в ходе контрольного этапа эксперимента результаты, их количественный и качественный анализ свидетельствуют об эффективности разработанной программы, включающей средства арт-практик в сочетании с традиционными психолого-педагогическими методами. Отмечена положительная динамика по всем оцениваемым параметрам: снижение уровня общей и школьной тревожности, уменьшение выраженности невербальных проявлений тревожности, улучшение знака эмоционального состояния, повышение способности к самовыражению и саморегуляции.

Список литературы

1. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании : учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / Е. А. Медведева, И. Ю. Левченко, Л. Н. Комиссарова, Т. А. Добровольская. – Москва : Академия, 2001.

2. Кацеро, А. А. Развитие осознанной саморегуляции у младших школьников с ОВЗ / А. А. Кацеро // Современный образовательный процесс: актуальные вопросы, инновации, качество : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Краснодар, 27 нояб. 2025 г.) / редкол.: В. М. Гребенникова [и др.]. – Чебоксары : Среда, 2025. – С. 425–428.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3. Пилюгина, Е. И. Психологическая профилактика страхов и тревожности у детей младшего школьного возраста / Е. И. Пилюгина, О. В. Бережнова, Р. Н. Юндин // Гуманизация образования. – 2022. – № 4. – С. 131–140.

4. Пожидаева, Е. И. Тревожность младших школьников с легкой степенью умственной отсталости и нормотипичным развитием / Е. И. Пожидаева // ОмГУ. – 2025. – № 4. – С. 118–125.

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